

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: ВПЛИВ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ НА ФОРМУВАННЯ
ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ ПІДЛІТКІВ**

Виконала: студентка II курсу,
групи 8.0530-з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Лагутіна Тетяна Олександрівна
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри
психології Грандт В.В.
Рецензент: к.псих.н., доцент кафедри
психології Грандт В.В.

Запоріжжя

2021

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« _____ » _____ 2021 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Лагутіній Тетяні Олександрівні

Тема роботи: Вплив інтернет-залежності на формування життєвих перспектив підлітків

керівник роботи Грандт В.В. к.психол.н., доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «30» липня 2021 року № 1137-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки здійснити теоретичний аналіз проблеми формування життєвих перспектив підлітків та психологічних факторів інтернет - залежності серед дітей підліткового віку; провести емпіричне дослідження інтернет - залежності, життєвих перспектив та надати змістовний аналіз отриманим результатам; визначити наявність впливу інтернет-залежності на життєві перспективи за допомогою статистичного апарату.

5. Перелік графічного матеріалу: 11 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Грандт В.В. к.психол.н., доцент		
Розділ 1	Грандт В.В. к.психол.н., доцент		
Розділ 2	Грандт В.В. к.психол.н., доцент		
Розділ 3	Грандт В.В. к.психол.н., доцент		
Висновки	Грандт В.В. к.психол.н., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2021 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2021 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2021 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень-липень 2021 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	вересень 2021 р.	Виконано
6	Написання висновків	жовтень 2021 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2021 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2021 р.	Виконано

Студент _____ Т.О. Лагутіна

Керівник роботи _____ В.В. Грандт

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О.М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 115 сторінок, 11 малюнків, 103 джерела, 6 додатків.

Об'єкт: життєві перспективи підлітків.

Предмет: вплив інтернет залежності на життєві перспективи підлітків

Мета: теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити, що інтернет - залежність впливає на формування життєвих перспектив підлітків.

Гіпотеза: Інтернет-залежність впливає зниженням мотиваційної сфери для формування життєвих перспектив підлітків.

Методи дослідження: теоретичні (теоретичний і порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури); емпіричні (спостереження; бесіда; тестування).

Наукова новизна роботи полягає в тому, що був проведений комплексний аналіз існуючих точок зору в психологічній літературі щодо проблеми формування життєвих перспектив підлітків та інтернет-залежності, а також емпіричний аналіз впливу інтернет-залежності на формування життєвих перспектив підлітків.

Отримані в результаті дослідження, можуть застосовуватися психологами-практиками і працівниками психологічних служб в організації консультативної, психопрофілактичної і психокорекційної роботи з дітьми підліткового віку.

ЖИТТЄВІ ПЕРСПЕКТИВИ, ПІДЛІТКИ, ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ, ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ, АДИКЦІЯ, ЖИТТЄВА ПОЗИЦІЯ, МОТИВАЦІЙНА СФЕРА.

SUMMARY

Lahutina T.A. The impact of Internet addiction on the formation of adolescents' life prospects.

Master's qualification work: 115 pages, 11 drawings, 103 sources, 6 appendices.

The research object: life prospects of adolescents.

The research subject: the impact of Internet addiction on the life prospects of adolescents.

Based on this, the goal was set: theoretically substantiate and empirically verify that Internet addiction affects the formation of life prospects of adolescents.

Hypothesis: Internet addiction affects the reduction of the motivational sphere for the formation of life prospects of adolescents.

Research methods: theoretical (theoretical and comparative analysis of psychological and pedagogical literature); empirical (observation; conversation; testing). To achieve the goals and hypotheses, the following set of methods was used, which reflect and satisfy the goals of our study: Kimberly Young "Internet Addiction Test", Own questionnaire "My Internet space", "Diagnosis of the real structure of personality values" Proposed by S.S. Bubnova, Morphological test of life values V.F. Sopiv and L. Karpushina.

Chapter 1 "THEORETICAL JUSTIFICATION OF THE PROBLEM OF LIFE PERSPECTIVES OF ADOLESCENTS" Theoretical analysis of the problem of formation of life perspectives of children and psychological factors of Internet dependence among children of child age was carried out.

Chapter 2 "EMPIRICAL STUDY OF THE INFLUENCE OF THE INTERNET - ADDICTION AND LIFE PERSPECTIVES OF ADOLESCENTS" describes the organization, stages and methods of empirical research; the obtained results are analyzed and the influence of Internet addiction on life prospects is revealed with the help of statistical apparatus.

The scientific novelty of the work is a comprehensive analysis of existing views in the psychological literature on the problem of forming life prospects of adolescents and Internet addiction, as well as an empirical analysis of the impact of Internet addiction on the formation of life prospects of adolescents.

The results of the study can be used by psychologists-practitioners and employees of psychological services in the organization of counseling, psychoprophylactic and psychocorrectional work with adults.

ADOLESCENTS, TEENS, LIFE PROSPECTS, VALUE ORIENTATIONS, INTERNET-DEPENDENCE, ADDICTION, LIFE POSITION, MOTIVATIONAL SPHERE.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ ПІДЛІТКІВ.....	11
1.1. Психологічні особливості підліткового віку.....	11
1.2. Особливості життєвих перспектив у підлітковому віці.....	20
1.2.1. Поняття життєвих перспектив особистості.....	20
1.2.2. Характеристика життєвих перспектив у підлітковому віці.....	30
1.3. Інтернет-залежність, як чинник, що впливає на життєві перспективи підлітків.....	43
1.3.1. Сутність поняття «Інтернет-залежність» та її симптоми.....	43
1.3.2. Психологічні причини виникнення Інтернет-залежності.....	54
1.3.3. Вплив Інтернет-залежності на життєві перспективи підлітків.....	60
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ - ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ ПІДЛІТКІВ.....	71
2.1. Організація, етапи та методи емпіричного дослідження.....	71
2.2. Аналіз отриманих результатів.....	81
2.3. Статистичний аналіз впливу інтернет-залежності на життєві перспективи.....	89
ВИСНОВКИ.....	101
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	106
ДОДАТКИ.....	117

ВСТУП

Актуальність дослідження. Буремність сучасності в значній мірі зумовлюється пандемією, що шириться нашою планетою вже другий рік. Вона змінює традиційні способи і ритми життя людства. На тлі пандемії COVID розвинулася безпрецедентна криза, яка торкнулася не лише охорони здоров'я, а й усіх сфер суспільного життя, і особливо відчутно в країнах, що розвиваються. Профілактичні заходи для уникнення зараження вірусом соціальне дистанціювання та ізоляція, чинять значний вплив на суспільство. Такі умови потребують психологічної, соціальної та нейробіологічної адаптації, адже психіка дорослих, а особливо дітей і підлітків зазнає серйозних випробувань.

Нестача соціальних контактів і потреба в споживанні актуальної інформації під час локдауну викликала підвищену потребу у використанні інформаційно-комп'ютерних технологій. Число користувачів соціальних мереж за останній рік збільшилось більш чим на 13 %. На початок 2021 року в соціальних сітках зареєструвалися майже півмільярда нових користувачів. В середньому кожен день протягом 2020 року було створено більш як 1,3 мільйона нових акаунтів, що складає близько 15,5 нових користувачів в секунду. Інтернет простір створює платформу для прояву самоорганізації людини, нові сфери самовираження особистості, доповнює її буття та розширює рамки для спілкування та навчання. Але водночас у процесі використання інтернету, комп'ютерів та смартфонів можливе виникнення комп'ютерної залежності.

Моніторинг використання Інтернету був предметом багатьох досліджень протягом кількох десятиліть, що передували пандемії. Останні рекомендації щодо використання Інтернету підкреслюють доведену шкідливість певного контенту та онлайн-дій. Однак щодо використання всесвітньої мережі є ще багато суперечностей та сумнівів. Не дивлячись на всі переваги масової інтернетизації та комп'ютеризації населення, цей процес має серйозні соціальні

наслідки, які включають проблему інтернет залежності, що стала світовим феноменом. Тому тема магістерського дослідження зараз актуальна, як ніколи. Вивчення різних аспектів цієї проблеми, на нашу думку, є актуальним та життєво важливим у контексті завдань, які стоять перед сферою освіти та виховання: формування здорової особистості, забезпечення її гармонійного фізичного та психоемоційного розвитку.

Підлітковий вік є сензитивним до впливів оточення, адже саме в цей період відбувається активне формування особистості як суб'єкта, а саме життєвих перспектив. Тобто того як окремих підліток сприймає та представляє своє майбутнє, як це майбутнє пов'язане з минулим і сьогоденням, яке місце займає майбутнє у суб'єктивній картині життєвого шляху особистості, яким чином впливає на поведінку особи. Усвідомлення та переживання людиною життєвої перспективи починається в ранній юності, впливає на побудову особистістю життєвого шляху, розгортання процесу життєтворення, виступає показником зрілості особистості, тому юнацький вік заслуговує на більш пильну увагу, порівняно із іншими віковими етапами розвитку людини.

Об'єкт дослідження: життєві перспективи підлітків.

Предмет дослідження: вплив інтернет залежності на життєві перспективи підлітків

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично перевірити, що інтернет - залежність впливає на формування життєвих перспектив підлітків.

Для досягнення поставленої мети дослідження, були висунуті наступні завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз концептуальних підходів до проблеми формування життєвих перспектив особистості в підлітковому віці та розглянути психологічні основи їх становлення.
2. Проведення теоретичного аналізу психологічних факторів інтернет - залежності серед дітей підліткового віку.
3. Провести емпіричне дослідження інтернет - залежності, життєвих перспектив та надати змістовний аналіз отриманим результатам.

4. Визначити наявність впливу інтернет-залежності на життєві перспективи за допомогою статистичного апарату.

Зважаючи на поставлені завдання, ми можемо окреслити нашу гіпотезу.

Гіпотеза: Інтернет-залежність впливає зниженням мотиваційної сфери для формування життєвих перспектив підлітків.

Для досягнення поставлених цілей і гіпотези був використаний такий набір методик, які відображають та задовольняють цілі нашого дослідження: Тест Кімберлі Янг на інтернет-залежність («Internet Addiction Test»), Власна анкета «Мій інтернет простір», «Діагностики реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» запропонована С. С. Бубною, Морфологічний тест життєвих цінностей МТЖЦ В. Ф. Сопів та Л. В. Карпушина.

Психологічним дослідженням інтернет простору та особливостей взаємодії в ньому займалися дослідники О. М. Арестова, К. В. Боярова, О. Є. Войскунський, А. Є. Жичкіна, М. С. Іванов, Н. В. Чудова, К. С. Янг; особливостей формування та прояву інтернет-залежності А. Голдберг, Д. Грінфілд, Дж. Сулер, Р. Девіс, М. Орзак, А. Анциборов, В. Астаф'єв, В. Булова, та інші; наслідків інтернет-залежності для особистості (Т. Карабін, О. Петрунько, В. Посохова, А. Церковний та ін. Одними з перших феномен інтернет-залежності як проблемної поведінки почали розглядати зарубіжні вчені К. Янг, М. Гріффітс та Р. А. Девіс, праці яких стали основою для подальшого вивчення інтернет-залежності. В Україні проблематику комп'ютерної та інтернет-залежності порушено в працях Х. Турецької, О. Камінської, Л. Юр'євої та Т. Больбот, Н.М. Бугайової та інших. Проте залишається широкий простір для наукових розвідок щодо цього феномену, зокрема поширеності інтернет-залежності в українському контексті.

Теоретико- методологічною основою дослідження життєвих перспектив були праці таких вчених та дослідників як К.О. Абульханова - Славська, Б. Г. Ананьєв, Л.С. Виготський, М. Р. Гінзбург, С.Л. Рубінштейн, Г.С.Костюк, А.Є. Левенець, С.Д.Максименко й ін.М.Й. Боришевський, І.В.Дубровіна, І.С.Кон, Г.М. Мінковський, О.А. Мухаматуліна, С.В.Кривцова, Ральнікова, О.Я.Чебикін,

Д.І.Фельдштейн та інші вказують на специфіку поступового розширення спектру життєвої перспективи особистості в підлітковому віці.

Аналіз наукової літератури з теми дослідження показує, що проблема психології залежності від Інтернету включає ряд нерозкритих питань. Зокрема, недостатньо уваги приділено вивченню особистості залежних, до цього часу немає чіткого порівняльного психологічного портрету осіб з різними формами залежності від Інтернету. Вивчення структури особистості Інтернет-залежних, урахування їх характерологічних особливостей сприятиме прогнозуванню ризику виникнення адиктивної поведінки, а також розробці більш точних і ефективних профілактичних і корекційних заходів. У зв'язку з цим, перспективами подальших досліджень ми вважаємо вивчення психологічних особливостей особистості, які є характерними для залежних з різними формами Інтернет-адикції та виступають передумовою виникнення залежності від Інтернету.

Дослідження впливу інтернет - залежності на життєві перспективи підлітків є важливим в світі сьогодення у зв'язку з тим, що це середовище в реаліях інформаційного суспільства стає для особистості значущим, а іноді і домінуючим.

Наукова новизна даної роботи полягає у дослідженні зв'язків між психічними явищами такими як життєві перспективи та Інтернет - залежність враховуючи психологічні особливості розвитку осіб підліткового віку.

Практична значущість одержаних результатів дослідження полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані:

- в діяльності практичного психолога у сфері допомоги Інтернет залежним особам, у психологічному консультуванні осіб юнацького віку;
- при діагностиці та допомозі в корекції формування життєвих перспектив особам підліткового віку;
- у педагогіці: при розробці систем навчального інтернет середовища;

- при підготовці семінарів та тренінгів, які спрямовані на ефективність вибору життєвого шляху, самореалізації, успішності та карєрному зростанню молодих спеціалістів;
- при подальшому вивченні впливів різних чинників інтернет середовища на особистість.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОБЛЕМИ ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ ПІДЛІТКІВ

1.1. Психологічні особливості підліткового віку

Численні зміни, що відбуваються в сучасному суспільстві в даний час, висувають все більше вимог до особистості дитини, що росте. У багатьох документах, що регулюють освітню діяльність, вказується на те, що особистість молодої людини повинна володіти здатністю до самостійної постановки життєвих цілей, можливістю здійснення особистого, вільного вибору, впевненістю в собі, незалежністю. Соціально-економічні умови життя в Україні впливають на проживання дітьми періоду дорослішання. У сучасній психології до цих пір зберігається визначення підліткового віку як перехідного, критичного, важкого, непередбачуваного. Саме даний віковий етап може розглядатися в якості каталізатора за все, що відбувається зараз в суспільстві, в дорослому світі.

Підлітковий період - період завершення дитинства, виростання з нього, перехідний від дитинства до дорослості. Зазвичай він співвідноситься з хронологічним віком з 10-11 до 14-15 років. Сформована у навчальній діяльності в середніх класах школи здатність до рефлексії направляє школярем на самого себе. Порівняння себе з дорослими і з більш молодшими дітьми призводить підлітка до висновку, що він вже не дитина, а скоріше дорослий. Підліток починає відчувати себе дорослим і хоче, щоб і навколишні визнавали його самостійність і значимість. Основні психологічні потреби підлітка - прагнення до спілкування з однолітками, прагнення до самостійності і незалежності, емансипації від дорослих, до визнання своїх прав з боку інших людей. Почуття дорослості - це психологічний симптом початку підліткового віку. За визначенням Д.Б. Ельконіна, почуття дорослості є новоутворення

свідомості, через яке підліток порівнює себе з іншими (дорослими або товаришами), знаходить зразки для засвоєння, будує свої відносини з іншими людьми, перебудовує свою діяльність. Перехідність підліткового віку, звичайно, включає біологічний аспект. Це період статевого дозрівання, інтенсивність якого підкреслюється поняттям гормональна буря. Фізичні, фізіологічні, психологічні зміни, поява сексуального потягу роблять цей період виключно складним, в тому числі і для самого стрімко росте у всіх сенсах підлітка. Активні пошуки свого місця в житті, планів на майбутнє на основі визначення покликання – все це й створює особливу соціальну ситуацію формування особистості у даний віковий період. Багатогранні аспекти юності знайшли своє відображення у працях багатьох видатних психологів, а саме С. Холла, Е. Шпрангера, Ш. Бюллер, К. Левіна, Ж. Піаже, Е. Еріксона. Л. Виготський, О. Леонт'єв, Б. Анан'єв, Д. Ельконін, Л. Божович розглядають даний період з точки зору зміни соціальної позиції особистості.

Ми дозволимо собі погодитись з думкою Терещенко В. В, що дорослішання - це процес формування (становлення) зрілої особистості, що відрізняється дозріванням і якісною зміною певних її характеристик, детермінований соціалізацією і індивідуалізацією. Становлення зрілості особистості в підлітковому віці визначається як результат дорослішання дитини, що характеризується якісною зміною структурно - змістових характеристик, що впливають на процес дорослішання.

Наразі доречно навести дані емпіричного дослідження дорослішання сучасних підлітків., проведеного вченими Терещенко В.В., та Чуб І.М. В цьому дослідженні показано, що формування дорослішання характеризується виразністю характеристик зрілості підлітка - відповідальності, осмисленості життя, самоставлення особистості (самоприйняття, самоповага), самостійності (Автономність), самоактуалізації (саморозвиток) особистості, терпимості при соціальній взаємодії, позитивного мислення та активності особистості. Встановлено, що впевненість в собі і критичність до суджень інших про себе, цілісна Я-концепція формується частіше до віку 15-16 років. Уточнено, що на

кордоні старшого підліткового віку посилюється зв'язок між свідомістю життя і терпимістю, що може говорити про поступове засвоєння правил і норм соціальної взаємодії. Саме в цей період процес дорослішання сприймається підлітком як отримання права вибору свого життєвого шляху, самовизначення.[61]

Німецький філософ і психолог Е. Шпрангер розробив культурно-психологічну концепцію підліткового віку. Підлітковий вік, по Е. Шпрангеру, – це вік вростання в культуру. Він писав, що психічний розвиток є вростання індивідуальної психіки в об'єктивний і нормативний дух даної епохи. Головні новоутворення цього віку, по Е. Шпрангеру: відкриття "Я", виникнення рефлексії, усвідомлення своєї індивідуальності. [47]

Епігенетична концепція Е. Еріксона розглядає процес розвитку людини як проходження їм певних стадій, на кожній з яких людина повинна дозволити певні вікові завдання.

Жилінська А.В. спираючись на роботи Е. Еріксона , Л.С. Виготського, Л.І. Божович , Д.Б. Ельконіна, та інших дослідників, виділяє дві групи завдань підліткового віку:

1) завдання, пов'язані з формуванням самосвідомості: синтез образу себе, який не суперечить своїм представленням; набуття, підтримання та розвиток інтересів; формулювання норм і цінностей; формування вибірковості в спілкуванні і роботі з інформацією; побудова зразкового бачення свого життєвого шляху в суспільстві (вибір вузу, професії);

2) завдання, пов'язані з освоєнням соціального оточення: формування рефлексії; орієнтація в підставах суджень і вчинків співрозмовників, усвідомлення різноманітності соціального простору; формування групової ідентичності, освоєння різних ролей в групі; вибудовування відповідальних і довірчих відносин з людьми [31].

Особливості підліткового віку можуть бути охарактеризовані найбільш повно за допомогою аналізу трьох основних сфер: сексуальної, пов'язаної з

фізіологічним дозріванням і, як наслідок цього, зміною в сприйнятті підлітком свого фізичного вигляду, когнітивної та соціальної.

Підлітковий вік пов'язаний з перебудовою всього організму дитини, зумовленою насамперед статевим дозріванням. Активізація діяльності статевих та інших залоз внутрішньої секреції спричиняє інтенсивний фізичний і фізіологічний розвиток. Прискорюється ріст організму, досягаючи для хлопчиків найвищих показників у 13 років і продовжується до 15-17 років. У дівчаток цей процес розпочинається і закінчується на два роки раніше. Водночас підлітки підвищено збудливі, їхня поведінка нестійка, імпульсивна, дії часто нестримні, безконтрольні, неадекватні стимулам. Вони стикаються з численними психологічними проблемами: вони стають незалежними від батьків, вчаться правильно будувати свої взаємини з однолітками, виробляють для себе комплекс етичних принципів, розвиваються інтелектуально, набувають почуття індивідуальної та колективної відповідальності. І це далеко не повний перелік усіх змін в їх житті. Тому як зазначалося, специфічне для кожного віку співвідношення внутрішніх процесів розвитку і його зовнішніх умов створює ту соціальну ситуацію, яка й детермінує психічний розвиток дитини [6].

Л.С. Виготський докладно розглядав проблему інтересів у перехідному віці, називаючи її "ключем до всієї проблеми психологічного розвитку підлітка". Він писав, що всі психічні функції людини на кожному ступені розвитку, у тому числі і в підлітковому віці, діють не безсистемно, не автоматично, не випадково, а в певній системі, направлені конкретними прагненнями, потягами і інтересами, які відклалися в особистості. У підлітковому віці, підкреслював Л.С. Виготський, має місце період руйнування і відмирання старих інтересів і період дозрівання нової біологічної основи, на якій згодом розвиваються нові інтереси [22].

Ш. Бюлер вказувала на наявність всередині підліткового віку двох різних фаз. Негативна фаза, обмежена 11-13 роками у дівчаток і 14-16 роками у хлопчиків, характеризується змінами в емоційній сфері підлітків, що проявляються у вигляді підвищеної дратівливості, занепокоєння і збудливості, а

також стомлюваності і зниження працездатності. Аутоагресія підлітків поєднується з ворожістю по відношенню до навколишнього світу, потягом до забороненого, самотністю і розчаруванням. Однак, ця фаза має позитивні сторони, які проявляються у вигляді процесу цілеутворення, що представляє собою спроби підлітка впоратися з негативною ситуацією. Позитивна фаза підліткового віку переживається як відкриття дитиною нових радощів і цінностей, наприклад, таких, як любов, переживання природи, світ цінностей і ін. [47].

Кризовий характер підліткового віку проявляється в сфері взаємовідносин підлітка з дорослими у вигляді негативізму, впертості, нігілізму, байдужості до оцінки успіхів. Однак зміни в психологічній сфері болісно переживаються і самими підлітками. Так за даними американських психологів у віці 12-14 років збільшується число депресій. Вітчизняними психологами також зазначається, що у віці 12-15 років дітям властива підвищена тривожність, відхід у себе і ізоляція [6].

Соціальна активність підлітків спрямована насамперед на прийняття та засвоєння норм, цінностей і способів поведінки, характерних для світу дорослих та стосунків між ними.

Корольова Ю.А. у статті розглянула проблему розвитку соціально-психологічної компетентності підлітка з урахуванням вимог суспільства і специфіки сучасного інформаційного середовища. Проаналізувавши підходи до розгляду динаміки соціально-психологічної компетентності з точки зору соціальної ситуації розвитку і завдань розвитку, автор зазначає, що нестійкість підлітка, що знаходиться між дитинством і дорослістю, обтяжена специфікою соціальної реальності, збільшує протиріччя в розвитку та змінює умови розвитку соціально-психологічної компетентності. Таким чином, в процесі активних комунікацій з оточенням, на тлі відносин довіри і прийняття, включеності в різні інтерактивні системи, переходу «від соціального до індивідуального» відбувається розвиток соціально-психологічної компетентності в підлітковому віці. Однак сучасні реалії з нав'язуванням

зразків поведінки і зниженням умов для прояву самостійності, кризою сім'ї і наростанням відчуження між поколіннями, засиллям віртуального спілкування і недійсності цінностей і, нарешті, з розмиванням кордонів між дитинством і дорослістю змінюють умови розвитку «зростаючого людини», формують квазіпотреби і квазіінтереси [36].

Характеризуючи інтереси підлітка, зазначимо передусім, що порівняно з молодшим шкільним віком вони набувають більшої цілеспрямованості, активності та глибини. З другого боку, інтереси ще багато в чому зберігають свою мінливість і лише у старших підлітків набувають певної стійкості. Саме в цьому віці розпочинається формування домінуючої спрямованості пізнавальних та інших інтересів особистості.

Особливостями розвитку у підлітків когнітивної сфери, є: а) підсилення свідомого ставлення до навчання і пізнання світу; б) формування і розвиток їхніх інтересів, які стають змістовними; в) устоювання захоплень молодших підлітків; г) налагодження розумової діяльності; д) поява вміння організувати й контролювати свої психічні функції; е) вибіркоче скеровування уваги; ж) системне вивчення основ наук завдяки досягнутому рівню розвитку мислення; и) розвиток критичного мислення. На відміну від молодшого школяра, підліток здебільшого покладається на свою думку, ніж на авторитет дорослих [62].

Нерідко вже можна спостерігати і визначення професійних намірів, яке супроводжується серйозними зусиллями щодо підготовки себе до омріяного майбутнього. Чим визначеними та стійкішими є професійні наміри підлітка, тим диференційованим стає його ставлення до навчальних предметів (останні чітко розрізняються як "потрібні" та "непотрібні"). Самостійна діяльність таких підлітків дедалі більше набуває характеру самоосвіти у певному напрямку і з чіткою метою – оволодіти знаннями, необхідними для майбутньої професійної діяльності [62].

При проведенні теоретичного аналізу на задану тему, досить інформативно було скористатись наступною монографією. Авторським колективом В.М. Шахрай (Ред.), Т.Ф. Алексеєнко, Л.В. Гончар, Л.В. Канішевська, Р.В.

Малиношевський представлено монографію “Цінність життя підлітка: світоглядні орієнтири”[69], у якій порушено проблему формування у підлітків цінності життя, зокрема у взаємодії закладу загальної середньої освіти і сім’ї. Тому ми наведемо представлені дані аналізу сформованості цінності життя у підлітків :

1). Більшість підлітків розуміє необхідність уважного ставлення до свого життя і здоров’я, зважає на небезпеки, які можуть призводити до негативних наслідків. Проте є непоодинокі факти необачності дітей щодо безпеки власного життя.

2). 25% підлітків не можуть визначити найважливішу ціль у власному житті. Найчастіше ціллю свого життя учні називали здобуття освіти, насамперед вищої, отримання гарної роботи, досягнення успіху, створення сім’ї.

3). Аналіз отриманих анкетних відповідей старших підлітків про сутність життя свідчить про сприйняття життя учнями передусім як збереження його фізичної сторони і досягнення задоволення, радості, найперше шляхом взаємодії з найближчим оточенням (сім’я, друзі). Водночас незначне число дітей уявляють своє життя в просторі більш широких взаємин (з вчителями, народом, суспільством загалом).

4). Майже всі діти стверджують, що вірять в когось (щось), а конкретизують це так: в Бога (до 50% відповідей), в батьків, в себе, а також в прикмети, гороскопи, Святого Миколая.

5). Одним з найвагоміших чинників формування в дітей певного ставлення до життя та вироблення ними життєвих стратегій і тактик є сім’я, атмосфера, яка там панує, наявність спільних інтересів та занять у батьків і дітей. Сім’я є також тим простором, де здійснюється різнобічна, зокрема творча, самореалізація особистості. У ході дослідження з’ясовано, що більшість підлітків називають свою сім’ю місцем радості і щастя, захисту і підтримки. Водночас близько 10 % підлітків зазначають, що між членами їх сім’ї часто виникають суперечки, окремі діти вказують на те, що трапляється й фізичне

насильство. 8% дітей визнали, що не завжди для них сім'я є місцем захисту і підтримки, а 7% – місцем радості і щастя.

6). Наповненість життя учнів відображають види занять, яким вони віддають перевагу у вільний час. Такими виявилися читання книг, гра на музичних інструментах, заняття спортом, рухливі ігри з друзями на вулиці, прогулянки, малювання, танці, комп'ютерна графіка тощо. Водночас 12 % опитаних учнів не змогли визначити свої здібності, що може свідчити про низький рівень розвитку в них рефлексії.

7) Зважаючи на вагому роль комп'ютера у життєдіяльності сучасних підлітків, вчені поставили завдання з'ясувати, скільки часу опитуванні школярі проводять за комп'ютером і з якою метою його використовують. Отримані результати були трохи несподіваними. Деякі діти взагалі не люблять працювати на комп'ютері. Близько 25 % опитаних стверджують, що вони займаються на комп'ютері менше однієї години в день (більшою мірою це молодші підлітки). 52 % учнів займаються на комп'ютері 2-3 години в день, а 15% – більше 4-х годин.

8) Стан сформованості цінності життя у підлітків підлітків:

- Високий - має високий ступінь життєстійкості (глибоке усвідомлення ризиків сучасного соціального та фізичного характеру, спрямування дій на зниження їхнього негативного впливу на власну особу та на інших). До цієї групи дітей віднесено 15,20% школярів підліткового віку.

- Достатній (безпеково-благополучний) - має належний ступінь життєстійкості (розвинена здатність щодо уникання ризиків соціального та фізичного характеру). Цим рівнем володіють 59,60% дітей підліткового віку

- Недостатній (неусвідомлювано-ситуативний) - має невисокий ступінь життєстійкості (низька здатність щодо уникнення ризиків соціального та фізичного характеру). Недостатній рівень сформованості цінності життя, за даними дослідження, мають 25,20% підлітків [68].

Тому можна сказати, що аналіз результатів дослідження засвідчив, що незначне число підлітків має високий (духовно-творчий) рівень сформованості

цінності життя. Для багатьох підлітків характерним є занижене усвідомлення відповідальності за власне життя та інших людей, важливості наповнення життя творчими заняттями, пошуком сенсу життя, розбудови життя на засадах духовності, віри, оптимізму. Загалом можемо констатувати, що більшість підлітків розуміє життя насамперед як буття фізичне, а не духовне.

Дуже важливим для підлітка виявляється думка про нього групи, до якої він належить. Сам факт належності до певної групи надає йому додаткової впевненості в собі. Центральне місце в житті підлітка займає спілкування з товаришами. Якщо для молодших школярів основою для об'єднань найчастіше є спільна діяльність, то тепер, навпаки, привабливість тих чи інших занять та інтереси визначаються передусім їхніми можливостями для спілкування з однолітками.[29] Спілкування з однолітками дедалі більше виходить за межі шкільного життя і навчальної діяльності, охоплюючи нові інтереси, види діяльності, стосунки, виділяючись в окрему, самостійну і надзвичайно важливу для підлітка сферу життя. Спілкування з товаришами у цьому віці набуває такої цінності, що нерідко відсуває на другий план і навчання, і навіть стосунки з рідними. А сьогодні більшу частину свого суспільного життя підлітки проводять в мережі Інтернет. Це має величезний вплив на особистість сучасного середньостатистичного підлітка.

Підлітки – це люди майбутнього, які живуть в новій інформаційній реальності і будуть її активними творцями. Причетність до суспільства кіберпростору дає незахищеній особистості підлітка вкрай потрібне їй відчуття "Ми". Беручи участь за допомогою Інтернету в економічній, культурній, політичній, науковій та інших сферах життя суспільства, підліток залучається до світу дорослих. У підлітків, що активно включені у комп'ютеризовану діяльність, формуються властивості людини-діяча, що пов'язано з дуже високим рівнем процесів моделювання, планування, контролю і формування мети. Інтернет дає змогу дітям шкільного віку легко заводити нові контакти, що надає як позитивний, так і негативний вплив на інтелектуальний і емоційний рівень розвитку ще незрілої особистості. Завдяки повальному захопленню

соціальними мережами і ігровою індустрією в характері школярів середньої та старшої вікової групи починає переважати така небезпечна і деформуюча психіку риса, як ігрова і інтернет-залежність. Та чи інша залежність впливає на особистісний ріст підлітків і притуплює не тільки розумову діяльність, а й емоційний та інтелектуальний розвиток.

В цій магістерській роботі основну увагу приділено специфіці становлення життєвих перспектив особистості в підлітковому віці. Вибір даного віку зумовлений важливістю вікових і соціальних змін, що відбуваються в розвитку молодого людини в плані його психологічної готовності до взаємодії з безперервно мінливою дійсністю.

1.2. Особливості життєвих перспектив у підлітковому віці

1.2.1. Поняття життєвих перспектив особистості

У різних концепціях вікового розвитку підкреслюється важливість формування образу майбутнього в підлітковому віці. Говориться про завдання самовизначення, розвитку ідентичності, професійної орієнтації, вибудовуванні життєвої перспективи тощо. Однак реалізація цих завдань в підлітковому періоді залишається мало вивченою. Більш того, судячи з усього, з плином часу спостерігається динаміка відкладання як формування уявлень про себе в майбутньому, так і терміну прийняття конкретних рішень [9].

Сьогодні соціальні, економічні та політичні трансформації зумовлюють ґрунтовні суспільні зміни. Важливе місце у зазначеній проблемі посідає дослідження змін суспільної свідомості, тобто змін ціннісних парадигм у бік усвідомлення пріоритетів життєвих перспектив. Саме цінності спрямовують особистість будувати свій соціально привабливий світ, виходячи за межі звичайного стереотипного. Ціннісна свідомість творить власний світ, світ емоційних переживань, ціннісних образів, життєвих перспектив. У ціннісній

формі людина суб'єктивує зовнішню дійсність, привласнюючи її, наділяючи людськими смислами.

Вивчення феномену життєвої перспективи особистості та трансформації моделі власного майбутнього завжди викликало у дослідників стійкий інтерес.

Перспектива (від лат. *perspectus* - ясно побачений) - це плани на майбутнє. Під перспективою життя розуміється система цінностей і цілей, реалізація яких, згідно з уявленнями людини, дозволяє зробити її життя найбільш ефективним [24].

Життєва перспектива - цілісна картина майбутнього у складному, суперечливому взаємозв'язку програмованих і очікуваних подій, від яких, на думку індивіда, залежить його соціальна цінність і сенс життя [2].

Життєві перспективи особистості, їх чітке усвідомлення, їх дальність, надійність визначаються професійним, сімейним і віковим самовизначенням у житті, яке залежить від особистості, від її соціально-психологічної і соціальної зрілості та активності. Для того щоб активізувати потребу у проектуванні життєвої перспективи, необхідно постійно виявляти те, як наміри, домагання, склад особистості виражаються в її життєвих проявах, і які наслідки ті чи інші способи життя мають для внутрішнього світу і особистісного складу, як змінюють її мотиви, характер, розвивають здібності. Іншими словами, необхідно знати, наскільки життєва практика особистості (а не окремі його вчинки) відповідає її намірам, задумам, ціннісним орієнтаціям. Міра збігу або розбіжності життєвої практики і цінностей свого "Я", здібностей, спрямувань людини може слугувати показником цілісності або роз'єднаності, суперечності особистісних структур, перспективності або регресивності їх розвитку [23].

Життєва перспектива особистості активно почала розроблятися з 80-х років ХХ століття, в контексті проблеми життєвого шляху. Ранні роботи С. Рубінштейна і Б. Ананьєва слугували основою для широкого вивчення цієї проблеми. На думку С. Рубінштейна, життєвий шлях не просте розгортання плану життя, це соціально детермінований процес, на кожному етапі якого виникають певні новоутворення. У той же час, людина є активним учасником

цього процесу, і в будь-який момент може втрутитися в нього. Автор підкреслює цілісність і безперервність життя, безперервність всіх його фаз [1].

Розглядаючи життєву перспективу з позиції розуміння проблеми життєвого шляху особистості, К. Абульханова – Славська визначає її як єдину картину майбутнього в суперечливому та складному взаємозв'язку програмованих і очікуваних подій, від яких, на думку людини, залежить його соціальна цінність та сенс життя [1].

Розглядаючи поняття «життєва перспектива» К. Платонов визначає її як образ бажаного, усвідомлюваного та можливого свого майбутнього життя за умови досягнення певних цілей. Але перспектива може бути не завжди бажаною, а іноді очікуваною з тривогою і побоюваннями – навряд чи ми плануємо невдачі і втрати, але цілком їх можемо очікувати, готуючись запобігти негативним наслідкам. Отже життєва перспектива – це цілісний, складний і суперечливий взаємозв'язок програмованих й очікуваних подій, які слід розглядати як картину майбутнього. Життєва перспектива особистості може втратити позитивну регулятивну функцію та дезорганізувати поведінку людини, якщо вона очікує втрати і невдачі й при цьому не знаходить програмованих подій, що могли б запобігти або подолати наслідки очікуваних втрат [52].

Вивчаючи життєву перспективу, Є. Головаха трактує її як цілісну картину майбутнього, основою побудови якої є висунуті особистістю цілі, збудовані плани, ціннісні орієнтації, програмовані і очікувані події. На думку автора, плануючи своє майбутнє, намічаючи конкретні події – цілі та плани, людина виходить перш за все з певної ієрархії ціннісних орієнтацій, що представлені в її свідомості. З широкого спектру соціальних цінностей, індивід обирає ті, які найбільш тісно пов'язані з його домінуючими потребами. Як тільки поставлені цілі досягнуті і втрачають заохочувальну силу, ціннісні орієнтації стимулюють до постановки нових цілей, зауважує Є. Головаха [24].

На сучасному етапі розвитку психології в її науковому полі, наперед з терміном «життєва перспектива», поширені такі поняття, як «тимчасова

перспектива», «перспектива майбутнього», «психологічна перспектива», «особистісна перспектива», «особистісне майбутнє», «тимчасовий кругозір», «тимчасова перспектива майбутнього» та ін. Якись із них є синонімами, між іншими наявними визначені відмінності. Деякі автори вважають, що тимчасова перспектива та життєва перспектива позначають один і той же суб'єктивний параметр часу [2].

Найбільш розробленим у вітчизняній психології вважається підхід до вивчення життєвих стратегій, пов'язаний з розглядом особистості як активного, перетворюючого суб'єкта буття, який бере свій початок у роботах С.Л. Рубінштейна. К.О. Абульханова-Славська, продовжуючи започатковану С.Л. Рубінштейном традицію, у своїх дослідженнях спрямовує увагу на те, як людина може побудувати своє життя, щоб більш повно реалізувати свої можливості, здібності в даних реальних життєвих умовах. Так, вона пропонує розрізнати психологічну, особистісну і життєву перспективи як три різних явища. абульханова

Психологічна перспектива припускає свідоме уявне передбачення майбутнього, його прогнозування. Ця здатність залежить від типів особистості. В одних уявлення про майбутнє пов'язані з професійним вибором, в інших - з особистісними домаганнями і власними майбутніми досягненнями, у третіх - з особистими спрямуваннями і потребами (дружба, сім'я, любов). Ці відмінності обумовлені ціннісними орієнтаціями, сферами життя, яким надається перевага. Особистісна перспектива - це готовність до майбутнього у сьогоденні, установка на труднощі у майбутньому, на його невизначеність. Особистісна перспектива є показником зрілості особистості, потенціалу її розвитку, здатності до організації часу, що сформувалася.

Життєва перспектива - більш містке і глибоке поняття, що включає сукупність обставин і умов життя, які за інших рівних умов створюють в осіб можливість для оптимального життєвого просування. (абульханова жизн перспект личн).

Т.С. Шляхтін розглядає особистісну перспективу як одну з істотних складових організації діяльності людини у часі, як складну системну освіту, що має наступні характеристики:

- ієрархічність, яка включає інтегральну життєву мету особи,
- проміжну мету - засіб як вузлові моменти у плануванні індивідом своєї діяльності, метазавдання як компонент програм реалізації конкретних дій;
- багатовимірність - наявність у меті емоційних, когнітивних, регулятивних і інших компонентів [23].

Т. В. Березіна застосувала типологічний підхід до вивчення життєвих перспектив, в якому передбачається, що не всі типи осіб володіють розвиненою інтелектуальною здатністю передбачення, прогнозування майбутнього. Нею була виявлена і емпірично доведена гіпотеза про існування трьох типів життєвих перспектив [1].

1. Когнітивна перспектива - особа здатна свідомо і досить детально будувати життєві плани, структурувати майбутнє, бачити свої перспективи і себе в майбутньому.

2. Особистісно- мотиваційна - коли відсутній когнітивний план або навіть будь-які чіткі уявлення про майбутнє, проте мотивація досягнення створює могутню спрямованість особистості у майбутнє і певну гарантію її реалізації. Вона є цілісною готовністю до труднощів, навіть до невизначеності, що розходиться з власне когнітивним планом.

3. Життєва перспектива створюється попереднім життям, коли вже досягнута особистісна життєва позиція, що надає особистості потенціал, пріоритети, які гарантують успішне майбутнє. Життєва перспектива - це реальний життєвий потенціал особистості закладений її минулим досвідом, її рівнем розвитку, її наявними здібностями, що і складає реальну рушійну силу, гарантуючи успішність майбутнього. Життєва позиція може бути тупиковою, закрити особистості можливість руху у майбутнє (навіть за наявності когнітивної перспективи і мотиваційної готовності). В інших

випадках вона відкриває новий рівень можливостей, які індивіду залишається тільки реалізовувати, втілити у формах життя.

«Тимчасова перспектива майбутнього» - це ментальна проєкція мотиваційної сфери людини, яка проявляється у вигляді в різній мірі усвідомлених надій, планів, проєктів, прагнень, побоювань, домагань, пов'язаних з більш-менш віддаленим майбутнім [62].

Ж. Ноттен говорить про тимчасову перспективу як “ієрархію цілей особистості”. За його словами, тимчасова перспектива полягає в основному у сприйнятті у деякий момент (деякий тут) у свідомості людини існують інші об'єкти, про які він час від часу думає, та які стимулюють його активність. Тимчасова перспектива, по Ноттену, виступає як певна функція складових її мотиваційних об'єктів [52].

Орієнтації на майбутнє вивчаються сьогодні послідовниками Ж. Нюттена як важлива особистісна змінна чи риса. Ще ряд зарубіжних вчених розглядають цілі або прагнення як одну із досить суттєвих характеристик особистості. Так, Р. Еммонс наголошує, що можливо немає характеристики, що більш фундаментально визначає людину, як здатність уявляти собі можливі майбутні результати дій і розробляти засоби для їх досягнення. Вчений ставить ще ряд питань: що є більш важливим – наявність особистісно-значущих цілей чи їх досягнення; чи є очікуване задоволення від досягнення цілей більш сильною спонукою, ніж власне їх реалізація [52].

І.А. Ральнікова поняття «тимчасова перспектива» вважає близьким поняттю «Життєва перспектива особистості» і віддає перевагу даному терміну в своїй монографії «Життєві перспективи особистості в науковій парадигмі психологічного знання». Проведене автором дослідження пропонує розуміння життєвої перспективи в контексті теорії психологічних систем, виділяючи при цьому чотири основні виміри образу майбутнього:

- ціннісно - смисловий (ціннісні орієнтації, мотиви, особистісні смисли);
- емоційно - оцінювальне (емоції, почуття);

- когнітивне (цілі, засоби реалізації цілей);
- організаційно - діяльнісне - (стилі, стратегії, форми поведінки).

Як і інші особистісні утворення, Є. І. Головаха визначає тимчасову перспективу як цілісну картину майбутнього у складному і суперечливому взаємозв'язку програмованих і очікуваних подій, з якими людину пов'язує соціальна цінність і індивідуальний сенс власного життя [24].

Зміст життєвих перспектив становить сукупність запланованих і очікуваних в майбутньому подій, які роблять уявлення про майбутнє організованими. Є.І. Головаха вважає, що основою побудови життєвої перспективи є висунуті особистістю мети, будовані плани і ціннісні орієнтації, програмовані і очікувані події [24].

І. Ральникова наголошує, що життєва перспектива як психологічна система та багатовимірний образ майбутнього може бути досліджена за допомогою аналізу її структури (сукупність стійких зв'язків між подіями майбутнього, минулого і сьогодення), змісту (сукупність запланованих і очікуваних в майбутньому подій), якісних параметрів (узгодженість, реалістичність, тривалість, диференційованість, оптимістичність), змін в процесі життєвого шляху особистості (життєва перспектива – це динамічний образ майбутнього, а не раз і назавжди обрана стратегія поведінки), характеру організації активності людини в сьогоденні (життєва перспектива організовує та спрямовує активність особистості в теперішньому часі) [52].

В останні десятиліття склалася дослідницька тенденція в пізнанні життєвих перспектив, що складається в наявності пріоритету вивчення планування і прогнозування майбутнього. Це дозволило досить об'ємно вивчити такі складові і умови планування, як цінності, смисли, мотиви, життєві плани, цілі, засоби досягнення цілей та ін. Ціннісні орієнтації, мотиви, смисли є необхідними елементами, що визначають зміст життєвих перспектив (Є.І. Головаха, А.А. Кронік, А. Г. Шмельов, В.Є. Клочко).

Побудова життєвої перспективи – це висування етапних цілей, розробка шляхів їх досягнення, а також рефлексія сенсу досягнення цих цілей.

Компонентами, які забезпечують реалізацію життєвої перспективи, є життєві цілі, плани та програми, набутий життєвий досвід особистості. Життєві цілі виступають основними мотиваційними орієнтирами життєвого шляху особистості щодо власного майбутнього, виконують функцію мисленнєвого передбачення результатів діяльності і є предметною та хронологічною віхою актуального майбутнього. Виділяють різновиди цілей: реальні, утопічні, ідеальні. Здатність особистості відділяти мрію від реальності, фантазію від дійсності, зосереджувати зусилля на реальних цілях є визначальним чинником становлення реалістичної перспективи. Як, зауважує А.Адлер, формування життєвих цілей починається в дитинстві як компенсація почуття неповноцінності, невпевненості й безпорадності у світі дорослих. Життєва мета формується в ранньому дитинстві під впливом особистого досвіду, цінностей самої особистості [3].

Засобом здійснення життєвих цілей є життєві плани, які стають їх хронологічною і змістовною конкретизацією. Формування життєвих цілей та планів зумовлюється ціннісними орієнтаціями. Під ціннісними орієнтаціями розуміється засіб диференціації індивідом об'єктів оточуючого світу за їх значущістю. Система ціннісних орієнтацій визначає життєві пріоритети, забезпечує життєздатну цілісність та гармонійність особистості. Плануючи своє майбутнє, людина виходить перш за все із визначеної ієрархії цінностей. Несформованість індивідуальної системи ціннісних орієнтацій ускладнює процес життєвого вибору. І тому однією із важливих передумов самовизначення особистості в майбутньому є узгоджена, несуперечлива система ціннісних орієнтацій, яка є основою формування змістовних та хронологічно узгоджених життєвих цілей та планів.

Констатована багатоаспектність та варіативність розуміння поняття життєвого шляху особистості дозволяє виокремити як найбільш перспективний структурно-динамічний підхід, за яким життєвий шлях представлений динамічною характеристикою в концепціях: життєвого світу (Ф.Ю. Василюк, Т.М. Титаренко); суб'єктивної картини життєвого шляху (Б.Г. Ананьєв, О.О.

Кронік); імпліцитної картини світу як системи особистісних конструктів (Дж. Келлі). Життєві плани є засобом здійснення життєвих цілей, їх конкретизацією в хронологічному та змістовому аспектах. Життєві плани та життєві стратегії визначають порядок дій, необхідних для реалізації життєвих цілей, як основних направляючих життєвого шляху в майбутньому. На думку Л.Сохань і П.Кирилова, життєвий план - це система рішень, що відбиває установки й потреби особистості й спрямована на зміну або збереження поточного становища суб'єкта.

С. Плаксієв вважає, що життєві плани є прагненням особистості побудувати своє життя певним чином через визначення і досягнення тієї чи іншої мети, в якій виражені помисли й побажання людини про нинішню й майбутню діяльність, які визначаються, з одного боку, об'єктивними умовами життя, а з іншого - потребами, інтересами, ціннісними орієнтаціями особистості [59].

Умовою реалізації цілі є її предметна визначеність та узгодженість з терміном виконання плану. Розширеним варіантом життєвого плану є життєва програма особистості, яка охоплює не тільки близькі цілі, а й спрямована на планування всього життя людини. Побудова життєвих планів та програм спирається на життєвий досвід особистості і коректується ним.

Особистісні смисли, впливаючи на організацію життєвого шляху, утворюють динамічну смислову систему: особистісні цінності, смислові конструкти та смислові диспозиції (локус контролю). Ціннісно-смислова система, яка виконує функції регуляції та контролю життєтворчості особистості, має також просторово-часовий вимір свого розгортання. На цій підставі ми вважаємо гармонійну взаємопов'язаність часового та смислового вимірів життєвого світу особистості необхідною умовою становлення узгодженої життєвої перспективи [59].

Система особистісних цінностей є засобом диференціації предметів і явищ довкілля за їхньою значущістю, визначає стійке ставлення суб'єкта до навколишнього світу, яке формується в процесі свідомого вибору життєво

важливих для нього об'єктів. Сформованість ієрархічної системи особистісних цінностей забезпечує гармонійну цілісність, моральну усталеність особистості, її здатність до самовизначення в майбутньому. Інтенсивне становлення узгодженої системи особистісних цінностей починається в ранньому юнацькому віці.

Ціннісні орієнтації, цілі та плани є послідовними ступенями суб'єктивної регуляції життєдіяльності людини. Життєві цілі та плани визначаються ієрархією ціннісних орієнтацій. орієнтації визначають порядок переваги тих чи інших сфер діяльності, напрямків життєвого шляху, на яких людина припускає сконцентрувати свої сили і енергію. Саме цінності відображають значимість для особистості часу життя, можливостей самореалізації на різних етапах життєвого шляху [56].

Життєва перспектива організовує і направляє активність особистості в сьогоденні щодо досягнення поставлених цілей. І.А. Ральнікова відзначає регулюючу і організуючу функції життєвих перспектив [68].

Розглядаючи особливості формування життєвої перспективи, можна говорити про вплив зовнішніх і внутрішніх умов, що сприяють або ускладнюють розвиток даного феномена. Процес формування життєвої перспективи ґрунтується на інтеграції в психолого-педагогічної діяльності внутрішніх і зовнішніх умов становлення життєвої перспективи особистості в її цілісних відносинах з навколишньою дійсністю.

Підсумовуючи, можна сказати, що становлення життєвих перспектив людини здійснюється практично на протязі всього його життя, коли в процесі свого розвитку він перебудовує ціннісно-сміслові координати свого життєвого світу, намічає нові цілі, шукає шляхи досягнення бажаного.

Важливим для нашого дослідження є питання про особливості життєвої перспективи в підлітковому віці. Традиційно підлітковий вік розглядається як період здійснення життєвого самовизначення особистості, активного вибору нею напрямку майбутнього життя.

1.2.2. Характеристика життєвих перспектив у підлітковому віці

Сучасні підлітки знаходяться в складній ситуації: множинній зміні в соціальній сфері супроводжуються кризою ціннісної свідомості. Точніше кажучи, ті соціальні цінності, якими жили раніше, втратили своє значення для сьогоденних підлітків. Сучасні культурно-соціальні умови також відрізняються своєрідним перехідним характером - переглядом суспільних цінностей, установок, орієнтирів в різних сферах життя і діяльності.

Як і будь-який інший період, підлітковий вік починається з трансформації соціальної ситуації розвитку. Специфіка соціальної ситуації розвитку полягає в тому, що підліток знаходиться в перехідному стані - на етапі дорослості, що визначає особливості його поведінки. Відбувається розрив існуючих відносин (в деяких випадках), але частіше за все шляхом виникнення якісно нових відносин, встановлення власних кордонів. Піддається оцінці і переоцінці все, що було у підлітка з дитинства, сім'я, однолітки, школа. Все набуває нових значень і смислів. Також однією з особливостей підліткового віку є відхід від оцінок дорослих і формування самооцінки. Самооцінка формується в ході особливої діяльності - самопізнання, яке засноване в порівнянні себе з іншими людьми - дорослими і однолітками. Формується система особистісних цінностей, яка в подальшому буде визначати відносини з людьми, їх оцінку, самооцінку і зміст діяльності підлітка [59].

Аналізуючи проблему життєвих перспектив в ранній юності, більшість дослідників погоджуються, що на початку юнацького періоду відбувається визначення особистістю своєї життєвої позиції і на її основі життєвої стратегії. Необхідність самовизначення служить для старшокласника своєрідним «роздоріжжям», на якому він «згортає» або в сторону суб'єктивності (яка передбачає прийняття відповідальності за своє життя, самостійність життєвих виборів), або в сторону пасивного слідування життєвим обставинам і відмови від спроб самому керувати плином свого життя.

На основі аналізу теоретичних підходів поняття «життєва перспектива» визначається нами як системне уявлення особистості про майбутнє, яке включає в структуру когнітивний (система життєвих цілей і планів), емоційно-ціннісний (переживання ставлення до майбутнього, система ціннісних орієнтацій) і діяльнісний (рішення і вчинки) компоненти.

Розглядаючи особливості формування життєвої перспективи, можна говорити про вплив зовнішніх і внутрішніх умов, що сприяють або ускладнюють розвиток даного феномена.

Процес формування життєвої перспективи ґрунтується на інтеграції в психолого-педагогічної діяльності внутрішніх і зовнішніх умов становлення життєвої перспективи особистості в її цілісних відносинах з навколишньою дійсністю.

Під зовнішніми умовами розуміються опосередковані відносини особистості зі світом: природою, людиною, культурою, суспільством. Внутрішні умови формування життєвої перспективи - це відносини, що виражаються в потребах, почуттях (емоційно-ціннісний компонент життєвої перспективи), волі, рефлексії (діяльнісний компонент життєвої перспективи), свідомості (когнітивний компонент життєвої перспективи).

Багато дослідників до системи зовнішніх умов, як правило, відносять особливості побудови різних видів діяльності (гра, навчальна діяльність, спілкування); соціальні та професійні потреби і можливості суспільства; сімейні відносини.

У роботах І.Ю. Кулагіної, В.Н. Колюцького, О.В. Хухлаєва відзначається, що особливості спілкування зі значущими людьми суттєво впливають на процес становлення життєвої перспективи. Уже в перехідний від підліткового до юнацького віку період виникає особливий інтерес до спілкування з дорослими. У старших класах ця тенденція посилюється [25].

При сприятливому стилі відносин в сім'ї після підліткового віку - етапу емансипації від дорослих - зазвичай відновлюються емоційні контакти з

батьками, причому на більш високому, свідомому рівні (наприклад, обговорюються життєві перспективи, головним чином професійні).

Спілкування з однолітками теж необхідно для становлення життєвої перспективи у ранній юності, але воно має інші функції. Якщо до довірчого спілкування з дорослими старшокласник вдається в основному в проблемних ситуаціях, коли він сам не може прийняти рішення, пов'язане з його планами на майбутнє, то спілкування з друзями залишається інтимно-особистісним, сповідальним.

Л.А. Регуш зазначає, що здатність до побудови життєвої перспективи у великій мірі обумовлена розвитком адекватних очікуваних оцінок з боку оточуючих. Очікування оцінки своєї діяльності, вчинків, особистих якостей завжди включає емоційні переживання і знання як себе самого, так і тих людей, від яких очікується оцінка. Очікування - це завжди прогноз найкращого або найгіршого, прогноз позитивної або негативної емоції, що виникає при взаємодії з оточуючими людьми.

Ю. А. Корольова [36], кажучи про зовнішні умови формування життєвої перспективи в освітньому процесі, виділяє наступний комплекс умов:

- 1) організаційні (позиція педагога і учнів, етапи руху учня в освітньому процесі, форми і методи організації процесу планування життєвої перспективи);
- 2) змістовні (види діяльності учнів - дослідницька, проектна, пізнавальна, принципи побудови освітнього процесу, інформаційне забезпечення);
- 3) мотиваційні (проведення тренінгів для формування мотивації спільної діяльності, організація учнівських конференцій, конкурсів щодо захисту плану кар'єри, презентацій проектної роботи з метою формування інтересу учнів до навчальної та професійної діяльності).

Організаційні, змістовні та мотиваційні умови визначаються в першу чергу чином бажаного результату - більш високим рівнем готовності особистості до побудови позитивної життєвої перспективи.

Внутрішні умови побудови життєвої перспективи пов'язані з такими категоріями, як життєві цілі індивіда, його «само модель» (уявлення про власні

здібності, потреби і недоліки, бажаному образі і стилі життя); система ціннісних, змістових орієнтацій; вікові особливості (сформованість провідної діяльності, особливості самосвідомості, сприйняття часу).

Як підкреслює Л.А. Регуш, умовою формування таких складових життєвої перспективи, як життєві цілі і плани, є збагачення досвіду пізнавальної діяльності. Розвиток здатності до формування уявлень про майбутнє здійснюється в єдності з розширенням кола знань, досвіду почуттів, з розвитком словникового фонду, розумінням зв'язків і відносин між явищами навколишнього світу.

Психологічною особливістю раннього юнацького віку є спрямованість у майбутнє. Найважливішим фактором розвитку особистості в ранній юності є прагнення старшокласника будувати життєві плани, осмислювати побудову життєвої перспективи. Життєвий план — широке поняття, що охоплює всю сферу особистого самовизначення (рід понять, стиль життя, рівень домагань, рівень доходів і т.і.).

Соціально - психологічний підхід до вивчення життєвих перспектив передбачає розгляд регулятивних механізмів життєвого самовизначення, до яких відносяться ціннісні орієнтації. Основними характеристиками ціннісних орієнтацій є їх зміст та ступінь сформованості ієрархічної структури. Рання юність є важливим періодом становлення індивідуальної системи ціннісних орієнтацій. Ж.Піаже вважає, що формування системи ціннісних орієнтацій у цей період характеризується інтерналізацією (автономією) моральних чинників. Л.Колберг підкреслює залежність формування ціннісних орієнтацій від культурних впливів; Л.І.Божович, В.Г.Асєєв в основу формування системи ціннісних орієнтацій кладуть мотиви; Ш.А. Надірашвілі – довільну поведінку; І.В.Дубровіна – спрямованість особистості; Г.Олпорт, М. Рокіч підкреслюють, що необхідною умовою формування ціннісних орієнтацій є вміння диференціювати ціннісні об'єкти. Н.Ремшмідт виділяє загальні особливості формування системи ціннісних орієнтацій у ранній юності: перегляд ціннісних уявлень, їх лібералізацію та асиміляцію. У межах психолого-педагогічного

підходу ранню юність розглянуто як період формування психологічної готовності до визначення життєвих перспектив. Психологічна готовність визначається розвитком самосвідомості [29].

Ми дозволили собі погодитись з Тодорів Л.О. [60], яка запропонувала розглядати життєву перспективу як спосіб структурування особистістю свого близького та віддаленого майбутнього за допомогою ціннісних орієнтацій, життєвих цілей, планів, програм. У концентрованому вигляді життєві цілі відбивають потреби особистості, виступаючи безпосередньою характеристикою її життєдіяльності. Усвідомленню індивідуального смислу існування допомагають довготривалі цілі. Засобом здійснення життєвих цілей є життєві плани, які стають їх хронологічною і змістовною конкретизацією. Формування життєвих цілей та планів зумовлюється ціннісними орієнтаціями. Під ціннісними орієнтаціями розуміється засіб диференціації індивідом об'єктів оточуючого світу за їх значущістю. Система ціннісних орієнтацій визначає життєві пріоритети, забезпечує життєздатну цілісність та гармонійність особистості. Плануючи своє майбутнє, людина виходить перш за все із визначеної ієрархії цінностей. Несформованість індивідуальної системи ціннісних орієнтацій ускладнює процес життєвого вибору. І тому однією із важливих передумов самовизначення особистості в майбутньому є узгоджена, несуперечлива система ціннісних орієнтацій, яка є основою формування змістовних та хронологічно узгоджених життєвих цілей та планів. Індивідуальна система ціннісних орієнтацій відображає спрямованість особистості на цілі та засоби діяльності і таким чином виражає ставлення людини до оточуючого світу. Формування індивідуальної системи ціннісних орієнтацій, як цілісної психологічної структури, розпочинається в період між підлітковим в підлітковий вік, оскільки в цей період молода людина психологічно готова зробити відповідний ціннісний вибір, сформувати узгоджену індивідуальну систему ціннісних орієнтацій, яка є необхідною передумовою особистісного та життєвого самовизначення.

Підлітки, для яких характерним є нестабільність поведінки, часто мають деформовані уявлення про свою життєву перспективу, вони демонструють байдужість до майбутнього, відсутність образів майбутнього, небажання про нього думати. Такі підлітки живуть теперішнім, бажаючи отримати з нього максимум задоволення та розваг. Вони не мріють про професію, не будують планів на майбутнє. Відсутність розвиненої часової перспективи в підлітковому віці становить причину почуття безнадійності, самотності.

Як зазначає Л.О. Регущ, показовими в цьому відношенні є результати досліджень, спрямованих на вивчення причин самогубств підлітків. Виявилось, що однією з них є невміння зрозуміти відносність часу, відсутність часової перспективи. Багато підлітків переживають «зараз» як «завжди», і якщо їм зараз з якихось причин погано, то вони думають, що погано їм буде завжди, вічно. Єдиний вихід із такої ситуації для них – самогубство. А психологи-консультанти, які працюють із наркозалежними, стверджують, що для цієї категорії теж загальним є відсутність цілей, як часового орієнтиру в житті. Вони навіть ввели в обіг для характеристики цих людей, що не мають в житті жодних цілей, образ «пустого мішка, який сам по собі не може стояти» [54].

Таким чином, орієнтації на майбутнє виступають регулятором самосвідомості підлітка, роблять його активним, більш мобільним і організованим. Недарма Л.С. Виготський наголошував, що підлітка характеризує не слабкість волі, а слабкість цілей. Тож проаналізувавши фактори впливу на формування життєвої перспективи, доречно буде навести результати останніх досліджень життєвої перспективи та ціннісних орієнтацій сучасних підлітків.

Російські науковці Шамардина М. В., Андрійцьо Т.С. [69], в статті представили аналіз дослідження життєвих перспектив сучасних підлітків. У результаті дослідження ціннісно-сміслового виміру життєвих перспектив сучасних підлітків встановлено, що пріоритетними цінностями-цілями є «творчість», «суспільне визнання», «пізнання», «розваги». Значимість цінності «творчість», можливо, пов'язано з тим, що сучасним суспільством дитині з

раннього дитинства транслюється ідея про важливість дослідницької діяльності, розвитку власної унікальності. На різних заходах, що пропагують конкурентну наукове середовище, підліткам повідомляють інформацію про олімпіади, залучаючи їх до участі, вітаючи різні форми активності, в т.ч. дистанційні. Виділення цінності «свобода» і «впевненість в собі» можна пояснити тим, що підлітковий вік це період наближення до дорослості, бажання бути самостійним і піти від опіки батьків.

Неважливими для підлітків виявилися цінності «здоров'я», «краса природи і мистецтва». Це можна пояснити тим, що підлітки більше орієнтовані на себе, на своє особистісний розвиток, ніж на інших людей, їх турбують завдання, пов'язані в основному з навчально-професійною діяльністю. Також впливає домінування матеріальних цінностей у сучасному суспільстві. Цінності, що сприяють активній життєвій позиції і пізнання, що пояснюється потребою в самоствердженні серед однолітків. Знецінюються, перш за все, ті цінності, які можуть перешкодити завоювати певну статусну позицію у взаєминах з однолітками.

Підсумовуючи виявлені особливості життєвих перспектив сучасних підлітків, можна зазначити, що провідною цінністю стало «суспільне визнання» і «активна життєва позиція» як фактори, що обумовлюють формування життєвих перспектив. Дані цінності визначають побудову планів, постановку життєвих цілей і раціональну оцінку майбутнього сучасного підлітка під час планування власного майбутнього.

Чупіна В.Б. [71] у статті представила результати дослідження, яке направлене на вивчення представлень про майбутнє в юнацькому віці. Дані цього психологічного дослідження життєвих перспектив старшокласників вельми суперечливі, оскільки названий віковий період пов'язаний з психологічними труднощами професійного самовизначення. На підставі теоретичного аналізу встановлено, що дані психологічні труднощі справляють істотний вплив на здатність прогнозування свого майбутнього, а, отже, і на актуальну особистісну активність. У респондентів виявлена внутрішня

дисгармонія, яка виражається в протиріччі між силою інтересу і його здійсненням; в орієнтації на вирішення повсякденних завдань, ніж на вирішення загальнолюдських проблем. Виявлені особливості вказують на невизначеність життєвих перспектив старшокласників. Отримані результати емпіричного дослідження дозволили зробити висновок про те, що життєві перспективи сучасних старшокласників характеризуються відсутністю чітких уявлень про власне майбутнє і їх розрізненістю. Отже, формування прогнозування саме в юнацькому віці є необхідною умовою подальшого розвитку особистості.

Оскільки, процес формування життєвих перспектив старшокласників, на сьогоднішній день, в цілому носить стихійний характер, автор статті пропонує в якості рекомендацій освітнім організаціям включити в педагогічний процес завдання щодо цілеспрямованого формування життєвих перспектив учнів. Так як переконані в тому, що досліджувана проблема повинна вирішуватися системно в процесі психолого-педагогічного супроводу, починаючи з підліткового віку, і зачіпати такі особистісні компоненти, як когнітивний, емоційно-оцінний, поведінковий.

Давидова А. В. провела лонгітюдне дослідження динаміки особистісних цінностей дітей, які навчаються в випускних класах школи. Встановлено, що за 9 місяців спостереження цінність сфер і особистісні цінності учнів старших класів зазнають ряд змін. Більшою мірою це виражено серед дівчат цієї вікової групи, ніж у юнаків. Найбільша позитивна динаміка виявилася в сферах професійного самовизначення і освіти, що, найімовірніше, обумовлено і характеристиками, властивими даному віку, і тієї соціальної ситуації, в якій відбувається розвиток в даний період. Також помітні зміни відбулися в рівнях особистісних цінностей дівчат. Зросла значимість таких показників як цінність колективності, цінність життєдіяльності та цінність матеріального благополуччя. Решта сфер цінності та особистісні цінності не відрізняються такою інтенсивною динамікою, яка згадана вище.

Орієнтації на майбутнє юнаків та дівчат мають певні відмінності. Загалом для дівчат характерна більша розгорнутість щодо сфер постановки життєвих цілей (це, як правило, і професія, і сім'я, і дружні стосунки, і матеріальні цінності, і побут та відпочинок), насиченість деталями розповідей, більше бажання говорити про майбутнє, ніж у юнаків. У той же час, юнакам притаманна більша часова структурованість цілей, краща їх ієрархізація. Для дівчат більшою мірою характерна ціннісна єдність особистісної та сімейно-рольової реалізованості. [37]

У хлопців основний акцент при постановці цілей робиться на «досягнення», «результат», «самореалізацію в професії», «справжній професіоналізм в своїй справі», вони більш реалістично уявляють свої цілі. Для дівчат більш важливим є «процес», «задоволення від роботи», «стосунки в колективі». Юнакам в більшій мірі притаманне стратегічне цілепокладання, краща часова структурованість цілей. Загалом, як зазначає Т.М. Титаренко, «чоловічий життєвий світ формується прискореними темпами, програючи в різноманітності якісних характеристик і виграючи в ступені внутрішньої активності, самостійності. Жіночий світ розвивається більш суперечливо й повільно, позаяк фемінізація на певних вікових етапах включає в себе певну вікову маскулінізацію, й андрогінну орієнтацію. Завдяки цьому жіночий світ більш відкритий зовнішнім впливам, насичений полімодальними інтерпретаціями» [63].

Опитування старших школярів показали, що майбутнє, хоч і виглядає психологічно привабливим, не завжди є особистісно перспективним. Бар'єр створюється неясністю підстав для вибору професії, незнанням своїх здібностей, складнощами вступу до вишу, тобто незалежністю майбутнього від особистості, його невизначеністю. В одній частині юнацтва це викликає зростання активності, спрямованої на подолання труднощів, а в іншій, навпаки, пасивність.

Анточчі Діана [76] у статті представила результати експериментального дослідження, яке було спочатку проведене в 2015 р і повторене в 2019 році. Це

дослідження відображає динаміку ціннісних орієнтацій сучасної молоді. Дослідження ціннісних орієнтацій було проведено за участю молодших школярів, підлітків і молодих людей. Вивчення цінностей з точки зору структури, віку, статі, сімейного соціального середовища підлітків та молоді не є новим у освітніх науках. Через постійні зміни в суспільстві, які наразі мають величезне значення, ціннісні орієнтації також постійно змінюються, отже, виникає необхідність їх вивчення.

Отже можна зробити висновок, що процес формування цінності починається поступово і поширюється на весь шкільний період. Ціннісні орієнтації починаються з попереднього плану в підлітковому віці, продовжуються в підлітковому віці і мають остаточне формування у молодості. Аналіз даних дозволяє констатувати наявність домінуючих ціннісних орієнтацій притаманних молодим людям, які брали участь у дослідженні у 2015 та 2019 роках це: здоров'я, сімейне щастя, дружба, гармонія. Серед молодих людей, які брали участь в опитуванні 2015 року, виявлено інші домінуючі змінні: незалежність, слава, статус, просування. У молодих людей, які брали участь у опитуванні 2019 року, було виділено: повагу, досягнення, фінансову безпеку та самовираження. Серед менш важливих змінних для молодих людей у 2015 році: конкурентоспроможність, фінансова безпека, рівність, творчість, доброчесність, самовираження. У суб'єктів молодого віку, які брали участь у дослідженнях у 2019 році, було виділено такі ціннісні орієнтації, які менш точно визначені респондентами: підприємництво, слава, конкурентоспроможність, належність до групи, статус, ризик, цілісність. Основною відмінністю є зосередженість молодих сучасників на фінансовій безпеці, тоді як суб'єкти 2015 року не вважали це важливим. Результати дослідження показують стурбованість молоді, яка спрямована на досягнення та здійснення, гармонію та повагу, сімейне щастя, дружбу, і, що не менш важливо, - навчання, і, безумовно, сьогоднішня молодь думає про безпеку, про фінансове процвітання, яке значною мірою забезпечує як майбутнє країни так особистісний добробут. Таким чином, безперервне вивчення ціннісних

орієнтацій з різних точок зору та специфіки їх розвитку у дітей дозволить визначити конкретні шляхи передачі, засвоєння, привласнення культурних систем цінностей та формування особистої цінності у людей.

Російським психологом Васильєвою Т. П. [13] було проведено емпіричне дослідження, метою якого було виявити характер побудови життєвих перспектив сучасних підлітків, а також типізацію видів їх життєвих планів. Аналізуючи дослідження, можна говорити про те, що 86% досліджуваних підлітків в побудові життєвих перспектив орієнтовані на соціальні норми суспільства, в яке інтегровані. За словами автора, це свідчить про свідоме ставлення підлітків до себе, як до членів суспільства. З них, більша половина (58%) підлітків індивідуалізувала свої життєві плани за допомогою мрійливих образів. І 42% респондентів представили свої життєві плани у вигляді уніфікованого (закінчення школи, отримання професії, робота) розпорядку соціально-схваленого життя. Це вказує на високу інтегрованість соціальних норм суспільства в досліджуваній групі. Виявлені 14% підлітків, в життєвій перспективі яких відсутні події пов'язані з соціальними нормами, продемонстрували відбиток у своїх запланованих життєвих подіях сімейну динаміку, яка містить, в тому числі, невирішені сімейні проблеми.

Авторка вважає, що виявлений в даному дослідженні вік віддаленості життєвих перспектив 30 років (92,2% респондентів його не перевищили) може вказувати на психолого-педагогічні недопрацювання та вплив ЗМІ, а саме популяризація як соціально активного віку до 30 років, що і визначає межі орієнтації підлітків в життєвій перспективі. Суспільству вкрай важливо, що б продуктивний період життя людини - період акме тривав якомога довше. З цього, вважаємо, слід приділити увагу пролонгації вікових меж, шляхом популяризації інформації про життя і здобутки великих людей більш зрілого віку.

Цікаве дослідження у формі порівняльного аналізу проведено донецьким вченим - І. М. Некрасовою. Серед рівночисельної групи юнаків та дівчат, що представляють два полярних представництва за своїми етноментальністю та

культурним характеристикам: I група - південний схід України (Донецький регіон); II група - азербайджанська діаспора.

У дослідженні проявився системну кризу інституту сім'ї та шлюбу, так як великий відсоток молодих людей сприймають сімейні обов'язки як неможливість професійної самореалізації, кар'єрного росту та відсутність особистої свободи. Встановлено в результаті, проведеного дослідження, що для успішної програми життєвої перспективи в молодому віці необхідна узгодженість етнічного, культурного, гендерного, соціального і особистісного компонентів. Порухення цього взаємозв'язку формує великі зони внутрішньоособистісних конфліктів [46].

В даному дослідженні я маю за мету дослідити формування життєвих перспектив з погляду на інтернет - залежність, яка є негативним наслідком зловживання Інтернетом.

Інтернет - технології відіграють важливу роль у процесі глобалізації та розглядаються як ключові чинники та драйвери змін. Вважається, що Інтернет, який є важливим джерелом спілкування та інформації, змінив особисте, культурне та суспільне життя. Інтернет перетворив суспільство в мережеве суспільство, яке являє собою суміш економічних, культурних, соціальних та технологічних трансформацій. Тому нинішнє дослідження зосереджено на дослідженні факторів (наприклад, Інтернет - залежності), які можуть призвести до впливу та зміни наших соціальних, культурних та традиційних цінностей.

Пані Гульназ Парі та докторка Хумайра Джамі з Університету Квайд-і-Азам, Ісламабад [94], у статті представили кореляти ціннісної орієнтації серед підлітків, з акцентом на Інтернет-залежність та демографічні змінні. Висновки цього дослідження показали, що ті, хто був залежним від Інтернету, отримали вищі оцінки щодо гедонізму, влади та ціннісної орієнтації на безпеку. Більше того, взаємодія однолітків та кількість друзів у Facebook також позитивно корелювали з ціннісною орієнтацією універсалізму та ціннісною орієнтацією на гедонізм. Він показав, що вища взаємодія з однолітками призводить до надання пріоритету іншим цілеспрямованим цінностям, таким як універсалізм, який

включає допомогу природі для інших та пошук задоволення. Отже, виявляється, що взаємодія однолітків забезпечує соціально-емоційну компетентність, таку як просоціальна та допомагаюча поведінка (універсалізм) для інших, що може вплинути на підхід у житті, заснований на збільшенні щастя чи гедонізму, за допомогою різних інструментів, таких як Інтернет та соціальні медіа. Обліковий запис Facebook та кількість друзів у Facebook позитивно стосуються Інтернет-залежності підлітків та гедоністичної ціннісної орієнтації. Релігійність негативно відноситься до Інтернет-залежності та сприяє самонаправленню. Це показало, що Релігійність діє як захисний фактор проти розвитку Інтернет - залежності.

В результаті вивчення та аналізу різних досліджень життєвих перспектив молоді на сучасному етапі ми прийшли до висновку, що визначати і прогнозувати життєву перспективу може далеко не кожна молода людина, а тільки той, хто має інтерес до життя, бажає досягати поставленої мети та не боїться перешкод. Життєва перспектива, як ґрунтовно продумана ідея, як творчий процес, що включає всі необхідні компоненти для реалізації наявного потенціалу, в більшій ймовірності стане запорукою успіху досягнення мети.

Для успішного вирішення вікової задачі підліткового віку як задачі самовизначення молодої людини, повинна з'явитися мотивація до зайняття нової соціальної позиції, скластися диференційована система ціннісних орієнтацій і здатність до творчої побудови життєвої перспективи, постановки усвідомлених життєвих цілей.

За допомогою сучасних психотехнологій підлітки і юнаки можуть навчитися оптимізувати час життя, планувати майбутнє, бачити свій внутрішній потенціал. Разом із тим, сучасні розробки психокорекції життєвої перспективи потребують доповнення технологіями соціального супроводу підлітків і юнаків. Лише у такій спільній діяльності та при наявності відповідних ресурсів можливі довготривалі позитивні зміни у житті підлітків та юнаків у сфері формування та оптимізації їх життєвої перспективи.

1.3. Інтернет-залежність, як чинник, що впливає на життєві перспективи підлітків.

1.3.1. Сутність поняття «Інтернет-залежність» та її симптоми

В рамках пандемії, викликаній хворобою COVID-19, політика стримування і пом'якшення наслідків пандемії полягає в обмеженні свободи і соціальному дистанціюванні. У цій стратегії використання Інтернету було основоположним для віддаленої роботи, навчання, торгівлі та дозвілля. Тому важливо навести статистику на початок 2021 року щодо стану цифрової сфери. Ці дані приводять We Are Social и Hootsuite у щорічному звіті Global Digital 2021:

- **Мобільні пристрої:** сьогодні мобільним телефоном користуються 5,22 мільярда осіб - 66,6% світового населення. З січня 2020 року кількість унікальних мобільних користувачів виросло на 1,8% (93 мільйони), в той час як загальна кількість мобільних підключень збільшилася на 72 мільйони (0,9%) і досягла 8,02 мільярда до початку 2021 року.

- **Інтернет:** в січні 2021 року інтернетом користуються 4,66 мільярда людей у всьому світі, що на 316 мільйонів (7,3%) більше, ніж в минулому році. Рівень проникнення інтернету зараз становить 59,5%. Однак COVID-19 значно вплинув на збір даних про кількість користувачів інтернету, тому фактичні цифри можуть бути вище.

- **Соціальні мережі:** зараз в світі налічується 4,20 мільярда користувачів соціальних мереж. За останні 12 місяців ця цифра зросла на 490 мільйонів, що означає зростання більш ніж на 13% в річному численні. Соціальними мережами в 2021 році користуються 53,6% світового населення.

Сьогодні Інтернет став невід'ємною частиною нашого життя. Він дає можливість сучасній людині навчатися, обговорювати проблеми, які турбують, знайомитися і спілкуватися з друзями, а також перенестися в будь-яку країну світу, дізнатися про її культуру та традиції, використовуючи необмежені

можливості всесвітньої мережі. Проте слід зазначити, що мережа Інтернет дає не тільки можливість для розвитку здібностей, покращення знань та розширення кола інтересів, але й містить у собі реальні загрози як для дорослих, так і для дітей. Нарівні з позитивними сторонами, соціальні мережі мають і негативні наслідки – це інтернет-залежність, економія або відсутність часу на живе спілкування. Соціальні мережі, відсуваючи на другий план класичні інститути соціалізації – родину, школу, друзів, – займають усе більш домінуючу роль у процесі соціалізації особистості й здійснюють безпосередній вплив на вибір її життєвих перспектив.

Відповідно до даних Комітету ІнАУ, продовжується вирівнювання структури Інтернет-користувачів відповідно до структури населення: він фактично завершений за гендерним показником та триває за регіональним, професійним, освітнім, віковим показниками, та відповідно до рівня доходів. Тобто, майже все населення України віком до 35 років є Інтернет-користувачами. Особливо важливою інформацією з дослідження Інтернет Асоціації України в контексті нашої наукової проблематики є те, що найбільш активними інтернет-користувачами в Україні є підлітки та молоді люди віком від 15 до 24 років – серед них частка користувачів інтернетом становить 97 %.

[12]

Надмірна захопленість Інтернетом змушує багатьох людей проводити все більше часу в Мережі. Тому з'являється все більше даних про негативний вплив комп'ютера та інтернету на психіку і фізичне здоров'я людини. У зв'язку з тим, що діти і підлітки все частіше стали користуватися комп'ютером та інтернетом, виникає питання, наскільки це корисно для їх розвитку або ж шкідливо для їх фізичного та психічного здоров'я.

Коли ми чуємо слово «залежність», вірогідно, перше, що спадає на думку, – це доволі неприємні образи, пов'язані із наркоманією та алкоголізмом. І поняття «адикція» здається чимось далеким і абстрактним, пов'язаним лише із забороненими речовинами. Проте це не так. Адикція – це нав'язливе, патологічно сильне бажання здійснювати дії, що призводять до певного

психічного стану, найчастіше до розслаблення, задоволення, заспокоєння. Від звички цей стан відрізняється саме силою потреби, неможливістю займатися якою-небудь іншою справою до задоволення бажання, постійними думками про об'єкт залежності, неусвідомлюваним вчиненням якихось дій для досягнення мети. Варто розуміти, що адикції можуть стосуватися будь-чого, починаючи з їжі й закінчуючи гаджетами, і виникати у людей різного віку, статусу, статі.

Ми визначаємо Інтернет-залежність як форму деструктивної поведінки, що виражається у прагненні втекти від реальності і штучно змінити свій психічний стан шляхом фіксації уваги на Інтернет-ресурсах. Терміни «Інтернет-адикція» (Internet Addiction Disorder (IAD),) «комп'ютерна адикція» є синонімічними та позначають один феномен. Існують різні авторські визначення поняття «Інтернет-залежність», але загалом вона включає: залежність від комп'ютера; залежність від Інтернету; залежність від комп'ютерного спілкування [43].

Різні дослідники використовують різні поняття: “інтернет-адикція” (Internet Addiction Disorder, або IAD, чи Internet Behavior Dependency), “віртуальна адикція”, “інтернет-залежність”, “патологічне використання Інтернету” (Internet Overuse, Pathological Internet Use).

Визначившись з поняттям залежність, маємо наразі розглянути, яку дефініцію дає Вікіпедія щодо визначення «Інтернет». Інтернет (від англ. Internet) – всесвітня система об'єднаних комп'ютерних мереж для зберігання, обробки й передачі інформації. На основі Інтернету працює Всесвітня павутина (World Wide Web, WWW) і безліч інших систем передачі даних, що базуються на комплекті Інтернет-протоколів. Інтернет також називають мережею мереж, бо він складається з мільйонів локальних і глобальних приватних, публічних, академічних, ділових і урядових мереж, пов'язаних між собою. Станом на 2019 рік згідно з даними ООН більше половини населення Землі користуються Інтернетом [100].

Отже, Інтернет – високотехнологічний засіб здобування різноманітної інформації, пізнання, самоосвіти, мистецького розвитку, книжкового та

музичного фонду, спілкування, розваг тощо. Але надмірне застосування глобальної інформаційної мережі призводить до Інтернет-аддикцій.

Бугайова Н.М, надала досить зрозуміле та точне визначення, що Інтернет-залежність – це нав'язлива потреба у використанні Інтернету, що супроводжується соціальною дезадаптацією та яскраво вираженими психологічними симптомами [10].

Питання інтернет-залежності постало у кінці ХХ ст., тому його дослідження ведеться лише з початку 90-х років і до сьогодні. Проблему комп'ютерної залежності досліджують психологи, педагоги, соціологи, лікарі. Першими ініціаторами психологічного вивчення феноменів залежності від Інтернету вважаються клінічний психолог К. Янг та психіатр І. Гольдберг.

Автором поняття «Інтернет-залежність» (Internet addiction disorder) прийнято вважати А. Гольдберга, американського лікаря-психіатра, який в 1995 р. склав опис нового психічного порушення – строго відповідно до критеріїв американської класифікації психічних розладів DSM-IV (Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders). Він розумів під Інтернет-залежністю розлад поведінки в результаті використання Інтернету і комп'ютера, що мають негативний вплив на побутову, навчальну, соціальну, робочу, сімейну, фінансову чи психологічну сфери діяльності людини (Goldberg, 1995).

Вперше американська дослідниця К. Янг визначила поняття «інтернет-залежність» як розлад імпульсного контролю, що охоплює проблеми з регулюванням свого бажання брати участь в онлайн-активностях. Вона також розробила діагностичні критерії інтернет-залежності, що базувались на симптомах патологічної схильності до азартних ігор (pathological gambling), зазначених у Діагностичному і статистичному посібнику з психічних розладів Американської асоціації психіатрів, 4 видання (DSM-IV).

М. Гріффітс тлумачить інтернет-залежність як вид технологічної поведінкової залежності, якій притаманна неспроможність користувача контролювати своє користування інтернетом, незважаючи на негативні наслідки, проте автор не акцентує уваги на такій характеристиці, як

компульсивність. Вчений робить важливий висновок: поняття «інтернет-залежність» слід використовувати лише як збірний термін, адже більшість користувачів стають залежними від певної конкретної діяльності в інтернеті, а не від самого інтернету.

Своєю чергою, Р. А. Девіс трактує інтернет-залежність з погляду когнітивно-біхевіоральної моделі, вводить поняття «патологічне використання інтернету», яке, на відміну від попередніх визначень інтернет-залежності, фокусується не на поведінкових чинниках, як, наприклад, толерантність і симптоми розриву, а на наявності дезадаптивних когніцій, що асоціюються з проблематичним використанням мережі. Автор наголошує на тому, що патологічне використання інтернету може бути як окремим різновидом залежності, так і активатором патології, що вже існувала раніше.

Д. Грінфілд відзначає, що інтернет-залежність багатовимірна, включає прояви ескейпізму, пошуку новизни, прагнення до стимуляції почуттів, емоційну прихильність до інтернету, бажання відчувати себе мережевим «віртуозом». М. Гріффітс визначає її як поведінкову залежність, що включає надмірне «взаємодія» між людиною і машиною [88].

А.Е. Войскунский визначає інтернет-залежність як нездатність і небажання користувача відволіктися навіть на короткий час від перебування в інтернеті, що супроводжується перериванням соціальних зв'язків в реальності і негативними емоційними реакціями при неможливості вийти в мереж [15].

Проаналізувавши наявну інформацію можна сказати, що інтернет-залежність - явище багатовимірне і підходити односторонньо до його вивчення не можна. Так, позиція М. Гріффітса, який вважає, що основною ознакою інтернет-залежності є надмірне проведення часу в інтернеті, є досить суперечливою. Не можна тільки кількість мережевого часу розглядати в якості єдиної ознаки. Необхідно враховувати соціально-психологічні фактори (реакція на відсутність інтернету, вміння знаходити спільну мову з оточуючими в реальному житті і т.д.) Саме про це пишуть і К. Янг, і Д. Грінфілд, і А.Є. Войскунский, Д.Кінг [81].

Варто відзначити, що вчені, які проводять дослідження в цій області, сходяться на думці, що не можна категорично розділити досліджуваних на незалежних і однозначно залежних. Як можна розділити світ на біле і чорне. Існує кілька проміжних ступенів інтернет-залежності: від легких стадій (що супроводжуються легким дискомфортом при неможливості вийти в інтернет) і закінчуючи крайнім ступенем (повна втрата контролю над діями, прояв агресії, аутоагресії і схильністю до насильства в реальному житті).

На сьогоднішній день огляди зосереджені на клінічних дослідженнях і дослідженнях лікування інтернет-залежності та інтернет-ігрового розладу, а також удосконаленні діагностичних критеріїв та методик. Для вивчення надмірного застосування Інтернету (Internet abuse) фахівцями розроблені незбіжні між собою критерії, використовується різна термінологія.

Погоджуючись з позицією таких вчених як К. Янг, Р. Девіса, Кінг про неоднозначність феномена інтернет-адикції і підтримуючи точку зору М. Гріффітса, ми вважаємо, що залежність від Інтернету є збіркою різних поведінкових залежностей, де комп'ютер є лише засобом їх реалізації, а не об'єктом [78].

В Україні до того ж інформаційні технології розвиваються досить повільними темпами в порівнянні з економічно розвиненими країнами. Проте вже зараз масштаби інтернет-залежності настільки суттєві, що її виділяють у низку нових залежностей, котрі суттєво впливають на становлення української молоді і суспільства в цілому.

Останнім часом за кордоном дуже велика увага приділяється саме цій проблемі. З появою нових технологій з'являються й нові види залежностей. Так, американська вчена К. Янг на цей момент виокремлює п'ять основних видів інтернет-залежності:

1. Комп'ютерна залежність (computer addiction): obsesivna prистрасть до роботи за комп'ютером (програмування, ігор або інших видів діяльності);
2. Компульсивна навігація в мережі (net compulsions): компульсивний пошук інформації у віддалених базах даних;

3. Перевантаженість інформацією (information overload): патологічна схильність до опосередкованих інтернетом азартних ігор, онлайн-аукціонів, електронних покупок;

4. Кіберсексуальна залежність (cybersexual addiction): залежність від «кіберсексу», тобто від відвідування порнографічних сайтів, обговорення сексуальної тематики в чатах або закритих групах «для дорослих»;

5. Кіберкомунікативна залежність (cyber-relational addiction): залежність від спілкування в соціальних мережах, форумах, чатах, групових іграх і телеконференціях, що може призвести до заміни реальних членів сім'ї і друзів віртуальними. магдик

Р. Девіс (Davis, 2001) розширив дефініції Інтернет-залежності К. Янг та запропонував когнітивно-поведінкову модель патологічного використання Інтернету. Він виділив дві форми Інтернет-залежності, які позначив як специфічне патологічне використання Інтернету (specific pathological internet use) і генералізоване патологічне використання Інтернету (generalized pathological internet use). Перша форма являє собою залежність від будь-якої специфічної функції Інтернету (онлайнві сексуальні служби, онлайнві аукціони, онлайнва продаж акцій, онлайнвий гемблінг). Тематика адикції зберігається, а також може бути реалізована і поза Інтернетом. Друга форма являє собою не спеціалізоване, багатоцільове надмірне користування Інтернетом і включає проведення великої кількості часу в Мережі без ясної мети, спілкування в чатах, залежність від електронної пошти, тобто вона значною мірою пов'язана з соціальними аспектами Інтернету. За даними тайванських дослідників, соціальні функції Інтернету грають істотну роль у формуванні залежності [77].

Доктор М. Орзак [86] систематизувала вивчені ознаки Інтернет-залежності. Відповідно до її класифікації, всі ознаки Інтернет - Залежності були розділені на психологічні й фізичні.

До психологічних симптомів Інтернет-залежності належать:

- гарне самопочуття або ейфорія за комп'ютером;

- прагнення проводити за роботою в Інтернеті все більші відрізки часу і нездатність спланувати час закінчення поточного сеансу роботи;
- здатність і схильність забувати при роботі в Інтернеті про домашні справи, навчання або обов'язки, важливі особисті й ділові зустрічі;
- нездатність і небажання відволіктися від роботи в Інтернеті;
- досада і роздратування, що виникають під час вимушеного відволікання, та нав'язливі роздуми про Інтернет у такі періоди;
- спонукання витратити на забезпечення роботи в Інтернеті все більше грошей, не зупиняючись перед витрачанням заощаджень;
- небажання приймати критику подібного способу життя з боку близьких; готовність брехати друзям і членам сім'ї, зменшуючи тривалість і частоту роботи в Інтернеті.

До фізичних симптомів інтернет-залежності відносяться:

- синдром карпального каналу (тунельна поразка нервових стовбурів руки, зв'язане з тривалою перенапругою м'язів);
- сухість в очах; головні болі по типу мігрені;
- біль у спині;
- нерегулярне харчування, пропуск прийомів їжі;
- нехтування особистою гігієною; розлади сну;
- зміна режиму [86].

Особливістю Інтернет-залежності є те, що це не хімічна залежність, тобто вона не призводить до руйнування організму. Якщо для формування традиційних видів залежності вимагаються роки, то для Інтернет-залежності цей термін короткий – від півроку до року. Завзятого комп'ютерника можна відрізнити відразу. Він звернений усередину себе, не помічає або ігнорує зовнішні події, погано адаптується до реального життя. Потяг до комп'ютерних вправлянь занурює у віртуальність. Цей стан називається інтернет-залежністю, який можна описати такими стадіями:

1. На першій стадії це більш-менш легкий розлад. Через захоплення “ новою іграшкою”, людина перестає займатися усім іншим: поступово

віддаляється від родичів і друзів, залишаючи пріоритет за “всесвітньою павутиною”. Як правило, користувач приховує від рідних (або співробітників в офісі), скільки часу він проводить на сайтах.

2. На другій стадії симптоми наростають як сніжний ком. Якщо людину силою відлучити від мережі, вона переживатиме почуття, схожі на муки наркомана, якому не дали чергову дозу. У користувача порушується увага, знижується працездатність, з'являються нав'язливі думки, безсоння, аж до повного відмовлення від сну, різко зростає потяг до стимуляторів – кави, сигарет, спиртних напоїв, наркотиків, причому деколи “на голку” сідають і ті, хто ніколи в житті наркотиків не пробував. Тому можна вважати, що в деяких випадках наркотична залежність є наслідком захоплення спілкуванням у мережі. До психічних розладів додаються головний біль, перепади тиску, ломота в кістках.

3. Третя стадія – соціальна дезадаптація. Користувач, вже не отримуючи задоволення від спілкування через Інтернет, все-таки постійно “висить” на сайтах. Стан депресії призводить до серйозних конфліктів на роботі і в сім'ї. Сильні, вольові особи ще можуть спробувати перемкнути свою увагу на щось інше, наприклад, закохатися, знайти іншу роботу. Слабкішим нічого не залишається, окрім як звернутися по допомогу до фахівців.

До речі, у США інтернет-залежність вважають офіційним діагнозом і лікують психологи і психіатри. У нас вони лише розробляються. Йдеться про стан, коли у хворих без Інтернету починається ломка [58].

Один із українських дослідників впливу мережі Інтернет на соціалізацію, Т.Карабін, аналізує поняття Інтернет-залежності і називає такі його ознаки:

А. нав'язливе бажання вийти в Інтернет, будучи «off-line» (від'єднаним від мережі Інтернет),

В. нездатність вийти з Інтернету, будучи «on-line» (під'єднаним до мережі Інтернет) [73].

Психологічна роль адиктивної поведінки полягає в тому, що, прагнучи втекти від реальності, людина періодично намагається штучним шляхом

змінити свій негативний психічний стан на такий, що дає їй ілюзію безпеки, відновлення рівноваги. Цей процес здатен захопити настільки, що людина стає безпомічною перед своєю пристрастю, вольові зусилля слабшають і не дають можливості протистояти адикції. Користування Інтернетом поглинає час, сили, енергію і емоції так, що узалежнений виявляється нездатним підтримувати рівновагу в житті, включатися в інші форми активності, отримувати задоволення від спілкування з людьми, розвивати інші сторони особистості, проявляти симпатії, співчуття, емоційну підтримку навіть найбільш близьким людям. Особливо актуальною є проблема виникнення Інтернет- залежності у дітей та підлітків, адже вони ще не можуть самотійно протидіяти зовнішнім та внутрішнім імпульсам.

На початку XXI століття група китайських дослідників під керівництвом Р. Тао запропонувала критерії діагностики Інтернет-залежності, в основі яких лежать критерії DSM-5 для хімічної залежності. Валідність цих критеріїв автори визначають 98 % (Тао, 2010).

Отже, критерії діагностики Інтернет-залежності:

А. Симптоматичні критерії. Обидва критерії повинні бути присутніми:

1. Заклопотаність Інтернетом: людина постійно згадує про попередню діяльність в Інтернеті або передбачає наступний сеанс роботи в Мережі.

2. Симптоми відміни, про що свідчать дисфорія, тривога, дратівливість і нудьга, що виникають після декількох днів без використання Інтернету. Щонайменше один (або більше) з наступних симптомів:

Б.1. Толерантність: збільшення часу, проведеного в Інтернеті, яке необхідно для досягнення задоволення.

2. Наполегливе бажання і/або невдалі спроби контролювати, скоротити або припинити використання Інтернету.

3. Продовження надмірного використання Інтернету, незважаючи на знання про наявні постійні або періодичні фізичні або психологічні проблеми, які були викликані або посилюються з використанням Інтернету.

4. Втрата інтересу до попередніх захоплень і розваг, за винятком використання Інтернету, як прямий результат.

5. Людина використовує Інтернет, щоб уникнути поганого настрою або полегшити подібний стан (наприклад, дисфорію, почуття безпорадності, провини, тривоги).

6. Критерій виключення: надмірне використання Інтернету пов'язане з психічним розладом або біполярним розладом I типу.

В. Клінічно значущі критерії порушень: функціональні порушення (зниження соціальної, наукової, навчальної, виробничої активності), у тому числі втрата значущих стосунків, роботи, освітніх або кар'єрних можливостей.

С. Тимчасові критерії: тривалість інтернет-залежності повинна бути більше 3 місяців при використанні Інтернету від 6 і більше годин на день (Егоров, 2015).

Наразі розроблено ряд тестових методик, що допомагають визначити наявність патологічної залежності користувача від Інтернет. Для самостійної діагностики пропонується комплекс тестів: психологічний тест (Internet Addiction Test - Тест на інтернет-залежність розроблений Кімберлі Янг) для визначення патологічної залежності від Інтернет, тест (Cybersexual Addiction Quiz) для визначення патологічної залежності від сексу в Інтернет, психологічний тест (Quiz for Compulsive Online Gamblers) для визначення патологічної залежності від участі в іграх Інтернет, психологічний тест (The Parent-Child Addiction Test) для визначення патологічної залежності дитини від Інтернет, психологічний тест (The Partner's Addiction Test) для визначення патологічної залежності одного з партнерів від Інтернет [76].

В даний час психологи зосереджені на визначенні сукупності симптомів, що складають комп'ютерну чи Інтернет-залежність. Так Кімберлі Янг діагностує Інтернет-адикцію на підставі п'яти і більше позитивних відповідей на вісім питань, що характеризують поведінку людини за останній рік. При цьому вона фокусує увагу на залежності від Інтернету, а не на більш загальній комп'ютерній залежності. Дослідницею визначено чотири ознаки Інтернет-

залежності: нав'язливе бажання перевірити e-mail; постійне чекання наступного виходу в Інтернет; скарги навколишніх на те, що людина проводить занадто багато часу в Інтернет; скарги навколишніх на те, що людина витрачає занадто багато грошей на Інтернет.

Більш розгорнуту систему критеріїв приводить А. Голдберг. На його думку, Інтернет-залежність можна констатувати при наявності 3 пунктів з наступних:

- кількість часу, яку потрібно провести в Інтернеті, щоб досягти задоволення (іноді почуття задоволення від спілкування в мережі межує з ейфорією), помітно зростає;
- якщо людина не збільшує кількість часу, що вона проводить в Інтернеті, то ефект помітно знижується; користувач робить спроби відмовитися від Інтернету чи хоча б менше проводити в ньому менше часу; припинення чи скорочення часу, проведеного в Інтернеті приводить користувача до поганого самопочуття.

1.3.2. Психологічні причини виникнення Інтернет-залежності.

Дослідники всього світу б'ють на сполох щодо поглиблення проблеми Інтернет-залежності серед молоді, адже головна небезпека полягає в тому, що патологічна пристрасть до Інтернету може призвести до тяжких наслідків та депресій. Такого висновку дійшли вчені з Австралії та Китаю. Експерти зі Школи медицини у Сіднеї, Університету Нотр-Дам в австралійському місті Фримантл, а також фахівці китайського Університету імені Сунь Ятсена в Гуанчжоу вивчали поведінку тисячі китайських підлітків, які регулярно відвідують Інтернет. Експерти дійшли висновку, що чим більше дитина «перебуває» у всесвітній мережі, тим більший ризик виникнення у неї психічних розладів. Оскільки найчастіше підлітки не обмежують себе у часі перебування за комп'ютером, надовго відволікаються від інших корисних справ, відсторонюються від відповідальності за свою поведінку, це, у свою

чергу, призводить до формування адикції у вигляді комп'ютерної залежності [82].

На думку Н. А. Носова, основним механізмом розвитку Інтернет-залежності є зміщення мети у віртуальну реальність для заповнення відсутніх сфер життя особистості через ілюзорне задоволення основних потреб людини за рахунок конструювання у віртуальній реальності нової особистості. Зсув мети з реального життя людини у віртуальну досягається за рахунок можливості приховування в мережі «Інтернет» будь-якого прояву життя, що реалізується внаслідок можливості зміни статі, приховування свого реального імені, реальних переживань, емоцій і демонстрації відсутніх переживань; можливості зміни ролі шляхом створення віртуальної особистості й конструювання нової реальності [58].

Дослідник О. Є. Войскунський підкреслює, що у формуванні Інтернет-залежності важливу роль відіграють попередні психологічні проблеми, наприклад самотність і депресія. Люди, які гостро відчують відсутність здатності до самоконтролю й самопрезентації, схильні до проблем, пов'язаних із депресією, соціофобією та самотністю. Часто саме ці люди, перебуваючи в ситуації суспільної ізоляції, користуються Інтернетом для втечі від депресії, соціофобії, самотності та інших емоційних страждань. У віртуальному спілкуванні вони відчують почуття контролю: Інтернет для них – це буфер соціальної комунікації [20].

В основі будь-якої адикції, включаючи інтернет-аддикцію, лежать особистісні проблеми і дефіцитарність психіки аддикта (дефіцит самооцінки, впевненості в собі, успіху, любові, розумінні, контролі, свободи і т. д.). Тому дефіцит діти і підлітки намагаються компенсувати, використовуючи своєрідні механізми психологічного захисту у вигляді формування адиктивної поведінки: хтось може почати вживати психоактивні речовини (алкоголь, наркотики), а хтось стане інтернет-залежним.

К. Янг трактує Інтернет-залежність як реальний психічний розлад. Дійсно, у низці досліджень показано, що Інтернет-залежність часто межує з

депресією, біполярним розладом, зловживанням алкоголем або наркотиками, сексуальною залежністю, азартною поведінкою, розладом контролю над спонуканнями тощо [21].

Цікаво, що деякі дослідження пов'язують інтернет-залежність з фізичною зміною структури мозку, зокрема, вплив на кількість сірої і білої речовини в областях префронтальної кори мозку. Ця область мозку пов'язана із запам'ятовуванням деталей, увагою, плануванням і розміщенням пріоритетів. Передбачається, що однією з причин Інтернет-залежності є структурні зміни в префронтальній області мозку, які згубно позначаються на здатності розставляти пріоритети у своєму житті, тобто Інтернет має пріоритет над життям людини. Існує ймовірність, що Інтернет-залежність, на додаток до інших розладів впливає на центр задоволення в мозку. Звикання викликає вивільнення дофаміну, щоб викликати приємні відчуття, активуючи вивільнення цієї хімічної речовини. Згодом потрібно все більше і більше активності, щоб викликати таку ж приємну реакцію, створюючи залежність. У дослідженнях нейропсихологічних особливостей у осіб з інтернет-залежною поведінкою відзначається слабкість і першого, і третього блоку мозку (по А. Р. Лурія). Ряд авторів виявили інертність психічних процесів, імпульсивність, персеверації, ехопраксія, труднощі засвоєння рухових програм і порушення динаміки протікання розумової діяльності. Виявлене свідчить про дифузне порушення регуляторних функцій, тобто про функціональну несформованість префронтальних відділів мозку. Все це призводить до відставання розвитку функцій програмування і контролю. Очевидно, інтернет в даному випадку використовується як найбільш структурований і певний простір з впорядкованим алгоритмом і мінімальними протиріччями [30, 84].

М. І. Дрепа виокремлює такі основні психологічні характеристики інтернет-залежних студентів [27]:

- в емоційно-вольовій сфері – високі показники тривожності, депресії, агресивності й ворожості та низькі – сили волі, стресостійкості, самооцінки і впевненості в собі;

- у комунікативній сфері – підвищений рівень самотності й конфліктності; у мотиваційній сфері – прагнення уникнути невдач.

Х. Турецькою було здійснено аналіз психологічних особливостей інтернет-залежних осіб. Результати засвідчили, що особи, схильні до такої залежності, відзначаються низьким рівнем чіткості «Я-концепції», менш чіткою, інтегрованою та стабільною системою особистісних уявлень. Вони часто не розуміють себе і те, що з ними відбувається, а внаслідок віртуальної активності відволікаються від проблем реального життя, відчують труднощі у спілкуванні та настороженість у взаєминах з оточуючими. Їм майже не притаманні такі якості, як самоповага, аутосимпатія та самоінтерес. Дезадаптованість, невпевненість у собі, самотність та замкнутість, переживання конфлікту із самим собою в реальному житті примушують молоду людину шукати альтернативні сфери самореалізації, однією з яких може бути й інтернет-середовище, де вона почувається впевнено та комфортно, задовольняє потребу у самоповазі та підвищує власну самооцінку [66].

Порівнюючи вплив інтернет-залежності на осіб різного віку, Х. Турецька виявила певні закономірності. Так, досліджуваним із групи ранньої дорослості притаманні нижчі показники рівня самоповаги порівняно із юнаками та загальної самооцінки порівняно із представниками групи середньої дорослості. Показники чіткості Я-концепції у групі середньої дорослості вищі, ніж у юнаків, причому найнижчим рівнем чіткості Я-концепції характеризується група ранньої дорослості. На всіх вікових етапах спостерігалася суттєва відмінність у показниках самоствавлення у несхильних та схильних до інтернет-залежності осіб, зокрема в останніх вони перебувають на стабільно низькому рівні. Найбільш виражені відмінності між групами виявлено на етапі ранньої дорослості. Зокрема, у групі схильних до інтернет-залежності простежується зниження, а в несхильних – підвищення практично за всіма показниками самоствавлення. Таким чином, особливості самоствавлення користувачів Інтернету на етапі ранньої дорослості, коли відбувається перехід до самостійного життя, належать до важливих передумов схильності чи

несхильності особистості до розвитку інтернет-залежності. У користувачів із високими показниками самосприйняття, самоствавлення, самоповаги та самоінтересу тенденції до інтернет-залежності відсутні, тоді як у користувачів із низькими показниками вони значні [66].

Отже, ще однією особливістю, що притаманна інтернет-залежним особам, є негативне самоствавлення, що характеризується недостатньою самоповагою, нездатністю сформувати адекватний образ «Я». Така особистість може вважати себе неповноцінною, гіршою за інших, вона переконана, що не заслуговує на повагу оточуючих. Це змушує її шукати підтримки в інтернет-середовищі, де спілкуватися набагато легше, адже є можливість зберегти анонімність.

За словами Малигіна В.Л., основними індивідуально-психологічними особливостями осіб з інтернет-залежністю є проблеми комунікативної сфери, гіперконтроль, труднощі формування самоідентичності, переважання ментальності над сферою емоцій і почуттів. Провідне значення має емоційна нестійкість користувача, схильність переживати амбівалентні почуття і емоції. Особливістю також є висока чутливість до небезпеки, тривожність. Низький рівень соціальних навичок, нездатність впоратися з життєвими труднощами, уникнення відповідальності створюють сприятливу основу для догляду людини з реальності, для повної заглибленості в віртуальний простір. Особи з інтернет-залежністю відрізняються вираженою інфантильністю, нездатністю адекватно виражати власні емоції та почуття. У них погано розвинені навички планування та прогнозування. Проблемним стає управління власним часом, організація і виконання справ і доручень. Таким чином, специфіка спілкування і міжособистісного взаємодії у віртуальному просторі, де немає місця часу і обов'язків, тривозі і глибоким особистісним переживанням відображає індивідуально-психологічні особливості інтернет-залежного користувача. Мережа захищає від емоційної напруги і проблем дійсності [42].

На думку О. Є. Войскунського, причина виникнення інтернет-залежності в молоді полягає в наступному: прагнення індивіда домінувати в особистих відносинах, суспільному житті та організаційній ієрархії постійно

наштовхується на невдачі, а це, у свою чергу, спонукає деяких молодих людей із високорозвиненими інтелектуальними здібностями і недостатньо розвиненим соціальним інтелектом зробити цілком раціональний, на їх погляд, вибір сфери самореалізації, якою є мережа Інтернет, де особистість може самоствердитися, реалізувати свої приховані бажання та фрустровані потреби. Для молодій людині інтимне спілкування та спілкування з однолітками є найважливішими чинниками розвитку. Якщо ж вона не може задовольнити їх у реальному житті, то це їй легко вдається в соціальних мережах, адже тут не лише можна знайти співрозмовника, а й презентувати свій віртуальний образ. Проте згадані віртуальні контакти є поверхневими, а образ, який презентується особистістю в мережі, часто далекий від реальності, адже людина демонструє не справжні свої якості, а ті, які б хотіла мати, чи ті, які вважає соціально бажаними [15].

З точки зору реалізації системних механізмів інтернет-адиктивної поведінки когнітивний компонент можливо розглядати в його причетності до реалізації функцій системотворення щодо специфічних адиктивних трансформацій особистості. У такому важливому статусі когнітивний компонент чітко виступає в ряді характерних ефектів прояву інтернет-адикції. Зокрема, частіша поява помилок у виробничій діяльності можливо пов'язувати з порушеннями в реалізації розумових операцій планування дій, операцій порівняння отриманих результатів з очікуваними, зі зниженням точності відтворення пам'яттю послідовностей операцій. Зазначена вище схильність комп'ютерних адиктів до виконання стандартних дій і чітко визначених вимог до вирішення завдань може бути показником пригнічення аналітичних та синтетичних функцій мислення, свідченням обмежень здібностей суб'єкта до встановлення сенсу ситуації, до антиципації змін дійсності на рівні уявлень і мисленнєвому рівні. В організації діяльності та життєдіяльності у інтернет-адиктів з'являються особливі труднощі через обмеження і контроль часу роботи в Інтернеті – виразно проявляються недоліки в реалізації психічних функцій, спрямованих на формування установки на дії і, відповідно, на визначення та планування тимчасової перспективи майбутнього. Поряд з цим виникають

проблеми, пов'язані з обґрунтованим виділенням людиною в безперервному інформаційному потоці інформаційної основи організації діяльності, з розумовою обробкою масивів значимих повідомлень, з формуванням чіткого, цілісного, осмисленого способу сприйняття і уявлення об'єктивної дійсності.

1.3.3. Вплив Інтернет-залежності на життєві перспективи підлітків.

Бурхливий розвиток комп'ютерних технологій в останні роки накладає певний відбиток на розвиток особистості сучасної дитини, потужний потік інформації, застосування комп'ютерних технологій, поширення комп'ютерних ігор впливає на виховний простір сучасних дітей та підлітків. Діти отримують схвалення батьків щодо використання Інтернету з метою навчання, але цей дозвіл для навчальних цілей надає можливість отримати доступ до інших онлайн-дій. Подовження перебування в Інтернеті відбиває охоту дітей брати участь у різних соціальних заходах, що мають значення для розвитку фізичного та психічного здоров'я. Підлітки дуже вразливі до Інтернет-залежності, яка може мати негативний вплив на їх фізичне здоров'я, соціальні стосунки, психологічний темперамент, а також академічну успішність.

Сучасний школяр все частіше використовує в навчанні Інтернет, як універсальний дослідницький засіб і засіб пошуку інформації. Можливості глобальної мережі настільки широкі, що часто діти не контролюють час, проведений в Інтернеті, та замінюють його освітнє використання розвагами, іграми, спілкуванням в соціальних мережах. Ці дії можуть з часом привести до інтернет-адиктивної поведінки. Як результат, Інтернет негативно впливає не тільки на успішність та навчальну діяльність, але і порушує цілу низку психологічних особливостей, які формуються в шкільному, а згодом і в юнацькому віці.

Інтернет не тільки відкриває широкі можливості реалізації здібностей учнів, а й дає можливість компенсації відсутніх якостей. Працюючи в Інтернеті, він активно використовує всі пізнавальні психічні процеси. Він шукає

необхідну інформацію, ставить запитання і висловлює власну думку на тематичних форумах, спілкується з цікавими йому людьми. Все це веде школяра до успішної навчальної діяльності та розвитку його інтелектуальних здібностей. Але не можна забувати, що в певний момент може відбутися втрата власного «Я» із заміною на «Я-віртуальне», коли Інтернет замість досягнення мети може стати самоціллю [43].

Інтернет-середовище дозволяє індивідові реалізувати три основні види діяльності: комунікативну, пізнавальну та ігрову. Будь-яка діяльність, для якої є характерним прагнення відходу від реальності за допомогою зміни свого психічного стану без застосування хімічних речовин (тобто об'єктом, якої є певний поведінковий патерн), що займає домінуюче положення в житті й свідомості індивіда та яка здійснюється їм на шкоду соціальним зв'язкам й іншим, життєво важливим сферам, може викликати нехімічну залежність.

Сучасний Інтернет стає продовженням реального життя підлітка, середовищем його звичної діяльності. Легкість під'єднання до мережі в будь-якому місці (вдома, у школі, у місцях відпочинку) та з будь-якого сучасного пристрою зв'язку зробили Інтернет незамінним помічником і радником сучасної молоді. Поряд з очевидними перевагами Інтернет-середовища та відповідних ресурсів для підлітка, у ньому підліток може натрапити на небезпеки. Інтернет-небезпеки мають не виражений характер, їх наслідки зазвичай не явні й непередбачувані для підлітка, порівняно з небезпеками реального світу. Поведінка підлітків в Інтернеті подібна до їх поведінки в реальному житті. Вони охоче спілкуються між собою, навчаються та розважаються, висловлюють власне ставлення до навколишнього світу, свої переживання та почуття. Інтернет став середовищем для реалізації потреб сучасного підлітка в коханні, увазі, у самореалізації та особистому зростанні, а також у визнанні його здібностей і можливостей оточенням [44].

Російський психолог Л.С. Виготський детально розглядав проблему інтересів у перехідному віці, називаючи її "ключем до всієї проблеми психологічного розвитку підлітка". Він писав, що всі психологічні функції

людини на кожному ступені розвитку, зокрема і в підлітковому віці, діють не безсистемно, не автоматично і не випадково, а в певній системі, що направляються конкретними прагненнями, вабленнями і інтересами, що відклалися в особистості. Сьогодні діти та підлітки живуть в цифровому середовищі, тому і доміантними групами інтересів є комп'ютери, Інтернет, смартфони та соціальні мережі. Треба визнати, що у сфері роботи з Інтернетом виділяється представлення про зону найближчого розвитку - одне з найбільш продуктивних понять, введених Л.С.Виготським. Як відзначають зарубіжні послідовники Л.С.Виготського, «досвід дорослого не вносить визначеності у розвиток дитини. ... Зона найближчого розвитку - це не діалог дитини з минулим дорослого, а діалог дитини з власним майбутнім» [19].

М. Алексеєнко [5] виокремив такі специфічні детермінанти, що сприяють формуванню інтернет-адикції серед молоді: ідентифікація; інтимність і приналежність; відособлення від батьків і родини; порятунок від фрустрації.

Зважаючи на це, можна стверджувати, що мережа Інтернет стає тією сферою, де молода людина почуває себе комфортно та впевнено: тут вона – доросла, самостійна та значуща, може усамітнитися, обговорити свої інтереси та поділитися проблемами з однолітками, тобто задовольнити всі свої приховані бажання.

За даними О. Якушиної, молодих людей в Інтернеті приваблює можливість знаходити ту інформацію, яку вони хочуть отримати, а не ту, яку їм нав'язують ЗМІ. Ступінь довіри молодих людей до інформації, взятої в мережі, набагато вищий, оскільки вона відзначається своєю різноманітністю. Крім того, молоді подобається розміщувати і робити доступною для інших власну інформацію, адже це не вимагає ніяких капіталовкладень [34].

Отже, перебуваючи в мережі, молода людина отримує необмежений доступ до будь-якої інформації, може задовольнити свої інтереси та почерпнути нові знання. При цьому вона більше довіряє тій інформації, яку отримала в Інтернеті, ніж тій, яку почерпнула під час спілкування з оточуючими. Однак це

може викликати дисгармонізацію особистості, оскільки в мережі часто зустрічаються повідомлення, здатні викликати страх чи тривогу.

Як відомо, будь-яка діяльність спрямована на задоволення потреб. Дослідження «Фонду розвитку Інтернет» дозволило визначити певне коло потреб, які підлітки задовольняють за допомогою соціальних мереж та Інтернету, а саме:

– потреба у самостійності (у процесі соціалізації ця потреба припускає, в першу чергу, прагнення до незалежності від батьків);

– потреба у самореалізації та визнанні (зазвичай підліткам вкрай необхідно відчувати себе особливими та необхідними);

– потреба у пізнанні та визнанні (молоді люди хочуть відчувати себе важливою частинкою певної групи і суспільства загалом);

– задоволення соціальної потреби у спілкуванні, у приналежності до групи за інтересами, в любові, адже підлітковий період – це час, коли людина прагне знайти схожих собі за інтересами, вподобаннями;

– потреба у володінні (підліток має на меті бути обізнаним з усіма подіями, що відбуваються навколо нього);

– пізнавальна потреба (володіння новими знаннями сприяє досягненню визнання з боку однолітків і самореалізації);

– у результаті використання соціальних мереж виникає відчуття повного контролю і володіння ситуацією, що задовольняє потребу в безпеці – одну з базових у системі потреб людини [72].

Т.Вакуліч [11] розглядає такі основні фактори розвитку Інтернет-залежності:

- особистісні властивості дітей та підлітків, вплив соціального оточення;
- певні біологічні відхилення в розвитку дитини;
- можливість використання Інтернет-ресурсів.

За результатами дослідження, у якому взяли участь 316 підлітків, низький рівень Інтернет-залежності склав 43% (з них 66% - дівчата, 34% - юнаки),

середній рівень – 23% (з них 65% дівчат, 35% юнаків), високий рівень – 34% (де 35% дівчат і 65% юнаків). Це дослідження підтверджує висновки російських вчених щодо значного перевищення чоловічих кількісних показників, близько 30%. Те, що юнаки більше «занурені» у віртуальний простір і відірвані від реального, пояснюють незрілим усвідомленням себе як особистості та неприйняттям у зв'язку з цим дорослих якостей та обов'язків. У рамках проведеного дослідження була визначена наявність взаємозв'язків між рівнями Інтернет-залежності учнів та особистісними якостями (акцентуйованими рисами характеру, самооцінкою, рівнем суб'єктивного відчуття самотності, комунікативними і організаційними здібностями тощо). Так, занижена самооцінка була виявлена у 68,8% підлітків із високим рівнем Інтернет-залежності. У 75% підлітків із високим рівнем Інтернет-залежності домінував високий рівень суб'єктивного відчуття самотності, що може бути викликано дезінтеграцією особи в групах, у які та намагалася вступити чи перебувала. Також існує зв'язок між високим рівнем Інтернет-залежності та високим рівнем прояву депресивного стану.

Експериментально доведеним є також факт, що коли первинно формується адиктивна особистість (уже не так важливо, з чого все почалося – з Інтернету, азартних ігор, шопінгу, хімічної адикції), виникає така ситуація, коли підліток намагається позбутися однієї адиктивної реалізації, а потрапляє до іншої. Опитані підлітки з високим рівнем Інтернет-залежності відзначали в своєму житті періоди зловживання алкоголем (55%), наркотиками (54%) або іншими речовинами. Також Інтернет-залежність часто поєднується з іншими формами адитивної поведінки: гемблінг(пристрасті до азартних ігор), гаджет-адикція (залежність від смартфонів, планшетів та іншої електронної техніки) тощо.

Із метою визначення особистісних якостей інтернет-залежних осіб підліткового віку доречними будуть дані, отримані Т. М. Вакуліч. Зокрема науковець виокремила такі основні типи поведінки підлітків у мережі Інтернет:

- обсессивно-пошуковий (безпредметний пошук нової інформації, пошук без прагнення отримати результат);
- компенсаторний (компенсація потреби у спілкуванні);
- емоційно-залежний (перебування в мережі Інтернет з метою підтримки бажаного рівня психічної активності та регулювання емоційного стану); комунікативний (урізноманітнення спілкування як необхідна умова прискорення реальної комунікації);
- кіберсексуальний (пошуком в Інтернеті інформації, що стосується питань сексу).

Високий рівень інтернет-залежності у підлітковому віці корелює з такими індивідуально-психологічними особливостями, як: занижена самооцінка; суб'єктивне відчуття самотності; наявність симптомокомплексу алекситимії, депресивного стану; схильність до зловживання психоактивними речовинами; зниження організаторських та комунікативних здібностей; вираженість акцентуацій характеру (переважно – гіпертимна, шизоїдна, нестійка), а також поява соціальної дезадаптації [11].

Дослідники А. Р. Дроздікова - Заріпова, Р. А. Валєєва, А. Р. Шакурова[28] визначили важливі ознаки, які допоможуть вчителям та батькам діагностувати комп'ютерну залежність дитини:

- втрата контролю над часом, проведеним за комп'ютером;
- втрата інтересу до соціального життя, інтереси підлітка обмежуються тільки захопленням комп'ютером;
- байдужість до сімейних контактів, успішності в навчанні, шкільним та позашкільним заходам;
- зневага до зовнішнього вигляду, домашніх обов'язків;
- прийом їжі за комп'ютером;
- перевага віртуального спілкування над реальним (підліток мало виходить з дому, у нього майже або зовсім немає друзів);
- зміна типової поведінки підлітка (він став більш дратівливим, або навпаки, виявляє байдужість до оточуючих);

- не виправдано швидко з'являється втома, дратівливість, перепади настрою; змішане почуття радості і провини під час гри за комп'ютером, а також роздратована, агресивна чи замкнута поведінка, якщо з якихось причин тривалість перебування за комп'ютером зменшується;

- нічні кошмари, напади страху, тривоги, нав'язливі стани; заперечення комп'ютерної залежності, виправдання власної поведінки і пристрасті; раптово з'явилася скритність;

- конфлікт, загроза, шантаж у відповідь на заборону сидіти за комп'ютером.

Високий рівень інтернет-залежності у підлітковому віці корелює з такими індивідуально-психологічними особливостями, як:

- занижена самооцінка;
- суб'єктивне відчуття самотності;
- наявність симптомокомплексу алекситимії, депресивного стану;
- схильність до зловживання психоактивними речовинами;
- зниження організаторських та комунікативних здібностей;
- вираженість акцентуацій характеру (переважно – гіпертимна, шизоїдна, нестійка), а також поява соціальної дезадаптації.

Мікросоціальні чинники високого рівня інтернет-залежності пов'язані з порушеннями міжособистісної взаємодії з батьками, вчителями, однолітками.

Дисфункціональність сімейної системи, постійні сварки і конфлікти, емоційна відгородженість і холодність по відношенню один до одного надають деструктивний вплив на дитину. Підліток йде від реальності, шукає нові можливості і способи реалізації власних потреб. Віртуальний світ стає центральним компонентом в житті користувача і домінує над усіма іншими сферами. Створюючи для дитини ситуацію всюдозволеності і відсутності обмежень, батьки, по суті, самі створюють фактор ризику. Користувач в даному випадку не бачить соціальної небезпеки захоплення інтернетом, отримує позитивні емоції від цього використання і задоволення власних потреб, що тільки підкріплює розвиток залежності. Бажання дитини швидше стати

дорослим і незалежним і, разом з тим, прагнення матері до симбіотичних відносин реалізуються в догляді дитини в віртуальний світ. Батько в подібних сім'ях, як правило, не бере участі в вихованні, він ігнорується підлітком, а іноді і дружиною. При цьому сімейним фактором ризику залежності може стати виховання як за типом гіпопротекції, так і гиперпротекції. Різниця полягає в мотиві догляду інтернет-користувача від дійсності. Мережа створює хибне відчуття комфорту, підтримки і безпеки. Ситуація ускладнюється за рахунок прискорення темпів розвитку інформаційних технологій, включення інтернет-мережі в професійну і навчальну діяльність [33].

Стимулами, що провокують занурення підлітків у світ віртуальних подій, є: неможливість задоволення основних потреб молодшої людини у визнанні, повазі, любові з боку близьких людей; заборона бажаного, перешкоди на шляху досягнення мети; образи, обман; невміння або небажання відповідати за свої слова, дії, вчинки у реальному житті. Тобто, спільними рисами адиктив підліткового віку та молодих людей, які страждають від інтернет-залежності, є емоційна нестабільність, невпевненість у собі та не вміння налагоджувати соціальні контакти. Крім того, молоді люди, яким властива інтернет-залежність, не здатні до професійного самовизначення, побудови життєвої перспективи, образу бажаного майбутнього в реальному житті [34].

В. Посохова, досліджуючи життєві перспективи інтернет-залежної молоді, дійшла висновку, що в схильних до інтернет-адикції молодих людей спостерігається фактичний брак тенденції до планування власного майбутнього. Через надмірну захопленість мережею особистість втрачає контроль над процесами, що відбуваються, виникає так зване розмивання кордонів віртуального і реального світів. Крім того, спостерігається тенденція до ігнорування таких сфер людського життя, як інтимно-особистісні стосунки та професійна спрямованість [50, 156].

Зважаючи на це, особистість, яка зорієнтована на діяльність в Інтернеті, важко побудувати реальні цілі, адже в неї немає чіткого уявлення про власне майбутнє. Така людина не може уявити себе поза межами мережі, а спрямована

лише на віртуальну реальність, встановлення рекордів у комп'ютерних іграх, розширення кола віртуальних друзів тощо, натомість реальне життя з його труднощами та проблемами відходить на задній план [66].

Дані, отримані О. А. Поповою, підтверджують: чим вищий у студентів ступінь інтернет-залежності, тим вищими є емоційна нестабільність, моральна ненормативність, тривожність, імпульсивність, підозрілість, соціальна тривога і непристосованість, недовіра до оточуючих, втрата надії, порушення в комунікативній сфері, соціальна неповноцінність, а також суїцидальний ризик. Крім того, молоді люди із інтернет-залежністю мають значні проблеми в комунікативній сфері: вони «закриті» і відсторонені від інших, конфліктні, живуть лише власними переживаннями, схильні до суперечок, агресії та девіантної поведінки, у них завищена самооцінка і повна відсутність критичності. Крім того, вони страждають від відсутності підтримки оточуючих і нестачі людського спілкування, що, у свою чергу, викликає у них почуття безпорадності та безвиході. Такій людині зазвичай важко адаптуватися в соціальній групі, членом якої вона є, самореалізуватися, проявити індивідуальність [33].

У першому розділі ми надали відповіді на поставлені завдання, тобто здійснили теоретичний аналіз концептуальних підходів до проблеми формування життєвих перспектив особистості та розглянути психологічні основи становлення життєвих перспектив у підлітковому віці.

У сучасних умовах розвитку Інтернет-комунікацій, поширеного та необмеженого доступу до них, Інтернет став продовженням реального життя сучасного підлітка. Інтернет дає підліткам широкі можливості для задоволення власних потреб у спілкуванні, навчанні, відпочинку, а також пропонує унікальне середовище, що не має аналогів у реальному світі. Що стосується Інтернет - залежності, більшість переваг, які Інтернет приносить життю людей, перетворюються на проблеми. Легкий доступ до величезних сховищ інформації, спрощений пошук - все це допомагає підліткам. Надмірна захопленість Інтернетом призводить до поглиблення та загострення

неадаптивних характеристик особистості, руйнування соціальних зв'язків, які існували в людини, погіршення самопочуття внаслідок фізичного та психічного виснаження, що виникає через небажання навіть на короткий час відірватися від комп'ютера.

Врахування особливостей діяльності підлітка в Інтернеті є необхідним для визначення стратегії його навчання безпечної поведінки в Інтернеті та уникнення небезпек. Тому аналіз робіт дозволяє виділити основні напрями у вивченні Інтернет-залежності підлітків у сучасній науці: розробка діагностичних критеріїв Інтернет-залежності; вивчення впливу віртуальних взаємин на особистість користувача Інтернету; вивчення проблеми запобігання Інтернет-залежності підлітків; вплив ЗМІ та комп'ютерних ігор на формування адиктивної поведінки підлітків; дослідження особливостей Інтернет-залежної поведінки в різних вікових групах; удосконалення діяльності психологічної служби в освіті щодо попередження та корекції Інтернет-залежної поведінки; роль родини у формуванні Інтернет-залежності.

Усвідомлення та переживання людиною життєвої перспективи починається в ранній юності, впливає на побудову особистістю життєвого шляху, розгортання процесу життєтворення, виступає показником зрілості особистості, тому юнацький вік заслуговує на більш пильну увагу, порівняно із іншими віковими етапами розвитку людини. Під життєвою перспективою ми розуміємо спосіб відносно структурованого засвоєння особистістю свого майбутнього. Дослідження зазначають, що якісна відмінність підліткового віку полягає у ставленні до майбутнього. Саме підлітковий вік є сензитивним в плані порушення питань, пов'язаних із життєвою перспективою, сенсом життя, що операціоналізуються в життєвих цілях і планах. Для успішного вирішення вікової задачі, як задачі самовизначення молодої людини, повинна з'явитися мотивація до зайняття нової соціальної позиції, скластися диференційована система ціннісних орієнтацій і здатність до творчої побудови життєвої перспективи, постановки усвідомлених життєвих цілей.

У результаті теоретичного дослідження психологічних характеристик життєвої перспективи підлітків виявлено наявність сенсу життя, чіткої ієрархії цінностей, високого творчого потенціалу при переважанні спрямованості на отримання задоволення у сьогоденні, відсутності особистісної відповідальності за реалізацію поставлених планів, наявність низької матеріальної мотивації, не достатню структурованість часу життя, постановки життєвих завдань лише на найближче майбутнє. Отримані дані не вичерпують усіх аспектів досліджуваної проблеми.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ - ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ЖИТТЄВИХ ПЕРСПЕКТИВ ПІДЛІТКІВ.

2.1. Організація, етапи та методи емпіричного дослідження

Проведення дослідження впливу Інтернет-залежності на формування життєвих перспектив підлітків включало в себе характеристику теоретичного підґрунтя дослідження наукової проблеми, опис загальної процедури планування та проведення емпіричного дослідження, включно з емпіричною частиною.

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

Процедура дослідження була наступна:

I. Підготовчий етап

Планування дослідження. На цьому етапі відбувалося формулювання мети та задач. Пізніше підбирали респондентів, які і виступили учасниками дослідження. Була запланована послідовність дій дослідження, їх розміщення в часі, також визначено конкретний контингент досліджуваних або респондентів. Надалі здійснювали підбір методик, які б відповідали темі обраного дослідження, його меті та могли повною мірою сприяти об'єктивному збору матеріалу, дати надійні та валідні результати. Всі зазначені далі методики були підібрані з урахуванням вікових особливостей досліджуваних та спрямовані на вивчення поставлених завдань, що розкривають мету роботи. Був використаний такий набір методик, які відображають та задовольняють цілі нашого дослідження:

1. Тест Кімберлі Янг на інтернет-залежність («Internet Addiction Test»)
2. Власна анкета «Мій інтернет простір»

3. «Діагностики реальної структури ціннісних орієнтацій особистості» запропонована С. С. Бубновою.

4. Морфологічний тест життєвих цінностей МТЖЦ В. Ф. Сопів та Л. В. Карпушина. Діагностика життєвих цінностей особистості.

В даному дослідженні були перевірені наступні припущення:

- Існує зв'язок між життєвими цінностями осіб підліткового віку та її захоплення інтернет простором.
- Різні варіанти використання підлітками інтернет простору по різному впливають на їх самореалізацію.
- Які із життєвих сфер домінують серед вибору підлітків.
- Чи є мотивація на реалізацію ціннісних орієнтацій особистості в реальних умовах життєдіяльності?
- Збільшення часу, яку дитина проводить у віртуальному просторі, впливає на її самореалізацію.

II. Основний (емпіричний) етап

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

Для проведення опитування було створено Google -форму, яка містила питання анкети та активні посилання для проведення он-лайн тестів. Дана форма сприяла зручності у заповненні, зробила можливим максимально об'єктивний збір даних. Респонденти не могли пропустити жодного питання без відповіді на нього. Дослідження було спрямоване на виявлення середньо-групових даних, саме тому проходило в анонімній формі, не викликаючи упередженого ставлення та підозр. Це дозволило зібрати достовірний матеріал, оскільки респонденти відповідали більш щиро. Перед початком проведення опитування респонденти були проінформовані на яку тему проводиться дослідження, а також коротко ознайомлено з такими поняттями як інтернет-залежність та життєві перспективи. Зокрема, було доведено до відома, що таке інтернет-залежність, які бувають типи особистості та для чого проводиться

дане дослідження, статистикою у європейських країнах. Це дало можливість уникнути недбалого ставлення до опитування, а також викликало певну зацікавленість

Процес дослідження:

Експериментальна база дослідження. В дослідження брали участь особи підліткового віку 9-11 класів шкіл №16, № 28, 95 м. Кривого Рогу та користувачі мережі інтернет. Всього 57 респондентів у віці від 12 до 17 років. Гендерна складова дослідження була розподілена наступним чином: 24 осіб жіночої статі та 33 – чоловічої. Вибірка є врівноваженою за основними показниками, що дозволяє робити надійні висновки.

III. Заключний етап (етап обробки даних)

Аналіз даних та статистична обробка.

1. Визначення впливу захоплення інтернетом на формування життєвих перспектив та цінностей осіб підліткового віку за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона.

2. Визначення взаємозв'язку захоплення інтернет-простором та структури ціннісних орієнтацій особистості за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона.

IV. Інтерпретаційний етап.

Відповідно до поставлених завдань формулювали висновки, які і є підсумком проведеної роботи. Потім визначали подальші плани роботи і цьому напрямку а також перспективи дослідження, оскільки обрана тема є досить цікавою та має достатньо матеріалу для подальшого опрацювання.

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

Для встановлення змістового наповнення та емпіричного обґрунтування психологічних аспектів дослідження, було використано психодіагностичний комплекс, що складався з методик, відбір яких здійснювався відповідно до поставлених цілей нашого дослідження. Використовувалися такі методики дослідження, як тестування, анкетування; статистичні методи для здійснення якісного та кількісного аналізу результату дослідження.

Для перевірки наукової гіпотези та реалізації завдань ми розробили програму емпіричного дослідження, реалізація яких передбачала використання комплексу теоретичних, емпіричних та статистичних методів. Теоретичні методи використовувалися для аналізу, систематизації, узагальнення та інтерпретації наукових даних. Емпіричні методи включали психодіагностичне тестування та анкетування. Для обробки та аналізу отриманих результатів емпіричного дослідження використовувалися методи статистики: первинні описові статистики, кореляційний аналіз (t критерій Пірсона).

У результаті проведеного теоретичного аналізу нами були обрані такі психодіагностичні методики. Перша методика, яка була використана в дослідженні - анкета "Мій інтернет-простір". Анкета була необхідна для отримання основних відомостей про респондентів, включаючи фактори використання віртуального простору та ситуацію самореалізації в реальному світі.

Анкета "Мій інтернет простір" представлена у Додатку А.

Авторська анкета "Мій інтернет простір" спрямована на вивчення соціальних даних: віку, статі; визначення місця і часу, який підлітки проводять у мережі, платформ, яким надано перевагу, виявлення особливостей спілкування, спрямованості особистості, ціннісно-мотиваційної сфери та сфери інтересів підлітків. Анкета складається з 8 запитань, спрямованих на вивчення наступних компонентів взаємодії підлітків з комп'ютером:

- Часовий компонент дозволяє судити про кількість часу, який підлітки проводять за комп'ютером. Про схильність до надмірного використання комп'ютера свідчить збільшення часу користування до 36 годин

на тиждень, з урахуванням того, що підлітки мають ходити до школи, робити уроки, спілкуватися з близькими, задовольняти ряд біологічних потреб і т. ін.

- Мотиваційний компонент дозволяє охарактеризувати спрямованість роботи за комп'ютером на теперішній час (отримання нової, не надто змістовної інформації, а також спілкування та розваги) чи на майбутнє (продовження освіти та пошук роботи, а також демонстрація власних досягнень і реалізація творчого потенціалу).

- Інтерактивний компонент дає можливість діагностувати ознаки, характерні для активної взаємодії користувача з комп'ютером: вміння цілеспрямовано шукати інформацію, грамотно її інтерпретувати та критично осмислювати; наявність уявлення про інструментарій підготовки, передачі й отримання інформації, початкове вміння працювати з цим інструментарієм, а також зберігати й використовувати інформацію в повсякденному житті.

- Комунікативний компонент характеризує як наявність потреби в спілкуванні, так і спосіб задоволення цієї потреби: за допомогою електронних ресурсів чи реального спілкування.

- Оціночний компонент має на меті виявити відношення до комп'ютера й оцінку підлітками впливу електронних ресурсів на реальне спілкування та на розвиток інтелектуальних здібностей користувача.

Завдяки проведеному анкетуванню можна проаналізувати надану інформацію.

Друга методика, яка була використана в дослідженні - тест для діагностики Інтернет-залежності Кімберлі Янг.

Тест Кімберлі Янг на інтернет-залежність («Internet Addiction Test»), поданий у Додатку Б.

Тест інтернет-залежності К. Янг - методика, розроблена і апробована в 1995 році д-ром Кімберлі Янг (Kimberley S. Young), професором психології Піттсбурзького університету в Бредфорде. Тест являє собою інструмент самодіагностики патологічного пристрасті до інтернету (незалежно від форми

цієї пристрасі). Однак, слід враховувати, що діагностична категорія інтернет-адикції досі остаточно не визначена.

Кімберлі Янг, вчена, яка займалася дослідженнями патологічного впливу Інтернету на психіку людини. Нею було розроблено тест на визначення рівня інтернет-залежності людини. Треба зазначити, що наразі практично не вивчені довгострокові наслідки залежності від Інтернету. До того ж, якщо для формування традиційних видів залежностей потрібні роки, то для інтернет-залежності цей термін різко скорочується. Так, близько 25 % опитаних К. Янг набули залежність протягом півроку після початку роботи в Інтернеті, 58 % – протягом другого півріччя, а 17 % – через рік. Представлений опитувальник є перекладеною і модифікованою версією Тесту К.Янг, виконаної В.А. Лоскутовой (Буровий). За результатами 4-річного дослідження В.А. Лоскутова захистила дисертацію на здобуття наукового ступеня кандидата медичних наук за темою «Інтернет-залежність як форма нехімічних адиктивних розладів» .

Тест К. Янг складається з 20 питань і доступний в двох варіантах: Internet Addiction Test (IAT) і Internet Addiction Test for Families (IAT-F). Тест призначений для самостійного заповнення випробуванням, в т.ч. допускається проходження опитувальника в комп'ютерній формі. Результати тесту можуть уточнюватися і оцінюватися фахівцем під час напівструктурованого інтерв'ю, тому що питання тесту абсолютно прозорі, і відповіді можуть носити соціально-бажаних характер.

Методика «Internet Addiction Test» інтерпретується таким чином:

- 0–30 балів — нормальне використання інтернету.
- 31 – 49 балів — легкий ступінь інтернет-залежності.
- 50–79 балів — помірний ступінь інтернет-залежності.
- 80–100 балів — надмірне користування інтернетом.

Про клінічну значущість цієї методики, можна сказати, що тест не був валідизованим на популяції інтернет-залежних і не є підставою для постановки діагнозу. Хоча, в свою чергу опитувальник може служити скринінговим інструментом для виявлення осіб, які потребують консультації фахівця. А

також тестування в динаміці може бути використано для оцінки поліпшення стану хворого в процесі лікування.

Третя методика «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості С.С. Бубнова», яка подана у Додатку В.

Призначена для вивчення реалізації ціннісних орієнтацій особистості в реальних умовах життєдіяльності.

Перевагою методики "Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості" С. Бубнова є спрямованість змісту питальника на вивчення реалізації ціннісних орієнтацій особистості у реальних умовах життєдіяльності.

Методика містить 66 закритих питань, спрямованих на вивчення реалізації ціннісних орієнтацій особистості в реальних умовах життєдіяльності. Ступінь виразності кожної, визначається за допомогою ключа, представленого у бланку відповідей. Відповідно до цього підраховується кількість позитивних відповідей у всіх одинадцяти стовпчиках цінностей (описані нижче по тексту). За результатами обробки індивідуальних даних будується графічний профіль, що відображає вираженість кожної цінності. Для цього по вертикалі фіксується кількісна вираженість цінностей, а по горизонталі-види цінностей.

Цінності в узагальненому вигляді:

- Приємне проведення часу, відпочинку;
- Високий матеріальний добробут;
- Пошук і насолода прекрасним;
- Допомога і милосердя до інших людей;
- Любов;
- Пізнання нового у світі, природі, людині;
- Високий соціальний статус і управління людьми;
- Визнання і повага людей та вплив на оточуючих;
- Соціальна активність для досягнення позитивних змін у суспільстві;
- Спілкування;

- Здоров'я.

Інструкція: потрібно відповідати по можливості швидко, довго не замислюючись над кожним питанням, пам'ятайте, що поганих або хороших відповідей немає, є тільки ваша власна думка. Відповідати на запитання потрібно «так» або «ні». У бланку відповідей це позначається знаками «+» або «-», які потрібно поставити поряд з номером питання.

Якісний аналіз тестування дає можливість оцінити життєві ідеали, ієрархію життєвих цілей, цінностей – засобів та уявлення про норми поведінки, які особа розглядає в якості еталона.

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

І на закінчення була використана у дослідженні - морфологічний тест життєвих цінностей МТЖЦ В. Ф. Сопов, Л. В. Карпушина. Діагностика життєвих цінностей особистості, подана у додатку Г.

Морфологічний тест життєвих цінностей (МТЖЦ) визначає мотиваційно-ціннісну структури особистості, служить для діагностики основних життєвих цінностей людини. Методика виникла як результат використання і подальшого вдосконалення методики І. Г. Сеніна.

Виявлення причин дій, вчинків, діяльності людини процедура, що вимагає копіткої вивчення. Дослідження життєвих цінностей людини є одним з найважливіших напрямків у виявленні цих причин. У ряді досліджень показано, що сила мотиву і ефективність діяльності людини залежать від того, наскільки ясно усвідомлюється людиною мета, зміст діяльності. Цінності є «специфічною формою смислових утворень в особистісних структурах», а тому мають безпосереднє ставлення до осмисленої мотивації діяльності.

Дана методика отримала назву «Морфологічний тест життєвих цінностей» (МТЖЦ) виходячи з цілей і завдань дослідження - визначення мотиваційно-ціннісної структури особистості. Основним діагностичним конструктом МТЖЦ є термінальні цінності. Під терміном «цінність»

розуміється відношення суб'єкта до явища, життєвому фактом, об'єкту і суб'єкту і визнання його як важливого, що має життєву важливість.

Перелік життєвих цінностей включає:

1. Розвиток себе, тобто пізнання своїх індивідуальних особливостей, постійний розвиток своїх здібностей та інших особистісних характеристик.

2. Духовне задоволення, тобто керівництво морально-етичними принципами, перевага духовних потреб над матеріальними.

3. Креативність, тобто реалізація своїх творчих можливостей, прагнення змінювати навколишню дійсність.

4. Активні соціальні контакти, тобто встановлення сприятливих відносин в різних сферах соціальної взаємодії, розширення своїх міжособистісних зв'язків, реалізація своєї соціальної ролі.

5. Власний престиж, тобто завоювання свого визнання в суспільстві шляхом проходження певним соціальним вимогам.

6. Високе матеріальне становище, тобто звернення до чинників матеріального благополуччя як головного сенсу існування.

7. Досягнення, тобто постановка і вирішення певних життєвих задач як головних життєвих чинників.

8. Збереження власної індивідуальності, тобто переважання власних думок, поглядів, переконань над загальноприйнятими, захист своєї неповторності і незалежності.

Термінальні цінності реалізуються по-різному, в різних життєвих сферах. Під життєвою сферою розуміється соціальна сфера, де здійснюється діяльність людини. Значимість тієї чи іншої життєвій сфери для різних людей неоднакова.

Перелік життєвих сфер:

1. Сфера професіонального життя.

2. Сфера освіти.

3. Сфера сімейного життя.

4. Сфера громадської активності.

5.Сфера захоплень.

6.Сфера фізичної активності.

Сфера фізичної активності обґрунтовується наявністю у кожної людини базової потреби в русі. А.Ц. Пуні виділив різновиди даної потреби: потреба в русі, потреба у виконанні обов'язків, потреба в спортивній діяльності. У різних індивідів важливість, значущість життєвої сфери фізичної активності неоднакова.

Опитувальник спрямований на вивчення індивідуальної системи цінностей людини з метою кращого розуміння сенсу його дії або вчинку. Самобутність людини виробляється щодо основних цінностей, визнаних в суспільстві. Але особистісні цінності можуть і не відтворювати точну копію цінностей громадських. У конструкцію опитувальника входить шкала достовірності ступеня бажання у людини соціального схвалення його вчинків. Дана шкала розроблена на основі опитувальника американських психологів Дугласа П. Крауна і Девіда А. Маслоу та вона дозволяє виявити, по-перше, ступінь залежності людини від інших людей, по-друге, видає людина як відповідь бажані, схвалювані усіма суспільні цінності або свою індивідуальну (а не еталонну) систему життєвих цінностей. Чим вище результат, тим більше поведінка випробуваного (на вербальному рівні) відповідає одобреному зразку.

Введення двох нових шкал (фізичної активності і шкали достовірності) визначило структуру опитувальника в 112 питань. Складений опитувальник був спочатку апробований на вибірці з 104 чоловік. Твердження, факторний вага яких була нижче критичної позначки 0,256 при $p < 0,01$, були скориговані і знову апробовані. Після закінчення апробації та подальшої статистичної перевірки були розраховані основні психометричні показники, що дозволили зупинитися на запропонованому варіанті тесту. Даний тест надійний та валідний.

2.2. Аналіз отриманих результатів.

Інформація має для людини надзвичайно важливе значення. Комп'ютер та Інтернет є могутніми інструментами обробки та обміну інформацією, крім того, завдяки комп'ютеру стали доступними різні види інформації. Це і вважається першопричиною Інтернет - залежності. Проблема Інтернет-залежності виникла зі зростанням популярності мережі Інтернет. Деякі люди настільки захопилися віртуальним простором, що почали віддавати йому перевагу перед реальним життям, проводячи перед монітором до 18 годин на добу. Різка відмова від Інтернету викликає у таких людей емоційне збудження та почуття тривоги.

Спираючись на дані анкети, можемо проаналізувати вподобання інтернет платформ, охарактеризувати наявність потреби в підлітків у спілкуванні й спосіб задоволення цієї потреби, судити про кількість часу, який підлітки проводять в мережі інтернет, а також охарактеризувати спрямованість роботи користувачів електронними ресурсами. Варто зазначити, що соціально-психологічний фактор доступності – можливості користування комп'ютером досить високий: 86% респондентів мають комп'ютер вдома, а майже 98% підлітків мають смартфон. Отже, використовувати інтернет та соціальні мережі можуть в будь-якому місці.

Ваш вік
57 ответов

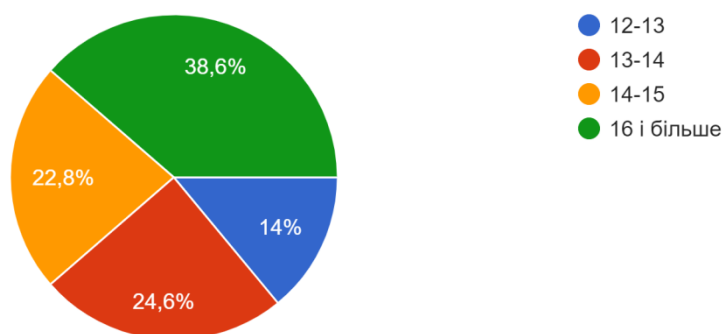


Рис. 2.1 “Ваш вік”

80 % опитуваних зареєстровані більше ніж в одній соціальній мережі.

За даною діаграмою ми бачимо, найбільший відсоток серед опитаних у віці 16+, майже порівну склали підлітки у віці 13-15 років. Найменше респондентів у віці 12-13 років.

Якій з представлених мереж Ви надасте перевагу?

57 r;ответов

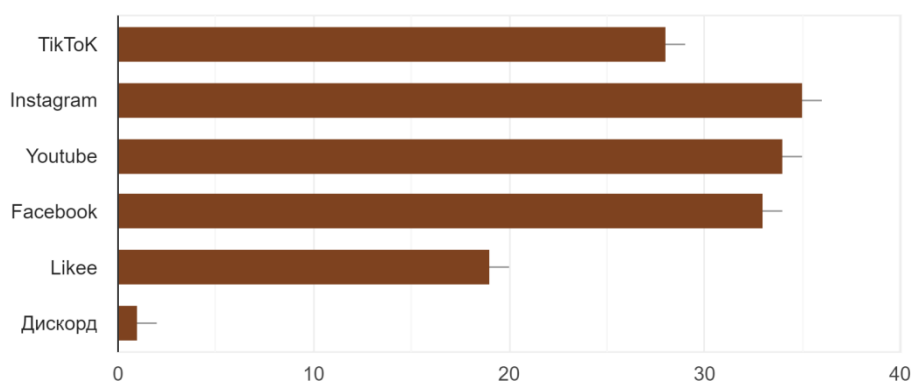


Рис. 2.2 “Соціальні мережі”

Отже, найбільше користуються соціальними мережами є Instagram, Facebook, TikTok та Youtube. Це ми можемо побачити на Рис. 2.3. З наявних даних ми можемо сказати, що у віці 12-13 років надають перевагу таким мережам як Likee TikTok. Опитані підлітки у віці 13-15 років надали більшу таким додаткам як Instagram, Youtube, а ті кому більше 15 років Facebook, Instagram, Youtube.

Відповідаючи на запитання, що вас підштовхнуло зареєструватися в соціальній мережі, 72,2% респондентів назвали цікавість, 69,4% - друзі, 47,4% - навчання, 36% ігри, нудьга та самотність по 28%. Рис. 2.4

Що Вас спонукало зареєструватися в соціальних мережах?

57 ответов

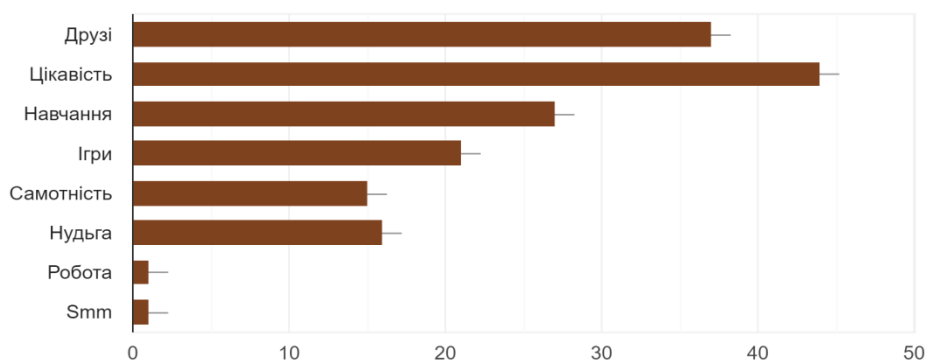


Рис. 2.3 “Що спонукало зареєструватися в соціальній мережі?”

Інтернет усе більше приваблює дітей та підлітків, які не здатні опиратися легкому шляху отримання задоволення. Проте надмірне користування Інтернетом поглинає час, сили, енергію і емоції настільки, що узалежнений виявляється нездатним підтримувати рівновагу в житті, включатися в інші форми активності, отримувати задоволення від спілкування з людьми, розвивати інші сторони особистості, проявляти симпатії, співчуття, емоційну підтримку навіть найбільш близьким людям.

Чим Ви найчастіше займаєтесь в мережі інтернет?

57 ответов

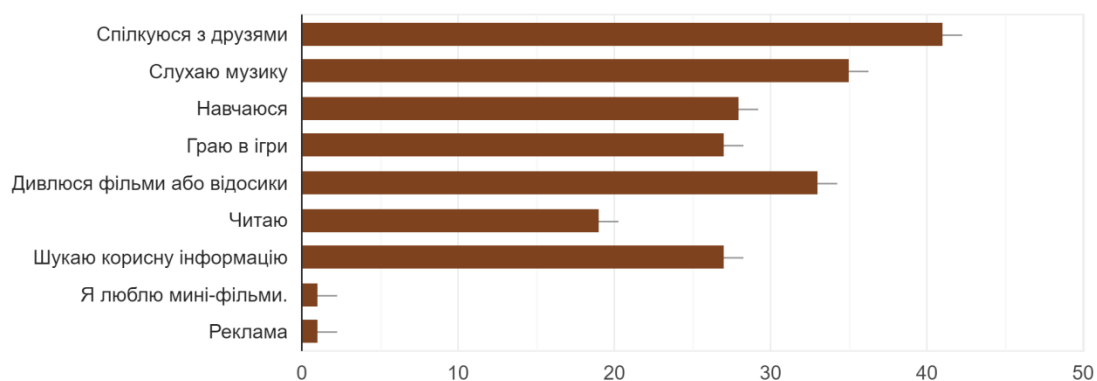


Рис. 2.4. “ Улюблені заняття в мережі”

На запитання чим найчастіше підлітки займаються в мереж інтернет найбільші відсотки набрали відповідь - спілкуюся з друзями 71.9% та слухаю музику 61.4%. Також часто мережу інтернет використовують для перегляду фільмів (57.9%), навчання (41.9%), ігри (47,4.%).

Здійснене нами дослідження дозволяє зробити висновок, що саме сучасні інтернет-технології створюють умови для більш раннього включення дітей у процес соціалізації. Але водночас вплив соціальних мереж на особистісний розвиток унаслідок дії інтернет-простору не може бути однозначно кваліфікований як позитивне чи негативне явище. Соціальні мережі є не тільки потужним агентом вторинної соціалізації, але й виграють конкуренцію у соціальних інститутів, які реалізують первинну соціалізацію, тому що цьому сприяє динаміка сучасного життя. При цьому ми повинні пам'ятати, що соціальні мережі є одним із вагомих факторів соціалізації, але не єдиним, оскільки постійне перебування в мережі Інтернет негативно позначається на процесі соціалізації через скорочення безпосередніх соціальних взаємодій з людьми, зміни у спілкуванні з друзями й близькими, розвиток депресивного стану.

Тест Кімберлі Янг на інтернет-залежність («Internet Addiction Test»).

Базуючись на основі тесту К. Янг на визначення Інтернет-залежності та додаючи до нього оброблені результати соціально-демографічних характеристик вибірки та даних анкет учасників опитування визначення рівня комунікації в інтернет середовищі та соціальних мережах, можна створити узагальнену типологію користувачів. Результати дослідження за цією методикою наведені в таблиці 2.1, у ДОДАТКУ Г.

За гендерною ознакою не виявлено статистично значущих відмінностей у результатах дослідження.

Результати тесту К.Янг на інтернет-залежність

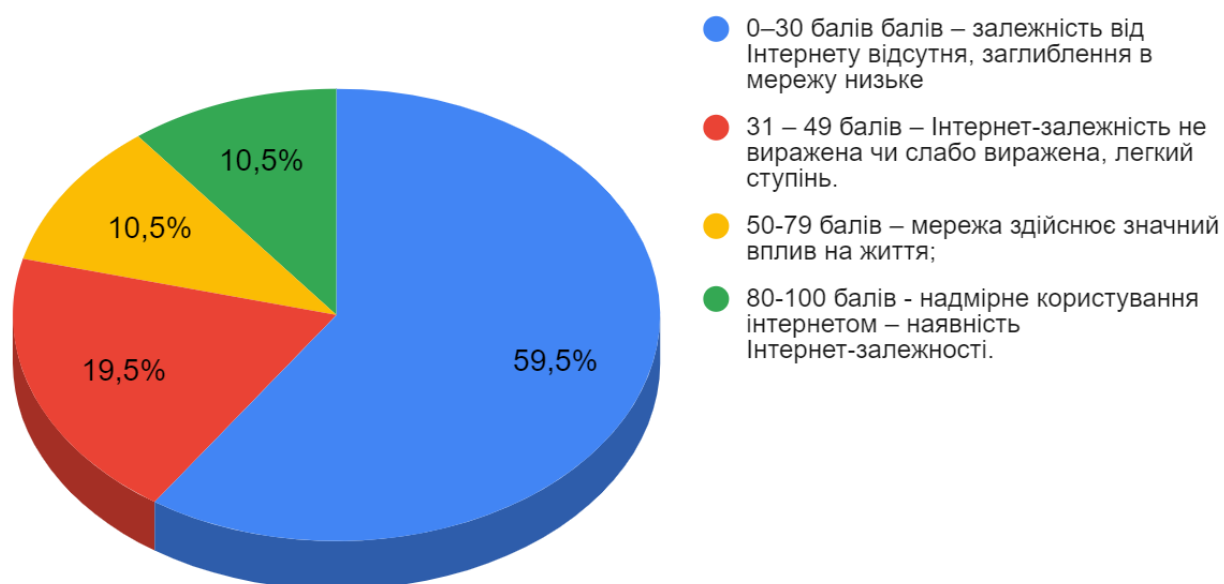


Рис.2.5. “Результати тесту Кімберлі Янг на інтернет-залежність”

Перший тип опитуваних віднесено до тих хто має **найменшу залежність від Інтернету** мали підлітки віком від 12 до 13 років - (34 особи - 59,5 %). Тривалість користування інтернетом від 1 до 2 годин на день. Рівень інтернет-залежності відповідає рівню звичайного користувача Інтернету, який вмilo контролює себе.

Тип респондентів який відповідає рівню - інтернет-залежність не виражена чи слабо виражена, наявність середнього заглиблення в мережу та деяких проблем, пов'язаних із захопленням Інтернетом. Це 19,5 % від загальної кількості опитуваних, які проводять в мережі до 4 годин на добу.

Третій тип, який характеризується наявністю середнього заглиблення в мережу, та деяких проблем, пов'язаних із захопленням Інтернетом. Середня тривалість часу, яка проводиться в мережі – 3 - 4 годин на добу (6 осіб – 10,5%), вікові рамки 13-15 років. Мережа здійснює значний вплив на життя. Рівень Інтернет- залежності відповідає рівню “юзера”, який не завжди вмie контролювати свій час в мережі, іноді перебуває в стані неусвідомленого

бажання зайти в Інтернет, тобто – зіштовхується з певними проблемами Інтернет-залежності.

Четвертий та найвищий рівень інтернет-залежних підлітків спостерігався серед вікової категорії 14 - 17 років з тривалістю використання інтернету більше 5 годин на добу (6 осіб -10,5%). Цей тип респондентів має існування сильного заглиблення в мережу, серйозних проблем із перебуванням у Інтернеті, а точніше – **наявність інтернет-залежності**.

В нашому опитуванні більшість респондентів не має інтернет - залежності, що не може не вселяти надію. Також це може говорити про те, що перебування за комп'ютером частини учнів 12-13 років ще контролюють батьки, тому кількість підлітків з низьким рівнем Інтернет-залежності значно більш, ніж серед дітей 14-16 років. Але ж чимала кількість підлітків 14-16 років вже отримала самостійність від батьків, але ще не вміє правильно визначати пріоритети використання часу, тому кількість учнів з високим рівнем залежності від віртуальної Інтернет-реальності у 10 класі вищий, ніж у 7.

У цьому дослідженні середній бал інтернет-залежності серед чоловіків становив 4,84 % та серед жінок — 2%. Значення $p < 0,01$, що є статистично значущим. У деяких дослідженнях виявили, що чоловіки більш схильні до надмірного користування інтернетом. Але Кімберлі Янг заявляла, що жінки більш схильні до інтернет-залежності. У свою чергу, вчений із США Віктор Бреннер відзначив, що гендерної різниці щодо інтернет-залежності немає.

Таким чином, з'ясувалось, що серед опитаних підлітків переважна більшість знаходиться на рівні низького заглиблення в мережу, а також певна категорія з високим рівнем інтернет залежності, однак більше є підлітків, для яких характерний середній рівень інтернет залежності. Наявність цієї категорії свідчить про те, що ці підлітки за сприятливих умов можуть вийти із групи інтернет-залежних, але за інших умов можуть перейти і у категорію інтернет залежних. Отримані нами результати дослідження свідчать про те, що саме у віці 14-16 років діти починають «шукати себе», і найчастіше, нажаль, потрапляють в пастку залежності від віртуальної Інтернет-реальності. Адже

саме в цьому віці починає послаблюватись контроль батьків, а власного досвіду ще бракує. В цей період розвивається самооцінка і відбувається становлення людини як особи, тому можуть виникати суперечки з оточуючими. Саме тому учні молодшого підліткового віку можуть шукати втіхи в мережі Інтернет. Вони використовують час в Інтернеті не дозовано, частіше просто блукають сайтами або грають в ігри. Це доводить нашу гіпотезу про те, що надмірне використання комп'ютера і зловживання перебуванням в мережі Інтернет, може сприяти формуванню залежності від віртуальної реальності. Але проведені нами дослідження мало такі недоліки:

- невеликий розмір вибірки;
- не можна оцінити коротко- та довгостроковий вплив користування інтернетом на учнів;
- декілька інших факторів — економічний стан, сімейні відносини, час, що був витрачений на інтернет, доступність до інтернету — також впливають на розвиток інтернет-адикції, що повинно бути включено для оцінювання результатів майбутніх досліджень.

Таким чином виявлено, що високий рівень залежності від віртуальної реальності демонструють більше учні середнього підліткового віку. Загалом таких підлітків виявлено 21%. Вони потребують особливої уваги дорослих, спеціалістів, рідних.

Аналіз отриманих результатів за діагностикою реальної структури ціннісних орієнтацій особистості, запропонована С. С. Бубновою.

Ми повністю погоджуємося з дослідниками, які одностайні у тому, що передумовою успішної самореалізації людини в майбутньому є наявність узгодження життєвих перспектив, в основу яких покладена узгоджена система ціннісних орієнтацій. Ціннісні орієнтації справляють вплив на функції цілепокладання, прогнозування, планування, самоорганізації, контролю та корекції, цілеспрямованості поведінки на життєві цілі та конкретні ідеали, виступають як специфічний результат, якого можна досягти в майбутньому.

Ціннісні орієнтації особистості, її життєві перспективи, плани є проекцією духовного життя суспільства, які формуються під впливом соціальних чинників, зумовлені системою виховання і навчання.

Для більш наочного представлення отриманих результатів дослідження вони наведені в табл.2.2 у Додатку Д., або на гістограмі Рис. 2.6.

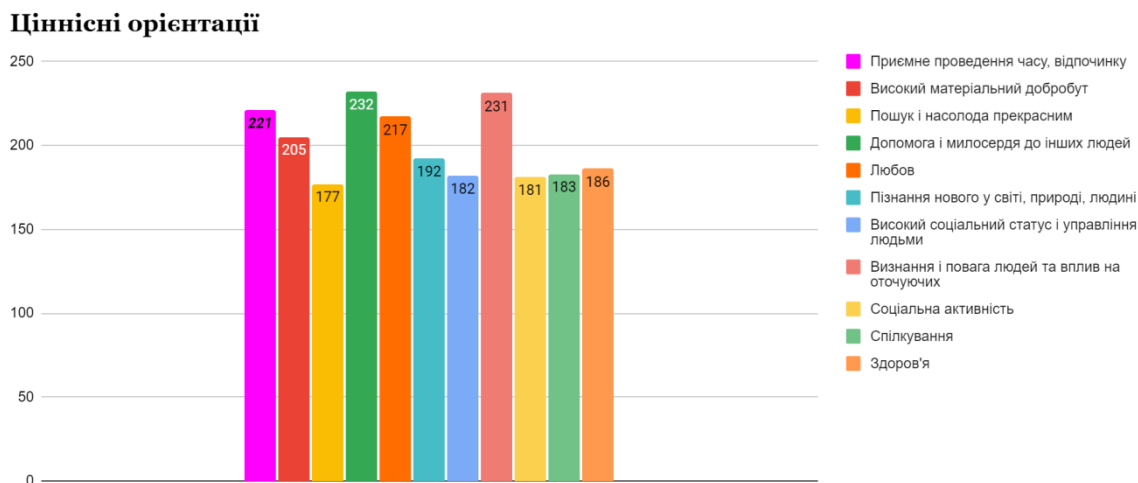


Рис. 2.6. Ціннісні орієнтації, кількісний розподіл.

Аналіз таблиці показав, що найбільш вагомими ціннісними орієнтаціями для опитаних підлітків є «Допомога і милосердя до людей», тобто основною метою їхнього життя є участь у житті знайомих і підтримка рідних. Також респонденти виокремили – «Визнання і повага людей та вплив на оточуючих», це можна пояснити тим, що сучасні підлітки вважають не менш важливим визнання і повагу в певних суспільних групах (друзі, родичі, знайомі) та ставлення оточуючих людей до них. Особливе місце в своєму житті підлітки також надає відпочинку, задоволенням та мріям. Щодо підлітків, у яких в пріоритеті допомога іншим людям, суспільно-корисна діяльність, то і у власному житті вони мають чітко визначені плани на майбутнє, тобто у них добре сформована ідентичності.

Для всіх учасників дослідження є те, що всі вони високо цінують здоров'я і прагнуть дотримуватися здорового способу життя.

На середньому рівні розташована така шкала як “Спілкування” це пояснюється тим, що на даний час студенти мають досить багато можливостей для он-лайн спілкування, та не розуміють до кінця значущості цієї цінності.

Такій цінності, як “Любов” підлітки теж віддали багато голосів, отже, можна зробити висновки, що сучасна молодь не байдужа до проявів любові, цінує щасливе сімейне життя, засноване на любові, але не забувають і про своїх друзів, завжди готові допомогти і підтримати близьких.

Найменший відсоток діти надали цінності «Пошук та насолода прекрасним», можливо це говорить про недостатню обізнаність та виховання ціннісного відношення до предметів матеріальної, духовної культури, оточуючого середовища, виховання здорового способу життя на прикладах фізичного удосконалення, краси, доброчинності, єднанні з природою. Хоча можна це пояснити як і те, що вони не схильні до пошуків в оточуючому світі прекрасного, що може свідчити про їх більш практичну спрямованість.

2.3. Статистичний аналіз впливу інтернет-залежності на життєві перспективи

Для проведення основного аналізу, нагадаємо нашу гіпотезу:

Інтернет-залежність впливає на зниження мотиваційної сфери для формування життєвих перспектив підлітків.

Для цього використаємо результати методики «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій» С.С. Бубнової з показниками Інтернет - залежності. Для підтвердження значущості відмінностей використаємо статистичний апарат, а саме коефіцієнт кореляції Пірсона. Розрахунки надані в додатку Є.

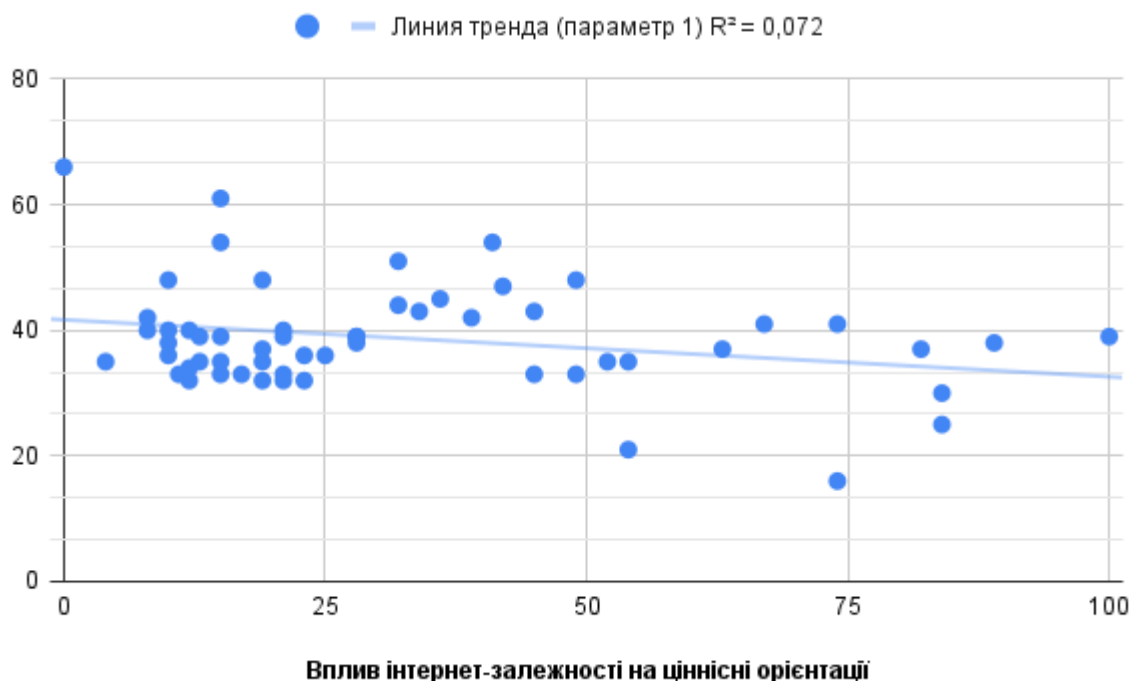


Рис. 2.3.7. Вплив інтернет-залежності на ціннісні орієнтації

Таким чином, виявлено незначний вплив інтернет - залежності на ціннісні орієнтації у розмірі коефіцієнту - 0,26. Тобто особи з інтернет - адикцією мають зниження у формуванні ціннісно - мотиваційної сфери особистості, що видно на лінії тренду. Результати дослідження вказують на нижчу узгодженість їх ціннісної структури у порівнянні з підлітками, у яких не діагностовано інтернет - залежність. Дослідження показало, що у підлітків з інтернет - залежністю спостерігається зниження в структурі і змісті смисложиттєвих орієнтацій. Для них характерна менша зв'язність світоглядних структур, їх мозаїчність, низька свідомість життя, викривлення і недостатня сформованість ієрархії цінностей.

Аналіз морфологічного тесту життєвих цінностей МТЖЦ В. Ф. Сопов, Л. В. Карпушина. Діагностика життєвих цінностей особистості

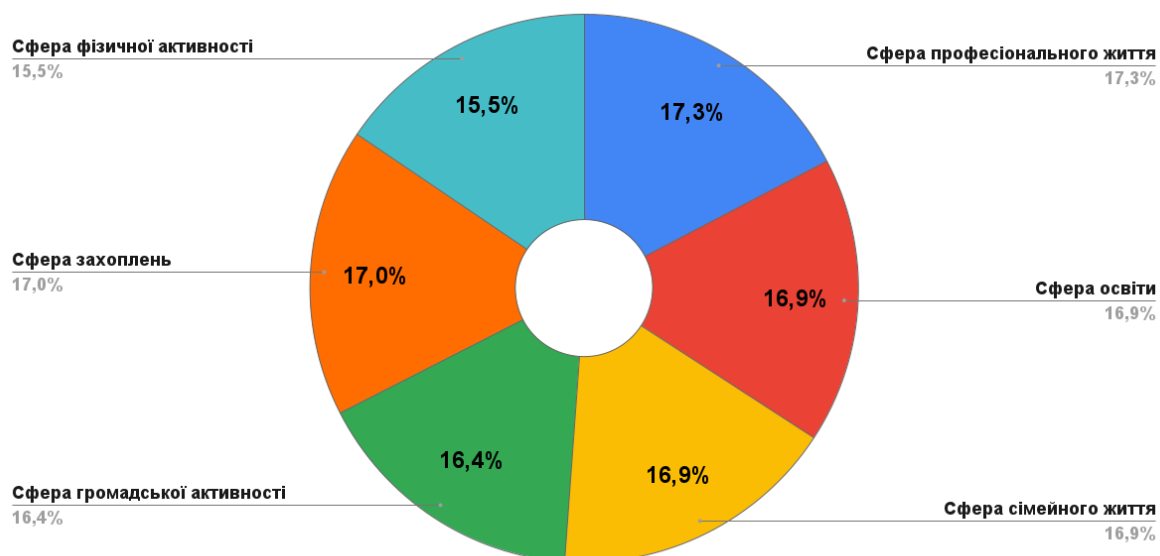


Рис. 2.8. Діагностика життєвих цінностей

Дослідження особливостей мотиваційно-ціннісної структури особистості за сферами життя підлітків показало, що дані коливаються приблизно на одному рівні. Та все ж, ми можемо виділити сферу яка набрала найбільший відсоток у респондентів, це “Сфера професійного життя” (відповідно 17,3%). Це говорить про те підлітки вважають, що професійна діяльність є дуже важливим у житті людини. Зацікавленість в інформації про свої професійні здібності і можливості їх розвитку. Їх прагнення до найбільш повної реалізації своїх здібностей в сфері професійного життя і підвищення своєї кваліфікації. Ті підлітки, хто надав перевагу цій життєвій сфері, прагнуть мати цікаву, змістовну роботу або професію, для них характерне бажання якомога глибше проникнути в предмет праці, отримання морального задоволення від самого процесу роботи і в меншій мірі від результату роботи.

Наступною по відсоткам (відповідно 17,0%) є “Сфера захоплень”, це говорить нам про те, що опитані підлітки мають хобі та вважають важливим приділяти час на улюбленні заняття. Часто вважають, що без захоплення життя людини багато в чому неповноцінне. Прагнення цих підлітків є у тому, щоб використовувати своє хобі для кращої реалізації своїх потенційних можливостей. Вони не обмежуються, як правило, лише одним видом

захоплення і намагаються спробувати свої сили в різних заняттях. Також можна сказати, що прагнення цих дітей мати таке захоплення, з яким можна віддати весь вільний час, намагаючись глибше проникнути в сам предмет захоплення, отримання задоволення від процесу свого заняття, ніж від його результатів. Беручи до уваги ключ до відповідей тесту, можна сказати, що у респондентів у яких переважає ця сфера є гуманістична спрямованість особистості.

Однаковий відсоток (відповідно по 16,9%) мають сфери: “Сфера сімейного життя”, висока значущість для людини всього того, що пов'язано з життям його сім'ї, вважаючи, що головне в житті - це благополуччя в родині та прагнуть створити власну сім'ю.

“Сфера освіти”, віддавши свій голос за цю сферу, діти прагнуть отримувати гарні оцінки, підвищувати рівень своєї освіченості, розширяти кругозір. Вони вважають, що головне в житті - це вчитися і отримувати нові знання. Такі діти характеризуються зацікавленістю в оцінці себе як особистості і своїх знань, умінь, здібностей, спроба до зміни на краще. Їм властиве прагнення якомога більше дізнатися по досліджуваній дисципліні, та в результаті отримати моральне задоволення, відрізняються сильно розвиненою пізнавальною потребою, прагненням підвищувати рівень своєї освіти. З позиції креативності, ці підлітки прагнуть знайти щось нове в досліджуваній дисципліні, внести свій внесок в певну область знань, яка характеризує бажання самому відповісти на ті питання, які є спірними, невідомими в даній науці (участь в роботі наукових товариств. В наукових експериментах і т. д.)

Найменший відсоток (відповідно 15,5%) респонденти віддали “Сфері фізичної активності”. Це нам говорить про малу значущість даної сфери для окремих дітей. Це часто пов'язано з віковим періодом життя і ступенем задоволеності тих чи інших потреб. Також це може означати, що у цих дітей відсутнє прагнення до схвалення своїх здібностей у сфері фізичної активності, вони не претендують на повагу за свої спортивні заслуги, фізичні дані.

Провівши порівняльний аналіз ставлення до життєвих цінностей юнаків і дівчат, можна констатувати, що достовірних відмінностей не було виявлено. Ті

з усіх сфер, у яких набрано найменшу кількість балів, говорить про незначущість або меншовартості даних сфер для окремих людей. Це часто пов'язано з віковим періодом життя і зі ступенем задоволеності тих чи інших потреб.

Перевагою даної методики є те, що основним діагностичним конструктом МТЖЦ є термінальні цінності. Під терміном «цінність» розуміється ставлення суб'єкта до явища, життєвого факту, об'єкту і суб'єкту, і визнання його як важливого, який має життєву важливість. Перелік життєвих цінностей включає:

1. Саморозвиток (С), тобто пізнання своїх індивідуальних особливостей, постійний розвиток своїх здібностей та інших особистісних характеристик.

2. Духовне задоволення (ДЗ), тобто керівництво морально-етичними принципами, перевага духовних потреб над матеріальними.

3. Креативність (К), тобто реалізація своїх творчих можливостей, прагнення змінювати навколишню дійсність.

4. Активні соціальні контакти (АСК), тобто встановлення сприятливих відносин у різних сферах соціальної взаємодії, розширення своїх міжособистісних зв'язків, реалізація своєї соціальної ролі.

5. Власний престиж (ВП), тобто завоювання свого визнання в суспільстві шляхом слідування певним соціальним вимогам.

6. Високе матеріальне становище (ВМС), тобто звернення до факторів матеріального благополуччя як головного змісту існування.

7. Досягнення (Д), тобто постановка і вирішення певних життєвих завдань як головних життєвих чинників.

8. Збереження власної індивідуальності (ЗВІ), тобто переважання власних думок, поглядів, переконань над загальноприйнятими, захист своєї неповторності і незалежності.

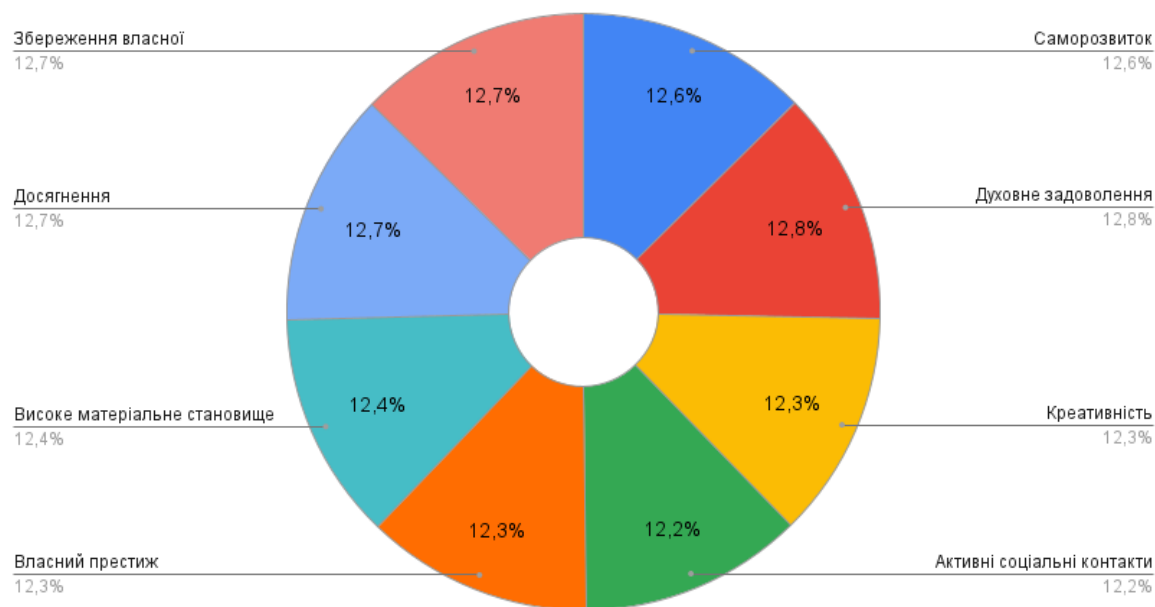


Рис.2.9. Розподіл по життєвим цінностям

Запропоновані цінності належать до різноспрямованих груп: духовно-моральні цінності та егоїстично-престижні (прагматичні). Це концептуально важливо для визначення спрямованості діяльності особистості або групи. До перших відносяться: саморозвиток, духовна задоволеність, креативність та активні соціальні контакти, що відображають морально-ділову спрямованість. Відповідно, до другої підгрупи цінностей відносяться: престиж, досягнення, матеріальне становище, збереження індивідуальності. Вони в свою чергу відображають егоїстично-престижну спрямованість особистості. Тож за нашим дослідженням відсотки розділилися так егоїстично-престижні 50,1 % та 49,9 % духовно-моральні, різниця не суттєва. Та все одно ми вважаємо, що необхідно приділяти увагу становленню духовно-моральної сфери дитини підліткового віку, це передбачає створення таких умов: збагачення соціальних зв'язків дітей, здійснення соціально-правової та психолого-педагогічної допомоги і підтримки батьків, підвищення компетентності вчителів і формування умінь рефлексії і спілкування з батьками дітей.

За показниками «життєві цінності» відсотки розділилися майже порівну, як ми бачимо на діаграмі. Отже, для підлітків рівноцінними цінностями, є

реалізація своїх творчих можливостей, встановлення сприятливих стосунків в різних сферах соціальної взаємодії, переважання духовних потреб над матеріальними, визнання у суспільстві, реалізація власного престижу, досягнення певних життєвих цілей.

Пізнання своїх індивідуальних особливостей, постійний розвиток своїх здібностей і інших особистісних характеристик - це говорить нам про те, підлітки прагнуть до самовдосконалення, вважаючи при цьому, що потенційні можливості людини майже необмежені і що в першу чергу в життя необхідно домогтися найбільш повної їх реалізації, також про серйозне ставлення до своїх обов'язків, компетентність у справах. Їм притаманна поблажливість до людей і їх недоліків і вимогливість до себе. Перевага по цим цінностям показує нам тенденцію до самодостатності. Такі люди ставлять, як правило, поріг своїми можливостями і вважають, що його неможливо подолати, але вони вразливі при винесенні негативної оцінки, їх характеристикам або особистісним якостям, хоча і проявляють до цієї оцінки байдужість прагнення людини використовувати своє хобі для кращої реалізації своїх потенційних можливостей.

Найменше відсоток відповідно мають такі сфери як “Високе матеріальне становище” та “Креативність”. Щодо такого поняття як високе матеріальне становище, то мається на увазі ігнорування матеріальних цінностей, особливо якщо вони даються важкою фізичною працею. Такі діти вважають, що здоров'я треба берегти, а фізична праця не виправдовує придбані матеріальні блага. Виходячи з поняття креативність (це творчі здібності людини, що дозволяють створювати і втілювати в життя принципово нові ідеї вікіпедія.), що це прагнення людини захоплюватися таким заняттям, яке надає широкі можливості для творчості, внесення різноманітності в сферу свого захоплення. Очевидні зусилля змінити що-небудь в предметі свого захоплення, внести в нього щось нове. Але тим підлітками, хто не надав найменші бали цій цінності властиве прагнення до стабільності, звичності у своїх заняттях в даній сфері, небажання нічого міняти.

Однак, зазначимо, що зважаючи на існування у ієрархії протилежних цінностей, яким надається статус пріоритетних, можна припускати недостатню сформованість ціннісної структури старших підлітків. Узагальнюючи отримані дані, можна сказати, що при достатньо високому рівні розвитку саморегуляції ціннісно-смилова сфера підлітків залишається недостатньо сформованою. Зазначене може свідчити про те, що саморегуляція здійснюється підлітками здебільшого на основі певних зовнішніх або ситуативних чинників. Натомість саморегуляція, заснована на внутрішніх позаситуативних чинниках (ціннісно-смилова сфера особистості), є ще недостатньо сформованою.

Для підтвердження чи спростування нашої гіпотези, було проведено наступні розрахунки.

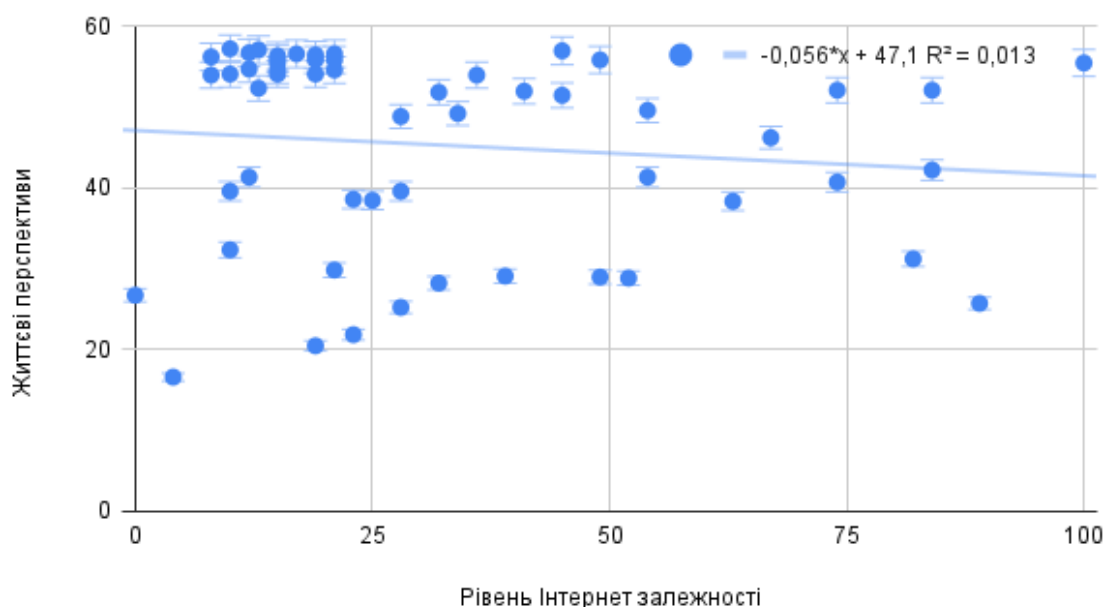


Рис. 2.10. Взаємозв'язок рівня інтернет-залежності та життєвих перспектив

Розрахунок коефіцієнту кореляції виявив незначний взаємозв'язок інтернет-залежності та життєвих цінностей, на рівні 12%. Загальна лінія тренду вказує на те, що чим вищий рівень інтернет-залежності, тим нижчий рівень життєвих домагань особистості за життєвими сферами.

Вплив Інтернет залежності на Духовний розвиток

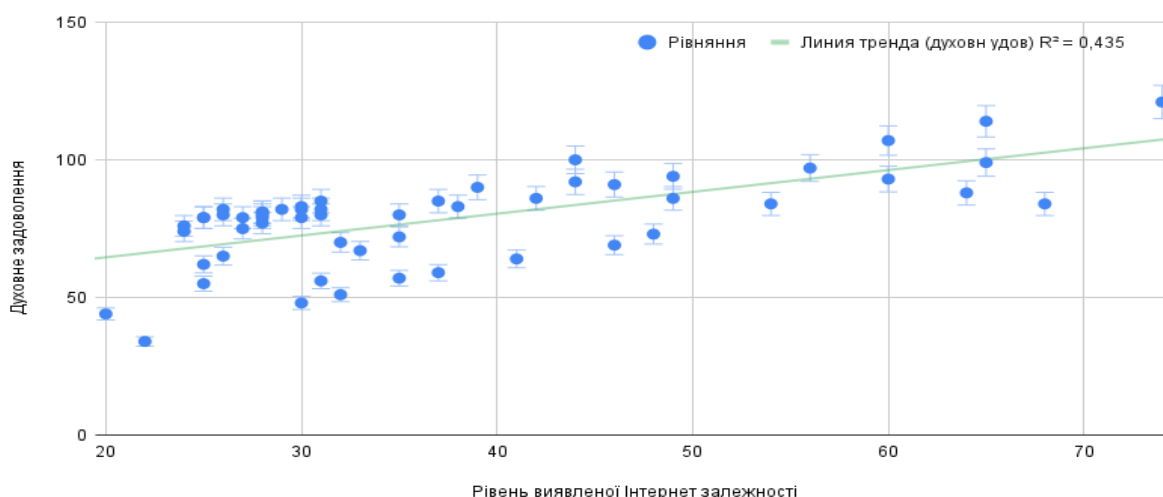


Рис.2.11. Вплив інтернет-залежності на “Духовний розвиток”

Але проаналізувавши вплив інтернет-залежності на окремі термальні цінності, ми виявили високий рівень кореляції Пірсона 0,65 та загальне зростання лінії тренду саме в цінності “Духовний розвиток”.

Ми можемо це пояснити так, що духовність та релігійність вважається однією з найважливіших духовних частин у розвитку підлітків.[89] Релігійність та розвиток поведінки є важливою проблемою для підлітків, коли вони відчувають нові світогляди. Духовний розвиток та релігія передбачає сукупність переконань надати сенс і цінність у житті та розвивати поведінку особистості. Духовне зростання сучасної людини відбувається у період інтеграції духовних знань, коли духовність з індивідуального рівня трансформується у рівень загальнолюдський

Сучасні соціально-психологічні умови духовного зростання особистості пов'язані зі збільшенням обсягу інформації та залученням людини до інформаційного простору, в якому високодуховну особистість характеризує здатність вибіркового сприйняття, знаходження духовних Істин, відокремлення життєво важливої інформації від другорядної.

Ми можемо сказати, що гіпотезу підтверджено, інтернет-залежність впливає на формування життєвих перспектив. Адже, за обома методиками, «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій» С.С. Бубнової та Морфологічним тестом життєвих цінностей МТЖЦ В. Ф. Сопов, Л. В. Карпушина в порівнянні з даними про інтернет - залежних коефіцієнт кореляції варюється в межах 0,1 - 0,65. Це дає нам змогу емпірично побачити вплив залежності на ціннісні орієнтації.

В нашому дослідженні взяли участь 57 підлітків у віці від 12 до 17 років. У небезпечній інтернет-залежній зоні опинилося 12 осіб. У підлітків з інтернет - залежністю спостерігається спотворення в структурі і змісті смисложиттєвих орієнтацій. Для них характерна менша зв'язність світоглядних структур, їх мозаїчність, низька свідомість життя, викривлення і недостатня сформованість ієрархії цінностей. В ході дослідження було виявлено, що інтернет-залежні підлітки характеризуються гедоністичною установкою, що відноситься до сьогоденного дня, не будуючи далекоглядних планів на майбутнє. В нашому опитуванні більшість респондентів не має інтернет - залежності, що вселяє надію. Адже підлітки, які не мають інтернет-залежності, активно спілкуються, мають інтереси поза мережею, оптимістично налаштовані та легко долають труднощі, домагаються поставлених цілей. Завдяки комунікабельності, терпимості та доброзичливості легко вступають у контакт з іншими людьми та встановлюють із ними дружні зв'язки. Вони працьовиті та добре почуваються в колективі. Також це може говорити про те, що перебування за комп'ютером частини учнів 12-13 років ще контролюють батьки, тому кількість підлітків з низьким рівнем Інтернет-залежності значно більш, ніж серед дітей 14-16 років. Більшість знаходиться на рівні низького заглиблення в мережу, а також певна категорія з високим рівнем інтернет залежності, однак більше є підлітків, для яких характерний середній рівень інтернет залежності.

Дослідження особливостей мотиваційно-ціннісної структури особистості за сферами життя підлітків показало, що дані коливаються приблизно на одному

рівні. Відповідно сфера професійного життя 17,3%, сфера захоплень 17%, сфера громадської активності 16,4%, сфера сімейного життя 16,9%, сфера освіти 16,9%, сфера фізичної активності 15,5%.

Аналізуючи отримані результати за діагностикою реальної структури ціннісних орієнтацій особистості С. С. Бубнової, ми бачимо такий розподіл відданих голосів: приємне проведення часу - 221, Високий матеріальний добробут 205, Пошук і насолода прекрасним 177, Допомога і милосердя до інших людей - 232, Любов - 217, Пізнання нового у світі, природі, людині 192, Високий соціальний статус і управління людьми - 182, Визнання і повага людей та вплив на оточуючих - 231, Соціальна активність - 181, Спілкування - 183, Здоров'я 186.

Узагальнюючи отримані дані, можна сказати, що при достатньо високому рівні розвитку саморегуляції ціннісно-сміслова сфера підлітків залишається недостатньо сформованою. Зазначене може свідчити про те, що саморегуляція здійснюється підлітками здебільшого на основі певних зовнішніх або ситуативних чинників. Натомість саморегуляція, заснована на внутрішніх позаситуативних чинниках (ціннісно-сміслова сфера особистості), є ще недостатньо сформованою. В цілому, по відношенню до ціннісних орієнтацій можна висунути припущення, що дані результати відображають загальне уявлення піддослідних експериментальної групи про соціальні цінності (вихованість, життєрадісність, відповідальність, самоконтроль), носять декларативний характер і є проявом вираженої потреби в соціальній бажаності, тому що в реальному житті інтернет-залежні підлітки виявляють відсутність декларованих ними властивостей.

Ми можемо сказати, що гіпотезу підтверджено, інтернет-залежність впливає на формування життєвих перспектив. Адже, за обома методиками, «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій» С.С. Бубнової та Морфологічним тестом життєвих цінностей МТЖЦ В. Ф. Сопов, Л. В. Карпушина в порівнянні з даними про інтернет - залежних коефіцієнт кореляції варюється в межах 0,1 - 0,65. Це дає нам змогу емпірично побачити вплив

залежності на ціннісні орієнтації. Інтернет-залежність негативно діє на всі сфери життя людини, а особливо дитини, призводячи до появи особистісних деформацій та дизгармонізації особистості. Адикція руйнує стосунки підлітка із соціумом, спричиняє її повне заглиблення у віртуальну реальність, а як наслідок – змінюються риси характеру, емоційно - вольова сфера, втрачається здатність до самоконтролю, з'являється емоційна нестабільність, дратівливість, неадекватна поведінка, а також низький рівень життєвих перспектив тощо.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі магістра здійснено теоретико - емпіричне узагальнення результатів дослідження впливу Інтернет - залежності на формування життєвих перспектив осіб підліткового віку, що дає нам підстави зробити такі висновки.

1. У результаті теоретичного дослідження психологічних характеристик

життєвої перспективи підлітків виявлено наявність сенсу життя, чіткої ієрархії цінностей, високого творчого потенціалу при переважанні спрямованості на отримання задоволення у сьогоденні, відсутності особистісної відповідальності за реалізацію поставлених планів, наявність низької матеріальної мотивації, не достатню структурованість часу життя, постановку життєвих завдань лише на найближче майбутнє. Під життєвою перспективою ми розуміємо спосіб відносно структурованого засвоєння особистістю свого майбутнього.

Таким чином, орієнтації на майбутнє виступають регулятором самосвідомості підлітка, роблять його активним, більш мобільним і організованим. Недарма Л.С. Виготський наголошував, що підлітка характеризує не слабкість волі, а слабкість цілей. В юнацькому віці горизонт майбутнього значно розширюється як вглиб, так і вшир, включаючи не тільки особисті, але й соціальні перспективи. Життєві цілі стають регулюючим фактором життя. Складність процесу формування часової перспективи в цьому віці полягає ще й у тому, що саме в підлітковому віці фіксуються найнижча задоволеність смыслом життя, найгостріша невпевненість у собі, переживається тяжкий стан загальної невизначеності. Тобто результати теоретичного аналізу засвідчують співзвучність початку становлення життєвих перспектив особистості в підлітковому віці з виникненням і активним розвитком основних психологічних новоутворень цього етапу онтогенезу людини, а саме: соціальне

самовизначення, усвідомлення переконань (цінностей), оволодіння нормами поведінки, принципами, ідеалами, удосконалення уміння спостерігати і осмислювати явища навколишнього середовища. Розмитість життєвої перспективи може призводити до негативного переживання особистістю невизначеності свого майбутнього. Запобігти цьому дозволяє правильний механізм структурування цілей (а тим самим і свого майбутнього у часі і просторі), розширення його змісту тощо.

2. Підлітковий вік є піддатливим до впливів середовища, зокрема інтернет-середовища, адже саме в цей період починається активне формування особистості як суб'єкта власної життєдіяльності. Результати теоретичного аналізу дозволили констатувати, що Інтернет усе більше приваблює дітей та підлітків, які не здатні опиратися легкому шляху отримання задоволення. Проте надмірне користування Інтернетом поглинає час, сили, енергію і емоції настільки, що узалежнений виявляється нездатним підтримувати рівновагу в житті, включатися в інші форми активності, отримувати задоволення від спілкування з людьми, розвивати інші сторони особистості, проявляти симпатії, співчуття, емоційну підтримку навіть найбільш близьким людям. Інтернет - залежність вважається однією з основних проблем сучасного суспільства. Найбільше підпадають під її вплив підлітки та молодь, для яких мережа Інтернет є джерелом для самовизначення й самоствердження, а обізнаність у новітніх інтернет-технологіях – можливістю підкреслити власну значущість у колі однолітків. Під час пандемії є збільшення часу, проведеного перед екраном через онлайн-навчання і домашнього карантину (тривала перерва в школі), не виключено, що школярі можуть зіткнутися з психологічним черезмірним навантаженням у віртуальному середовищі. Сьогодні молода людина, якщо вона не має доступу до Інтернету, не відвідує соціальні мережі та не грає в комп'ютерні ігри, може бути виключена з молодіжної групи, оскільки саме така діяльність вважається у ній предметом обговорення. Зважаючи на це, перебування в мережі Інтернет та здійснення там певних видів діяльності часто стає в молодіжному середовищі

критерієм оцінки особистості, спонукає молодих людей до захоплення інтернет-діяльністю та може призвести до виникнення адикції – патологічного потягу до чогось, що збільшує ризик розвитку психічних захворювань та пов'язане з особистими або соціальними проблемами. Найчастіше причиною Інтернет-залежності є не гармонійні сімейні стосунки, відсутність підтримки і порозуміння з боку близьких людей. Саме тому найчастіше Інтернет-залежними є підлітки, які переживають «перехідний» вік, коли особливо гостро постає проблема взаємовідносин батьків і дітей. Разом із тим варто звернути увагу на те, що більшість користувачів інтернет-ресурсів навіть не здогадуються, наскільки широкому колу осіб надана ними інформація може стати відомою, не усвідомлюють реальну й потенційну небезпеку можливого протиправного використання накопиченої протягом тривалого часу персональної інформації.

Отже, соціальні мережі мають як позитивні, так і негативні аспекти їхнього використання. Саме тому велике значення займає профілактика Інтернет залежності, яка пов'язана з виявленням та виправленням негативних інформаційних, педагогічних, психологічних факторів, що зумовлюють відхилення в психічному і соціальному розвитку дітей та молоді. Робота з профілактики виникнення комп'ютерної залежності у неповнолітніх повинна проводитися безпосередньо з дітьми та підлітками, з батьками (членами сім'ї), вчителями.

3. Результати емпіричного дослідження показали, що існує достовірний

зв'язок між Інтернет- залежністю та життєвими перспективами підлітків, тобто

зі збільшенням часу, який дитина проводить у інтернеті, знижується рівень ціннісних орієнтацій та перспектив. Адикція руйнує стосунки людини із соціумом, спричиняє її повне заглиблення у віртуальну реальність, а як наслідок – змінюються риси характеру людини, емоційно-вольова сфера,

втрачається здатність до самоконтролю, з'являється емоційна нестабільність, дратівливість, неадекватна поведінка тощо.

Ми повністю погоджуємось з думкою багатьох психологів, що у сучасних підлітків, з одного боку, значно зросли потреби в самоствердженні, самовизначенні, самореалізації, з іншого – емоційно-вольова сфера та саморегуляція ще не сформовані, а отже, вони легше стають адиктами. Про це говорять проведені раніше дослідження Інтернет-залежних, що виявили в Інтернет-залежних певні особистісні характеристики, зокрема, у них вищі показники тривожності, фрустрованості, ригідності і агресивності. Так за словами дослідників інтернет-адикції, головними причинами виникнення залежності у підлітків є емоційна незрілість, низька толерантність до фрустрації, слабкі адаптаційні можливості, наявність тривоги та депресії, неадекватний рівень домагань та відсутність критичного ставлення до своїх можливостей, наявність проблем у міжособистісному спілкуванні, викривлення мотиваційно-потребової сфери.

4. Аналіз за обома методиками, «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій» С.С. Бубнової та Морфологічним тестом життєвих цінностей МТЖЦ В. Ф. Сопов, Л. В. Карпушина в порівнянні з даними про інтернет - залежних коефіцієнт кореляції варюється в межах 0,1 - 0,65. Це дає нам змогу емпірично побачити вплив залежності на ціннісні орієнтації. Інтернет-залежність негативно діє на всі сфери життя людини, а особливо дитини, призводячи до появи особистісних деформацій та дизгармонізації особистості. Інтернет усе більше приваблює дітей та підлітків, які не здатні опиратися легкому шляху отримання задоволення. Проте надмірне користування Інтернетом поглинає час, сили, енергію і емоції настільки, що узалежнений виявляється нездатним підтримувати рівновагу в житті, включатися в інші форми активності, отримувати задоволення від спілкування з людьми, розвивати інші сторони особистості, проявляти симпатії, співчуття, емоційну підтримку навіть найбільш близьким людям.

Виявлені у дослідженні зв'язки між надмірним захопленням віртуальним простором та ціннісними орієнтаціями вказують на те, що у такої особи насамперед страждає спроможність чітко усвідомлювати свої потреби та цілі.

Отримані дані не вичерпують усіх аспектів досліджуваної проблеми. Тому подальший більш пролонгований моніторинг ситуації соціального розвитку осіб підліткового віку, дослідження життєвих перспектив серед представників інших вікових інтернет - користувачів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К.А., Славская А.Н., Леванова Е.А., Пушкарева Т.В. Общие подходы к изучению личности Педагогика и психология образования, Московский педагогический государственный университет. 2018. №. 4. С. 178-190.
2. Абульханова-Славская К.А. Жизненные перспективы личности. Психология личности и образ жизни. Москва, 1987. С. 138-144.
3. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии, Издательство: Москва, Серия: "Библиотека зарубежной психологии". 1995г. 296с.
4. Акимов С. К., Плохих В. В. Информационные потребности в основе формирования интернет-аддиктивного поведения учащихся // Наука і освіта. *Науково-практичний журн.* Південного наукового Центру НАПН України. Психологія. № 10, 2012. С. 4-10.
5. Алексеенко Н. Н. Психоаналитические аспекты поведения человека в киберпространстве. Электронный ресурс. Режим доступа : <http://banderus2.narod.ru/98517.html>.
6. Александров Ю. В. Психологія розвитку: навчальний посібник . Ю.В. Александров. Херсон : ФОП Панов А.М. , 2015. С 201 – 202.
7. Ананьев Б.Г. - Человек как предмет познания СПб.: Питер, 2001. 288 с. (3-е издание)
8. Аянян А.Н., Марцинковская Т.Д. Социализация подростков в информационном пространстве, Психологические исследования 2016, Том 9 №. 46, стр.8.
9. Бочавер А.А., Жилинская А.В., Хломов К.Д. Перспективы современных подростков в контексте жизненной траектории. Электронный ресурс. Современная зарубежная психология. 2016. Том 5. № 2. С. 31–38.

10. Бугайова Н.М. Інтернет-адикція, як форма залежної ПОВЕДІНКИ м. Київ, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України
11. Вакуліч, Т. М. (2006). Психологічні чинники запобігання Інтернет-залежності підлітків (автореф. дис. ... наук. ступ. канд. психол. наук) (Vakulich, T. M. (2006). Psychological factors of preventing Internet addiction of adolescents (PhD thesis).
12. Ванда Мар'яна, Бондаренко Наталія. Інтернет-залежність: передумови, ознаки та ризики для підлітків, Психологія та психосоціальні інтервенції. 2019. Том 2, с. 37-42.
13. Васильева Н.О., Васильева Т.П. Жизненные перспективы и жизненные планы современных подростков, статья в сборнике трудов конференции 2018, ст. 106-109
14. Войскунский А.Е. Альтернативная идентичность в социальных сетях. *Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология*. 2013. № 1. С. 66-83.
15. Войскунский А.Е. Зависимость от Интернета: актуальная проблема Электронный ресурс. - URL: <http://psynet.carfax.ru/texts/voysk8.htm>.
16. Войскунский А.Е. Исследования в области психологии компьютеризации: история и актуальное состояние. *Нац. психол. журн.* 2006. № 11 (нояб.). С. 58-62.
17. Войскунский А.Е. Киберпсихология и ее современные проблемы / А.Е. Войскунский, Н.В. Богачева. Социальный компьютеринг: основы, технологии развития, социально-гуманитарные эффекты (PISC-12): материалы Первой междунар. конф. : сб. ст. и тез. Москва, 2012. С. 76-81.
18. Войскунский А.Е. От психологии компьютеризации к психологии Интернета. *Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология*, 2008. №2. С. 140-153.
19. Войскунский А.Е., Евдокименко А.С., Федунина Н.Ю. Этическая направленность подростков и молодежи в социальных сетях. Психологические исследования, 2014, 7(37),

20. Войскунский А.Е. Сетевая и реальная идентичность: сравнительное исследование / А.Е. Войскунский, А.С. Евдокименко, Н.Ю. Федунин. *Психология журнал*. Высш. шк. экономики. 2013. Т. 10, № 2. С. 98-121.

21. Волкова Е.Н., Гришина А.В. Оценка распространенности игровой компьютерной зависимости у младших подростков. *Вся статистика интернета и соцсетей на 2021 год — цифры и тренды в мире и в России*

22. Выготский С.Л. О психологических системах. *Собрание сочинений*: в 6 т. Москва, 1984. Т. 6.

23. Гаркуша І. В. Життєва перспектива особистості: психологічний аспект / І. В. Гаркуша, В. І. Кайко. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2017. Вип. 5(1). - С. 33-39.

24. Головаха Е. И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи. Киев, Наук. думка, 1988. 142 с.

25. Гуляс, І. (2019). Життєва перспектива особистості як предмет теоретико–методологічного аналізу. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*, (12)

26. Гуменюк Л. Й. Соціально-психологічні фактори інтернет-адикції. *Науковий вісник 1'2013 Львівського державного університету внутрішніх справ*

27. Дрепа М.И. Психологический портрет личности интернет-зависимого студента. *Вестн. Томского гос. пед. ун-та*. 2009. № 4. С. 75-81.

28. Дроздикова-Зарипова, А. Р., Валеева, Р. А., Шакурова, А. Р. (2012). Педагогическая коррекция компьютерной зависимости у подростков группы риска: теория, практика (Kostikova-Zaripova, A. R., Valieieva, R. A., Shakurova, A. R. (2012). Pedagogical correction of computer addiction among high risk youth: theory, practice).

29. Дубровина И.В., Прихожан А.М. Возрастная и педагогическая психология. Академия, 2003. 368 с.

30. Егоров А.Ю. Современные представления об интернет-аддикциях и подходах к их коррекции. *Медицинская психология в России: электрон. науч. журн.* 2015. N 4(33). С. 4.

31. Жилинская А.В. Интернет как ресурс для решения задач подросткового возраста: обзор психологических исследований. *Электронный ресурс. Психологическая наука и образование psyedu.ru.* 2014. №1.

32. Зинченко В.П. Время – действующее лицо. *Вопросы психологии.* 2001. №6. С. 36–54.

33. Камінська О. В. Аналіз результатів емпіричного дослідження інтернет-залежності підлітків та юнаків. *Проблеми сучасної психології.* 2014. Вип. 24. С. 339-348

34. Камінська О. Вплив інтернет-залежності на формування ціннісних орієнтацій молоді. *Нова педагогічна думка.* 2014. № 1. - С. 178-182. Режим доступу: Камінська О. Вплив інтернет-залежності на формування ціннісних орієнтацій молоді (2014).

35. Кинг, Д. (2016). Редакция: Интернет-зависимости, Киберпсихология: журнал психосоциальных исследований киберпространства, 10 (3), статья 1. Editorial: Internet addictions | King

36. Королева Ю.А., Развитие социально-психологической компетентности подростка: Современный контекст, *Вестник ТвГУ. Серия "Педагогика и психология".* 2019. Выпуск 2(47). С. 73-82

37. Копотун М.М. Соціально-психологічні чинники життєвого цілепокладання студентської молоді: дис.кандидата псих. наук:19.00.05/Марина Митрофанівна Копотун. Киев, 2009. 247 с.

38. ЛАКТИОНОВА А.И.. Кибербуллинг и буллинг в подростковой среде, человек в условиях неопределенности, Самарский государственный технический университет. 2018.

39. Ловпаче Ф.Г. Жизненные перспективы как основной показатель личностного развития в юношеском возрасте

40. Малоголова О.О. Інтернет-залежність та її вплив на підлітків. Актуальні проблеми психології. Том І. Випуск 54 Актуальні проблеми психології. УДК [159.922.2 : 004.77]-053.6

41. Максименко С. Д. Генетико-моделюючий метод і психологія особистості. Матеріали ІІ Всеукраїнського психологічного конгресу, присвяченого 110 річниці від дня народження Г.С.Костюка (19-20 квітня 2010 року). - Т. 1. Київ.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010. С 16-24.

42. Малыгин В.Л. Нейропсихологический профиль подростков с интернет-зависимым поведением / В.Л. Малыгин, Ю.А. Меркурьева. Консультативная психология и психотерапия. 2015. №4. С. 130-137.

43. Магдисюк Л. Комп'ютерна залежність як форма адиктивної поведінки особистості. Innovative Approaches to Ensuring the Quality of Education, Scientific Research and Technological Processes Publishing House of University of Technology, Katowice, 2021

44. МЕЧКОВСКАЯ Н.Б., Человек в интернете: психологические тренды и риски БГУ, Минск Консультативная психология и психотерапия. 2015. №4. С. 130-137.

45. Михайлова В. Е. Проблемы формирования жизненных планов подростков в современных социокультурных условиях. В.Е.Михайлова. *Международный научно-исследовательский журнал*. 2016. № 8 (50) Часть 5. С. 61—63.

46. Некрасова И.Н. Исследование особенностей этноментальной регуляции построения жизненной перспективы в молодом возрасте. *Вектор науки ТГУ*. Сер. Педагогика, психология. 2016. № 1 (24). С. 93-97

47. Обухова Л. Ф., доктор психологических наук. Детская (возрастная) психология. Учебник. Москва, Российское педагогическое агентство. 1996, 374 с.

48. Панова Т., Карбонелл Х. Действительно ли зависимость от смартфонов - это зависимость? *J Behav Addict*. (2018) 7: 252–9.

49. Поливанова К.Н. Практики развития: взросление в современном мире. Электронный ресурс. Материалы научно-экспертного семинара «Новое детство». URL: <https://psyjournals.ru/newchildhood/issue/56292.shtml> (дата обращения: 09.08.2021)
50. Посохова В. Особливості життєвого планування інтернет-залежної молоді. *Психологічні перспективи*. 2004. Вип. 6. С. 150- 157.
51. Рубцова О.В., Панфилова, Исследование Взаимосвязи Личностных Особенности Подростков С Их Поведением В Виртуальном Пространстве (На Примере Социальной Сети Вконтакте) А.С.Психологическая Наука И Образование, Московский государственный психолого-педагогический университет. 2018. №. 3. С. 54-66.
52. Ральникова И. А. Психологическое Здоровье И Жизненные Перспективы Личности. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, 2019, № 4(15). С. 121-126. URL: <http://journal.asu.ru/zosh/article/view/7086>.
53. Ральникова И.А., О.С. Гурова, С.С. Даренских, Е.А. Ипполитова, Г.Ф. Кроян, под общ. ред. О.С. Гуровой; Методы изучения и коррекции жизненных перспектив личности : учебное пособие Министерство науки и высшего образования РФ, Алтайский государственный университет. Барнаул: Изд-во Алт. ун-та, 2020. 185 с.
54. Регуш Л. А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего. СПб., Речь, 2003. 352 с.
55. Реба М.М. Особливості Життєвої Перспективи В Підлітковому Та Юнацькому Віці Психологія і особистість. 2015. № 2 (8) Ч. 1
56. Резниченко М.А., Гончарова О.П. Ценностные ориентации современных подростков Белгородский государственный национальный исследовательский университет (Россия, Белгород).
57. Салахова Валентина Б.; Ощепков Алексей А.; Липатова, Надежда В.; Попов, Павел В .; Мкртумова Ирина Валерьевна Особенности социальных установок и ценностных ориентаций молодежи и подростков, склонных к

аутоагресивному поведенню International Journal Of Environmental & Science Education 2016, Vol. 11, No. 16, 9017-9025

58. Скоробагатська О. Проблема Інтернет-Залежності Підлітків У Сучасних Психолого-Педагогічних Дослідженнях Педагогічні Науки: Теорія, Історія, Інноваційні Технології, 2019, № 10 (94)

59. Солдатова Г.У., Вишнева А.Е. Особенности развития когнитивной сферы у детей с разной онлайн-активностью: есть ли золотая середина? <https://cyberpsy.ru/articles/kognitivnaya-sfera-detej-s-raznoj-onlajn-aktivnostyu>

60. Тодорів Л.О. Психологічні умови формування життєвих перспектив у ранній юності (когнітивний аспект): Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 1999. 20 с.

61. Тодорів Л.О. Рання юність як період становлення життєвих перспектив. Психологія: *Збірник наукових праць*. Випуск 1 (8). НПУ ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2000. С. 90-99.

62. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія / Н. М. Токарева, А. В. Шамне, Н. М. Макаренко. Кривий Ріг, 2014. 312 с

63. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Тетяна Михайлівна Титаренко. Київ: Либідь, 2003. 376 с

64. Толстых Н.Н. Программа развития временной перспективы и способности к целеполаганию у учащихся 15-16 лет. Руководство практического психолога / Под ред. И.В. Дубровиной. 6-е изд. Москва: Академ. проект, 2002. 128 с.

65. Терещенко В. В., И. М. Чуб Индивидуально-психологические характеристики взросления в подростковом периоде онтогенеза Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2019. Т. 8, вып. 3 (31)

66. Турецька Х.І. Вікові особливості самоставлення схильних до Інтернет-залежності осіб. Освіта регіону. 2012. №1.С. 282-287.

67. Хасанова И.И., Котова С.С. Взаимосвязь интернет-зависимости с совладающим и отклоняющимся поведением учащейся молодежи
68. Хуанг, К. (2021 г.). Корреляция размера социальной сети в Интернете с благополучием и бедствием: метаанализ. *Киберпсихология: журнал психосоциальных исследований киберпространства*, 15 (2), статья 3. <https://doi.org/10.5817/CP2021-2-3>
69. Шамардина М.В., Андрийцё Т.С. Жизненные Перспективы Современных Подростков. *Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета*, 2018, № 2. С. 109-115.
70. Шахрай В.М. (Ред.), Т.Ф. Алексеенко, Л.В. Гончар, Л.В. Канишевська, Р.В. Малиношевський, Цінність життя підлітка: світоглядні орієнтири : Монографія (2019)]. Київ, 2019. 136 стор.
71. Чупина В.Б., Гавриленко Л. С., Попенко Н. В. Возможности Формирования Жизненных Перспектив Старшеклассников, *Азимут научных исследований: педагогика и психология*, № 2(27) 31.05.2019
72. Шляпников В. «Я не понаслышке знаю, что такое кибербуллинг и грумминг». Шляпников В. «Я не понаслышке знаю, что такое кибербуллинг и грумминг» / *Дети в информационном обществе*. Москва, 2014, № 15. Режим доступа: <http://detionline.com/assets/files/journal/15/tendencii.pdf> . – Заголовок з екрану.
73. Шугайло Я. В. Интернет-залежність і проблема її профілактики серед дітей та підлітків. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. Запоріжжя, 2015. №2 (25). С. 17-24.
74. Щербан Т. Д., Щербан Г. В. Психологічні Особливості Формування Життєвих Перспектив Першокурсників, *Науковий вісник Мукачівського державного університету*, 2020 Серія «Педагогіка та психологія». Випуск 1
75. Ямницький В.М. Життєві Перспективи Акмеперіоду Особистості В Контексті Психології Життєтворчості *Psychological Journal* № 6 (16) 2018 ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1741-1303>

76. Янг С Кимберли, Матиас Брэнд Слияние теоретических моделей и терапевтических подходов в контексте игрового расстройства в Интернете: личная перспектива Фронт. Psychol., 20 октября 2017 г. | Merging Theoretical Models and Therapy Approaches in the Context of Internet Gaming Disorder: A Personal Perspective

77. Antoci Diana. Value Orientations Of Adolescents And Youth: Review And Current Situation Homo Et Societas | Wokół polityki społecznej DOI:10.4467/25436104HS.20.011.13244

78. Davis R.A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use Computers in Human Behavior Volume 17, Issue 2, 1 March 2001, Pages 187-195

79. Hiatus Chao-Ying Chen, I-Hua Chen, Amir H. Pakpour, Chung-Ying Lin, and Mark D. Griffiths, Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking Ahead of Print Internet-Related Behaviors and Psychological Distress Among Schoolchildren During the COVID-19 School Published Online: 20 Apr 2021

80. Gugushvili, N., Täht, K., Rozgonjuk, D., Raudlam, M., Ruiter, R. & Verduyn, P. (2020). Two dimensions of problematic smartphone use mediate the relationship between fear of missing out and emotional well-being. Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 14(2), Article 3.

81. King, DL, Delfabbro, PH, Wu, AMS, Doh, YY, Kuss, DJ, Pallesen, S., et al. (2017). Лечение расстройства Интернет-игр: международный систематический обзор и оценка CONSORT. Clin. Psychol. Ред. 54, 123–133.

82. Kumar N., Kumar A., Mahto S.K. et al. (2019) Prevalence of excessive internet use and its correlation with associated psychopathology in 11th and 12th grade students. Gen. Psychiatry., Apr 20, 32(2): e100001.

83. Kumar Ravinder, Naresh Kumar, Anupam Yadav ROLE OF PERSONALITY TRAITS IN INTERNET ADDICTION AMONG YOUNG ADULTS UGc appROved JOURnal nO. 48514 8 | issUe - 7 | apRil - 2019

84. Romero Saletti, S. M., Van den Broucke, S., & Chau, C. (2021). The effectiveness of prevention programs for problematic Internet use in adolescents and

youths: A systematic review and meta-analysis. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 15(2), Article 10.

85. Kuss DJ, Lopez-Fernandez O. Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World J Psychiatr* 2016; 6(1): 143-176 URL: <https://www.wjgnet.com/2220-3206/full/v6/i1/143.htm> DOI: <https://dx.doi.org/10.5498/wjp.v6.i1.143>

86. Murtezani Lulzim, The Value Orientations Of The Adolescents: Differences And Similarities. *European Journal of Social Sciences Education and Research* Sep. Dec. 2017 Vol.11 Nr. 2 34

87. Orzack M. N. Computer addiction: What is it? *Psychiatric Times*.1998; 15 (8): 34-8.

88. Sirotova Mariana, Droscak Martin, Value orientation preference of children, adolescents and young adults via quantitative optics, *The Online Journal of New Horizons in Education – July 2015 Volume 5, Issue 3*

89. Neverkovich Sergey D., Irina S. Bubnova 2*, Nikolay N. Kosarenko 3, Regina G. Sakhieva 4, Zhanna M. Sizova 5, Valeria L. Zakharova 5, Marina G. Sergeeva , Young, K.S., & Brand, M. (2017) Students' Internet Addiction: Study and Prevention . Merging theoretical models and therapy approaches in the context of internet gaming disorder: a personal perspective. *Front Psychol.*, 8, 1853.

90. Young K.S. Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery / K.S. Young. - Wiley, 1998a, - 256 p.

91. Young K.S. Internet abuse in the workplace: new trends in risk management / K.S. Young, CJ. Case // *Cyberpsychology & Behavior*. - 2004 - Vol. 7, N. 1 - P. 105-111.

92. Young K.S. Internet addiction: Personality traits associated with its development / K.S. Young, R.C. Rogers // Paper presented at the 69th annual meeting of the Eastern Psychological Association, 1998. - URL: http://www.netaddiction.com/articles/personality_correlates.pdf.

93. Young K.S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder / K.S. Young // Cyberpsychology & Behavior. 1998b Vol. 1. - P. 237-244.

94. Young K. The relationship between depression and Internet addiction / K. Young, R.C. Rodgers // Cyand Behavior. 1998. Vol. 1, N 1. P. 56-60.

95. Yehuda Wacks and Aviv M. Weinstein, Department of Behavioral Sciences, Ariel University, Ariel, Israel Excessive Smartphone Use Is Associated With Health Problems in Adolescents and Young Adults, Front. Psychiatry, 28 May 2021

96. The Value Orientations Of The Adolescents: Differences And Similarities Lulzim Murtezani Faculty of Philosophy, State University of Tetovo, European Journal of Social Sciences Education and Research Sep. Dec. 2017 Vol.11 Nr. 2

97. Sisler Adolescents' Value Orientation Development In Light Of Socio-Cultural Influences vorgelegt von MEd

98. Ms. Gulnaz Pari1 & Dr. Humaira Jami Correlates of Value-orientation among Adolescents: Role of Internet Addiction and Demographic Variables Foundation University Journal Of Psychology, 2018, Vol. 3, No. 1, 1-28 90.

99. https://www.researchgate.net/publication/337823978_Correlates_of_Value-orientation_among_Adolescents_Role_of_Internet_Addiction_and_Demographic_Variables

100. [Вікіпедія](#)

101. <https://www.psycom.net/iadcriteria.html#causes>

102. <https://cyberpsy.ru/articles/vojskunskij-internet-addiction/>

103. <https://www.youtube.com/watch?v=Dsr4tYtqLM8>

.

Анкета “ Мій інтернет простір”

1. Ваша стать.
2. Ваш вік.
3. У яких мережах у Вас є аккаунт?
4. Якій з представлених мереж Ви надаєте перевагу?
5. Скільки часу щодня Ви проводите у соціальних мережах?
6. Що Вас спонукало зареєструватися в соціальних мережах?
7. Чим Ви найчастіше займаєтесь в мережі інтернет?
8. Чи заважають Вам соціальні мережі вчитися або виконувати буденні справи??

Тестова методика Кімберлі Янг "Internet Addiction Test"

Оберіть відповідь, яка найкраще відображає ваше відношення до інтернету. Відповідайте на питання чесно. Оцініть свої відповіді на кожне з питань за наступною шкалою: Ніколи, Іноді, Регулярно, Часто, Завжди.

<i>Питання</i>	<i>Ніколи</i>	<i>Іноді</i>	<i>Регулярно</i>	<i>Часто</i>	<i>Завжди</i>
1. Як часто ти помічаєш, що затримався у мережі довше, ніж замислювався?					
2. Як часто ти не виконуєш свої домашні обов'язки, щоб провести більше часу в Мережі?					
3. Як часто ти вибираєш розваги в Інтернеті замість спілкування зі своїми друзями в реальності?					
4. Як часто ти будуєш нові стосунки з друзями по Мережі?					
5. Як часто твої знайомі скаржаться на кількість часу, який ти проводиш у Мережі?					
6. Як часто через час, який ти проводиш у Мережі, страждає твоє навчання?					
7. Як часто ти перевіряєш електронну пошту (повідомлення), перш ніж					

зайнятися чимось іншим?					
8. Як часто у тебе бувають проблеми та складності у навчанні через те, що ти користуєшся Інтернетом?					
9. Як часто ти не хочеш говорити чи приховуєш, коли тебе питають про те, що ти робив у Мережі?					
10. Як часто ти намагаєшся не думати про неприємні речі у твоєму житті, а замінюєш їх на приємні думки про Інтернет?					
Питання	Ніколи	Іноді	Регулярно	Часто	Завжди
11. Як часто ти відчуваєш приємні емоції від того, що скоро вийдеш до мережі?					
12. Як часто ти боїшся, що життя без Інтернету стане нудним, порожнім і нецікавим?					
13. Як часто ти дратуєшся, кричиш, якщо щось відриває тебе, коли ти перебуваєш у Мережі?					
14. Як часто ти не спиш, бо допізна сидів у Мережі?					

15. Як часто ти відчуваєш, що повністю перебуваєш у Мережі чи уявляєш, що ти там?					
16. Як часто ти думаєш чи кажеш: «ще кілька хвилин...», коли ти в Мережі?					
17. Як часто ти намагаєшся зменшити свій час у мережі, але в тебе не виходить?					
18. Як часто ти намагаєшся приховати, скільки часу ти був у Мережі?					
19. Як часто замість того, щоб зустрітися з друзями, ти сидиш в Інтернеті?					
20. Як часто, коли ти не в мережі, ти нервуєш і відчуваєш поганий настрій, смуток, який одразу зникає, якщо ти виходиш в Інтернет?					

Методика «Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій особистості С.С. Бубнова»

Інструкція: Даний опитувальник спрямований на дослідження вашої особистості і ваших відносин. Відповідайте по можливості швидко, довго не роздумуючи над кожним питанням. Пам'ятайте, що поганих або хороших відповідей немає, є тільки ваше власну думку. Відповідати потрібно "так" або "ні". У бланку відповідей це відповідно "+" або "-", які потрібно проставити поруч з номером питання.

Питання:

1. Чи любите ви лежати на дивані і нічого не робити?
2. Любителі ви самі заробляти гроші і отримувати від цього задоволення?
3. Чи часто вас відвідує думка, що хочеться сходити в театр або на виставку?
4. Чи часто ви допомагаєте близьким по господарству?
5. Вважаєте ви, що любов - визначальне почуття в житті?
6. Чи любите ви читати книги про щось нове, ще невідомому вам?
7. Чи хочете ви стати босом (начальником якої-небудь компанії)?
8. Чи хочете ви, щоб вас поважали друзі за ваші особистісні якості?
9. Чи хочете ви самі приймати участь у будь-яких громадських заходах (мітингах, страйках) на користь близької вам шару населення?
10. Вважаєте ви, що без спілкування з друзями ваше життя буде тьмяною і безрадісною?
11. Вважаєте ви, що було б здоров'я, а все інше додасться?
12. Чи часто вам хочеться розслабитися (послухати легку музику, наприклад)?
13. Ви обрали свою професію в основному тому, що вона може вам приносити великий матеріальний достаток?
14. Вважаєте ви, що в житті важливо вміти грати на музичних інструментах, малювати і т. п.?
15. Якщо хтось із ваших знайомих захворів, чи виберете ви час, щоб його відвідати?

16. Ваш шлюб укладено (буде укладено) по любові?
17. Чи любите ви читати науково-популярні книги?
18. Хотіли ви в школі стати небудь організатором?
19. Якщо ви скоїли непорядний вчинок по відношенню до друзів або співробітникам, чи будете ви переживати з цього приводу?
20. Вважаєте ви, що шляхом громадських дій (мітингів, зібрань) можна що-небудь змінити в суспільному житті?
21. Чи можете ви спокійно обійтися без частого спілкування зі своїми знайомими?
22. Вважаєте ви, що необхідно будь-яким чином зміцнювати своє здоров'я (плавати, бігати, грати в теніс і т. д.)?
23. Головне для вас - ваш настрій в даний момент, а що буде потім - не так важливо?
24. Вважаєте ви, що головне - це придбати будинок (квартиру), машину та інші матеріальні блага?
25. Чи любите ви гуляти лісом, парком?
26. Як ви вважаєте, чи потрібно допомагати матеріально тим, хто просить милостиню, чи ні?
27. Любов - це почуття, яке народжується і помирає?
28. Хотіли б ви стати вченим або науковим співробітником?
29. Влада - це почесно і значимо або від неї більше клопоту і всяких неприємностей?
30. Хотіли б ви, щоб у вас було більше друзів?
31. Чи спадає вам на думку зайнятися перебудовою якої громадської організації (клубу, консультаційного пункту, інституту)?
32. Чи багато свого вільного часу ви хотіли б приділяти спілкуванню?
33. Чи часто ви замислюєтесь про своє здоров'я?
34. Вважаєте ви, що дуже важливо вміти приносити собі задоволення?
35. Якщо все почати спочатку, обрали б ви зараз більш високооплачувану роботу, ніж справжня?

36. Хотіли б ви зайнятися фотографією?
37. Вважаєте ви, що потрібно обов'язково допомогти упалому людині?
38. Почуття любові для вас - це першооснова життя чи ні?
39. Чи часто ви задаєте собі питання: "А чому саме так?"
40. Хотіли б ви "робити" політику?
41. Чи часто ваш внутрішній голос задає вам питання: "А чи поважають мене оточуючі?"
42. Чи є для вас суспільні явища предметом обговорення вдома або на роботі?
43. Якщо ви три дні проведете на безлюдному острові, помрете ви від самотності?
44. Катаєтесь ви на лижах, щоб зміцнити своє здоров'я?
45. Чи часто ви підлягає мрієте, лежачи з закритими очима?
46. Головне в житті - це робити гроші і створювати власний бізнес?
47. Чи часто ви купуєте картини та інші художні вироби або хотіли б їх купити?
48. Якщо хтось із близьких досить довго хворіє, чи будете ви за нього виконувати його обов'язки по господарству смиренно і покірно?
49. Чи любите ви маленьких дітей?
50. Хотіли б ви створити якусь свою «теорію» (відносності, таблицю і т. п.)?
51. Чи хочете ви бути схожим на якого відомого людини (актора, політика, бізнесмена)?
52. Важливо вам, щоб вас поважали товариші по службі за ваші професійні знання?
53. Хотіли б ви в даний час що-небудь самі зробити в політиці?
54. Ви людина рішуча?
55. Чи ходите ви в сауну, басейн, лазню, чи займаєтесь аеробікою для підтримки хорошого фізичного стану?
56. Нормальний відпочинок - це надзвичайно важливо, чи не так?
57. У житті надзвичайно важливо накопичити матеріальні засоби і передати їх дітям?
58. Чи хотілося вам коли-небудь самому намалювати картину або скласти музику?
59. Коли маленька дитина плаче - це "крик про допомогу"?

60. Для вас важливіше любити самому, ніж бути коханим?
61. "У всьому хочеться дійти до самої суті" - це про вас?
62. Ви хотіли б, щоб ваші діти стали знаменитими людьми?
63. Хотіли б ви, щоб товариші по службі зверталися до вас за допомогою в особистому плані, як до людини?
64. У суспільному житті нехай залишається все як є?
65. Спілкування - це лише марна трата часу?
66. Здоров'я - це не найголовніше в житті, чи не так?

ОБРОБКА та ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ТЕСТУ

Ступінь виразності кожної з поліструктурності ціннісних орієнтацій особистості визначалася за допомогою ключа, представленого у бланку відповідей. Відповідно цьому підраховується кількість позитивних відповідей у всіх одинадцяти стовпчиках, а результат записується в графі "?". За результатами обробки індивідуальних даних будується графічний профіль, що відображає вираженість кожної цінності. Для цього по вертикалі фіксується кількісна вираженість цінностей (по 6-бальній системі), а по горизонталі - види цінностей.

МОРФОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕСТ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ

В.Ф. Сопов Л.В. Карпушина

Просим оценить Ваши желания и стремления, побуждающие Вас к определенным

действиям, по 5-балльной шкале, проговаривая фразу:

«Для меня сейчас (ваша оценка) ...»

– если утверждение НЕ ИМЕЕТ НИКАКОГО ЗНАЧЕНИЯ, поставьте в бланке цифру «1»

– если утверждение ИМЕЕТ НЕБОЛЬШОЕ ЗНАЧЕНИЕ, поставьте цифру «2»

– если утверждение ИМЕЕТ ОПРЕДЕЛЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ, поставьте цифру «3»;

– если утверждение ВАЖНО, поставьте цифру «4»;

– если утверждение ОЧЕНЬ ВАЖНО, поставьте цифру «5».

1. Постоянно повышать свою профессиональную квалификацию
2. Учиться, чтобы узнавать что-то новое в изучаемой области знания
3. Чтобы облик моего жилища постоянно изменялся
4. Общаться с разными людьми, участвовать в общественной деятельности
5. Чтобы люди, с которыми я провожу свободное время, увлекались тем же чем и я
6. Чтобы участие в спортивных состязаниях помогало мне в установлении личных рекордов
7. Испытывать антипатии к другим
8. Иметь интересную работу, полностью поглощающую меня
9. Создавать что-то новое в изучаемой мною области знания
10. Быть лидером в моей семье
11. Не отставать от времени, интересоваться общественно-политической жизнью
12. В своем увлечении быстро достигать намеченных целей
13. Чтобы физическая подготовленность позволяла надежно выполнять работу, дающую хороший заработок
14. Позлословить, когда у людей неприятности
15. Учиться чтобы «не зарывать свой талант в землю»
16. Вместе с семьей посещать концерты, театры, выставки
17. Применять свои собственные методы в общественной деятельности
18. Состоять членом какого-либо клуба по интересам
19. Чтобы окружающие замечали мою спортивную подтянутость
20. Не испытывать чувства досады, когда высказывают мнение, противоположное моему
21. Изобретать, совершенствовать, придумывать новое в своей профессии
22. Чтобы уровень моей образованности позволял чувствовать себя уверенно в общении с самыми разными людьми
23. Вести такой образ семейной жизни, который ценится обществом
24. Добиваться конкретных целей, занимаясь общественной деятельностью
25. Чтобы мое увлечение помогало укрепить мое материальное положение
26. Чтобы физическая подготовленность делала меня независимым в любых

ситуациях

27. Чтобы семейная жизнь исправила некоторые недостатки моей натуры
28. Находить внутреннее удовлетворение в активной общественной жизни
29. В свободное время создавать нечто новое, ранее не существовавшее
30. Чтобы моя физическая форма позволяла мне уверенно общаться в любой компании
31. Не испытывать колебаний, когда кому-то нужно помочь в беде
32. Иметь приятельские отношения с коллегами по работе
33. Учиться, чтобы не отстать от людей моего круга
34. Чтобы мои дети опережали в своем развитии сверстников
35. Получать материальное вознаграждение за общественную деятельность
36. Чтобы мое увлечение подчеркивало мою индивидуальность
37. Развивать свои организаторские способности, занимаясь общественной деятельностью
38. Полностью сосредоточиться на своем увлечении, проводя свободное время за хобби
39. Придумывать новые упражнения для физической разминки
40. Перед длительной поездкой всегда продумывать, что взять с собой
41. Какое впечатление моя работа оказывает на других людей
42. Получить высшее образование или поступить в аспирантуру, получить ученую степень
43. Чтобы моя семья обладала очень высоким уровнем материального благосостояния
44. Твердо отстаивать определенную точку зрения в общественно-политических вопросах
45. Знать свои способности в сфере хобби
46. Получать удовольствие даже от тяжелой физической нагрузки
47. Внимательно слушать собеседника, кто бы он ни был
48. В работе быстро достигать намеченных целей
49. Чтобы уровень образования помог бы мне укрепить мое материальное положение
50. Сохранять полную свободу и независимость от членов моей семьи
51. Чтобы активная физическая деятельность позволяла изменять мой характер
52. Не думать, когда у людей неприятности, что они получили по заслугам
53. Чтобы на работе была возможность получения дополнительных материальных благ (премии, путевки, выгодные командировки и тп)
54. Учиться, чтобы «не затеряться в толпе»
55. Бросать что-то делать, когда не уверен в своих силах
56. Чтобы моя профессия подчеркивала индивидуальность
57. Заниматься изучением новых веяний в моей профессиональной деятельности
58. Учиться, получая при этом удовольствие
59. Постоянно интересоваться новыми методами обучения и воспитания детей в семье
60. Участвуя в общественной жизни, взаимодействовать с опытными людьми
61. Завоевать уважение у людей благодаря своему увлечению
62. Всегда достигать намеченных спортивных разрядов и званий
63. Не бросать что-то делать, если нет уверенности в своих силах
64. Получать удовольствие не от результатов работы, а от самого процесса
65. Повышать уровень своего образования, чтобы внести вклад в изучаемую дисциплину

66. Чтобы для меня не имело значения, что лидер в семье - кто-то другой
67. Чтобы мои общественно-политические взгляды совпадали с мнением авторитетных для меня людей
68. Занимаясь на досуге любимым делом, детально продумывать свои действия
69. Участвуя в различных соревнованиях, завоевать какой-либо приз, вознаграждение
70. Не говорить с умыслом неприятных вещей
71. Знать, какого уровня образования можно достичь с моими способностями, чтобы их совершенствовать
72. В супружестве быть всегда абсолютно надежным
73. Чтобы жизнь моего окружения постоянно изменялась
74. Увлекаться чем-то в свободное время, общаясь с людьми, увлекающимися тем же
75. Участвовать в спортивных соревнованиях, чтобы продемонстрировать свое превосходство
76. Не испытывать внутреннего протеста, когда меня просят оказать услугу
77. Чтобы приемы моей работы изменялись
78. Повышать уровень своего образования, чтобы быть вхожим в круг умных и интересных людей
79. Иметь супруга (супругу) из семьи высокого социального положения
80. Достигать поставленной цели в своей общественной деятельности
81. В своем увлечении создавать необходимые в жизни вещи (одежду, мебель, технику и т.п.)
82. Чтобы физическая подготовка, давая свободу в движениях, создавала и ощущение личной свободы
83. Научиться понимать характер моей супруги (супруга), чтобы избежать семейных конфликтов
84. Быть полезным для общества
85. Вносить различные усовершенствования в сферу моего хобби
86. Чтобы среди членов моей спортивной секции (клуба, команды) было много друзей
87. Внимательно следить за тем, как я одет
88. Чтобы во время работы постоянно была возможность общаться с сослуживцами
89. Чтобы уровень моего образования соответствовал уровню образования человека, мнение которого я ценю
90. Тщательно планировать свою семейную жизнь
91. Занимать такое место в обществе, которое укрепляло бы мое материальное положение
92. Чтобы мои взгляды на жизнь проявлялись в моем увлечении
93. Заниматься общественной деятельностью, учиться убеждать людей в своей точке зрения
94. Чтобы увлечение занимало большую часть моего свободного времени
95. Чтобы моя выдумка проявлялась даже в утренней зарядке
96. Всегда охотно признавать свои ошибки
97. Чтобы моя работа была на уровне и даже лучше, чем у других
98. Чтобы уровень моего образования помог бы мне занять желаемую должность
99. Чтобы супруг (супруга) получала высокую зарплату
100. Иметь собственные политические убеждения
101. Чтобы круг моих увлечений постоянно расширялся
102. Иметь, прежде всего, моральное удовлетворение от достигнутых успехов в спорте

103. Не придумывать вескую причину, чтобы оправдаться
104. Перед началом работы четко ее распланировать
105. Чтобы мое образование давало возможность получения дополнительных материальных благ (гонорары, льготы)
106. В семейной жизни опираться лишь на собственные взгляды, даже если они противоречат общественному мнению
107. Тратить много времени на чтение литературы, просмотр передач и фильмов о спорте
108. Не завидовать удаче других
109. Иметь высокооплачиваемую работу
110. Выбрать редкую, уникальную специальность для обучения, чтобы лучше проявить свою индивидуальность
111. Вести себя за столом дома так же, как и на людях
112. Чтобы моя работа не противоречила моим жизненным принципам

“Показники інтернет-залежності по респондентам”

Діапазон балів	Кількість респондентів	Частка, %
0–30 балів – залежність від Інтернету відсутня, заглиблення в мережу низьке	34	59,5 %
31 – 49 балів – Інтернет-залежність не виражена чи слабо виражена, легкий ступінь.	11	19,5 %
50-79 балів – мережа здійснює значний вплив на життя;	6	10,5%
80-100 балів - надмірне користування інтернетом – наявність Інтернет-залежності.	6	10,5%

ДОДАТОК Д
Таблиця 2.3.2.

Середні показники проявів ціннісних орієнтацій за методикою
«Діагностика реальної структури ціннісних орієнтацій» С.С. Бубнової

Шкала	Респонденти
Приємне проведення часу, відпочинку	221
Високий матеріальний добробут	205
Пошук і насолода прекрасним	177
Допомога і милосердя до інших	232
Любов	217
Пізнання нового	192
Високий соціальний статус і управління людьми	182
Визнання і повага людей, вплив на оточуючих	231
Соціальна активність	181
Спілкування	183
Здоров'я	186

