

Міністерство освіти і науки України
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»
Навчально-науковий інститут педагогіки і психології
Кафедра психології

Палагута Оксана Ігорівна

**ЖИТТЄВІ СМИСЛИ ТА ОСОБЛИВОСТІ
САМОСВІДОМОСТІ ЮНАКІВ ТА ДІВЧАТ СХИЛЬНИХ
ДО КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖОСТІ**

кваліфікаційна робота магістра за спеціальністю 053 Психологія

Особистий підпис _____

Науковий керівник _____

Т. А. Пашко, доцент, кандидат
психол. наук

Зав. кафедрою _____

Т. А. Пашко, доцент, кандидат
психол. наук

Старобільськ – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВИХ СМИСЛІВ ТА ОСОБИСЛИВОСТЕЙ САМОСВІДОМОСТІ ЮНАКІВ ТА ДІВЧАТ СХИЛЬНИХ ДО КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ.....	7
1.1. Розуміння життєвих смислів та особливостей самосвідомості у сучасній науковій парадигмі. Віковий аспект.....	7
1.2. Психологічні особливості особистості схильної до комп'ютерної залежності.....	14
1.3. Гендерні відмінності особливості формування самосвідомості у юнаків та дівчат схильних до комп'ютерної залежності.....	18
Висновки до першого розділу.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВИХ СМИСЛІВ ТА САМОСВІДОМОСТІ ЮНАКІВ ТА ДІВЧАТ СХИЛЬНИХ ДО КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ.....	24
2.1. Процедура дослідження та обґрунтування вибору методик.....	24
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	31
Висновки до другого розділу.....	48
РОЗДІЛ 3. ГАРМОНІЗАЦІЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ, ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПЕРІОД ЮНАЦТВА.....	53
3.1. Форми та методи роботи з розвитку та формування самооцінки.....	53
3.2. Програма «Шлях до себе» з гармонізації самооцінки у юнацькому віці.....	61
Висновки до третього розділу.....	71
ВИСНОВКИ.....	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	78
ДОДАТКИ.....	83

ВСТУП

Сучасний світ змінюється з вражаючою швидкістю. Багатьом з нас зараз важко уявити своє життя без Інтернету, який став таким звичним. За допомогою Інтернету вирішується величезна кількість завдань: отримання інформації, спілкування з друзями, ділове листування, навчання, ведення бізнесу, наукові дослідження, розваги та багато іншого. Необмежений пошук інформації, доступ до міжнародних бібліотек, дистанційна освіта, можливості спілкування, як за допомогою листів, так і в режимі реального часу, різні розваги, реалізація сексуальних і ігрових пристрастей, здійснення покупок, управління банківськими рахунками - ось неповний список можливостей, що відкриваються нам за допомогою використання Інтернету. Інтернет дуже швидко перетворюється на щось повсякденне.

Платою за всі переваги і вигоди впровадження Всесвітньої Мережі в повсякденне життя суспільства - формується надмірне захоплення Інтернетом, часом досягає, у частини користувачів, стану хворобливої пристрасті (залежності). Як справедливо зазначають вчені (Baruch; M. McMurran, A.E. Войскунський), наслідки понад-захопленості Інтернетом можуть бути найрізноманітнішими: зневага домашніми і службовими обов'язками, відмова від соціальної взаємодії, ізоляція, руйнування зв'язків зі зовнішнім світом, аутизація і інфантилізація особистості.

Юнацький вік є одним з критичних моментів в психологічному розвитку особистості та робить вагомий внесок в розвиток ціннісно-сислової сфери особистості. Водночас він являється одним з найвідповідальніших періодів формування особистості, який включає в себе усвідомлення смислу життя. Сучасні юнаки та дівчата знаходяться в постійному пошуці життєвих смислів. Активно проходить і формування самосвідомості у даному віковому періоді, відбувається процес соціалізації юнаків та дівчат. Процес становлення смисложиттєвих орієнтацій в юнацькому віці розглядалися Е. І. Козаковою, В.

Л. Караковським, Н. Є. Шкурковою, І. В. Ульяновою. Вчені відмічають, що в рядку з найбільш об'єктивно та суб'єктивно важливими для юнаків проблем можна поставити задачу формування життєвого смислу. Потреба в усвідомленні життєвого смислу характеризує дорослі форми поведінки і в процесі дорослішання утворює так званий «вузол», який дозволяє особистості будувати своє особисте життя не як послідовність різних випадковостей, а як цілісний процес, який має свої цілі та спадкоємність. В даному віці особистість відкриває свій внутрішній світ, який супроводжується переживанням його цінності. Розвиток самосвідомості в юнацькому віці робить людину більш тривожним та невпевненим у собі. На думку В. А. Сухомлинського, поглиблення пізнання світу, самого себе, самовиховання як визначальні риси в роки юності не можуть існувати без самоутвердження особистості.

Особливу тривогу в даному віці, як результат тотальної комп'ютаризації у світі, викликає те, що залежність від Інтернету найбільш часто проявляється саме у юнаків та дівчат - в середовищі підлітків і юнаків, що ускладнює їх соціалізацію, перешкоджає здатності зробити кар'єру, створити сім'ю, розвитку самосвідомості та визначенню життєвих смислів.

На нашу думку, вивчення формування життєвих смислів та самосвідомості юнаків та дівчат схильних до комп'ютерної залежності є актуальним і сприятиме прогнозуванню ризику виникнення адиктивної поведінки та розробці більш точних і ефективних профілактичних і корекційних заходів подолання такої поведінки.

З метою вирішення цієї проблеми нами було проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей життєвих смислів та самосвідомості юнаків та дівчат схильних до комп'ютерної залежності.

Магістерська робота присвячена дослідженню актуальній в умовах широкої комп'ютеризації повсякденного життя, проблемі формування життєвих смислів та особливостей самосвідомості у юнаків та дівчат, схильних до комп'ютерної залежності.

Мета дослідження полягає в теоретичному вивченні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей самосвідомості та життєвих смислів у юнаків та дівчат, що схильні до комп'ютерної залежності.

Об'єктом дослідження є життєві смисли та самосвідомість юнаків та дівчат, які схильні до комп'ютерної залежності.

Предметом роботи стали психологічні особливості особистості схильної до комп'ютерної залежності у період юнацького віку.

Гіпотезою нашого дослідження є припущення про те, що дівчата та юнаки схильні до комп'ютерної залежності мають суттєве розходження між Я – реальним та Я – ідеальним, відчувають незадоволеність власним життям, не сприймають себе здатними впливати на нього та мають складнощі у постановці життєвої мети.

Завдання:

1. Теоретично вивчити психологічні особливості самосвідомості та життєвих смислів у юнаків та дівчат схильних до комп'ютерної залежності.
2. Описати зв'язок комп'ютерної залежності з формуванням життєвих смислів та особливостями самосвідомості у юнацькому віці.
3. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей самосвідомості та життєвих смислів у юнаків та дівчат, що схильні до комп'ютерної залежності.
4. Розробити програму з гармонізації самооцінки особистості, як засобу профілактики комп'ютерної залежності у період юнацтва.

Методи дослідження було підібрано відповідно до мети, задач та особливостей предмета дослідження. Емпіричне дослідження проводилося із застосуванням методів опитування, тестування та статистичного аналізу отриманих результатів

Наукова новизна полягає у доповненні знань про психологічні особливості самосвідомості та життєвих смислів у юнаків та дівчат, що схильні до комп'ютерної залежності.

Практична значимість наукової роботи полягає в використанні матеріалів і результатів дослідження педагогами, психологами в навчальному закладі та батьками юнаків у процесі виховання.

Апробація результатів дослідження була представлена на міжнародній науковій конференції «Наукові теорії сьогодення та перспективи розвитку наукової думки» м. Київ, 11 жовтня 2019 р., міжнародній студентській науковій конференції «Наука, технології, інновації: тенденції розвитку в Україні та світі» 17 квітня 2020 р., м. Харків, XIII Всеукраїнській науковій конференції студентів та молодих вчених у м. Хмельницький 2020 р. Висвітлена у наукових статтях: «Психологічні детермінанти виникнення ПК-залежності у здобувачів вищої освіти», «Психологічний аналіз проблеми комп'ютерної залежної особистості», «Прагнення до домінування і дружелюбності у характеристиці самосвідомості юнаків залежних від комп'ютера», «Психологічні особливості взаємозв'язку Я-реального та Я-ідеального з комп'ютерною залежністю в період юнацького віку», «Психологічні особливості самосвідомості юнаків з комп'ютерною залежністю», «Смисложиттєві орієнтації юнаків та дівчат схильних до комп'ютерної залежності».

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВИХ СМИСЛІВ ТА
ОСОБИСЛИВОСТЕЙ САМОСВІДОМОСТІ ЮНАКІВ ТА ДІВЧАТ
СХИЛЬНИХ ДО КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

1.1. Розуміння життєвих смислів та особливостей самосвідомості у сучасній науковій парадигмі. Віковий аспект

Юнацький вік вслід за підлітковим віком завершує процес становлення самосвідомості та сприяє формуванню життєвих смислів особистості. Юність – період, коли закінчується перехід від дитинства до дорослості, охоплює вік від 17 до 20-23 років [26,98]. Проблема юнацького віку в психології займає особливе місце, з тієї причини, що період дитинства, як і дорослість, триває, являючи собою першу, і, по суті, другу половину життя людини, проте саме юнацький вік є єдиним у своєму роді, найбільш переломним періодом з усіх.

У юнацькому віці відбувається суттєва перебудова, як характеризується наступним етапами:

1. Вибір внутрішньої позиції: пошук сенсу життя, пошук свого місця в світі.
2. Зміна відношення до майбутнього: підліток дивиться на майбутнє з позиції сьогодення, юнак дивиться на сьогодення з позиції майбутнього.
3. Вибір професії та типу навчального закладу (диференціює життєві шляхи юнаків і дівчат, закладає основу їх соціально-психологічних і індивідуально-психологічних відмінностей).
4. Навчальна діяльність стає учбово-професійною, що реалізує професійні і особистісні устремління юнаків і дівчат [35, 128].

Низка видатних вітчизняних і зарубіжних вчених присвятили свої праці вивченню особливостей самосвідомості та її складових юнацького віку, серед них такі, як Л.С.Виготський, С.Л.Рубінштейн, Б.Г.Анан'єв, Л.І.Божович,

І.С.Кон, Д.І.Фельдштейн, І.Д.Бех, Х. Ремшмідт, А.В.Толстих, О.Л.Сібгатуліна, В.С.Мухіна, Н.І.Гуткіна, А.М.Прихожан І.Ю.Кулагіна, Е.Еріксон, І.С.Булах, Т.М. Зелінська, С.О.Ставицька, О. Гуменюк та інші.

Основні завдання розвитку в період дорослішання (по Ремшмідту):

- 1) прийняття власної зовнішності і ефективного використання свого тіла (робота, спорт, повсякденність);
- 2) засвоєння чоловічої чи жіночої ролі (структура статевої поведінки і відповідна «роль»);
- 3) встановлення більш зрілих відносин з ровесниками обох статей;
- 4) завоювання емоційної незалежності від батьків та інших дорослих;
- 5) підготовка до професійної кар'єри, навчання прямо (на роботі) або побічно (у навчальному закладі);
- 6) підготовка до шлюбу і сімейного життя: придбання знань і соціальної готовності (подовження періоду навчання!);
- 7) підготовка до діяльності на благо суспільства, формування соціально-відповідальної поведінки (роль громадянина);
- 8) побудова системи цінностей і етичної свідомості як орієнтирів власної поведінки.

Загальний результат-досягнення того рівня психосоціальної зрілості, який дозволить успішно виконувати всі функції повноправного члена суспільства. Перші три завдання більш-менш успішно вирішуються в період статевого дозрівання, рішення інших не завжди закінчується в юності.

Основне психологічне новоутворення - особистісне самовизначення і встановлення першої цільної форми ідентичності (цілісність і безперервність особистості - поняття Еріксона) Відносинам з батьками: стадія взаємозалежності, коли перегляду піддаються владні повноваження між батьками і дітьми (Крайг). Дискусія про напруженість конфліктів між батьками і підлітками. Соціальна ситуація розвитку юнацтва сильно різниця в залежності від країни проживання. У більшості це час вибору професії. Ведуча діяльність -

навчально-професійна підготовка. У підлітковому віці підліток не тільки формує свої цінності і ідеали, але і робить спроби їх реалізації.

Дослідник К. Фопель, займаючись вивченням юнацького віку, звертає увагу на певну його складність, кризовість. Вчений визначає поняття юнацької кризи як перехідного періоду (кризи). У своїх дослідженнях автор пише: «Кожен перехідний період несе в собі свої складності ... У кожен перехідний період ми переживаємо внутрішній конфлікт між потребою розвиватися і бажанням залишити все, як було раніше, у старі добрі часи. І, оскільки наше реальне положення не відповідає статусу, до якого ми прагнемо, то наша самоповага знаходиться під загрозою ... Юнацька криза, що супроводжує перехід від дитинства до дорослого життя відбувається найбільш гостро, тому що в цьому віці діти вперше починають свідомо осягати і визначати весь потенціал своєї особистості, створювати свій образ «Я», не маючи можливості при цьому співвіднести його з уже сформованим уявленням про себе, як це можуть у наступних кризових ситуаціях робити дорослі.» [41, 6].

І.С.Булах підкреслює значення юнацького віку для розвитку самосвідомості, коли формування світогляду взаємопов'язане з рефлексією, усвідомленням своїх мотивів, внутрішніх конфліктів, моральної самооцінки [7].

Самосвідомість – це, перш за все, механізм, за допомогою якого людина пізнає себе і ставиться до самої себе. Ми поділяємо погляд П. Чамати [12], згідно з якою виділяються три основні компоненти самосвідомості:

- когнітивний (пізнавальний) – система уявлень і знань індивіда про себе (самопізнання, самоаналіз, уявлення про себе, самооцінка тощо);
- емоційно-оцінний – емоційна оцінка своїх уявлень і знань індивіда про себе, емоційне ставлення до себе (почуття скромності, гордості, власної гідності тощо);
- поведінковий (регулятивний) – усі ті прояви психічної активності, у яких виступає свідоме регулювання власних дій, вчинків, свого ставлення до

оточуючих і до самого себе (самовладання, самодисципліна, самоконтроль тощо).

Особливо значущим процесом у розвитку юнацької самосвідомості є формування особистісної ідентичності, становлення адекватного, усвідомленого уявлення про свою замість. Е. Еріксон, розглядаючи розвиток самості в цьому віці, розкриває взаємозв'язок біологічного дозрівання із соціальними ролями та очікуваннями індивіда. На думку вченого, психосоціальна ідентифікація відбудеться в тому випадку, коли молода людина зможе об'єднати все, що вона знає про себе, в єдине ціле, осмислити, пов'язати з минулим та спроектувати в майбутнє. В тому випадку, коли індивід виявився неспроможним вирішити завдання ідентифікації, він не може визначити своє Я, що спричиняє кризові явища в розвитку ідентичності.

Зміни в свідомості, самосвідомості й світогляді особистості, що відбуваються в цьому віці, позначаються на розвитку її інтересів (пізнавальних, естетичних, суспільно-політичних, етичних). Інтереси стають зрілішими, серйознішими, тривалішими, стійкішими, поглиблюється їх зміст.

Виразнішого характеру набувають професійні інтереси юнаків та дівчат. Вони виявляються в поглибленому вивченні навчальних предметів, пов'язаних з обраною галуззю діяльності, поєднуються з усвідомленням своєї придатності до даного виду діяльності.

Значне місце займають спортивні інтереси. Поступаються їм інтереси до різних видів мистецтва, які мають пасивний і споглядацький характер.

Юнацький вік має вирішальне значення в гендерному розвитку індивіда, в побудові сімейних відносин.

Новоутворення юнацького віку виділяє Г. А. Вайзер. за його словами – це сенс життя, яки розвивається на основі головного мотиву, життєвої цілі, виділення та формування головної задачі, яка пов'язана с віддаленим майбутнім.

Як відмічає К. Обуховський, в юнацькому віці найсильніше проявляється потреба усвідомити своє життя, як цілісний процес, що має певну направленість та сенс.

Аналізуючи наукові роботи інших дослідників, можемо відмітити, що смисли, як життєво-динамічні, можуть залежати від ситуації, значимої зустрічі, нав'язливої ідеї, вчинку. Тим паче, що психіка юнака не стійка, система життєво-важливих потреб постійно та несвідомо направляє психічну активність особистості, регулюючи її стан.

Можна сказати, за словами Т. В. Століна, що смисложиттєві орієнтації представляють собою динамічну проєкцію смисложиттєвих концепцій особистості на конкретні умови її повсякденного життя.

Поняття життєвого смислу у психології було введено А. Н. Леонтьєвим в 1940-х роках, значення цього терміна можна розкрити як індивідуалізоване відображення дійсності, що виражає відношення людини до тих об'єктів, заради яких розгортається людська діяльність і спілкування [28].

Сенс, за думкою А. Н. Леонтьєва – це значимість того чи іншого предмету, явища тощо, яка суб'єктивно сприймається людиною, ставлення людини до того чи іншого явища. Смеслозчитування відбувається на основі усвідомлення значень як узагальненої форми відображення суспільно-історичного досвіду. Д. Леонтьєв говорить про особистісний сенс як суб'єктивне значення цього об'єктивного значення [27].

Дане поняття можна зустріти не тільки в психології, але і в суміжних наукових дисциплінах.

Щоб визначити зміст поняття «життєвий сенсу», потрібні три елементи, без яких говорити про дане поняття не можна.

Перший елемент - носій сенсу, то, про сенс чого ми говоримо.

А. Н. Леонтьєв свого часу сформулював досить тривіальну, але часто забуваємо думка: сенс - це завжди сенс чогось і для кого-то [29, 97]. Ми не можемо говорити про сенс взагалі, ми говоримо про сенс як атрибуті чогось, що є його

носієм, - про сенс життя, про сенс фрази, про сенс вчинку. Цей носій є першим компонентом сенсу.

Другий компонент задається тим, що сенс визначається завжди через щось інше. Для визначення будь-якого сенсу необхідна відсилання до ширшого контексту. Щоб зрозуміти сенс фрази, ми повинні вийти за межі фрази. Щоб зрозуміти сенс вчинку, ми знову ж повинні співвіднести його з чимось іншим. Щоб зрозуміти сенс індивідуального життя конкретної людини, ми повинні вийти за межі індивідуального життя, зрозуміти, що залишиться, коли життя скінчиться. Є різні варіанти пояснення, наприклад, продовження життя в іншому світі або слід, який залишає після себе іншим людям.

Третім елементом є якісно певний зв'язок носія з контекстом. Саме завдяки цьому зв'язку носій набуває той або інший сенс. Наприклад, для віруючого сенс життя задається багато в чому перспективою спасіння душі, можливістю гідно постати перед Богом на Страшному Суді. Однак якщо для одних необхідним і достатнім виступає віра і дотримання всіх приписів даної релігії, то для інших більш важливими є ті вчинки, які людина робить у своєму житті, а сама віра і обрядовість не такі принципові. Йдеться про саму логіку процесів смислообрання, яка далека від однозначності [37].

Проблема сенсу найбільш повне відображення знайшла в рамках діяльнісного підходу, де особистість, її структура, формування і розвиток обумовлювалися різними аспектами життєдіяльності. Теоретичні уявлення про сенс в даному напрямку розглядаються в контексті діяльності, життєдіяльності людини і їх увагу, в більшій мірі звернуто на виникнення, породження, генезис і функціонування смислових утворень: «Особистісні смисли» (А. Н. Леонтьєв), «смислові освіти», «смислові системи» (А. Г. Асмолов та ін.), «Узагальнені смислові освіти» (Б. С. Братусь), «приватні смислові освіти», «вербальний зміст» (В.К. Вілюнас), «операційний сенс» (О. К. Тихомиров).

В основу діяльнісного підходу лягли багато положень, викладені в рамках культурно-історичної концепції Л. С. Виготського. Л. С. Виготський один з

перших у вітчизняній психології звернувся до проблеми сенсу як до психологічної категорії. Спочатку сенс розглядався їм як психолінгвістичну категорія в проблемі протиставлення сенсу слова його значенню. Він прийшов до висновку про те, що у внутрішній мові сенс слова переважає над його значенням. Самі смисли виявляють інші закони об'єднання і злиття, ніж словесні значення. Вони взаємопроникають один в одного, так, що попередні як би містяться в подальшому або його модифікують [28]. Надалі Л. С. Виготський переносить ідею автономності сенсу на проблему людської свідомості: «Свідомість в цілому має смислове будова. На думку Д. А. Леонтьєва, саме поняття переживання Л. С. Виготського, лягло в основу розробляється А. Н. Леонтьєвим проблеми особистісного сенсу в теорії діяльності. Аналізуючи структуру людської діяльності, встановлюючи об'єктивні відносини між її компонентами, А. Н. Леонтьєв показав, що сенс створюється в результаті відображення суб'єктом відносин, що існують між ним і тим, на що його дії спрямовані як на свій безпосередній результат (мету).

За словами Д. А. Леонтьєва, «особистісні смисли, як і чуттєва тканина свідомості, не мають свого «індивідуального», свого «Не психологічного» існування. Якщо зовнішня чуттєвість пов'язує у свідомості суб'єкта значення з реальністю об'єктивного світу, то особистісний сенс пов'язує їх з реальністю самої його життя в цьому світі, з його мотивами. Особистісний сенс і створює упередженість людської свідомості» [28].

Таким чином, можна констатувати, що у науковому просторі був здійснений принципово новий підхід в розумінні сенсу. Характерним для цього підходу є те, що проблема сенсу як конкретного психологічного поняття була розкрита в результаті аналізу явищ, що належать не свідомості, а життю і діяльності суб'єкта, явищ його реального взаємодії з навколишнім світом. Сенс в даній теорії виступає як сполучна ланка між діяльністю і свідомістю.

1.2. Психологічні особливості особистості схильної до комп'ютерної залежності

Комп'ютерна залежність значною мірою впливає на розвиток особистості, а саме, призводить до викривленого та неструктурованого сприйняття власного образу «Я» і гіпертрофованої об'єктивної реальності, що негативно впливає на адаптаційний потенціал людини, не дозволяє їй виробити несуперечливі уявлення про себе та оточуючу дійсність. Відбувається зрушення в структурі комунікативної спрямованості індивіда, яка переноситься у віртуальне середовище, що призводить до руйнування зв'язків із соціумом. Помітні зміни в моральній, інтелектуальній та емоційній сферах особистості. Все це призводить до пасивної життєвої та соціальної позиції, зумовлює агресивність, тривожність та закритість індивіда [31, 66].

В. В. Шабаліна відносить деякі особливості особистості людини як критерії залежної поведінки: ігнорування подій і дій; розпад колишніх відносин і зв'язків, зміна значущого оточення; вороже ставлення і нерозуміння з боку важливих для залежної людини людей; скритність або дратівливість, коли оточуючі критикують його поведінку; почуття провини або занепокоєння щодо власної залежності; безуспішні спроби скорочувати залежну поведінку [18, 14].

Характерні риси особистості схильної до ПК залежності представила у своїх дослідженнях Чудова Н.В.:

- складності в прийнятті свого фізичного "Я" (свого тіла);
- складності в безпосередньому спілкуванні (замкнутість);
- схильність до інтелектуалізації;
- почуття самотності і нестачі взаєморозуміння (можливо, пов'язане зі складнощами в спілкуванні з протилежною статтю);
- низька агресивність; емоційна напруженість і деяка схильність до негативізму; наявність хоча б однієї фрустрованої потреби;
- незалежність виступає як особлива цінність;

- уявлення про ідеальне "Я" недиференційовані, завищені або-навіть не-реалістичні;
- самооцінка занижена; схильність до уникнення проблем і відповідальності [3, 65-66].

Н.В. Чудова аналізує специфіку інтернет-культури та виділяє наступні її психологічні особливості: інтернет ділить світ на «своє» і «чуже», причому існують об'єктивні передумови для сприйняття світу інтернету, що характеризується відкритістю, незалежністю суб'єкта і простором для особистісного зростання, що нав'язує свої правила, затягує; простір інтернету дає можливість для реалізації міфологічної складової образу «Я», ідентифікації з культурним героєм інтернету – хакером, здійснення дії «переміщення», «подолання кордонів»; Інтернет стимулює формування «чудової» картини світу, виконуючи по відношенню до всієї сучасної культури функцію периферії, де відбувається накопичення інформації про світ випадковий, новий, ненормативний, що не вписується в жорсткі рамки усталених уявлень; семіотичний простір Інтернету, що містить мови двох типів – символічного і іконічного – та є середовищем породження нових текстів і нових смислів [40].

Х. Ціммерль і Б. Панош пропонують своє бачення критеріїв, згідно з якими можна ідентифікувати патологічну схильність до користування Інтернетом: часте непереборне бажання вийти в Інтернет; відсутність контролю (тривале бажання перебувати в мережі) внаслідок чого виникає почуття провини; соціально-небезпечна ексцентрична поведінка в колі найближчого оточення (друзі, колеги, сім'я); слабка працездатність; приховування / недооцінка звички до Інтернету; психічна дратівливість, що виникає у разі відсутності доступу до Інтернету, що викликано певними перешкодами (може виявлятися у формі нервозності, підвищеній збудливості й депресії); численні невдалі спроби перебороти захоплення Інтернетом [23, 47].

Більш розгорнуту систему критеріїв інтернет-залежності наводить А. Голдберг. На його думку, можна констатувати інтернет-залежність у разі

наявності більш ніж трьох симптомів із наступних: толерантність – кількість часу, яку потрібно провести в Інтернет, щоб досягти задоволення, помітно зростає; «синдром відмови» характеризується двома або більше з наступних симптомів: психомоторне порушення, тривога, нав'язливі міркування про те, що зараз відбувається в Інтернеті, фантазії про Інтернет, довільні чи мимовільні рухи пальцями, що нагадують друкування на клавіатурі; Інтернет часто використовується довше або частіше, ніж було задумано; існує постійне бажання чи безуспішні спроби припинити або почати контролювати використання Інтернету; величезна кількість часу витрачається на діяльність, пов'язану з використанням Інтернету; значуща соціальна, професійна діяльність, відпочинок припиняються або редукуються в зв'язку з використанням Інтернету; використання мереж продовжується, незважаючи на знання про наявні періодичні чи постійні фізичні, соціальні, професійні чи психологічні проблеми, що викликаються його використанням [42].

Основні мотиви комп'ютерної гри:

- азарт досягнення мети;
- психічне розвантаження або прагнення гострих відчуттів, пошук дефіцитарних емоцій;
- «проходження» гри або набір балів для самоствердження, бажання обіграти комп'ютер, довести свою владу над машиною;
- розвага, структурування вільного часу;
- цікавість;
- прагнення слідкувати за модою; корисні цілі; навчання [20].

Чинниками, що провокують схильність до інтернет-залежності в юнацькому віці можуть бути дезадаптованість людини до соціуму, труднощі з пошуком спільної мови з однолітками, дисгармонія в родині, страх через перехід до самостійного життя. Інтернет дає юнакові можливість втечі з реального світу, у той світ який він створив собі сам. Особливості

самоствалення користувачів інтернету на етапі ранньої дорослості, коли відбувається перехід до самостійного життя, належать до значимих передумов схильності чи несхильності особистості до розвитку інтернет – залежності [Битюцкая Е. В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями [4].

Ю. Д. Бабаєва, А. Е. Войскунський, Є. Ю. Євстігнеїва, М. С. Іванова у своїх роботах дають узагальнення про те, що студенти, які мають схильність до комп'ютерної залежності, характеризуються дратівливістю, агресивністю, низькою успішністю у школі. Вони постійно обговорюють ігрову тематику з усіма, хто розбирається в цій галузі, приховують від оточуючих, скільки насправді проводять часу за грою в комп'ютерні ігри. Студенти з даної групи визнають, що у них виникає відчуття сухості в очах, оніміння та болі в кисті правої руки, а також болі в спині, коли вони сидять за комп'ютером [Гагай В.В. Мураткина Ю.Н. Особенности копинг-поведения подростков с разным уровнем компьютерной зависимости [15, 16, 22, 9,].

На думку К. Янг залежність від Інтернету – це явище, яке притаманне людям з низькою самооцінкою, тривожних особистостей, які мають схильність до депресії, людям, що відчувають свою беззахисність. Основним мотивом використання мережі для таких особистостей - це пошук підтримки, а також прагнення до постійної стимуляції почуттів.

1.3. Гендерні відмінності особливості формування самосвідомості у юнаків та дівчат схильних до комп'ютерної залежності

Вивчення гендерних відмінностей в застосуванні Інтернету привертає сьогодні особлива увагу. Головні питання, на які дослідники звертають увагу, стосуються проблем так званого «гендерного розриву», соціально-демографічної та соціально-психологічної специфіки жіночої і чоловічої частини Інтернет аудиторії, а також гендерних відмінностей Інтернет-активності (цілей використання Інтернету, спілкування в Інтернеті, участі та онлайн-іграх).

Гендерна проблематика в українському суспільстві висвітлена у працях В. Агеєва, Р. Ануфрієвої, О. Балакіревої, О. Бойка, О. Вілкової, Г. Герасименко, І. Демченко, В. Довженко, Т. Журженко, О. Забужко, О. Іваненко, К. Карпенко, І. Кона, В. Кушакова, Н. Лавріненко, А. Лантух, В. Лапшина, С. Оксамитної, М. Рубчак, М. Скорик, О. Яременка та ін. Також у вітчизняній психології чинники формування гендерної ідентичності розглядав П. П. Горностай. Механізми утворення і конструювання гендерної і статевої ідентичності розглянуто у працях О. С. Кочаряна, Н. М. Терещенко. І. В. Головнєва, І. В. Найдовська розглядають особливості трансформації гендерної ідентичності та її вплив на формування життєвого стилю жінок.

Гендерна ідентичність відноситься до базових характеристик людини та в значимій мірі детермінує самосвідомість особистості та дає напрямок її соціалізації. Гендерна ідентичність являється одним з психологічних феноменів, яка розглядається в аспекті соціалізації та адаптації до умов різних сторін діяльності та спілкування. Також, слід зауважити, що приналежність людини до відповідної статі, визначає її становлення особистості, інтереси, формування системи уявлень про себе, як про людину жіночої або чоловічої статі, яка включає в себе специфічні для чоловіка та жінки потреби, мотиви, цінності орієнтації, інтереси, норми поведінки. Актуальність дослідження

механізмів гендерної ідентичності та особливостей сприйняття гендерних образів «Я» у юнаків та дівчат пов'язана з розширенням сфери комп'ютаризації, посиленням ролі Інтернет-комунікації, як інформаційного простору віртуальної реальності [23].

Гендерна адаптація - процес засвоєння індивідом культурної системи гендеру того суспільства, в якому він живе, своєрідне суспільне конструювання розходжень між статями.

Головною особливістю гендерної адаптації є асиметричність, яка «проявляється в різних життєвих цілях, ціннісних орієнтаціях, очікуваннях, способах виховання і навчання хлопчиків і дівчаток на всіх етапах розвитку і у всіх соціальних інститутах.

Проаналізувавши теоретичні підходи до вирішення проблеми особливостей сприйняття гендерних образів юнаками та дівчатами в віртуальному світі, ми дійшли висновку, що психологічні дослідження в області віртуального світу в основному сконструйовані і протікають в рамках декількох напрямлень:

- дослідження специфіки міжособистісного спілкування з віртуальним співрозмовником;
- психологічні наслідки використання інформаційних технологій;
- психологічні аспекти негативного впливу комп'ютерної залежності на особистість людини;
- взаємозв'язок ідентичності і поведінки користувачів Інтернету;

в процесі спілкування, як правило, сильний вплив на уявлення про співрозмовника мають механізми стереотипізації та ідентифікації, а також установка, як очікування бажаних якостей в партнері [39].

Статева ідентичність являється основною, але не єдиною складовою гендерної ідентичності. Створення мережевої ідентичності, яка відрізняється від реальної, може бути також пов'язана з незадоволенням сторонами реальної ідентичності. В такому випадку віртуальна само презентація може бути

здійсненню мрії, яка не може бути реалізована в реальності, мрії про силу та могутність чи про приналежність та розуміння. Задовольняючи потребу в признанні сили, людина створює таку віртуальну само презентацію, яка відповідає їх ідеалу «Я» і заміщує погане реальне «Я».

Однак, існує і можливість зворотного впливу - віртуальна ідентичність на реальну. Одна з його форм – включення приналежності до певної мережевої спільноти в реальну соціальну ідентичність [43].

Одне з останніх досліджень, в сфері - гендерні особливості користувачів, належить Архипової А. Головним напрямком її дослідження було розгляд образу жінки в віртуальному просторі. Ось які дані були отримані в результаті: психологічні характеристики образу жінки-користувача (розміщені в порядку убудування частоти згадки в анкетах):

- Розвинені комунікативні навички, прагнення до розширення кола спілкування.
- Різноманітні ділові якості, найбільш типовими з яких є активність, терплячість, діловитість і організованість.
- Допитливість, прагнення до пізнання нового, широкий кругозір і відкритість новому знанню.
- Обмеженість реального кола спілкування, незадоволеність їм, проблеми, пов'язані з некомпетентністю в спілкуванні.
- До попереднього пункту тісно примикають проблеми в стосунках з протилежною статтю.
- Непристосованість до реального життя, відчуженість від об'єктивної реальності, що відбиваються в нехтуванні домашніми обов'язками і відхід у багатий світ фантазій.
- Розум / інтелект.
- Побічно пов'язані з попереднім пунктом високий рівень освіти і хороші навички користування комп'ютером.

У всьому світі спостерігаються нерівний доступ підлог до комп'ютерів і відносно низька зацікавленість представниць жіночої статі в роботі з інформаційними технологіями. Це частково пояснюється меншим інтересом жінок до техніки і точних наук.

Структура інтересів людей фемінного типу (дівчата) та маскулінного типу (юнаки), що використовують Інтернет, різна. Для дівчат Інтернет - це в основному спілкування і підтримання соціальних зв'язків; структура ж діяльності юнаків більш широка.

Результати дослідження також показали, що:

1) дівчата довше і частіше, ніж їх ровесники чоловічої статі, зайняті відправкою і одержанням повідомлень; після 21 року ці показники вирівнюються;

2) юнаки частіше, ніж дівчата, здійснюють навігацію по www і роблять це більш вміло, при тому, що тривалість сеансів навігації у юнаків і у дівчат не відрізняється;

3) скачуванням з Інтернету файлів і програм юнаки займаються і частіше, і більш тривалий час, ніж дівчата;

4) в онлайн-овому придбанні товарів і послуг статеві відмінності не виявлені.

Так чоловіки схильні шукати в Інтернеті задоволення своїх сексуальних фантазій, в той час як жінки шукають близької дружби, романтичних відносин, і вважають за краще анонімне спілкування, бажаючи приховати свою зовнішність. Чоловіки мають більше шансів стати залежними від онлайн ігор, ресурсів для дорослих і азартних ігор, в той час як жінки легше впадають в залежність від спілкування, ресурсів обміну миттєвими повідомленнями, інтернет аукціонів і онлайн магазинів. З цього можна зробити природний висновок, що в кіберпросторі, так само як і в реальному суспільстві стереотипи чоловіків і жінок відіграють важливу роль [14, 1].

Висновки до першого розділу

Проведений теоретико-методологічний аналіз дозволяє зробити декілька висновків. Проблема сенсу та структури самосвідомості є центральною категорією в психології. Для нашого наукового дослідження особливе значення має трактування поняття «життєві смисли» Д. А. Леотьева. За його словами сенс – це відносно стійка та автономна, ієрархічно-організована система, що включає в себе ряд різнорівневих смислових структур, які функціонують як єдине ціле. Життєві смисли характеризують осмисленість життя особистості, задають вектор направленості особистості, встановлюють кордони та напрямок самореалізації особистості та її самоствердження.

У своєму дослідженні ми спираємося на визначення поняття «Самосвідомість» під авторством С.Л.Рубінштейна. Рубінштейн, з позицій розробленого ним суб'єктно діяльнісного підходу, обґрунтував положення про співвідношення свідомості та самосвідомості; пояснив конструкт “самосвідомість” як процес, що містить когнітивний (самопізнання) і емоційно ціннісний компоненти. Періодом підвищеного становлення самосвідомості вважається юність.

Юність – період, коли закінчується перехід від дитинства до дорослості, охоплює вік від 17 до 20-23 років. У юнацькому віці відбувається суттєва перебудова, а саме: пошук сенсу життя, зміна відношення до майбутнього, відбувається вибір майбутньої професії, навчальна діяльність стає учбово-професійною, що реалізує професійні і особистісні устремління юнаків і дівчат.

Юнацький вік - кризовий період в житті особистості. Дуже часто характеризується наявністю різного роду залежностей. Комп'ютерна

залежність є однією з різновидів адиктивної поведінки і характеризується прагненням піти від повсякденності методом трансформації власного емоційно-психічного настрою.

У цілому ж можна сказати, що теоретичний аналіз сучасних досліджень дозволяє описати особистість інтернет-адиктів за допомогою таких характеристик: неадекватність самосприйняття, знижений самоконтроль, наявність фрустрованих потреб, акцентування на гедоністичному теперішньому, схильність уникати відповідальності тощо. Для Інтернет-адиктивної поведінки специфічним є відхід від реальності до віртуального світу. Комп'ютерна залежність значною мірою впливає на розвиток особистості, а саме, призводить до викривленого та неструктурованого сприйняття власного образу «Я» і гіпертрофованої об'єктивної реальності.

Серед гендерних відмінностей між дівчатами та юнаками можна відмітити наступні: юнаки схильні шукати в Інтернеті задоволення своїх сексуальних фантазій, в той час як дівчата шукають близької дружби, романтичних відносин, і вважають за краще анонімне спілкування, бажаючи приховати свою зовнішність.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВИХ СМИСЛІВ ТА САМОСВІДОМОСТІ ЮНАКІВ ТА ДІВЧАТ СХИЛЬНИХ ДО КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

2.1. Процедура дослідження та обґрунтування вибору методик

Виходячи з загальної мети магістерської роботи, нами було виокремлені наступні завдання емпіричного дослідження:

1. Провести вимір рівня комп'ютерної залежності респондентів вибірки.
2. За результатами розподілити вибірку на юнаків та дівчат, які мають високий і середній рівень ПК залежності та низький рівень.
3. Провести аналіз смисложиттєвих орієнтацій та самосвідомості респондентів вибірки.
4. Проаналізувати та дослідити представлення респондентів про себе реального та ідеального та їх самооцінку.
5. Провести анкетування юнаків та дівчат.
6. Зробити кількісний аналіз отриманих результатів.

Для проведення емпіричного дослідження було сформовано вибірку, що включає в себе 72 студента, 1- 4 курсів ОС бакалавра спеціальності «Психологія», «Початкова освіта», «Спеціальна освіта. Логопедія. Спеціальна психологія», «Спеціальна освіта. Олігофренопедагогіка. Спеціальна психологія» «Дошкільна освіта» та 1-2 курсів ОС магістра спеціальності «Психологія», з них 44 дівчини та 28 хлопців.

Вік респондентів від 18 до 23 років. Середній вік респондентів – 21 рік. Дослідження проводилося на базі Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Для реалізації мети емпіричного дослідження були обрані наступні методики:

1. Анкета. З метою визначення спрямованості активності респондентів на певні соціальні мережі, суб'єктивної діагностики рівня залученості в Інтернет-середовище, суб'єктивної оцінки рівня задоволеності життям ми розробили анкету.

За допомогою анкети ми можемо дослідити рівень задоволення власним життям у юнаків та дівчат за останні роки. В анкеті є питання на ранжування за ступенем найчастішого використання відповідної соціальної мережі та месенджерів, якими респонденти користуються найчастіше або дуже рідко.

Анкета складається з 6 питань і включає в себе наступні питання: соціальна мережа, якою користуються найбільше респонденти, месенджер, чи мають вони залежність від комп'ютерних ігор та інтернет покупок, перегляду серіалів, фільмів або передач, та чи задоволені вони своїм життям загалом. Зміст анкети допомагає нам дослідити власну оцінку досліджуваним ступеня залученості до Інтернету, залежності від інтернет-покупок, комп'ютерних ігор, пошуку інформації, перегляду серіалів, відео-роликів, фільмів та передач.

2. Методика Інтернет-залежності Чен (шкала CIAS) в адаптації В.Л. Малигіна, К.А. Феклісова. Нам було важливо дослідити рівень комп'ютерної залежності у юнаків та дівчат. Дана методика дозволяє нам розподілити респондентів за трьома ступенями залежності: низький, середній та високий рівні.

Тест дозволяє паралельно вимірювати специфічні симптоми залежності серед яких: толерантність, симптом скасування, компульсивність і в той же час виключно психологічні аспекти такі як: здатність керувати власним часом і наявність внутрішньо особистісних проблем.

Методика включає в себе 5 оціночних шкал: шкала компульсивних симптомів, шкала симптомів відміни, шкала толерантності, шкала внутрішньо-особистісних проблем і проблем пов'язаних зі здоров'ям, шкала управління часом.

3. Для діагностики особливостей самосвідомості ми використали **методику Т. Лірі**. Використання даної методики надало можливість визначити ступінь розходження між соціальним Я-ідеальним та соціальним Я- реальним у юнаків та дівчат, визначити їх рівень задоволення соціальними відносинами.

Дана методика розроблена Т. Лірі 1954 році і призначена для дослідження уявлень суб'єкта про себе реального та ідеального, а також для вивчення взаємовідносин в малих групах. З її допомогою виявляється переважаючий тип відносин до людей в самооцінці та взаємному оцінюванню. При цьому виділяється два чинники: "домінування-підпорядкування" і "дружелюбність-агресивність (ворожість)". Крім інтегративних шкал, дана методика дає можливість діагностувати вісім таких базових тенденцій:

Перша тенденція (I) — домінантність — владність — деспотичність. Відображає лідерські дані, прагнення до домінування, до незалежності, здатність брати на себе відповідальність.

Друга тенденція (II) — впевненість у собі — самовпевненість — самозакоханість. Відображає впевненість у собі, незалежність і діловитість, у крайньому прояві — егоїстичність і черствість.

Третя тенденція (III) — вимогливість — непримиренність — жорсткість. Дозволяє оцінити такі якості, як дратівливість, критичність, нетерпимість до помилок партнера. Крайній прояв цієї тенденції можливий у насмішкватості та у в'їдливості.

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

П'ята тенденція (V) — поступливість — лагідність — пасивне підкорення. Дозволяє оцінити критичність до себе, скромність, несміливість, сором'язливість.

Шоста тенденція (VI) — довірливість — слухняність — залежність. Оцінює такі якості, як повага до інших, вдячність, прагнення приносити радість партнерові.

Сьома тенденція (VII) — добросердечність — несамотійність — надмірний конформізм. Характеризує здатність до взаємодопомоги, до спілкування, доброзичливість, уважність.

Восьма тенденція (VIII) — готовність прийти на допомогу — безкорисливість — жертвність. Відображає делікатність, ніжність, прагнення піклуватися про близьких, а також терпимість до недоліків і вміння пробачати.

Дані тенденції відповідають до окремого типу поведінки в міжособистісному спілкуванні. Серед типів міжособистісних стосунків виділяють наступні:

I. Авторитарний (13 – 16 балів - диктаторський, владний, деспотичний характер, тип сильної особистості, яка лідирує у всіх видах групової діяльності. Всіх наставляє, повчає, у всьому прагне покладатися на свою думку, не вміє приймати поради інших. Навколишні відзначають цю владність, але визнають її. 9 – 12 балів - домінантний, енергійний, компетентний, авторитетний лідер, успішний у справах, любить давати поради, вимагає до себе поваги. 0-8 балів - упевнена в собі людина, але не обов'язково лідер, завзятий і наполегливий).

II. Егоїстичний (13 – 16 балів - прагне бути над усіма, але одночасно в стороні від усіх, самозакоханий, розважливий, незалежний, себелюбну. Труднощі перекладає на оточуючих, сам відноситься до них кілька відчужено, хвалькуватий, самовдоволений, зарозумілий. 0 – 12 балів - егоїстичні риси, орієнтація на себе, схильність до суперництва).

III. Агресивний (13 - 16 балів - жорсткий і ворожий по відношенню до оточуючих, різкий, жорсткий, агресивність може доходити до асоціальної

поведінки. 9 – 12 балів - вимогливий, прямолінійний, відвертий, строгий і різкий в оцінці інших, непримиренний, схильний у всьому звинувачувати оточуючих, глузливий, іронічний, дратівливий. 0 - 8 балів - впертий, завзятий, наполегливий і енергійний).

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

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

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

VII. Доброзичливий (9 - 16 - доброзичливий і люб'язний з усіма, орієнтований на прийняття і соціальне схвалення, прагне задовольнити вимоги всіх, "бути хорошим" для всіх без урахування ситуації, прагне до цілей

мікрогруп, має розвинені механізми витіснення і придушення, емоційно лабільний (істероїдний тип характеру). 0 - 8 - схильний до співробітництва, кооперації, гнучкий і компромісний при вирішенні проблем і в конфліктних ситуаціях, прагне бути у згоді з думкою оточуючих, свідомо конформний, слід умовностям, правилам і принципам "хорошого тону" у відносинах з людьми, ініціативний ентузіаст у досягненні цілей групи, прагне допомагати, відчувати себе в центрі уваги, заслужити визнання і любов, товариський, проявляє теплоту і дружелюбність у відносинах).

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

T. Лірі пропонував використовувати методику для оцінки спостережуваного поведінки людей, тобто поведінки в оцінці оточуючих ("зі сторони"), для самооцінки, оцінки близьких людей, для опису ідеального "Я".

Згідно з цими рівнями діагностики змінюється інструкція для відповіді. Різні напрями діагностики дозволяють визначити тип особистості, а також зіставляти дані по окремих аспектах. Наприклад, "соціальне "Я", "реальне "Я"", "мої партнери" і т. д.

4. «Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. А. Леонтьєва». Дана методика включає в себе 20 симетричних шкал-питань, що складаються з пари цілісних альтернативних пропозицій з однаковим початком. Показники тесту включають в себе загальний показник осмисленості життя (ОЖ), а також п'ять субшкал, що відображають три конкретні смисложиттєві орієнтації та два аспекти локусу контролю:

1. "Цілі в житті". Характеризує цілеспрямованість, наявність або відсутність в житті випробуваного цілей у майбутньому, які надають життю осмисленість, спрямованість і тимчасову перспективу.

2. "Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя". Визначає задоволеність своїм життям в сьогодні, сприйняття процесу свого життя як цікавого, емоційно насиченого і наповненого змістом. Зміст цієї шкали збігається з уявленням про те, що єдиний сенс життя полягає в тому, щоб жити.

3. "Результативність життя або задоволеність самореалізацією". Вимірює задоволеність прожитого частиною життя, оцінку пройденого відрізка життя, відчуття того, наскільки продуктивна і осмислена була прожита її частина.

4. "Локус контролю - Я (Я - хазяїн життя)". Характеризує уявлення про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей і уявленнями про його сенс, контролювати події власного життя.

5. "Локус контролю - життя або керованість життя". Відображає переконаність в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя, переконаність в тому, що життя людини підвладна свідомому контролю.

Тест СЖО дозволяє, таким чином, оцінити "джерело" сенсу життя, який може бути знайдений людиною або в майбутньому (цілі), або в сьогодні (процес) або минулому (результат), або у всіх трьох складових життя.

Обраний діагностичний інструментарій дозволив нам емпірично дослідити наступні психологічні параметри. Серед них – рівень Інтернет-залежності, спрямованість респондентів на соціальні мережі та вид діяльності в мережі Інтернет, особливості самосвідомості юнаків та дівчат, ступінь розходження між соціальним Я-ідеальним та соціальним Я- реальним, рівень задоволення соціальними відносинами, визначити загальний показник осмисленості власним життям та джерело сенсу життя досліджуваних.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

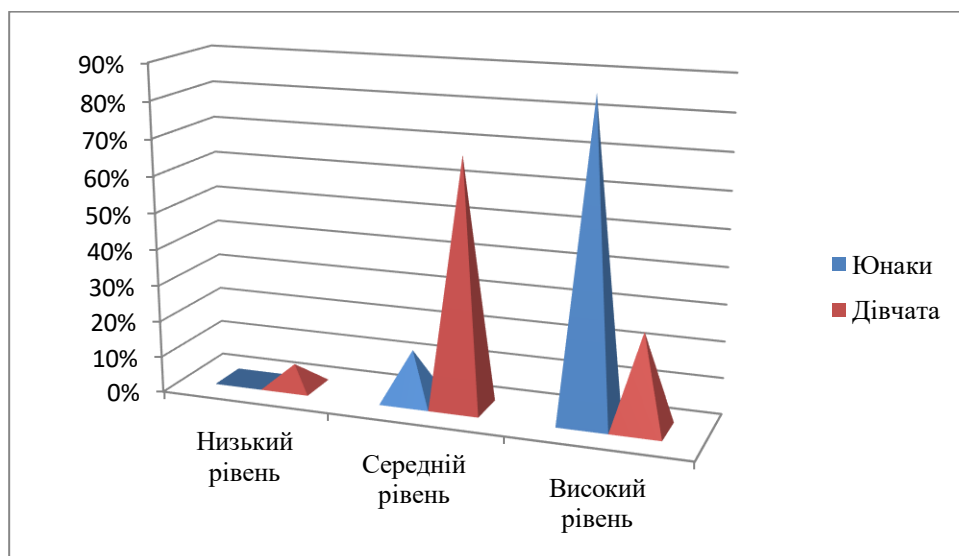
Аналіз та інтерпретацію результатів ми розпочнемо з наведення отриманих даних за допомогою розробленої нами анкети.

Анкетування респондентів дозволило нам отримати наступну інформацію:

1. Юнаки оцінюють ступінь залученості їх до Інтернету в цілому від 1 до 4 балів – 60% (низький рівень), від 5 до 7 балів – 10% (середній рівень), від 8 до 10 балів – 30%.

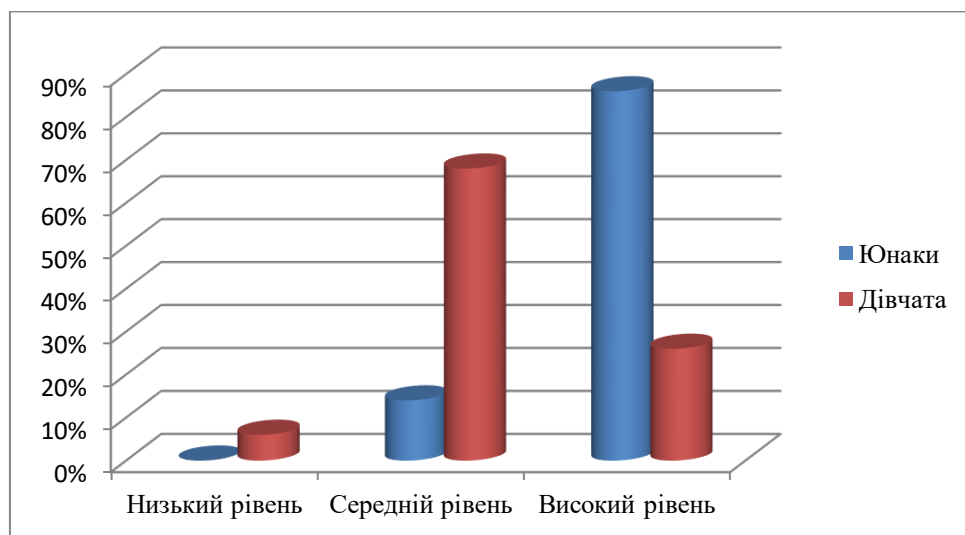
Дівчата оцінюють ступінь залученості їх до Інтернету в цілому від 1 до 4 балів – 0% (низький рівень), від 5 до 7 балів – 32% (середній рівень), від 8 до 10 балів – 68% (див. рис. 2.1).

Рис. 2.1. «Оцінка ступеню залученості до Інтернету в цілому»



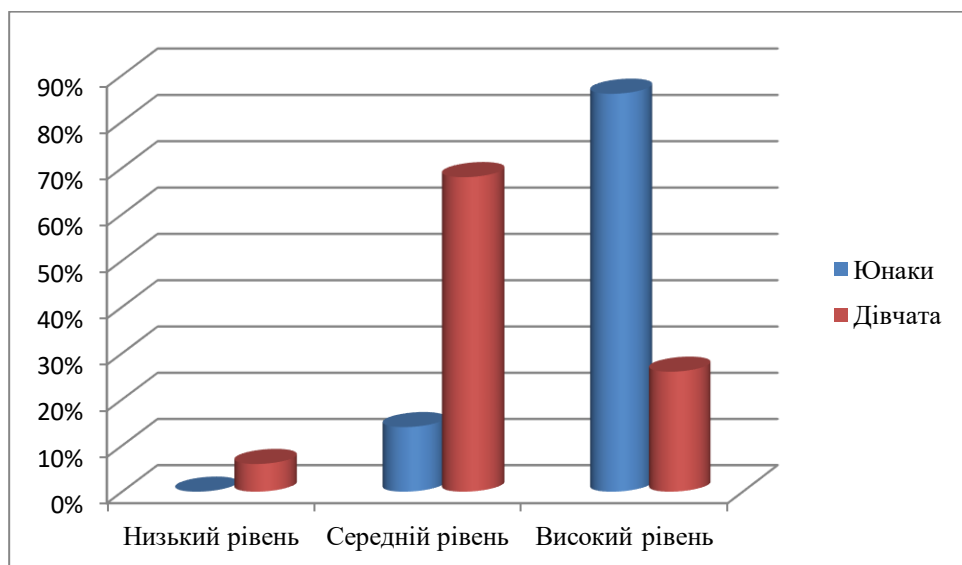
2. За отриманими результатами ранжування соціальних мереж за кількістю часу, який вони там проводять, респонденти виділили такі соціальні мережі, як Instagram, Tik Tok та YouTube. За кількісними показниками серед юнаків, ми маємо наступні результати: Instagram – 74%, YouTube – 16%, Facebook – 12%. Такі соціальні мережі як Tik-Tok, Snapchat, Pinterest – 0%, тобто серед юнаків вони не мають популярності. За кількісними показниками серед дівчат, ми маємо наступні результати: Instagram – 45%, YouTube – 31%, Tik-Tok – 18%, Facebook – 6%. Snapchat, Pinterest – 0% (див. рис. 2.2).

Рис. 2.2. «Найпопулярніші соціальні мережі»



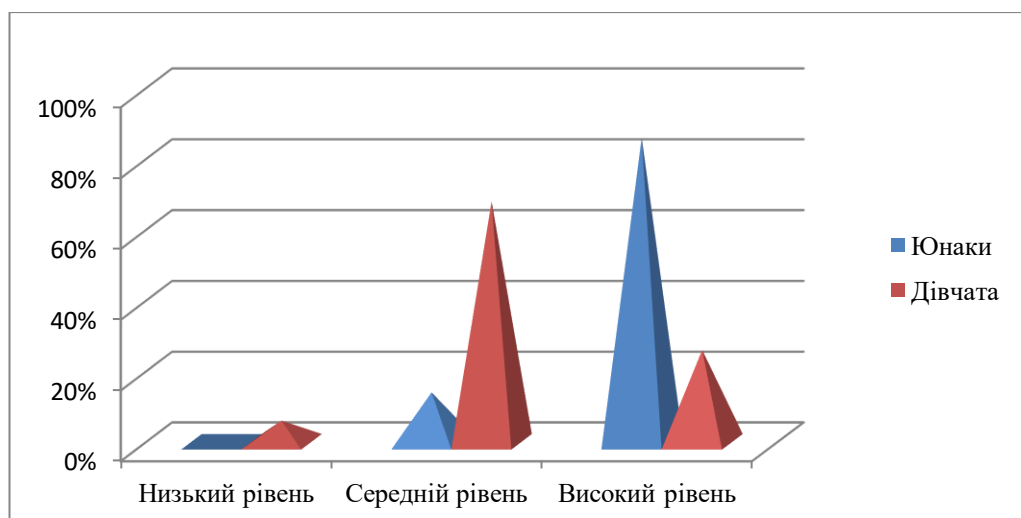
3. За отриманими результатами ранжування месенджера, яким вони найбільш частіше користуються, респонденти виділили Viber та Telegram. За кількісними показниками серед юнаків, ми маємо наступні результати: Viber – 6%, Telegram – 80%, Facebook Messenger – 14%. Twitter та Whatsapp – 0%. За кількісними показниками серед дівчат, ми маємо наступні результати: Viber – 28%, Telegram – 49%, Facebook Messenger – 10%. Twitter – 10% та Whatsapp – 3% (див. рис. 2.3).

Рис. 2.3. «Найпопулярніші месенджери»



4. Юнаки оцінюють ступінь залежності від Інтернет-шопінгу від 1 до 4 балів – 74% (низький рівень), від 5 до 7 балів – 26% (середній рівень), від 8 до 10 балів – 0%. Дівчата оцінюють ступінь залежності від Інтернет-шопінгу від 1 до 4 балів – 41% (низький рівень), від 5 до 7 балів – 39% (середній рівень), від 8 до 10 балів – 20% (див. рис. 2.4).

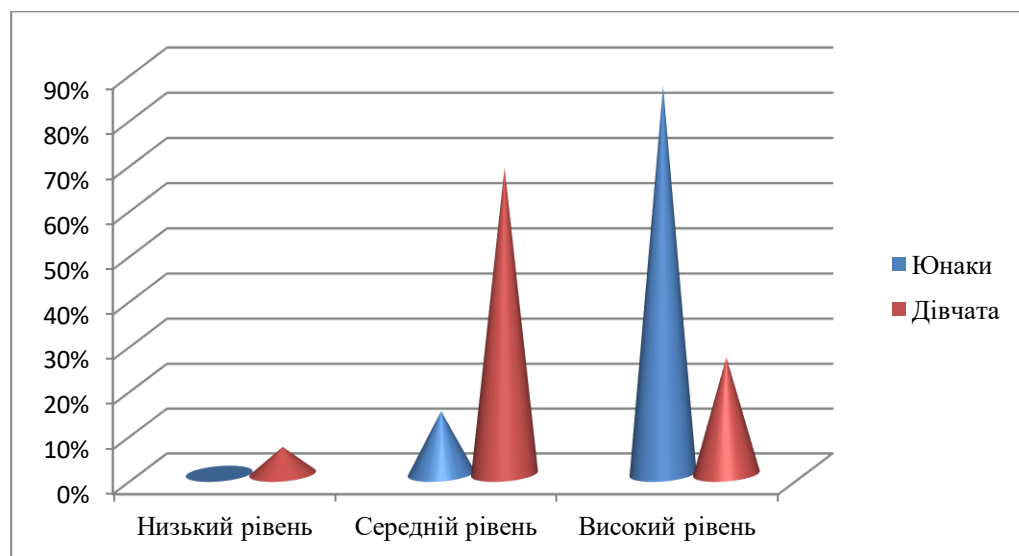
Рис. 2.4. «Ступінь залежності від Інтернет-шопінгу»



5. Юнаки оцінили свій ступінь залежності від комп'ютерних ігор від 1 до 4 балів – 0% (низький рівень), від 5 до 7 балів – 0% (середній рівень), від 8 до 10 балів – 100%.

Це свідчить про те, що юнаки більш залежні від ігор у компю`тер ніж дівчата, бо показники дівчат наступні: від 1 до 4 балів – 76% (низький рівень), від 5 до 7 балів – 15% (середній рівень), від 8 до 10 балів – 9% (див. рис. 2.5).

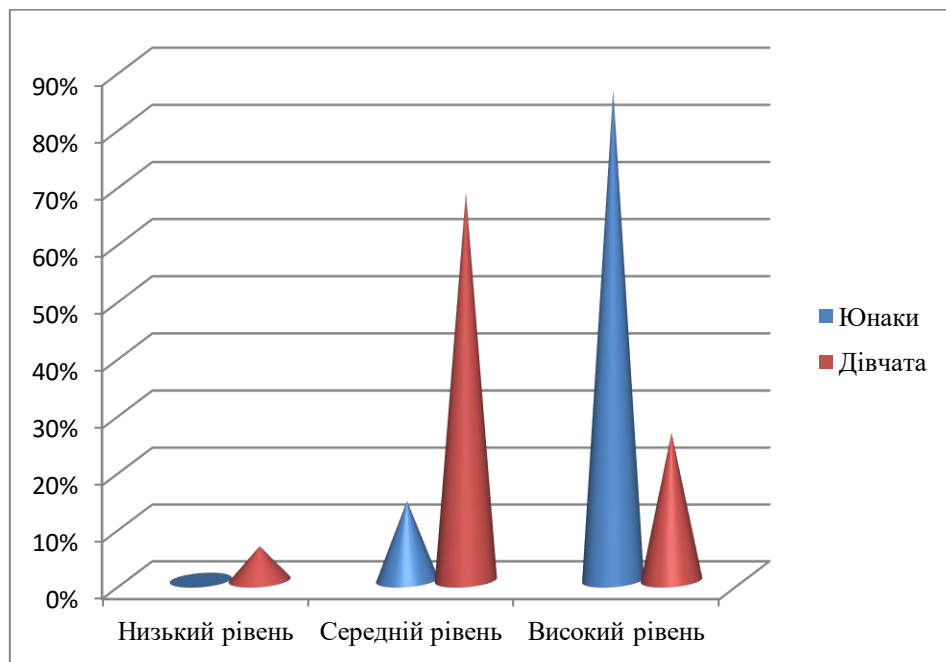
Рис. 2.5. « Ступінь залежності від комп`ютерних ігор»



6. На питання «Оцініть наскільки Ви задоволені своїм життям останні 3 роки, де 10 – повністю задоволений а, 1 – повністю не задоволений» юнаки дали наступні відповіді: від 1 до 4 балів – 0% (низький рівень), від 5 до 7 балів – 14% (середній рівень), від 8 до 10 балів – 86%.

Можна стверджувати, що більшість хлопців задоволені своїм життям. Показники дівчат: від 1 до 4 балів – 6% (низький рівень), від 5 до 7 балів – 68% (середній рівень), від 8 до 10 балів – 26%. А от серед дівчат переважає середній рівень задоволеності своїм життям (див. рис. 2.6).

Рис. 2.6. «Оцінка задоволення своїм життям за останні 3 роки»



Отже, за отриманими даними анкетування респондентів можна зробити висновок, що найпопулярніша соціальна мережа і серед дівчат і серед хлопців це Instagram та Tik Tok.

Найчастіше юнаки та дівчата користуються месенджером для спілкування в Інтернеті – Viber та Telegram.

Інтернет-покупками більше захоплюються дівчата ніж хлопці.

Від комп'ютерних ігор залежні юнаки, дівчата не цікавляться даним видом мережевих розваг.

Високий рівень ступеню залученості від Інтернету мають дівчата, юнаки показали менший рівень залежності від соціальних мереж. Щодо показника задоволеності власним життям, то у хлопців рівень вищий ніж у дівчат.

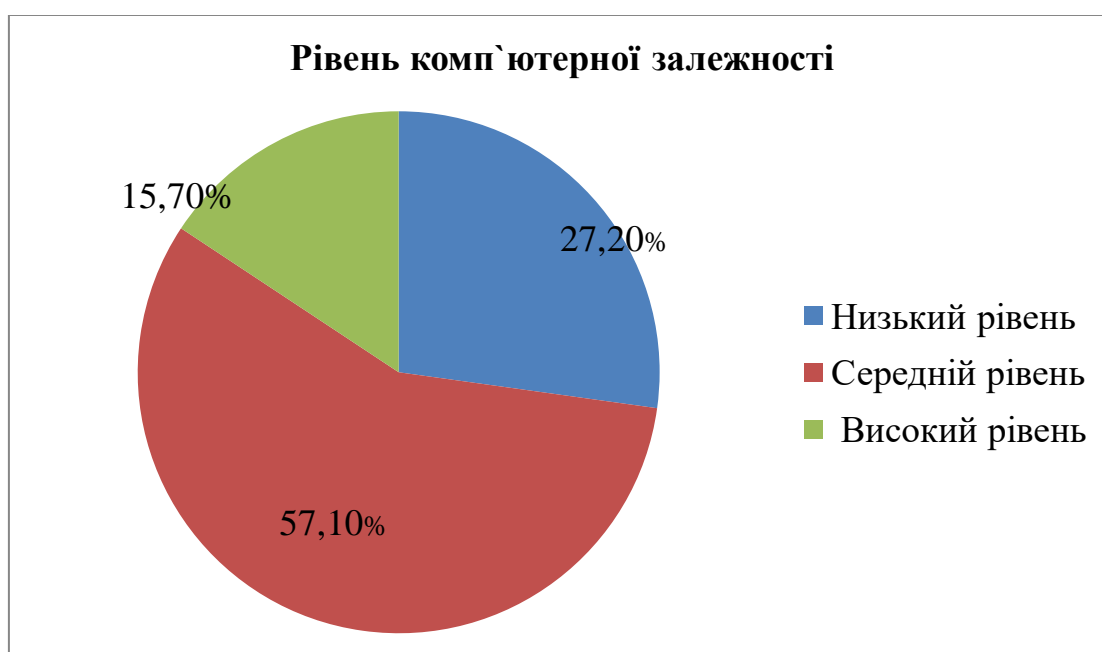
Далі представлено загальні статистичні дані за кожною психодіагностичною методикою, проведеною на респондентах.

Першим етапом нашої роботи стало визначення рівня комп'ютерної залежності в здобувачів вищої освіти за допомогою методики Інтернет-залежності Чен (шкала CIAS) в адаптації В.Л. Малигіна, К.А. Феклісова.

У процесі дослідження ми отримали наступні дані: низький рівень комп'ютерної залежності властивий 27,20% випробуваних, середній рівень – 57,10 %, високий рівень - 15,70%.

Результати дослідження рівня комп'ютерної залежності шкала CIAS Інтернет-залежності Чен в адаптації В.Л. Малигіна, К.А. Феклісова представлено на рис. 2.7.

Рис. 2.7. «Рівень комп'ютерної залежності»



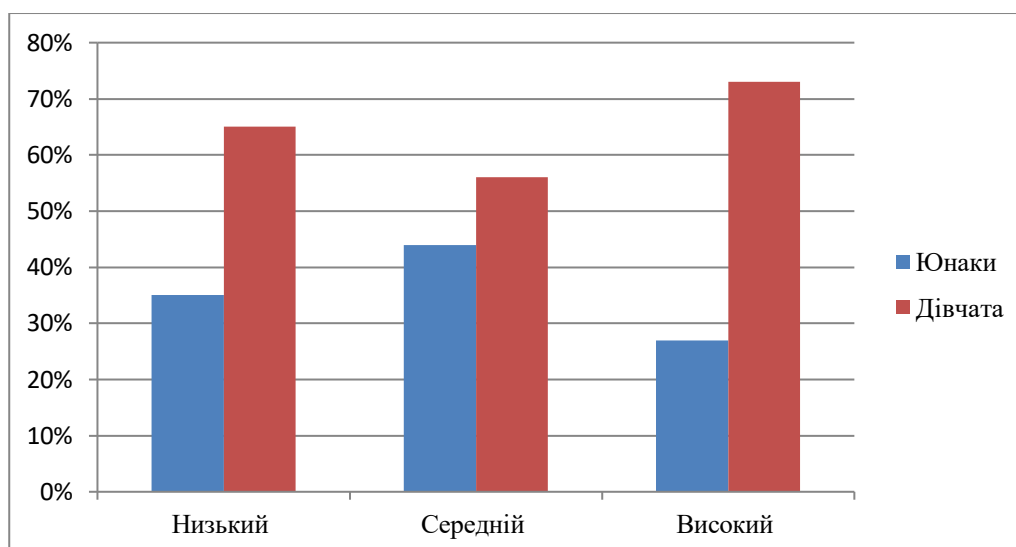
Таким чином ми робимо висновок, що високий рівень комп'ютерної залежності властивий найменшій кількості респондентів. Найбільш поширеним є середній рівень залежності від комп'ютера.

Важливо відмітити, що всього респондентів з високим рівнем залежності 11 осіб, з них юнаків – 27%, а дівчат – 73%.

Якщо порівнювати за гендерним аспектом респондентів з середнім рівнем залежності, то серед них юнаків – 44%, а серед дівчат – 56%. Юнаки з низьким рівнем залежності становлять – 35%, а дівчата – 65%.

Отримані дані показано на рис. 2.8.

Рис. 2.8. «Гендерний аспект комп'ютерної залежності»



За отриманими результатами анкетування респондентів та діагностикою рівня їх комп'ютерної залежності можна стверджувати, що результати збігаються.

Наступний етап нашого емпіричного дослідження отримання результатів за методикою Т. Лірі. Підрахувавши середнє значення розбіжності за шкалами методики між Я-реальним та Я-ідеальним і показниками, ми отримали наступні результати, які представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Середні значення за методикою міжособистісних відносин Т. Лірі

<u>Тип</u>	<u>Середнє значення між Я-реальним та Я-ідеальним</u>	<u>Рівень поведінки</u>
Авторитарний	6,2	Адаптивна

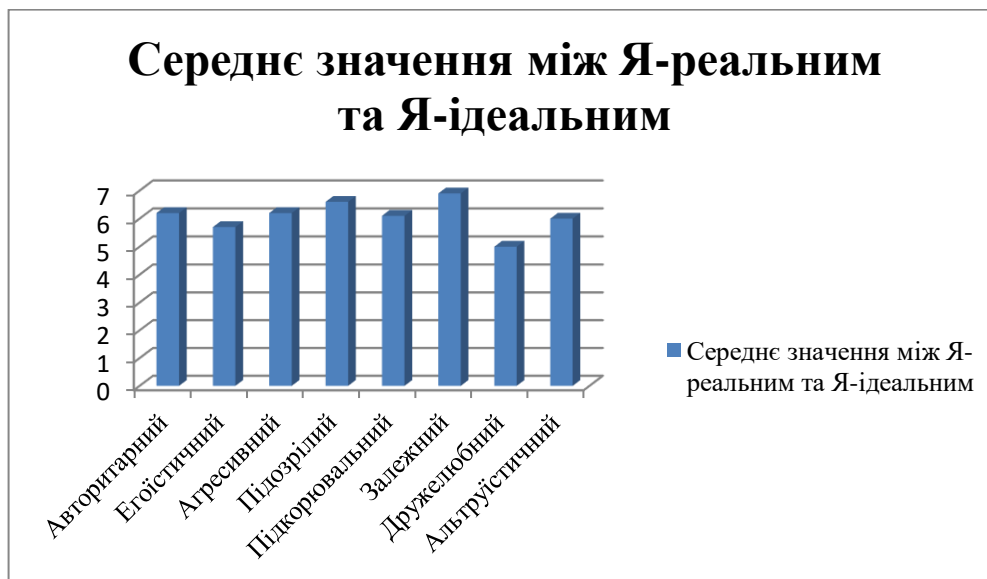
Егоїстичний	<u>5,7</u>	<u>Адаптивна</u>
Агресивний	<u>6,2</u>	<u>Адаптивна</u>
Підозрілий	<u>6,6</u>	<u>Адаптивна</u>
Підкорювальний	<u>6,1</u>	<u>Адаптивна</u>
Залежний	<u>6,9</u>	<u>Адаптивна</u>
Дружелюбний	<u>5</u>	<u>Адаптивна</u>
Альтруїстичний	<u>6</u>	<u>Адаптивна</u>
Домінування		<u>-1,3</u>
Дружелюбність		<u>-0,1</u>

Отримані дані дослідження говорять про те, що середній показник вираженості відносин при аналізі Я-реального знаходиться в помірному ступені і відповідає адаптивній поведінці.

Переважає тип міжособистісних відносин Залежний –6,9 бали і Підозрілий – 6,6 бали.

Це говорить про те, що юнакам та дівчатам найбільше відповідають такі якості як: критичність по відношенню до соціальних явищ та оточуючих людей, конформність, м'якість, ввічливість, невпевненість у собі, залежність від чужої думки (рис. 2.9).

Рис. 2.9 «Середнє значення між Я-реальним та Я – ідеальним»



В результаті обробки даних були отримані показники за двома параметрами: «Домінування» (-1,3) бала і «Дружелюбність» – (-0,1). Негативне значення за формулою «Домінування», свідчить про виражене прагнення у юнаків та дівчат підчинитися, відмовлятися від позиції лідера та керівних позицій, знімати з себе відповідальність та перекладати її на інших, або взагалі уникати відповідальності. Негативне значення за формулою «Дружелюбність», вказує на прояв агресивно-конкурентної позиції, що перешкоджає співпраці і успішній спільній діяльності.

Далі, ми розглянемо отримані результати, під час діагностики смисложиттєвих орієнтацій респондентів нашого емпіричного дослідження за методикою «Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. А. Леонтьєва».

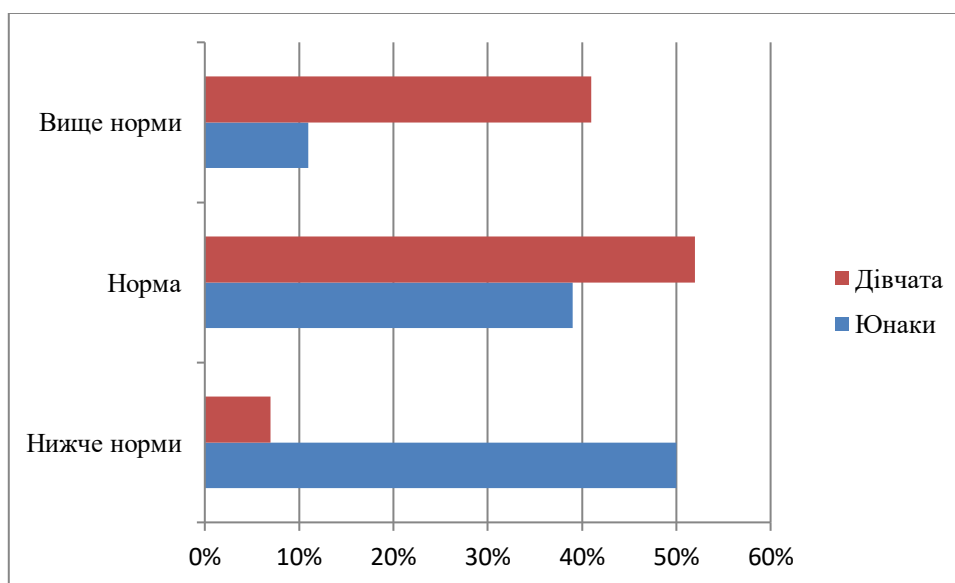
За першою субшкалою тесту «Цілі в житті» ми отримали наступні результати: серед юнаків, показник нижче норми складає – 29%, в нормі показники у 57% респондентів, а вище норми – 14% досліджуваних чоловічої статі.

Серед дівчат такі результати: нижче норми – 13%, в нормі – 66%, вище норми – 21%. Можемо зробити висновок, що у респондентів з показником нижче норми відсутні в житті цілі в майбутньому.

Досліджувані з високим показником, тобто вище норми, характеризуються надмірною цілеспрямованістю, але ці цілі не підкріплені реальним часом та зазвичай не досягаються у майбутньому.

Юнаки та дівчата, показник яких в нормі характеризуються цілеспрямованістю, та зазвичай досягають свої поставлені цілі в майбутньому (див. рис. 2.10).

Рис. 2.10. «Цілі в житті. «Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. А. Леонтєва»



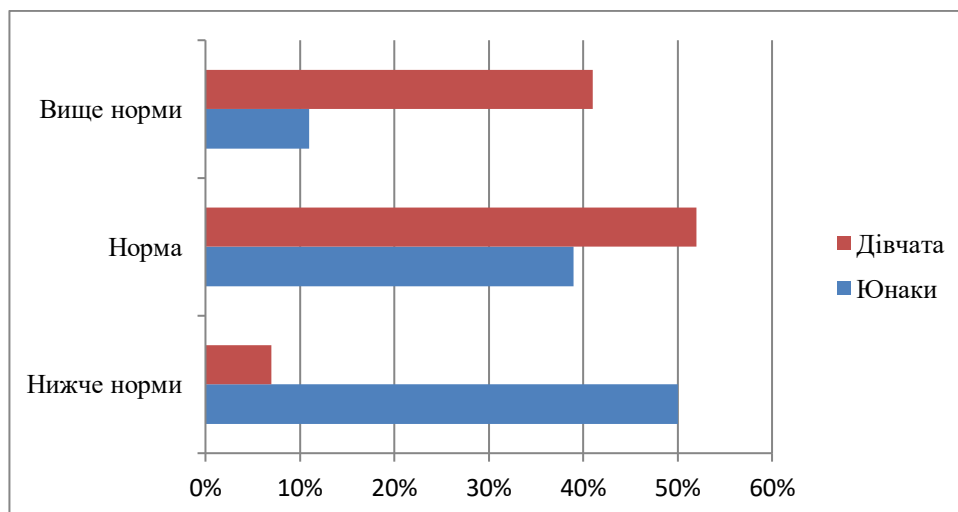
Результати серед юнаків за субшкалою №2 «Процес»: показник нижче норми складає 36%, в нормі - 50%, вище норми – 14%.

У дівчат ми отримали такі результати: нижче норми – 4%, в нормі – 50%, вище норми - 46%. Тобто, можемо стверджувати, що юнаки і дівчата з показником нижче норми характеризуються незадоволеністю власним життям, але мріють покращити рівень власного життя.

Респонденти з показником вище норми – гедоністи, люди, для яких головною метою в житті і найвищим благом є отримання насолоди і задоволення. Відповідно, вони всіляко намагаються уникати всього, що може принести страждання (див. рис. 2.11).

Рис . 2.11 «Процес. «Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)

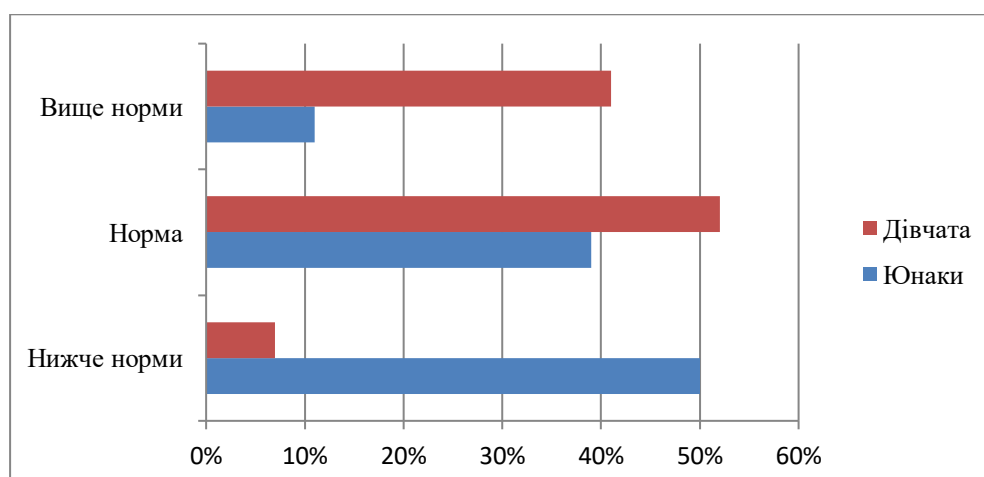
Д. А. Леонтєва»



Субшкала №3 «Результат життя» показала наступні статистичні дані: кількість юнаків з показником нижче норми складає 22%, в нормі – 60%, вище норми – 18%. Кількість дівчат з показником нижче норми складає 11%, в нормі – 48%, вище норми – 41%. Респондентам з результатом нижче норми характерні незадоволеність життям та процесом його проживання в минулому. Показник у досліджуваних вище норми свідчить про взаємообернені характеристики до показника нижче норми, тобто юнаки і дівчата задоволені і пишаються прожитим ними життям (див. рис. 2.12).

Рис. 2.12 «Результат Життя. «Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)

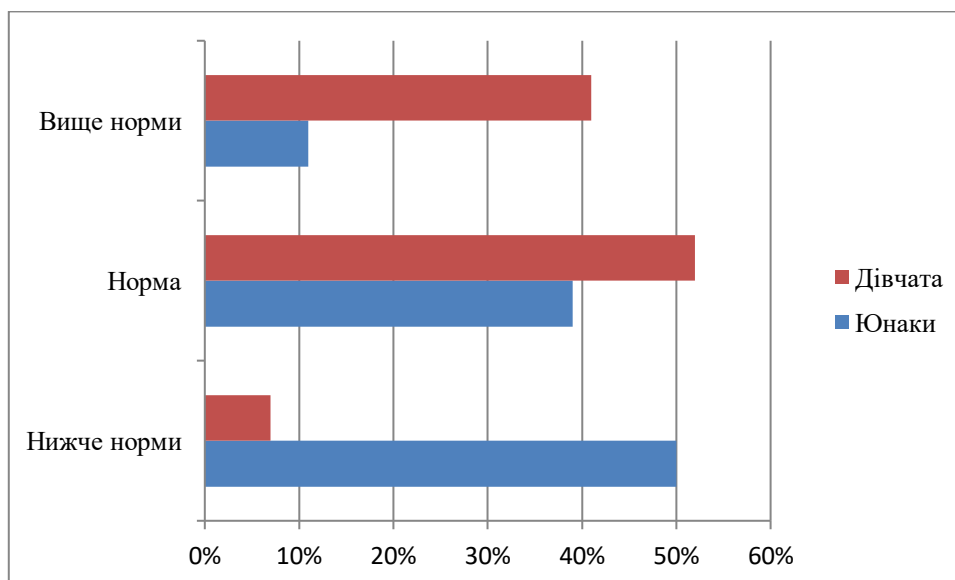
Д. А. Леонтєва»



Далі ми розглянемо результати отримані за шкалою «Локус-контроль Я». Серед юнаків: нижче норми – 50%, норма – 112%, вище норми – 11%. Серед дівчат: нижче норми – 7%, в нормі – 52%, вище норми – 41%. Високі бали відповідають уявленню про себе як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя відповідно до своїх цілей та уявлень про її зміст. Низькі бали — невіра у свої сили контролювати події власного життя (див. рис. 2.13).

Рис. 2.13 «Локус-контроль Я. «Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д.

А. Леонтєва»



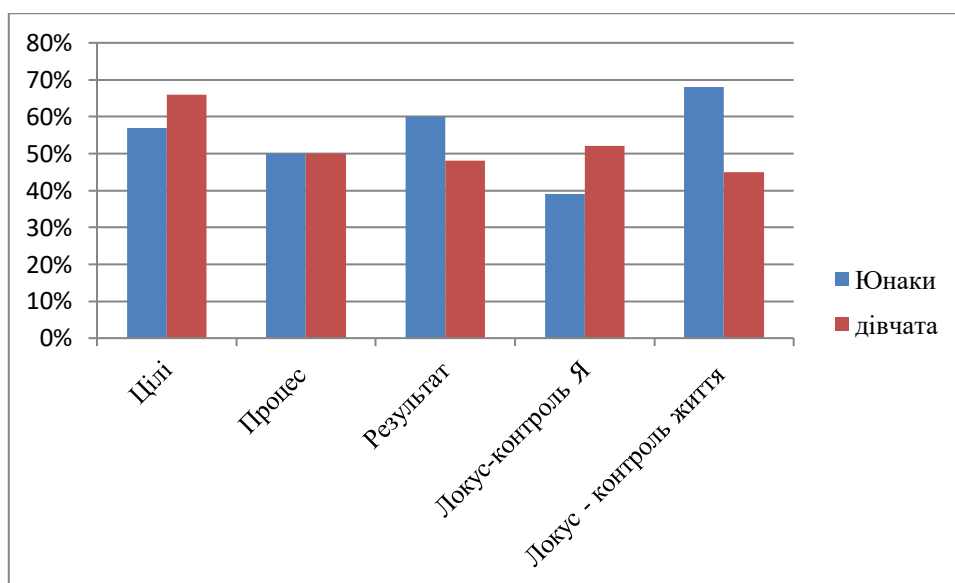
За субшкалою тесту «Локус-контроль життя» ми отримали наступні результати: серед юнаків, показник нижче норми складає – 21%, в нормі показники у 68% респондентів, а вище норми – 11% досліджуваних чоловічої статі. Серед дівчат такі результати: нижче норми – 7%, в нормі – 45%, вище норми – 48%. Можемо зробити висновок, що респондентам з показником нижче норми притаманний фаталізм, переконаність у тому, що життя людини не підвладне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна та безглуздо щось загадувати на майбутнє. За високих балів досліджуваним притаманне переконання в тому, що людині дано контролювати своє життя, вільно приймати рішення та втілювати їх у життя.

Загальний показник серед юнаків з балами нижче норми становить 39%, в нормі – 50%, вище норми – 11%.

Загальний показник серед дівчат з балами нижче норми становить 9%, в нормі – 59%, вище норми – 32%.

На рис. 2.13 «Середні показники орієнтацій у групах юнаків та дівчат» зображені середні значення смисложиттєвих орієнтацій в групах юнаків та дівчат. Можна зробити висновок, що орієнтації в групі дівчат спрямовані більше на формування та постановку цілей в житті, контроль подій у власному житті. Орієнтації в групі юнаків спрямовані на результативність життя та контроль і керування життям, свободу рішень та дій (рис. 2.14).

Рис. 2.14 «Середні показники орієнтацій у групах юнаків та дівчат»



Наступний етап нашого емпіричного дослідження - зіставлення отриманих результатів дослідження комп'ютерної залежності за методикою Інтернет-залежності Чен (шкала CIAS) в адаптації В.Л. Малигіна, К.А. Феклісова та за тестом смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. А. Леонтьєва.

Під час співвіднесення результатів дослідження у респондентів з низьким рівнем комп'ютерної залежності та результатів за тестом СЖО, ми можемо зробити висновок, що серед юнаків за шкалою «Цілі» та шкалою «Процес»

результати нижче норми у 14%, в нормі у 72%, вище норми у 14%. За шкалою «Результат» нижче норми у 14%, в нормі у 57%, вище норми у 29%. За шкалою «Локус-контроль Я» нижче норми у 43%, в нормі у 57%, вище норми результат не виявлено. За шкалою «Локус-контроль життя» нижче норми у 28%, в нормі у 86%, вище норми результат не виявлено. Загальник показник: в нормі – 86%, нижче норми – 14%, вище норми показник не виявлено.

Серед дівчат за шкалою «Цілі» результати нижче норми у 7%, в нормі у 64%, вище норми у 29%. За шкалою «Процес» нижче норми у 0%, в нормі та вище норми по 50%. За шкалою «Результат» нижче норми у 7%, в нормі у 50%, вище норми у 43%. За шкалою «Локус-контроль Я» нижче норми у 7%, в нормі у 57%, вище норми у 36%. За шкалою «Локус-контроль життя» нижче норми не виявлено, в нормі у 79%, вище норми у 21%. Загальник показник: в нормі – 79%, вище норми – 21%, нижче норми показник не виявлено.

Результати представлені у таблиці 2.

Таблиця 2

Низький рівень ПК залежності						
	Юнаки			Дівчата		
	Нижче норми	Норма	Вище норми	Нижче норми	Норма	Вище норми
Цілі в житті	14%	72%	14%	7%	64%	29%
Процес	14%	72%	14%	0%	50%	50%
Результат	14%	57%	29%	7%	50%	43%
Локус -контроль Я	43%	57%	0%	7%	57%	36%
Локус-контроль життя	28%	72%	0%	0%	64%	36%
Загальний показник	14%	86%	0%	0%	79%	21%

Під час співвіднесення результатів дослідження у респондентів з середнім рівнем комп'ютерної залежності та результатів за тестом СЖО, ми можемо зробити висновок, що серед юнаків за шкалою «Цілі» та «Процес» результати нижче норми у 31%, в нормі у 54%, вище норми у 15%. За шкалою «Результат» результати нижче норми у 15%, в нормі у 70%, вище норми у 15%. За шкалою

«Локус-контроль Я» нижче норми у 47%, в нормі у 31%, вище норми у 22%. За шкалою «Локус-контроль життя» нижче норми у 22%, в нормі у 63%, вище норми у 15%.

Загальний показник серед юнаків в нормі – 47%, нижче норми – 38% та вище норми – 15%.

Серед дівчат за шкалою «Цілі» результати нижче норми у 22%, в нормі у 46%, вище норми у 32%. Шкала «Процес»: норма – 38%, вище норми – 53%, нижче норми – 9%. Шкала «Результат»: норма – 38%, нижче норми – 16%, вище норми – 46%. За шкалою «Локус-контроль Я»: нижче норми – 9%, норма – 38%, вище норми – 53%. Шкала «Локус-контроль життя»: нижче норми – 16%, норма – 28%, вище норми – 56%. Загальний показник серед дівчат у нормі – 38%, нижче норми – 19%, вище норми – 43%.

Результати представлені у таблиці 3.

Таблиця 3

Середній рівень ПК залежності						
	Юнаки			Дівчата		
	Нижче норми	Норма	Вище норми	Нижче норми	Норма	Вище норми
Цілі в житті	31%	54%	15%	22%	46%	32%
Процес	31%	54%	15%	9%	38%	53%
Результат	15%	70%	15%	16%	38%	46%
Локус -контроль Я	47%	31%	22%	9%	38%	53%
Локус-контроль життя	22%	63%	15%	16%	28%	56%
Загальний показник	38%	47%	15%	19%	38%	43%

Під час співвіднесення результатів дослідження у респондентів з високим рівнем комп'ютерної залежності та зазначених показників СЖО ми отримали наступні результати, Серед юнаків в нормі (100%) лише показники за шкалою «Локус-контроль Я», за всіма іншими шкалами показники нижче норми.

Серед дівчат за шкалою «Цілі» в нормі – 77%, та вище норми – 23%, нижче норми показник не виявлено. За шкалою «Процес» в нормі - 66%, вище –

34%. Шкала «Результат» норма – 55%, нижче норми – 11%, вище норми – 34%. За шкалою «Локус – контроль Я» в нормі у 66%, вище норми у 34%. Шкала «Локус – контроль життя» в нормі – 77%, вище норми – 23%. Загальний показник в нормі – 55%, вище норми – 45%.

Результати представлено у таблиці 4.

Таблиця 4

Високий рівень ПК залежності						
	Юнаки			Дівчата		
	Нижче норми	Норма	Вище норми	Нижче норми	Норма	Вище норми
Цілі в житті	100%	0%	0%	0%	77%	23%
Процес	100%	0%	0%	0%	66%	34%
Результат	100%	0%	0%	11%	55%	34%
Локус -контроль Я	100%	0%	0%	0%	66%	34%
Локус-контроль життя	0%	100%	0%	0%	55%	45%
Загальний показник	100%	0%	0%	0%	77%	23%

Згідно з отриманих результатів, можна стверджувати, що у юнаків чим вищий рівень комп'ютерної залежності у досліджуваного, тим більше відхилення показника смисложиттєвих орієнтацій від норми. Тобто, у респондентів з високим рівнем ПК залежності відсутнє формування цілей на майбутнє, вони не отримують насолоду від процесу проживання життя, не задоволені результатом свого минулого, не мають контролю над своїми діями, але вірять в те, що життям можна керувати.

У дівчат результати відхилення від норми зі збільшення рівня ПК залежності не суттєві та незначні.

Наступним завданням нашої роботи стало зіставлення результатів дослідження комп'ютерної залежності і особливостей самосвідомості в здобувачів вищої освіти.

У процесі роботи над дослідженням ми зупинилися на аналізі інтегративних шкалах методики діагностики особливостей самосвідомості

Т. Лірі «Домінування» та «Дружелюбність» які являють собою синтез базових восьми шкал даного методу. Для подальшого психологічного аналізу ми вираховали середню величину розбіжності між Я-реальним та Я-ідеальним у респондентів з різним ступенем комп'ютерної залежності у її абсолютному вигляді.

Під час співвіднесення результатів дослідження у респондентів з різним рівнем комп'ютерної залежності та зазначених вище показників ми отримали наступні результати, що представлені у таблиці 5.

Таблиця 5

«Результати дослідження величини розбіжності між Я-реальним та Я-ідеальним за шкалами домінування та дружелюбності тесту Т.Лірі»

	Розбіжність між Я-реальним в Я-ідеальним за шкалою домінування			Розбіжність між Я-реальним в Я-ідеальним за шкалою дружелюбність		
	Мін	Макс	Середнє ариф.	Мін	Макс	Середнє ариф.
Низький рівень ПК залежності (27,20%)	0,7	13,5	4,6	0	14,1	3,6
Середній рівень ПК залежності (57,10 %)	0	11,2	3,1	0	9,9	3,6
Високий рівень ПК залежності (15,70 %)	0,4	9,8	3	0,2	9,9	3,5

За результатами дослідження ми можемо зробити висновок про те, отримані дані мають помітні відмінності між середніми показниками різниці Я-ідеального і Я-реального та розмахом цих різниць. А саме, помітна різниця відмічається нами між середніми показниками різниці між Я-реальним і Я-

ідеальним у домінуванні між випробуваними з низьким рівнем комп'ютерної залежності з одного боку та випробуваними з середнім та високим рівнем комп'ютерної залежності. Також помітно відрізняється розмах середніх показників даної різниці між цими ж групами випробуваних у бік його збільшення у випробуваних з низьким рівнем залежності від комп'ютера. Що стосується середніх показників різниці між Я-ідеальним та Я-реальним по шкалі дружелюбності, то єдина відмінність між групами була помічена нами лише у розмаху середніх показників даної різниці знову таки у групі випробуваних з низьким рівнем залежності, який являється більшим ніж у двох інших підгруп.

Дані спостереження дають нам змогу зробити припущення про суттєву відмінність особливостей самосвідомості у групи випробуваних з низьким рівнем комп'ютерної залежності у порівнянні з випробуваними з середнім та високим рівнем залежності. А саме збільшення величини різниці між Я-ідеальним та Я-реальним по шкалі дружелюбності, і особливо, схильності до домінування. Таким чином ми можемо зробити висновок про те, що юнаки з високим рівнем комп'ютерної залежності характеризуються меншою різницею між Я-реальним і Я-ідеальним у прагненні до домінування та дружелюбності.

Висновки до другого розділу

Аналіз та інтерпретацію результатів ми розпочнемо з наведення отриманих даних за допомогою розробленої нами анкети.

Анкетування респондентів дозволило нам отримати наступну інформацію: найпопулярніша соціальна мережа і серед дівчат і серед хлопців це Instagram та Tik Tok. Найчастіше юнаки та дівчата користуються месенджером для спілкування в Інтернеті – Viber та Telegram. Інтернет-покупками більше захоплюються дівчата ніж хлопці. Від комп'ютерних ігор залежні юнаки, дівчата не цікавляться даним видом мережевих розваг. Високий рівень ступеня залежності від Інтернету мають дівчата, юнаки показали менший рівень залежності від соціальних мереж. Щодо показника задоволеності власним життям, то у хлопців рівень вищий ніж у дівчат.

Наступним етапом нашої роботи стало визначення рівня комп'ютерної залежності в здобувачів вищої освіти за допомогою методики Інтернет-залежності Чен (шкала CIAS) в адаптації В.Л. Малигіна, К.А. Феклісова. У процесі дослідження ми отримали наступні дані: низький рівень комп'ютерної залежності властивий 27,20% випробуваних, середній рівень – 57,10 %, високий рівень - 15,70%.

Таким чином ми робимо висновок, що високий рівень комп'ютерної залежності властивий найменшій кількості респондентів. Найбільш поширеним є середній рівень залежності від комп'ютера. Важливо відмітити, що всього респондентів з високим рівнем залежності 11 осіб, з них юнаків – 27%, а дівчат – 73%. Якщо порівнювати за гендерним аспектом респондентів з середнім рівнем залежності, то серед них юнаків – 44%, а серед дівчат – 56%. Юнаки з низьким рівнем залежності становлять – 35%, а дівчата – 65%.

Наступний етап нашого емпіричного дослідження отримання результатів за методикою Т. Лірі. Підрахувавши середнє значення розбіжності за шкалами методики між Я-реальним та Я-ідеальним і показниками, ми отримали наступні результати, переважний тип міжособистісних відносин Залежний і Підозрілий. Це говорить про те, що юнакам та дівчатам найбільше відповідають такі якості як: критичність по відношенню до соціальних явищ та оточуючих людей, конформність, м'якість, ввічливість, невпевненість у собі, залежність від чужої думки.

В результаті обробки даних були отримані показники за двома параметрами: «Домінування» (-1,3) бала і «Дружелюбність» – (-0,1). Негативне значення за формулою «Домінування», свідчить про виражене прагнення у юнаків та дівчат підчинитися, відмовлятися від позиції лідера та керівних позицій, знімати з себе відповідальність та перекладати її на інших, або взагалі уникати відповідальності. Негативне значення за формулою «Дружелюбність», вказує на прояв агресивно-конкурентної позиції, що перешкоджає співпраці і успішній спільній діяльності.

Далі, ми розглянемо отримані результати, під час діагностики смисложиттєвих орієнтацій респондентів нашого емпіричного дослідження за методикою «Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. А. Леонтьєва».

За першою субшкалою тесту «Цілі в житті» ми отримали наступні результати: серед юнаків, показник нижче норми складає – 29%, в нормі показники у 57% респондентів, а вище норми – 14% досліджуваних чоловічої статі. Серед дівчат такі результати: нижче норми – 13%, в нормі – 66%, вище норми – 21%.

Результати серед юнаків за субшкалою №2 «Процес»: у юнаків показник нижче норми складає 36%, в нормі - 50%, вище норми – 14%. У дівчат ми отримали такі результати: нижче норми – 4%, в нормі – 50%, вище норми - 46%.

Субшкала №3 «Результат життя» показала наступні статистичні дані: кількість юнаків з показником нижче норми складає 22%, в нормі – 60%, вище норми – 18%. Кількість дівчат з показником нижче норми складає 11%, в нормі – 48%, вище норми – 41%.

Далі ми розглянемо результати отримані за шкалою «Локус-контроль Я». Серед юнаків: нижче норми – 50%, норма – 112%, вище норми – 11%. Серед дівчат: нижче норми – 7%, в нормі – 52%, вище норми – 41%.

За субшкалою тесту «Локус-контроль життя» ми отримали наступні результати: серед юнаків, показник нижче норми складає – 21%, в нормі показники у 68% респондентів, а вище норми – 11% досліджуваних чоловічої статі. Серед дівчат такі результати: нижче норми – 7%, в нормі – 45%, вище норми – 48%.

Загальний показник серед юнаків з балами нижче норми становить 39%, в нормі – 50%, вище норми – 11%.

Загальний показник серед дівчат з балами нижче норми становить 9%, в нормі – 59%, вище норми – 32%.

Наступний етап нашого емпіричного дослідження - зіставлення отриманих результатів дослідження комп'ютерної залежності за методикою Інтернет-залежності Чен (шкала CIAS) в адаптації В.Л. Малигіна, К.А. Феклісова та за тестом смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. А. Леонтьєва.

Ми отримали наступні результати: серед юнаків з низьким рівнем залежності за шкалою «Цілі» та шкалою «Процес» результати нижче норми у 14%, в нормі у 72%, вище норми у 14%. За шкалою «Результат» нижче норми у 14%, в нормі у 57%, вище норми у 29%. За шкалою «Локус-контроль Я» нижче норми у 43%, в нормі у 57%, вище норми результат не виявлено. За шкалою «Локус-контроль життя» нижче норми у 28%, в нормі у 86%, вище норми результат не виявлено. Загальник показник: в нормі – 86%, нижче норми – 14%, вище норми показник не виявлено.

Серед дівчат з низьким рівнем залежності за шкалою «Цілі» результати нижче норми у 7%, в нормі у 64%, вище норми у 29%. За шкалою «Процес» нижче норми у 0%, в нормі та вище норми по 50%. За шкалою «Результат» нижче норми у 7%, в нормі у 50%, вище норми у 43%. За шкалою «Локус-контроль Я» нижче норми у 7%, в нормі у 57%, вище норми у 36%. За шкалою «Локус-контроль життя» нижче норми не виявлено, в нормі у 79%, вище норми у 21%. Загальний показник: в нормі – 79%, вище норми – 21%, нижче норми показник не виявлено.

Під час співвіднесення результатів дослідження у респондентів з середнім рівнем комп'ютерної залежності та результатів за тестом СЖО, ми можемо зробити висновок, що серед юнаків за шкалою «Цілі» та «Процес» результати нижче норми у 31%, в нормі у 54%, вище норми у 15%. За шкалою «Результат» результати нижче норми у 15%, в нормі у 70%, вище норми у 15%. За шкалою «Локус-контроль Я» нижче норми у 47%, в нормі у 31%, вище норми у 22%. За шкалою «Локус-контроль життя» нижче норми у 22%, в нормі у 63%, вище норми у 15%. Загальний показник серед юнаків в нормі – 47%, нижче норми – 38% та вище норми – 15%.

Серед дівчат за шкалою «Цілі» результати нижче норми у 22%, в нормі у 46%, вище норми у 32%. Шкала «Процес»: норма – 38%, вище норми – 53%, нижче норми – 9%. Шкала «Результат»: норма – 38%, нижче норми – 16%, вище норми – 46%. За шкалою «Локус-контроль Я»: нижче норми – 9%, норма – 38%, вище норми – 53%. Шкала «Локус-контроль життя»: нижче норми – 16%, норма – 28%, вище норми – 56%. Загальний показник серед дівчат у нормі – 38%, нижче норми – 19%, вище норми – 43%.

Під час співвіднесення результатів дослідження у респондентів з високим рівнем комп'ютерної залежності та зазначених показників СЖО ми отримали наступні результати, Серед юнаків в нормі (100%) лише показники за шкалою «Локус-контроль Я», за всіма іншими шкалами показники нижче норми. Серед дівчат за шкалою «Цілі» в нормі – 77%, та вище норми – 23%, нижче норми

показник не виявлено. За шкалою «Процес» в нормі - 66%, вище – 34%. Шкала «Результат» норма – 55%, нижче норми – 11%, вище норми – 34%. За шкалою «Локус – контроль Я» в нормі у 66%, вище норми у 34%. Шкала «Локус – контроль життя» в нормі – 77%, вище норми – 23%. Загальний показник в нормі – 55%, вище норми – 45%.

Наступним завданням нашої роботи стало зіставлення результатів дослідження комп'ютерної залежності і особливостей самосвідомості в здобувачів вищої освіти.

Ми зупинилися на більш детальному розгляді інтегративних шкал «Домінування» та «Дружелюбність». За результатами дослідження ми можемо зробити висновок про те, отримані дані відображають непомітні відмінності між середніми показниками різниці Я-ідеального і Я-реального. А саме, помітна різниця відмічається нами між середніми показниками різниці між Я-реальним і Я-ідеальним у домінуванні між випробуваними з низьким рівнем комп'ютерної залежності з одного боку та випробуваними з середнім та високим рівнем комп'ютерної залежності.

РОЗДІЛ 3

ГАРМОНІЗАЦІЯ САМООЦІНКИ ОСОБИСТОСТІ, ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПЕРІОД ЮНАЦТВА

3.1 Форми та методи роботи з розвитку та формування самооцінки

Самооцінка являється однією з найважливіших якостей, оскільки представляє собою регуляцію діяльності та поведінки особистості. Самооцінка забезпечує адаптацію до умов життєдіяльності, які постійно змінюються та виступає критерієм взаємовідносин юнаків та дівчат з іншими, критичності та вимогливості до самого себе, до успіхів та невдач в сферах взаємовідносин з оточуючим світом.

Самооцінка – це оцінка самого себе, свої можливостей, особистісних якостей, дій та позицій з точки зору їх недоліків та переваг, що формується під впливом соціального середовища з раннього дитинства. Самооцінка впливає на саморегуляцію індивіда.

В поняття «самооцінка» входить широкий комплекс фізичних, поведінкових, психологічних та соціальних проявів особистості, пов'язаних з оцінкою особистістю самої себе в цих характеристиках. Вивчення цього поняття зазвичай починається з аналізу самосвідомості особистості. Тобто самосвідомість виступає тією ланкою, з якої і виокремлюють та намагаються знайти місце самооцінки.

А. Адлер бачив формування самооцінки через проживання комплексу неповноцінності в дитинстві, тобто повного або часткового почуття власної нікчемності. В. А. Коваленко відмічає, що прагнення до самовдосконалення становиться основною мотиваційною силою людини і формує самооцінку індивіда. Ю.В. Котенко звертає увагу на те, що самооцінку необхідно інтерпретувати як особистісне утворення, безпосередньо, яка бере участь в регуляції поведінки індивіда і його діяльності, а також - як центральний особистісний компонент, що формується за активної особистісного участь у відображенні дійсності [25].

Представник школи Л.С. Виготського - радянський психолог Л.І. Божович зазначала, що стійка самооцінка формується під впливом оцінки оточуючих і власної оцінки діяльності, тим самим пропонуючи структурно-динамічну модель самооцінки як системного особистісного освіти, згідно з якою самооцінка представляє «форму відображення людиною самого себе як особливого об'єкта пізнання, що репрезентує прийняті ним цінності, особистісні смисли, міру орієнтації на суспільно вироблені вимоги до поведінки і діяльності».

В юнацькому віці людина стурбована оцінкою нових знань і прагне вибудувати свою поведінку на основі свідомо вироблених чи засвоєних критеріїв та норм. Юність характеризується появою почуття власної неповторності, особистої індивідуальності; у негативному варіанті виникає розпливчате «я», рольова та особистісна невизначеність. Головне новоутворення цього віку – відкриття «я», розвиток рефлексії, поява життєвого плану, поступове вrostання у різні сфери життя.

Для юнаків та дівчат зрілість та зовнішність мають деяку соціальну цінність. Зовнішність для цього віку піднімає статус особистості в очах оточуючих, викликаючи у них відповідні почуття та очікування.

Юнацький вік - важливий етап розвитку розумових здібностей. Для цього віку характерна потяг до узагальнення, пошуку універсальних принципів та

законів, які стоять за приватними фактами. Розвиток інтелекту в юності тісно пов'язаний з розвитком творчих здібностей та прагненням до створення чогось нового, що призводить до індивідуального стилю інтелектуальної діяльності. Характерна риса юнацького віку - формування життєвих цілей, особистість замислюється про шлях їх досягнення.

Самооцінка формується на підсвідомому рівні і тому важко піддається змінам за допомогою свідомого переосмислення. Можемо виокремити два вида самооцінки - внутрішню та зовнішню.

Внутрішня самооцінка – глибинне, частіше всього несвідоме істинне відношення самого до себе (я гарний чи поганий, розумний, гідний чи нікчемний і т.д.). Фактори, які впливають на формування внутрішньої самооцінки: відношення інших, особистісні досягнення та невдачі, власний досвід.

Зовнішня самооцінка – та самооцінка, яку особистість демонструє іншим, це більш ситуативне відношення самого до себе.

Здоровою самооцінкою є висока внутрішня самооцінка та адекватна зовнішня. Причому що особистісніше зріла людина, тим вища в нього внутрішня самооцінка – тим паче позитивно він себе ставить.

Важливість роботи з самооцінкою особистості полягає у гармонізації її відношення до самого себе та взаємовідносин з оточуючими, урівноваженні чинників формування самооцінки в особистості, цілісне сприймання свого власного Я, формуванні ідеалів, особистісних якостей. Виходячи з отриманих результатів нашого емпіричного дослідження, ми дійшли висновку, що потрібно працювати саме з гармонізацією рівня самооцінки у юнаків та дівчат. Адже самооцінка – невід'ємний компонент самосвідомості. Самооцінка – суб'єктивне утворення в людській психіці, але воно є відображенням норм і оцінок, що існують в суспільстві та в міжособистісних відносинах. Самооцінка пов'язана з однією із центральних потреб людини – потребою в

самоствердженні, із прагненням людини знайти своє місце в житті, затвердити себе як члена суспільства в очах навколишніх і у своїх власних.

Компонентами самооцінки, згідно нашого емпіричного дослідження є образ особистості Я – реального та Я - ідеального. За отриманими результатами діагностики респондентів ми дійшли висновку, що чим нижчий рівень самооцінки та більша розбіжність між Я-реальним та Я - ідеальним у юнаків та дівчат, тим більша вірогідність підвищення рівності залежності від віртуального світу, потреби постійного користування соціальними мережами.

Основними формами роботи психолога з самооцінкою юнаків та дівчат схильних до ПК залежності є використання:

- розвивальних занять з елементами тренінгу;
- соціально-психологічних тренінгів;
- годин спілкування;
- індивідуальних бесід;
- інформування;
- психологічного консультування;
- методів психодіагностики;
- психокорекційних методів.

Структура роботи психолога з самооцінкою юнаків та дівчат складається з наступних елементів :

1) організаційні питання: формулювання цілей і завдань, зустріч з педагогами (отримання інформації про дітей), бесіда психолога з батьками (отримання їх згоди), зустріч психолога з підлітками (формування мотивації), аналіз отриманої інформації, планування діяльності, підбір методик;

2) діагностичні процедури: тести на особистісні особливості, на самооцінку, на інтелектуальний розвиток;

3) консультативно-методична робота: індивідуальна робота; консультування батьків пошук індивідуального вирішення проблеми;

- 4) соціально-психологічний тренінг;
- б) підведення підсумків, виділення функцій психологічного і педагогічного супроводу, планування подальшої роботи.

Найбільш ефективною формою навчання, розвитку та формування самооцінки юнаків та дівчат, є психологічний тренінг. Він дозволяє не тільки засвоїти ефективні технології, методи, прийоми і техніки оптимізації, а й «розкрити індивідуальні особливості, які знижують ефективність діяльності, скорегувати поведінку» [34].

Розглядаючи види соціально-психологічного тренінгу ми можемо виділити наступні різновиди:

1. Соціально-психологічний тренінг як проведення роботи з метою розвитку комунікативної компетентності учасників тренінгової групи;
2. Соціально-психологічний тренінг як засіб формування визначених поведінкових навичок, необхідних у навчальній, професійної та інших видах діяльності учасників тренінгової групи;
3. Соціально-психологічний тренінг як багатофункціональний метод навмисних змін психологічних феноменів людини, групи і організації з метою гармонізації професійного і особистісного побуту учасника тренінгової групи [11, 20].

Соціально-психологічний тренінг, як метод групової роботи реалізується на основі принципів, таких як:

А) ігровий принцип або принцип моделювання - для реалізації соціально-психологічного тренінгу рекомендується застосування ігрових методів роботи. Ігрові вправи сприяють імітувати і програвати позитивні і негативні форми поведінки в різних ситуаціях, а моделювання сприяє пережити новий емоційний і поведінковий досвід, спрямований на формування і оптимізацію самооцінки підлітків (принцип «тут і зараз», принцип партнерства і поваги);

Б) принцип навчання - розуміється як психологічний метод, в рамках якого учасники можуть отримувати нові знання, вміння і навички по

оптимізації самооцінки, коли джерелами нової інформації є як ведучий, так і члени закритої тренінгової групи;

В) принцип систематичної рефлексії - даний принцип включає в себе цілу групу принципів тренінгової діяльності: описовості, конкретності, конструктивності, актуальності, довірливості і щирості, конфіденційності, експлікації почуттів, оптимізації пізнавальних процесів в умовах включеності, активності і партнерського спілкування учасників тренінгової групи;

Г) принцип групової форми роботи - дана група виражена такими принципами соціально психологічного тренінгу, як: принцип діагностики, принцип добровільності, принцип інформованості, принцип обліку групової динаміки.

Варто виділити основні методи та техніки соціально-психологічного тренінгу, які можна використовувати у корекції та профілактиці самооцінки юнаків та дівчат. Серед них: психодіагностичні методи - необхідні для аналізу і відстеження особистісних змін учасників тренінгової групи, а також ступеня розвитку групової згуртованості / напруженості; групова дискусія - вербальний обмін думками і знаннями між учасниками тренінгової групи; метод мозкового штурму - припускає собою генерацію ідей учасників тренінгової групи при виробленні якогось важливого для її членів рішення при дотриманні чітких правил: відсутність критики, заохочення ідей, надання рівних прав, запис всіх ідей і вибір найбільш оптимальних; ігрові методи - широкий набір освітніх і тренінгових технік, метою яких є постачання учасника тренінгової групи спрощеної репродукцією реального чи уявного світу засобами моделювання через операційні, організаційно-діяльні, ділові та рольові ігри; психогімнастичні вправи - методичний прийом, використовуваний в ході тренінгу для досягнення ефективності вправ і виконання поставлених перед тренінгом цілей, що включає в себе широке коло різноманітних вправ (письмових, усних, вербальних, невербальних, малюнкових, танцювальних) [32].

Отже, на наш погляд найбільш ефективною формою роботи, спрямованою на гармонізацію самооцінки юнаків та дівчат є тренінг. Оскільки, саме під час тренінгу можливо отримати якісній зворотній зв'язок від учасників, усвідомити як інші сприймають тебе, чому саме так інші тебе сприймають, а не по-іншому і як співвіднести власне уявлення про те, яким би хотілось, щоб бачили інші з тим, що є насправді.

Одним з найважливіших моментів у розвитку особистості юнацького віку є розвиток самооцінки; у юнаків виникає інтерес до себе, до якостей своєї особистості, потреба порівнювати себе з іншими, оцінювати себе, розібратися у своїх почуттях і переживаннях. На цій основі часом виникають конфлікти, породжувані протиріччями між рівнем особистості і її об'єктивним становищем у колективі.

За допомогою самооцінки відбувається регулювання поведінки особистості. Завищена самооцінка, схильність переоцінювати себе може призвести до конфліктів з оточуючими. Вона породжує такі якості, як образливість, підозрілість і навіть агресивність. Занижена самооцінка особистості, навпаки, може сформувати почуття невпевненості, тривожності, привести до безініціативності. Для розвитку недостатньо самооцінки, необхідно її співвіднесення з оцінкою, яку дитина заслужила серед друзів, вчителів, батьків та ін. Таким чином, самооцінка – це уявлення людини про свою цінність, оцінка власних якостей, переваг і недоліків.

Юнаки та дівчата з низькою самооцінкою соромливі і надмірно вразливі. Низька самооцінка сприяє розладам апетиту, станом пригніченості, формуванню шкідливих для здоров'я звичок.

Самооцінка може бути адекватною і неадекватною. За адекватної самооцінки суб'єкт правильно співвідносить свої можливості і досягнення, досить критично ставиться до себе, прагне реально дивитися на свої невдачі та успіхи, намагається ставити перед собою досяжні цілі, які можна здійснити насправді. До оцінки досягнутого він підходить не тільки зі своїми мірками, але

й намагається передбачити, як до цього поставляться інші люди: товариші по роботі і близькі. Іншими словами, адекватна самооцінка є підсумком постійного пошуку реального бачення себе, тобто без занадто великої переоцінки, але і без зайвої критичності щодо свого спілкування, поведінки, діяльності, переживань. Така самооцінка є найкращою для конкретних умов і ситуацій. Деформована самооцінка свідчить про необхідність корекційної роботи для профілактики серйозних психологічних проблем [12].

Отже, дивлячись на те, що самооцінка - невід'ємний компонент самосвідомості. Самооцінка пов'язана з однією із центральних потреб людини – потребою в самоствердженні, із прагненням людини знайти своє місце в житті, затвердити себе як члена суспільства в очах навколишніх і у своїх власних. Компонентами самооцінки є Я-реальне та Я-ідеальне. В процесі соціально-психологічного тренінгу за рахунок вправ, направлених на роботу з самооцінкою, ідеалами та упередженнями, самовідношенням особистості до самого себе, роботи в колективі, групі, парах, більш ефективно можна відкоригувати відношення Я-реального та Я-ідеального.

3.2 Програма «Шлях до себе» з гармонізації самооцінки у юнацькому віці

За результатом нашого емпіричного дослідження фактором, який найбільше провокує виникнення комп'ютерної залежності є розбіжність між Я-ідеальним та Я-реальним у юнаків та дівчат. Чим більша ця розбіжність спостерігається у особистості, тим нижча самооцінка. Тому ми пропонуємо програму з гармонізації самооцінки юнаків та дівчат, яка може бути організована в межах роботи шкільного психолога.

Назва програми «Шлях до себе»

Мета програми: гармонізувати рівень самооцінки юнаків та дівчат, які схильні до ПК залежності.

Завдання програми: визначення рівня самооцінки юнаків та дівчат, робота з переконаннями та ідеалами, розвиток здібностей до самопізнання та саморегуляції, формування умінь і навичок ефективного спілкування, розвиток здатності до рефлексії.

Програма з гармонізації самооцінки у юнаків та дівчат має наступну структуру:

- 1 – Діагностичний розділ;
- 2 - Рефлексивний блок;
- 3 - Інформаційний блок;
- 4 - Саморегулятивний блок.

Час одного заняття – 1 – 1,5 години. Кількість занять – 5.

Невід'ємним компонентом проведення занять – встановлення правил роботи та поведінки. Основні тренінгові правила:

- доброзичливе ставлення до кожного учасника тренінгової групи;
- прийняття форми спілкування: "ТИ" – "ВИ";
- не критикувати будь-кого з учасників групи;
- говорити тільки від себе, свого імені;
- активна і відверта участь кожного присутнього;
- спілкування за принципом "Сьогодні і зараз";
- збереження конфіденційності.

В програмі виокремлені наступні етапи роботи з гармонізації самооцінки:

Перший етап – діагностичний. Даний етап допоможе нам виміряти рівень самооцінки у юнаків та дівчат в різних аспектах, актуалізувати у свідомості старшокласників актуальну якість самооцінки.

Для діагностики рівня самооцінки ми пропонуємо використовувати наступні методики:

1. Тест «Автопортрет» (Р.Бернс). Дана методика надає нам змогу продіагностувати індивідуально - типологічні особливості людини, особливості самосвідомості. Для виконання тесту необхідні олівець або ручка, аркуш паперу. Досліджуваному пропонується на аркуші паперу ручкою чи олівцем намалювати свій портрет. Час не обмежується. (Додаток Д) [19].

2. Методика «Шкала самооцінки». Мета: виявлення рівня самооцінки особистості. (Додаток Е) [33].

3. Методика «Самооцінка комплексу неповноцінності (підлітковий та юнацький вік)». Мета: визначити рівень закомплексованості особистості, наявність «комплексу неповноцінності». (Додаток Є) [41].

Результат використання даного етапу надасть змогу продіагностувати індивідуально-типологічні особливості особистості, виявити рівень самооцінки особистості та рівень її закомплексованості, наявність комплексу «неповноцінності», продіагностувати особливості самосвідомості, актуалізувати в самосвідомості старшокласників зміст їх самооцінки, зіставлення з їх власним розумінням себе.

Наступним етапом нашої програми роботи з гармонізації самооцінки юнаків та дівчат є рефлексивний аналіз отриманих результатів діагностики самосвідомості та рівня самооцінки особистості.

Мета цього етапу – розвинути навички рефлексії у юнаків та дівчат.

Пропонуємо таку вправу для роботи на даному етапі:

Вправа «Вірш про мене».

Мета: навчитися описувати свої якості, хвалити себе та формувати самоповагу, спрямована на корекцію переконань про самого себе.

Хід: Учасникам роздаються надруковані матеріали, потрібно дописати кінцівку кожного рядка.

- Я унікальний , тому що _____
 - ... Мій організм – це складне та прекрасне творіння, тому що _____
 - Хоч я далекий від досконалості, я _____
- Ось який я
- Я (дві особливих ваших якості) _____
 - Мені цікаво (щось, що викликає у вас інтерес) _____
 - Я чую (уявний звук) _____
 - Я бачу (уявний об'єкт) _____
 - Я хотів би (ваше реальне бажання) _____
 - Я (повторення першого рядка) _____

- Я уявляю себе (ваша фантазія)_____
- Я відчуваю (почуття відносно чогось уявного)_____
- Я торкаюсь (уявного предмета)_____
- Я хвилююсь (про щось реальне)_____
- Я плачу (коли згадую щось дуже сумне)_____
- Я (повторення першого рядка)_____
- Я розумію (щось, в чому ви впевнені)_____
- Я говорю (фраза, в істинність якої вірите)_____
- Я мрію (ваша справжня мрія)_____
- Намагаюсь (щось зробити)_____
- Сподіваюсь (ваша реальна надія)_____
- Я(повторення першого рядка вірша)_____

Наступний етап програми – інформаційний розділ. Мета даного етапу: сформувати у старшокласників розуміння вікових особливостей формування самооцінки в юнацькому віці, цінності та важливості представлення Я-ідеального, та розуміння Я-реального. Пропонуємо до аналізу наступну інформацію:

«В психологічних дослідженнях самооцінка інтерпретується як емоційно-оціночна складова Я-концепції, особистісне утворення, що приймає безпосередню участь в регуляції поведінки і діяльності, як автономна характеристика особистості, її центральний компонент, що формується при активній участі самої особистості відображає якісну своєрідність її внутрішнього світу. Визначальна роль відводиться самооцінці в рамках дослідження проблем самосвідомості: вона характеризується як стрижень цього процесу, показник індивідуального рівня його розвитку, інтегруюче начало, його особистісний аспект, органічно включений в процес самоусвідомлення. У вітчизняній психології методологічною основою трактування особистості і самооцінки як її компонента є принципи розвитку, детермінованості, єдності свідомості і діяльності. Особистість розглядається в системі її реальних

відносин, в конкретних соціальних ситуаціях, як суб'єкт практичної та теоретичної діяльності. Самооцінці як особистісному утворенню відводиться центральне місце в загальному контексті формування особистості - її здібностей, можливостей, направленості, активності, суспільної значимості. Специфіка трактування особистості в зарубіжній психології, як правило прямо проєктується на розуміння сутності самооцінки: вона або визнається, як і особистість, конфліктною, або розглядається як протиставлення справжнього і демонстративного уявлення про себе.

Самооцінка - цінність і значущість, котрі індивід приписує собі в цілому та окремим сторонам своєї особистості, поведінки, діяльності, комунікації; відіграє роль важливого особистісного утворення і одного з центральних компонентів Я-концепції, вміщує у своїй побудові особистісні значення і смисли, систему ставлень і вартостей. Водночас це складна психоформа внутрішнього світу людини, котра визначає характер її самоставлення, ступінь самоповаги, рівень домагань, ціннісне прийняття чи неприйняття себе; виконує регулятивну, захисну і навіть терапевтичну функції; може бути різного рівня усвідомлення, адекватності.

Для адекватної самооцінки істотними є три моменти. По-перше, важливу роль у її формуванні відіграє зіставлення образу реального Я з образом ідеального Я, тобто з уявленням про те, якою людиною хотіла б бути. По-друге, важливий чинник формування самооцінки, пов'язаний з інтеріоризацією соціальних реакцій індивіда. Це означає, що особа схильна оцінювати себе так, як оцінюють її інші люди. По-третє, індивід оцінює успішність своїх дій-виявів через формат своєї ідентичності».

Останній етап програми – саморегулятивний, робота з ідеалами та переконаннями. Даний етап пропонує вправи на регуляцію свого внутрішнього емоційного стану, припрацювання та визначення ідеалів, які впливають на формування самооцінки у особистості, визначення переконань юнаків та дівчат. Пропонуємо для використання наступні вправи:

1. Вправа «Мій всесвіт».

Мета: вироблення вмінь аналізувати свою Я-концепцію; формування позитивної Я-концепції.

Необхідні матеріали: аркуші паперу формату А-4, фломастери.

Хід проведення:

Учасникам роздаються аркуші для малювання. У центрі аркушу пропонується намалювати сонце та в центрі сонячного кола написати велику букву «Я». Потім від цього «Я» – центру всього всесвіту намалювати лінії до зірок і планет: моє улюблене заняття; мій улюблений колір; моя улюблена тварина, гра, одяг, музика; мої улюблені пори року; що я найбільше на світі люблю робити; місце, де я люблю бувати; мій улюблений співак чи група тощо.

2. Робота з притчюю.

Мета: навчання способам вираження своїх почуттів, розвитку творчого потенціалу. Матеріали: текст притчі «Про олівець»

Хід вправи: тренер зачитує текст притчі, учасники уважно слухають.

«Притча про олівець»

Хлопчик уважно дивився, як бабуся пише листа. Раптом він запитав:

— Про що ти пишеш? Це історія про мене?

Бабуся перестала писати і сказала онукові:

— Так, я пишу про тебе, але набагато важливішим за написане є олівець, яким я користуюся. Сподіваюся, що коли ти виростеш, то будеш таким, як олівець. Хлопчик здивовано глянув на олівець, а потім на бабуся:

— Це звичайний олівець... Як я можу бути схожим на нього? Бабуся загадково всміхнулася і пояснила:

— Усе залежить від того, як дивитися на речі. Олівець має п'ять властивостей, якщо ти також їх матимеш, будеш людиною, яка приносить добро у світ.

По-перше, аби олівець писав, потрібна рука, яка ним водитиме. Ти можеш творити великі речі, але не забувай, що є Рука, яка тебе провадить. Це Бог.

По-друге, щоби олівець добре писав, його треба підстругати. Від цього він стане трішки коротшим, але набагато гострішим. Так само і нам іноді доводиться терпіти, але це робить нас кращими.

По-третє, написане олівцем можна стерти, якщо ти помилився. Це нагадування нам, що завжди можна виправитись, було б лише бажання.

По-четверте, насправді важлива не дерев'яна оболонка олівця, а його серцевина — графіт. Для тебе теж головним має бути те, що діється у твоєму серці. І нарешті, по-п'яте, олівець завжди залишає слід. Так само і ти пам'ятай: усе, що робиш у цьому житті, залишить якийсь слід. Тож старайся, щоб кожний твій вчинок був гарним.

Далі йде обговорення притчі. Ставиться питання учасникам групи: «Як ви вважаєте, який сенс цієї притчі?». Підсумок обговорення учасників групи такий: людина повинна прагнути до того, щоб змінити себе в кращу сторону у світі з собою і нести добро у світ.

3. Вправа "Три правди про себе".

Мета: допомагати учаснику налаштуватися на вміння "читати" невербальну мову людини; опанування цією навичкою стане в пригоді при проходженні співбесіди.

В усній формі, за дуже короткий час, кожному учаснику пропонують уголос розповісти про себе три будь-які короткі інформації. Але справа в тому, що одна із запропонованих інформацій повинна бути вигаданою, наголосимо лише одна.

Послідовність вигаданої інформації не має принципового значення. Усій групі необхідно уважно стежити за "оповіданням" добровольця, щоб згодом угадати, де була правда, а де ні (іноді добровольця призначає ведучий).

Рефлексія: Що саме допомогло вам угадати правдивість інформації: Інтуїція? Досвід? Міміка чи жести?

4. Вправа "Мої три сильні складові характеру".

Мета: надати можливість кожній людині побачити в собі, нагадати собі свої сшні риси характеру, котрі неодноразово раніше допомагали рухатися по життю далі.

Хід: Створити два кола з учасників тренінгової групи – одне внутрішнє, а навколо нього, друге – зовнішнє.

Учасники стають обличчям один навпроти одного. Представники зовнішнього кола спочатку говорять внутрішньому колу протягом 30 секунд компліменти, рухаючись за годинниковою стрілкою; потім обмінюються місцями – внутрішнє коло стає зовнішнім.

У такій послідовності проводять другий етап вправи. Учасники зовнішнього кола протягом однієї хвилини, дивлячись в очі людині навпроти себе, уголос називають три сильні складові свого характеру. І знову зміна послідовності, одного кола з іншим.

5. Вправа - Розмальовка-антистрес «Мандала моїх емоцій».

Мета: розвиток емоційного інтелекту, чуттєвості, формування здатності рефлексії власних станів і потреб, вихід негативних почуттів та емоцій.

Матеріали: аркуші паперу А-4 з роздрукованими ескізами мандал за кількістю учасників, також чисті аркуші паперу, воскові олівці, фломастери, фарби, пензлики, стаканчик-непроливайка, аудіо запис релаксуючої музики.

Хід вправи: для початку розгляньте вже розмальовану мандалу (Додаток І), опишіть які почуття у вас виникають при перегляді даної мандали, що хотілося б змінити в малюнку, які емоції викликає дана мандала у вас, охарактеризуйте людину, яка зобразила цей малюнок.

Далі вам запропоновано ескізи мандал, розмалюйте їх кольорами, які відображають ваші емоції і почуття на даний момент. Варто лише згадати, як у дитинстві ви користувалися розмальовками. Але тут важливо починати заповнювати кольорами фігури з середини і рухатися по колу за часовою стрілкою. Для роботи використовуйте воскові олівці і фломастери (Додаток І).

6. Вправа "Передача енергії".

Мета: Навчитися керувати своїми емоціями та емоційним станом, спостерігати за своїми емоціями та переживаннями, навчитися розслаблятися та отримувати задоволення.

Ведучий пропонує зайняти зручне місце для кожного учасника. Заплющити очі та уявити наступне:

1. Уявіть перед собою якесь джерело енергії. Він зігріває вас, він дає вам енергію. Постарайтеся відчувати, як енергія впливає на передню частину вашого тіла.

2. Вдихніть її. Уявіть такий же джерело енергії за своєю спиною. Відчуйте, як хвилі енергії ковзають вниз і вгору по вашій спині.

3. Помістіть енергію справа. Відчуйте її вплив на ліву половину тіла.

4. Уявіть джерело енергії над головою. Відчуйте, як енергія впливає на голову.

5. Джерело енергії під ногами. Відчуйте, як енергією розпалюються ступні ваших ніг, потім енергія піднімається вище і розподіляється по вашому тілу.

Питання до учасників:

- Вдалося вам представити джерело вашої енергії?
 - В якому вигляді ви її представили?
 - Чи відчували ви її вплив на ваше тіло?
 - Які відчуття це викликало у вас?
- Робіть цю вправу, коли ви відчуваєте занепад сил і енергії.

7. Вправа «Я- герой».

Мета: виявлення своїх позитивних та негативних якостей, звичок, захоплень та уподобань.

Хід проведення. Кожному учаснику потрібен чистий аркуш паперу і ручка. «Аркуш розділіть по вертикалі на три великих колонки. У першій з них потрібно написати в стовпчик 10 (не менше) імен реальних історичних особистостей / вигаданих персонажів книг / фільмів / мультфільмів, не важливо, реальні вони чи ні. У другій колонці напишіть у стовпчик (навпроти кожного

імені) 2-3 якості, які вам найбільше подобаються в цьому персонажі. Наступна колонка- їх негативні якості. Далі, в наступному рядочку випишіть його захоплення (діапазон вибору героя: від подобається до “я захоплююся”).

Останній розділ особливий. Підрахуйте повторювані якості з першого стовпчика і напишіть їх у порядку спадання. Наприклад, якщо слово “мужність” повторювалося три рази, слово “харизма” – п’ять разів, а “терпіння” – тільки один раз, то й записати потрібно в стовпчик: харизма, мужність, терпіння.

А тепер свіжим поглядом перечитайте те, що ви написали. Що бачимо? По суті – це ви і є. Тому що подібне притягується до подібного – ви ніколи не вибрали б якості, які не звучали б в унісон з вашими. Може ви здивуєтеся тому, що побачите, може ні, але це тепер ваше дзеркало. Кожного разу, коли ви сумніваєтеся в собі – подивіться в це дзеркало».

8. Вправа «Лист собі».

Мета: навчитися висловлювати власну думку, формувати правильне уявлення про себе.

Хід: пропонується учасникам написати лист до самого себе через 5 років. Тобто потрібно уявити, ким ви будете через 5 років, де проживаєте, ким працюєте, самотні ви чи ні і т. д. Папері можна довірити різного роду інформацію, в тому числі і таку, яку ви не можете озвучити або вимовити в реальному житті. Сідаючи писати, ви аналізуєте своє життя, дивіться на неї з боку, робите висновки і замислюєтеся над помилками. Причина ефективності методики у відродженні механізмів юнацького віку, таких як «Думки наперед». Здатність спостерігати за своїм життям допомагає позитивно сприйняти своє «Я», звільнитися від помилок, переживань, переоцінити події, зрозуміти, чому ви навчилися, підвести підсумки, актуалізувати досвід, скорегувати цілі.

Форма листа може бути будь-яка. Схема, щоденник, малюнок, окремі замітки. Не варто занадто драматизувати або занурюватися в рожеві тони. Постарайтеся залишатися неупередженим спостерігачем. Уникайте оцінок і

заперечень, краще зосередитися на почуттях. Звертайтеся до себе в майбутньому, як до окремої особистості, якій ви щиро хочете допомогти.

9. Вправа «Карта бажань».

Мета: навчитися ставити цілі на майбутнє, шукати шляхи їх реалізації, формувати бачення та світогляд майбутнього.

Хід вправи: учасникам пропонується зобразити на плакаті свої бажання, цілі, сподівання, яких вони б хотіли досягти в майбутньому.

Карта бажань – це всі ваші мрії, зібрані в одному місці. Це послідовне та продумане, чітко сформульоване та візуалізоване бажання, а процес – низка послідовних і продуманих кроків, які приводять до втілення мрії. Основні правила роботи з Картою бажань:

- Чітко формулюйте бажання, по можливості висловіть його у декількох конкретних словах;
- Формулюйте бажання лише у стверджувальній формі та в теперішньому часі, ніби це вже отримуєте;
- Бажання повинно бути безпечним для Вас і оточуючих.

Висновки до третього розділу

За результатом нашого емпіричного дослідження фактором, який найбільше провокує виникнення комп'ютерної залежності є розбіжність між Я-ідеальним та Я-реальним у юнаків та дівчат. Чим більша ця розбіжність спостерігається у особистості, тим нижча самооцінка. Тому ми запропонували програму «Шлях до себе» з гармонізації самооцінки юнаків та дівчат, яка може бути організована в межах роботи шкільного психолога.

Мета програми: гармонізувати рівень самооцінки юнаків та дівчат, які схильні до ПК залежності.

Ми виокремили наступні завдання психокорекційної програми - визначення рівня самооцінки юнаків та дівчат, робота з переконаннями та

ідеалами, розвиток здібностей до самопізнання та саморегуляції, формування умінь і навичок ефективного спілкування, розвиток здатності до рефлексії.

Програма орієнтована на проведення 5 зустрічей. Час проведення одного заняття 1 – 1,5 години. Рекомендуємо проводити 1 заняття на тиждень, всього курс програми розрахований на один місяць та одну неділлю. Кількість учасників від 1 до 10 осіб.

Під час проведення програми шкільним психологом, ми радимо звертати увагу на такі аспекти та явища, які можуть проявлятися у поведінці учасників заняття:

- Звертати увагу на самокритику юнаків та дівчат та критику і дії, які вони проявляють до інших. Завчасно їх зупиняти, якщо це переходить межі прийнятого.
- Включати учасників в групову роботу, залучати, але не змушувати виконувати завдання.
- Важливим для юнаків та дівчат – є почуття власного простору. Радимо під час проведення занять звертати на це увагу.

Прогностичний результат проведення програми включає в себе: діагностику та урівноваження рівня самооцінки у юнаків та дівчат, поглиблення навичок міжособистісного спілкування та взаємодії з іншими учасниками, робота з ідеалами та упередженнями в учасників тренінгу, розвиток навичок саморегуляції.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного теоретичного та емпіричного дослідження життєвих смислів та особливостей самосвідомості у юнаків та дівчат, схильних до комп'ютерної залежності, ми можемо зробити наступні висновки:

1. Опрацювавши теоретичний матеріал, ми можемо зробити висновок, що юнацький вік - кризовий період в житті особистості. У юнацькому віці відбувається суттєва перебудова, а саме: пошук сенсу життя, зміна відношення до майбутнього, відбувається вибір майбутньої професії, навчальна діяльність стає учбово-професійною, що реалізує професійні і особистісні устремління юнаків і дівчат. Інтенсивного розвитку в даному віці набирає самосвідомість особистості. Самосвідомість – це, перш за все, механізм, за допомогою якого людина пізнає себе і ставиться до самої себе. Основні компоненти

самосвідомості: когнітивний (пізнавальний) – система уявлень і знань індивіда про себе (самопізнання, самоаналіз, уявлення про себе, самооцінка тощо); емоційно-оцінний – емоційна оцінка своїх уявлень і знань індивіда про себе, емоційне ставлення до себе (почуття скромності, гордості, власної гідності тощо); поведінковий (регулятивний) – усі ті прояви психічної активності, у яких виступає свідоме регулювання власних дій, вчинків, свого ставлення до оточуючих і до самого себе (самовладання, самодисципліна, самоконтроль тощо), сенс та смисложиттєві орієнтації . Смисложиттєві орієнтації представляють собою динамічну проєкцію смисложиттєвих концепцій особистості на конкретні умови її повсякденного життя. Сенс, за думкою А. Н. Леонтьєва – це значимість того чи іншого предмету, явища тощо, яка суб'єктивно сприймається людиною, ставлення людини до того чи іншого явища.

2. Ми проаналізували зв'язок комп'ютерної залежності з формуванням життєвих смислів та особливостями самосвідомості у юнацькому віці. Залежність від Інтернету – це явище, яке притаманне людям з низькою самооцінкою, тривожних особистостей, які мають схильність до депресії, людям, що відчують свою беззахисність.

Комп'ютерна залежність значною мірою впливає на розвиток особистості, а саме, призводить до викривленого та неструктурованого сприйняття власного образу «Я» і гіпертрофованої об'єктивної реальності, що негативно впливає на адаптаційний потенціал людини, не дозволяє їй виробити несуперечливі уявлення про себе та оточуючу дійсність. Відбувається зрушення в структурі комунікативної спрямованості індивіда, яка переноситься у віртуальне середовище, що призводить до руйнування зв'язків із соціумом. Помітні зміни в моральній, інтелектуальній та емоційній сферах особистості. Все це призводить до пасивної життєвої та соціальної позиції, зумовлює агресивність, тривожність та закритість індивіда. Чинниками, що провокують схильність до Інтернет-залежності в юнацькому віці можуть бути

дезадаптованість людини до соціуму, труднощі з пошуком спільної мови з однолітками, дизгармонія в родині, страх через перехід до самостійного життя.

3. Відповідно до поставленої мети, завдань нашого дослідження було підібрано методичний інструментарій та вибірку, яку склали 72 студента.

За результатами анкетування ми можемо стверджувати, що респонденти найчастіше використовують соціальні мережі Instagram та Tik Tok, месенджери для спілкування - Viber та Telegram. Інтернет-покупками більше захоплюються дівчата ніж хлопці. Від комп'ютерних ігор залежні юнаки, дівчата не цікавляться даним видом мережевих розваг. Щодо показника задоволеності власним життям, то у хлопців рівень вищий ніж у дівчат.

Далі ми визначили рівень комп'ютерної залежності у респондентів за допомогою методики Інтернет- залежності Чен (шкала CIAS) в адаптації В.Л. Малигіна, К.А. Феклісова: низький рівень комп'ютерної залежності властивий 27,20% випробуваних, середній рівень – 57,10 %, високий рівень - 15,70%. Всього респондентів з високим рівнем залежності 11 осіб, з них юнаків – 27%, а дівчат – 73%. Якщо порівнювати за гендерним аспектом респондентів з середнім рівнем залежності, то серед них юнаків – 44%, а серед дівчат – 56%. Юнаки з низьким рівнем залежності становлять – 35%, а дівчата – 65%.

Наступний етап нашого емпіричного дослідження отримання результатів за методикою Т. Лірі. Ми отримали наступні результати: переважний тип міжособистісних відносин Залежний –6,9 бали і Підозрілий – 6,6 бали. В результаті обробки даних були отримані показники за двома параметрами: «Домінування» (-1,3) бала і «Дружелюбність» – (-0,1).

Під час діагностики смисложиттєвих орієнтацій респондентів за методикою «Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. А. Леонтьєва» ми отримали наступні результати: субшкала «Цілі в житті» - юнаки (нижче норми 29%, в нормі 57%, вище норми 14%), дівчата (нижче норми 13%, в нормі 66%, вище норми 21%); субшкала «Процес»: юнаки (нижче норми 36%, в нормі 50%, вище норми 14%), дівчата (нижче норми 4%, в нормі 50%, вище норми

46%; субшкала «Результат життя» показала наступні статистичні дані: кількість юнаків з показником нижче норми складає 22%, в нормі – 60%, вище норми – 18%. Кількість дівчат з показником нижче норми складає 11%, в нормі – 48%, вище норми – 41%; шкала «Локус-контроль Я»- серед юнаків: нижче норми – 50%, норма – 112%, вище норми – 11%, серед дівчат: нижче норми – 7%, в нормі – 52%, вище норми – 41%. За субшкалою тесту «Локус-контроль життя» ми отримали наступні результати: серед юнаків, показник нижче норми складає – 21%, в нормі показники у 68% респондентів, а вище норми – 11% досліджуваних чоловічої статі. Серед дівчат такі результати: нижче норми – 7%, в нормі – 45%, вище норми – 48%.

Загальний показник серед юнаків з балами нижче норми становить 39%, в нормі – 50%, вище норми – 11%. Загальний показник серед дівчат з балами нижче норми становить 9%, в нормі – 59%, вище норми – 32%.

При зіставленні рівня залежності та смисложиттєвих орієнтацій респондентів, ми отримали наступні результати: у юнаків з низьким рівнем залежності - за шкалою «Цілі» та шкалою «Процес» результати нижче норми у 14%, в нормі у 72%, вище норми у 14%. За шкалою «Результат» нижче норми у 14%, в нормі у 57%, вище норми у 29%. За шкалою «Локус-контроль Я» нижче норми у 43%, в нормі у 57%, вище норми результат не виявлено. За шкалою «Локус-контроль життя» нижче норми у 28%, в нормі у 86%, вище норми результат не виявлено. Загальник показник: в нормі – 86%, нижче норми – 14%, вище норми показник не виявлено. У дівчат - з низьким рівнем залежності за шкалою «Цілі» результати нижче норми у 7%, в нормі у 64%, вище норми у 29%. За шкалою «Процес» нижче норми у 0%, в нормі та вище норми по 50%. За шкалою «Результат» нижче норми у 7%, в нормі у 50%, вище норми у 43%. За шкалою «Локус-контроль Я» нижче норми у 7%, в нормі у 57%, вище норми у 36%. За шкалою «Локус-контроль життя» нижче норми не виявлено, в нормі у 79%, вище норми у 21%. Загальник показник: в нормі – 79%, вище норми – 21%, нижче норми показник не виявлено.

У респондентів з середнім рівнем, серед юнаків, за шкалою «Цілі» та «Процес» результати нижче норми у 31%, в нормі у 54%, вище норми у 15%. За шкалою «Результат» результати нижче норми у 15%, в нормі у 70%, вище норми у 15%. За шкалою «Локус-контроль Я» нижче норми у 47%, в нормі у 31%, вище норми у 22%. За шкалою «Локус-контроль життя» нижче норми у 22%, в нормі у 63%, вище норми у 15%. Загальний показник серед юнаків в нормі – 47%, нижче норми – 38% та вище норми – 15%. У дівчат за шкалою «Цілі» результати нижче норми у 22%, в нормі у 46%, вище норми у 32%. Шкала «Процес»: норма – 38%, вище норми – 53%, нижче норми – 9%. Шкала «Результат»: норма – 38%, нижче норми – 16%, вище норми – 46%. За шкалою «Локус-контроль Я»: нижче норми – 9%, норма – 38%, вище норми – 53%. Шкала «Локус-контроль життя»: нижче норми – 16%, норма – 28%, вище норми – 56%. Загальний показник серед дівчат у нормі – 38%, нижче норми – 19%, вище норми – 43%.

У респондентів з високим рівнем залежності, у дівчат за шкалою «Цілі» в нормі – 77%, та вище норми – 23%, нижче норми показник не виявлено. За шкалою «Процес» в нормі – 66%, вище – 34%. Шкала «Результат» норма – 55%, нижче норми – 11%, вище норми – 34%. За шкалою «Локус – контроль Я» в нормі у 66%, вище норми у 34%. Шкала «Локус – контроль життя» в нормі – 77%, вище норми – 23%. Загальний показник в нормі – 55%, вище норми – 45%. Юнаки в нормі (100%) лише показники за шкалою «Локус-контроль Я», за всіма іншими шкалами показники нижче норми.

4. Ми запропонували програму, мета якої - гармонізація рівня самооцінки юнаків та дівчат, які схильні до ПК залежності. Програма надає можливість отримати інформацію про самооцінку як особистісну властивість; розвинути в учасників чутливість до власних потреб і сформуванню уявлення, як їх можна задовольнити поза контекстом імпульсивних вчинків і невинного ризику; навчитись засобам відстеження своїх переживань та їх конструктивного вираження в стосунках з близькими; розвинути навички

усвідомлення особистих переваг, сильних якостей, компетенцій, тобто підвищити самоцінність.

Програма розрахована на 5 занять. У програмі запропоновані вправи тілесно-орієнтовані, на групову згуртованість, на оволодіння новими знаннями та навичками, а також на саморефлексію.

Програма не проходила часткову апробацію і має суто ознайомчий та рекомендаційний характер для її використання в подальшому шкільним психологом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арестова, О.Н. Мотивация пользователей Интернета. Гендерные различия в Интернете. Гуманитарные исследования в Интернете / О.Н. Арестова, Л.Н. Бабанин, А.Е. Войскуновский. – М., 2000.
2. Аймедов К.В. Комп'ютероманія: огляд лікувальних заходів / К.В. Аймедов, В.О. Мельник // Психічне здоров'я. — 2011. — № 1–2. — С. 32-36.
3. Берестов А.И. Подсевшие на игру. Нехимические пристрастия (патологический азарт). М.: Издательство Душепопечительского Православного Центра св. прав. Иоанна Кронштадтского 2007. — 200 с. с.65-66.
4. Битюцкая Е. В. // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология - 2011. - №1 - с. 100-111. с. 111.

5. Бороздина Л.В. Самооценка в структуре самосознания /Л.В. Бороздина // Факторы риска психосоматических заболеваний: Учеб. пособие. М., 2008., 186 с.
6. Бузик О.Ж. Психотерапия зависимости от азартных игр /Бузик О.Ж., Агибалова Т.В., Брюн Е.А., Сизоненко Е.В., Динов Е.Н., Колесников А.Н. // Рос. мед.-биол. вестн. имени академика И.П. Павлова. — 2009. — № 3.
7. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітка: Монографія / І.С. Булах. – К.: 2003. – 340 с.
8. Бурлаков И.В. Homo Gamer: Психология компьютерных игр /И.В. Бурлаков. — М.: Независимая фирма «Класс», 2000. — 144 с.
9. Венгер, А. Л. Индивидуальные особенности психического развития и практические задачи психологии развития. – 2-е изд. – М.: АСТ, 2011. – 320 с., с. 202.
10. Вепренцова, С. Ю., Социально-психологический тренинг как метод воздействия на личностные и поведенческие характеристики людей / С. Ю. Вепренцова, Д. А. Донцов, М. В. Донцова, Е. О. Пятаков // Вестник практической психологии образования. – 2013. – № 2. – С. 10–20.
11. Вепренцова, С. Ю., Социально-психологический тренинг как метод воздействия на личностные и поведенческие характеристики людей / С. Ю. Вепренцова, Д. А. Донцов, М. В. Донцова, Е. О. Пятаков // Вестник практической психологии образования. – 2013. – № 2. – С. 10–20.
12. Вікова та педагогічна психологія: навч. Посіб. /О. В. Скрипченко., Л. В. Волинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К.: Просвіта, 2001. – 416 с.
13. Волков Б.С. Психология юности и молодости // Учебное пособие. - М.: Академический Проект: Трикса, 2006. - 256 с.
14. Войскунский А.Е., Митина О. В. Мужчина и женщина в Интернете: гендерные реалии и стереотипы.// Список тезисов секции "Психологические аспекты Интернетсреды " (3я Российская конференция по экологической психологии .2003г. Тезисы. М.: Психологический институт РАО, 2003. - 380с.

15. Гагай В.В. Мураткина Ю.Н.// Вестник Сургутского государственного педагогического университета -2009.- № 4 (7). с.19.
16. Гагай В.В. Мураткина Ю.Н. Особенности копинг-поведения подростков с разным уровнем компьютерной зависимости. [Электронный ресурс] Гагай В.В. Мураткина Ю.Н.// Вестник Сургутского государственного педагогического университета -2009.- № 4 (7), с.19.
17. Гаурилюс А.И. Характеристика игровой зависимости у молодежи// Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие [электронный журнал], РГМУ им. академика И.П. Павлова, 2016.
18. Гонзя Л.В. Феномен інтернет-залежність. Обласна науково- методична Інтернет-конференція 11 лютого 2014 року на базі КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського». с.14.
19. Діагностичні методики : збірник / Уклад.:М.В.Лемак, В.Ю. Петрище. _ Вид. 2-ге, виправл. – Ужгород : Видавництво О.Гаркуші, 2012. – 616 с.
20. Дудко Т.Н. Клинические особенности игромании/ Дудко Т.Н , Мягкова М.А., Панченко Л.Ф., Бондаренко С.Н., Казутина Е.А. // Ж. Наркология. 2006. - № 10. - С. 43-48.
21. Думачева Е.А. Компьютерная зависимость (информационный материал для кураторов, преподавателей, воспитателей, студентов, социальных педагогов и педагогов-психологов) - Минск 2015 с. 107.
22. Егоров А.Ю. Терапия игровой зависимости // Науч.- практ. конф. с международным участием : тез. конф. / под ред. проф. Н.Г. Незнанова, проф. Е.М. Крупицкого. СПб 2012. - С. 44-46.
23. Ермоленко И. А.; Решенок Д. Н; Северин А.В. Влияние информационно-компьютерных технологий на когнитивное развитие личности подростка [Электронный ресурс] Ермоленко, И. А.; Решенок, Д. Н; Северин, А.В // Философия и социальные науки. - 2013. - № 2. - С. 85-89.
24. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчин и женщин. – СПб.: Питер. 2002. – 544 с.

25. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми / Т. О. Ісакова – К.: НІСД, 2011. – 47 с.
26. Коваленко, В. А. Генезис самооценки личности как психологической категории / В. А. Коваленко // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. – 2011. – №3. – С. 168-172.
27. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений/ И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. – М.: Сфера, 2004. – 464 с.
28. Леонтьев, Д. А. Опыт методологического осмысления практик работы с личностью: фасилитация, ноотехника, жизнетворчество / Д. А. Леонтьев // Консультативная психология и психотерапия. — 2012. — № 4. — С. 164—185.
Leont'ev, D. A. Opyt metodologicheskogo osmyslenija praktik raboty s lichnost'ju: fasilitacija, nootehnika, zhiznetvorchestvo / D. A. Leont'ev // Konsul'tativnaja psihologija i psihoterapija. — 2012. — № 4. — S. 164—185.
29. Леонтьев Д. А. Смыслообразование и его контексты: жизнь, структура, культура, опыт.. — Мир психологии. Научно-методический журнал. — Москва: Московский психолога-социальный институт, 2014. №1.
30. Леонтьев, А. Н. Философия психологии : из научного наследия / А. Н. Леонтьев ; под. ред. А. А. Леонтьева, Д. А. Леонтьева. — М. : Изд-во Моск. ун-та, 1994. Leont'ev, A. N. Filosofija psihologii : iz nauchnogo nasledija / A. N. Leont'ev ; pod red. A. A. Leont'eva, D. A. Leont'eva. — M. : Izd-vo Mosk. un-ta, 1994.
31. Ниязшвили А.Г. Индивидуальные различия склонности к риску в разных социальных ситуациях развития личности: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. психол. Наук -19.00.01 – общая психология, психология личности, история психологии. М., 2007.- 213 с.
32. Новосельцев В.И. Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема?//Директор школы. – 2003. с. 66.

33. Олійник О. О. Особливості психокорекційної роботи у формуванні самооцінки / О.О. Олійник // Проблеми емпіричних досліджень у психології. – К.: Гнозис, 2008. – Вип. 1.
34. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. Дубровиной И.В. Екатеринбург: Деловая книга, 2000. - 176с.
35. Реньш, М. А. Социально-психологический тренинг: Практикум / М. А. Реньш, Н. О. Садовникова, Е. Г. Лопес. – URL: https://www.rsvpu.ru/filedirectory/3468/rensh_trening.pdf (дата обращения: 09.08.2019).
36. Савчин М.В. Вікова психологія: навч. посіб. / М.В.Савчин, Л.П. Василенко. – 2-е вид., доповн. – К. : Академвидав, 2011. – 384 с. – (Серія «Альма-матер»).
37. Сергєєнкова О.П. Загальна психологія / Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 296 с.
38. Смирнов, А. В. Логика смысла / А. В. Смирнов. — М. : Яз. слав. культуры, 2001. Smirnov, A. V. Logika smysla / A. V. Smirnov. — М. : Jaz. slav. kul'tury, 2001.
39. Современная энциклопедия психологических тестов / Сост. В.Ю.Лившиц— Донецк: ООО ПКФ «БАО», 2004. –С.24-26.
40. Сочивко Д.В. Игровая зависимость личности: подходы к изучению и организации социально-психологической помощи/ Сочивко Д.В., Щербаков Г.В., Молоствов А. В. //Прикладная юридическая психология, 2011.
41. Тихомиров О. К., Бабаэва Ю. Д., Войкунский А. Е. Общение, опосредованное комп'ютером // Вести. Сер. 14: Психология. 1986. №3. – с.31- 42.
42. Чудова Н.В. Особенности образа «Я» жителя интернета/ Н.В. Чудова: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psyfactor.org/lib/chudova.htm>.
43. Фопель К. На пороге взрослой жизни: Психологическая работа с проблемами подросткового и юношеского возраста. Ценности, цели и интересы. Школа и учеба. Работа и досуг/ Пер. с нем. – М.: Генезис, 2008 . – 208 с.

44. Goldberg, I. Internet addiction disorder Text. / I. Goldberg //CyberPsychol. Behavior. 1996. – Vol. 3, № 4. – P. 403-412.
45. Suller J. Cyberskape as Dream World (Illusion and Reality at the “Palace”). 1996. <http://www.rider.edu/~suler/psycyber/cybdream.html>.

Додаток А

Текст Анкети

Дайте оцінку, на ваш погляд, ступеню залученості вас до Інтернету в цілому ? Від 1 до 10, де 1- найнижчий показник, а 10 – найбільший показник

Запитання №1 . Де найбільше часу, на вашу думку, з соціальних мереж ви проводите ? Прошу вказати за рейтингом наведені нижче соціальні мережі (на 1 місці - найбільше часу, на 6 місці - найменше часу).

Facebook

Instagram

Tik-Tok

Snapchat

Pinterest

YouTube

Запитання №2. Де найбільше часу, на вашу думку, з мереж для спілкування ви проводите ? Прошу вказати за рейтингом наведені нижче мережі (на 1 місці - найбільше часу, на 5 місці - найменше часу).

Twitter

Viber

Whatsapp

Facebook Messenger

Telegram

Запитання №3. На вашу думку, чи маєте ви залежність від покупок в Інтернеті? Від 1 до 10, де 1- найнижчий показник, а 10 – найбільший показник

Запитання №4 Оцініть будь-ласка ваш потяг грати в комп'ютерні ігри. Від 1 до 10, де 1- найнижчий показник, а 10 – найбільший показник

Запитання №5 Дайте оцінку вашого потягу до перегляду фільму, серіалу та ін. в мережі Інтернет. Від 1 до 10, де 1- найнижчий показник, а 10 – найбільший показник

Запитання №6. Оцініть ваш потяг до нескінченних подорожей по Всесвітній павутині, шукаючи потрібну вам інформацію. Від 1 до 10, де 1- найнижчий показник, а 10 – найбільший показник

Ви задоволені своїм життям? Оцініть будь-ласка наскільки ви задоволені Від 1 до 10, де 10 – найбільший показник

Додаток Б

Шкала Чена

Вы пользовались Интернетом в течение последних 6 месяцев?

- ДА (Пожалуйста, продолжите заполнение пунктов теста Ч.II)
- НЕТ (Остановитесь на этом, пожалуйста)

Инструкция: Ниже приведен список вариантов занятий или описание ситуаций, связанных с Интернетом, с которыми могли бы согласиться люди, имеющие опыт пребывания в сети. Пожалуйста, прочитайте каждый из них

внимательно, и отметьте галочкой тот ответ, который наиболее точно отражает характер Вашего пребывания в Интернете за последние 6 месяцев. Вам предлагаются 4 варианта ответа: от наименее, к наиболее подходящему. Пожалуйста, отметьте только один ответ для каждого пункта и не пропускайте ни одного пункта.

1: совсем не подходит

2: слабо подходит

3: частично подходит

4: полностью подходит

№		Совсем не подходит (1)	Слабо подходит (2)	Частично подходит (3)	Полностью подходит (4)
1	Мне не раз говорили, что я провожу слишком много времени в Интернете.				
2	Я чувствую себя некомфортно, когда я не бываю в Интернете в течение определенного периода времени.				
3	Я замечаю, что все больше и больше времени провожу в сети.				
4	Я чувствую, беспокойство и раздражение, когда Интернет отключен или недоступен.				
5	Я чувствую себя полным сил, пребывая онлайн, несмотря на чувствовавшуюся ранее усталость.				
6	Я остаюсь в сети в течение более длительного периода времени, чем намеревался, хотя я и планировал только «зайти на минутку».				
7	Хотя использование Интернета негативно влияет				

	мои отношения с другими людьми, количество времени, потраченного на Интернет, остается неизменным.				
8	Несколько раз (>1) я спал менее четырех часов из-за того, что «завис» в Интернете.				
9	За последний семестр (или за последние 6 месяцев) я стал гораздо больше времени проводить в сети				
10	Я переживаю или расстраиваюсь, если приходится прекратить пользоваться Интернетом на определенный период времени				
11	Я переживаю или расстраиваюсь, если приходится прекратить пользоваться Интернетом на определенный период времени				
12	Мне не удастся преодолеть желание войти в сеть.				
13	Я отмечаю, что я выхожу в Интернет вместо личной встречи с друзьями				
14	У меня болит спина или я испытываю другого рода физический дискомфорт после сидения в Интернете				
15	Мысль зайти в сеть приходит мне первой, когда я просыпаюсь утром				
16	Пребывание в Интернете привело к возникновению у меня определенных неприятностей в школе или на работе.				
17	Пребывая вне сети в течение определенного периода				

	времени, я ощущаю, что упускаю что-то				
18	Мое общение с членами семьи сокращается из-за использования Интернета				
19	Я меньше отдыхаю из-за использования Интернета				
20	Даже отключившись от Интернета после выполненной работы, у меня не получается справиться с желанием войти в сеть снова.				
21	Моя жизнь была бы безрадостной, если бы не было Интернета.				
22	Пребывание в Интернете негативно повлияло на мое физическое самочувствие.				
23	Я стараюсь тратить меньше времени в Интернете, но безуспешно.				
24	Для меня становится обычным спать меньше, чтобы провести больше времени в Интернете.				
25	Мне необходимо проводить всё больше времени в Интернете, что получать то же удовлетворение, что и раньше.				
26	Я чувствую себя усталым днем из-за того, что ночью сидел в Интернете.				

Шкалы Теста Чена (CIAS)

Com (компульсивные симптомы): 11, 14, 19, 20, 22

Wit (симптомы отмены): 2, 4, 5, 10, 16

Tol (симптомы толерантности): 3, 6, 9, 24

ИН (внутриличностные проблемы и проблемы со здоровьем): 7, 12, 13, 15, 17, 18, 21

ТМ (проблемы с управлением временем): 1, 8, 23, 25, 26

Каждый вопрос обозначен цифрами 1,2,3,4

Оценка шкал: суммировать все пункты шкалы

1. Ключевые симптомы Интернет-зависимости.

$IA-Sym = Com(\text{компульсивные симптомы}) + Wit(\text{симптомы отмены}) + Tol(\text{симптомы толерантности})$

2. Проблемы, связанные с интернет-зависимостью

$IA-RP = IH(\text{внутриличностные проблемы и проблемы со здоровьем}) + TM(\text{проблемы с управлением временем})$

3. Общий CIAS балл = Com + Wit + Tol + IH + TM

На основе результатов первичного анализа и адаптации нами предлагаются следующие пороги оценки интернет зависимого поведения при использовании шкалы Чена:

А) Минимальный риск возникновения интернет зависимого поведения

Значения показателей по основным шкалам (оценка средних):

1. Шкала компульсивных симптомов (Com): 7.5
2. Шкала симптомов отмены (Wit): 7.875
3. Шкала толерантности (Tol): 6.5
4. Шкала внутриличностных проблем и проблем, связанных со здоровьем (IH): 8.875
5. Шкала управления временем (TM): 7.25

Ключевые симптомы интернет зависимости (КСИЗ):

21,875 Проблемы связанные с Интернет

зависимостью (ПИЗ): 16, 125 Общий CIAS балл

=(Com + Wit + Tol + IH + TM) от 27 до 42.

В) Склонность к возникновению интернет зависимого поведения

Значения показателей по основным шкалам (оценка

средних): Шкала компульсивных симптомов: 9.78947

Шкала симптомов отмены: 11, 52632

Шкала толерантности: 7, 89474

Шкала внутриличностных проблем и проблем связанных со здоровьем: 11,

89474

Шкала управления временем: 10, 63158

Ключевые симптомы интернет зависимости (КСИЗ): 29, 47368

Проблемы связанные с Интернет зависимостью (ПИЗ): 22,

84211 Общий CIAS балл =(Com + Wit + Tol + ИИ + ТМ) от 43

до 64

С) Выраженный и устойчивый паттерн Интернет зависимого поведения

Значения показателей по основным шкалам (оценка средних):

Шкала компульсивных симптомов: 13.5

Шкала симптомов отмены: 17.5

Шкала толерантности: 11.667

Шкала внутриличностных проблем и проблем связанных со здоровьем: 17, 167

Шкала управления временем: 15, 83

Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири.

Текст опросника.

Инструкция: Вам предлагается список характеристик. Следует внимательно прочесть каждую и решить, соответствует ли она вашему представлению о себе. Если соответствует, то пометьте её в протоколе крестиком, если не соответствует – ничего не ставьте. Если нет полной уверенности, крестик не ставьте. Старайтесь быть искренними.

1. Другие думают о нем благосклонно
2. Производит впечатление на окружающих
3. Умеет распоряжаться, приказывать
4. Умеет настоять на своем
5. Обладает чувством достоинства
6. Независимый
7. Способен сам позаботиться о себе
8. Может проявлять безразличие
9. Способен быть суровым
10. Строгий, но справедливый
11. Может быть искренним
12. Критичен к другим
13. Любит поплакаться
14. Часто печален
15. Способен проявлять недоверие
16. Часто разочаровывается
17. Способен быть критичным к себе
18. Способен признать свою неправоту
19. Охотно подчиняется
20. Уступчивый
21. Благодарный

22. Восхищающийся, склонный к подражанию
23. Уважительный
24. Ищущий одобрения
25. Способный к сотрудничеству, взаимопомощи
26. Стремится ужиться с другими
27. Дружелюбный, доброжелательный
28. Внимательный, ласковый
29. Деликатный
30. Ободряющий
31. Отзывчивый на призывы о помощи
32. Бескорыстный
33. Способен вызывать восхищение
34. Пользуется у других уважением
35. Обладает талантом руководителя
36. Любит ответственность
37. Уверен в себе
38. Самоуверен, напорист
39. Деловитый, практичный
40. Любит соревноваться
41. Стойкий и упорный, где надо
42. Неумолимый, но беспристрастный
43. Раздражительный
44. Открытый, прямолинейный
45. Не терпит, чтобы им командовали
46. Скептичен
47. На него трудно произвести впечатление
48. Обидчивый, щепетильный
49. Легко смущается
50. Не уверенный в себе
51. Уступчивый
52. Скромный
53. Часто прибегает к помощи других
54. Очень почитает авторитеты
55. Охотно принимает советы

56. Доверчив и стремится радовать других
57. Всегда любезен в общении
58. Дорожит мнением окружающих
59. Общительный, уживчивый
60. Добросердечный
61. Добрый, вселяющий уверенность
62. Нежный, мягкосердечный
63. Любит заботиться о других
64. Бескорыстный, щедрый
65. Любит давать советы
66. Производит впечатление значительного человека
67. Начальственно повелительный
68. Властный
69. Хвастливый
70. Надменный и самодовольный
71. Думает только о себе
72. Хитрый, расчетливый
73. Нетерпим к ошибкам других
74. Корыстный
75. Откровенный
76. Часто недружелюбен
77. Озлобленный
78. Жалобщик
79. Ревнивый
80. Долго помнит свои обиды
81. Самобичующийся
82. Застенчивый
83. Безынициативный
84. Кроткий
85. Зависимый, несамостоятельный
86. Любит подчиняться
87. Предоставляет другим принимать решения
88. Легко попадает впросак
89. Легко поддается влиянию друзей

90. Готов довериться любому
91. Благорасположен ко всем без разбора
92. Всем симпатизирует
93. Прощает все
94. Переполнен чрезмерным сочувствием
95. Великодушен, терпим к недостаткам
96. Стремится покровительствовать
97. Стремится к успеху
98. Ожидает восхищения от каждого
99. Распоряжается другими
100. Деспотичный
101. Сноб, судит о людях лишь по рангу и достатку
102. Тщеславный
103. Эгоистичный
104. Холодный, черствый
105. Язвительный, насмешливый
106. Злой, жестокий
107. Часто гневлив
108. Бесчувственный, равнодушный
109. Злопамятный
110. Проникнут духом противоречия
111. Упрямый
112. Недоверчивый, подозрительный
113. Робкий
114. Стыдливый
115. Отличается чрезмерной готовностью подчиняться
116. Мягкотелый
117. Почти никогда никому не возражает
118. Навязчивый
119. Любит, чтобы его опекали
120. Чрезмерно доверчив
121. Стремится сыскать расположение каждого
122. Со всеми соглашается
123. Всегда дружелюбен

124. Любит всех
125. Слишком снисходителен к окружающим
126. Стараются утешить каждого
127. Заботится о других в ущерб себе
128. Портит людей чрезмерной добротой

Обработка результатов

На первом этапе обработки данных производится подсчет баллов по каждой октанте с помощью ключа к опроснику.

Ключ

1. **Авторитарный:** 1 – 4, 33 – 36, 65 – 68, 97 – 100.
2. **Эгоистичный:** 5 – 8, 37 – 40, 69 – 72, 101 – 104.
3. **Агрессивный:** 9 – 12, 41 – 44, 73 – 76, 105 – 108.
4. **Подозрительный:** 13 – 16, 45 – 48, 77 – 80, 109 – 112.
5. **Подчиняемый:** 17 – 20, 49 – 52, 81 – 84, 113 – 116.
6. **Зависимый:** 21 – 24, 53 – 56, 85 – 88, 117 – 120.
7. **Дружелюбный:** 25 – 28, 57 – 60, 89 – 92, 121 – 124.
8. **Альтруистический:** 29 – 32, 61 – 64, 93 – 96, 125 – 128.

На втором этапе полученные баллы переносятся на диаграмму, при этом расстояние от центра круга соответствует числу баллов по данной октанте (минимальное значение — 0, максимальное — 16). Концы таких векторов соединяются и образуют профиль, отражающий представление о личности данного человека. Очерченное пространство заштриховывается. Для каждого представления строится отдельная диаграмма, на которой оно характеризуется по выраженности признаков каждой октанты.

Психограмма

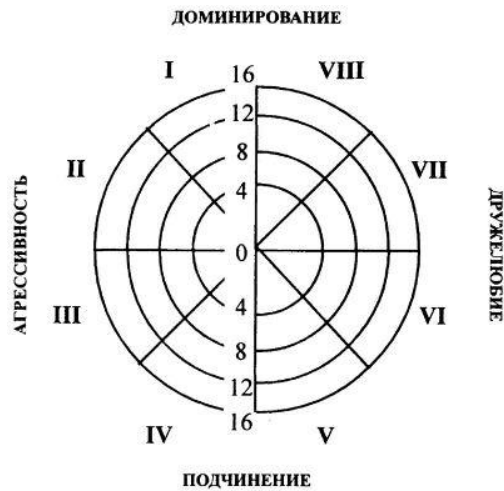
На третьем этапе с помощью формул определяются показатели по двум основным параметрам «Доминирование» и «Дружелюбие»:

$$\text{Доминирование} = (I - V) + 0,7 \times (VIII + II - IV - VI)$$

$$\text{Дружелюбие} = (VII - III) + 0,7 \times (VIII - II - IV + VI)$$

Таким образом, система баллов по 16 межличностным переменным превращается в два цифровых индекса, которые характеризуют представление субъекта по обозначенным параметрам.

В результате проводится анализ личностного профиля – определяются типы отношения к окружающим.



Методика «Смисложиттєві орієнтації»

<i>Інструкція:</i> Вам будуть пропонувані пари протилежних тверджень. Ваша задача - вибрати одне з двох тверджень, яке, по Вашому мнению, більше відповідає дійсності, і позначити одну з цифр 1, 2, 3, в залежності від того наскільки Ви впевнені в виборі (або 0, якщо обидва твердження на Ваш погляд однаково вірні).									
1. Обычно мне очень скучно	3	2	1	0	1	2	3	Обычно я полон энергии	
2. Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей	3	2	1	0	1	2	3	Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной	
3. В жизни я не имею определенных целей и намерений	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я имею очень ясные цели и намерения	
4. Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.	
5. Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие	3	2	1	0	1	2	3	Каждый день кажется мне совершенно похожим на все другие.	
6. Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться	3	2	1	0	1	2	3	Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.	
7. Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь сложилась совсем не так, как я мечтал.	
8. Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.	3	2	1	0	1	2	3	Я осуществил многое из того, что было мною запланировано в жизни.	
9. Моя жизнь пуста и неинтересна.	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь наполнена интересными делами	
10. Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.	3	2	1	0	1	2	3	Если бы мне пришлось сегодня подводить итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.	

11. Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.	3	2	1	0	1	2	3	Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.
12. Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня в растерянность и беспокойство.	3	2	1	0	1	2	3	Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.
13. Я человек очень обязательный.	3	2	1	0	1	2	3	Я человек совсем не обязательный.
14. Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.	3	2	1	0	1	2	3	Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств.
15. Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.	3	2	1	0	1	2	3	Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.
16. В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей.	3	2	1	0	1	2	3	В жизни я нашел свое призвание и цель
17. Мои жизненные взгляды еще не определились.	3	2	1	0	1	2	3	Мои жизненные взгляды вполне определились.
18. Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.	3	2	1	0	1	2	3	Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.
19. Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.	3	2	1	0	1	2	3	Моя жизнь не подвластна мне и она управляется внешними событиями.
20. Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение	3	2	1	0	1	2	3	Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.

Для підрахунку балів необхідно перевести відмічені позиції на симетричній шкалі 3 2 1 0 1 2 3 у оцінки по асиметричній шкалі за наступним правилом:

У 1 2 3 4 5 6 7 переводяться пункти 1, 3, 4, 8, 9, 11, 12, 16, 17.

У 7 6 5 4 3 2 1 переводяться пункти 2, 5, 6, 7, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 20.

Ключі:

1. Цілі - 3, 4, 10, 16, 17, 18
2. Процес - 1, 2, 4, 5, 7, 9
3. Результат - 8, 9, 10, 12, 20
4. Локус контролю – Я - 1, 15, 16, 19
5. Локус контролю – життя - 7, 10, 11, 14, 18, 19

Тест "Автопортрет"

Мета: вивчення особливостей самосвідомості, самооцінки особистості.

Вік: з 12 років.

Процедура дослідження

Досліджуваному пропонується на аркуші паперу ручкою чи олівцем намалювати свій портрет. Час не обмежується.

Обробка даних:

Відомо, що автопортрет - це власне зображення людини. Для діагностичних цілей важливо, якою мірою автопортрет, як зображення його творця, вичерпує свою модель і обмежується нею, а також якими типологічними ознаками його можна відрізнити від інших зображень людей.

Автори тесту пропонують для аналізу такі показники:

1. Зображення лише обличчя.
2. Зображення у вигляді погруддя.
3. Зображення на повний зріст.
4. Зображення у профіль.
5. Зображення анфас.
6. Схематичне зображення (вважається, що до такого типу зображення тяжіють особи інтелектуального складу, яким важливо отримати загальне уявлення про явище).
7. Реалістичне зображення (як правило, так малюють особи, яким притаманні педантичність, схильність до деталізації).
8. Методичне зображення (таке зображення виконують звичайно особи художнього складу - з розвиненою фантазією, творчими здібностями).

9. Автопортрет в інтер'єрі (вважається, що такі малюнки властиві особам зі схильністю до сюжетних описів, а також із спрямованістю на зовнішнє предметне оточення).

10. Більше як одне зображення - 2, 3 тощо.

11. Автопортрет на фоні пейзажу.

12. Автопортрет в емоційному стані (до таких малюнків схильні особи з підвищеною емоційністю і рефлексією власного стану. До того ж емоція, що переживається, часто є протилежною зображуваній).

13. Автопортрет у вигляді літературного персонажа.

14. Автопортрет у вигляді зображення, що перебуває у русі (такий тип малюнка характерний для осіб з виразними рухами, що захоплюються танцями, спортом тощо).

15. Розмір зображення.

16. Міра подібності до оригіналу за шкалою - 1, 2, 3.

18. Наявність штрихування - 1, 2, 3 (штрихування є показником тривожності).

19. Емоційна виразність зображення - 1, 2, 3.

20. Міра довершеності у змалюванні обличчя (наявність очей, носа, рота, брів, вії тощо).

Інтерпретація малюнків

Одержаний у результаті тестування матеріал можна упорядкувати за схемою Ріда, в якій співвідносяться малюнки з типологією індивідів за К.-Г. Юнгом:

- перелічувальний малюнок (зображення кількох автопортретів попри завдання намалювати один) - мислительний екстраверт;

- органічний малюнок (зображення на фоні живої природи, серед рослин, тварин) - мислительний інтроверт;

- гаптичний малюнок (зображення себе в емоційній атмосфері, створюваній ззовні) - сенсорний екстраверт;

- декоративний малюнок (зображення портрета в явно прикрашеному вигляді: у гарній рамці, з квітами та іншим декором) - емоційний екстраверт;
- імажинарний малюнок (зображення себе у вигляді якогось персонажа, взятого з літературно-художнього твору чи створеного власною уявою) - емоційний інтроверт;
- ритмічний малюнок (зображення, де підкреслюється рух) – інтуїтивний екстраверт;
- структурний малюнок (зображення себе "як є", тобто у природному вигляді: голова, руки, ноги тощо) - інтуїтивний інтроверт.

Додаток Е

Методика «Шкала самооцінки» (підлітковий, юнацький вік)

Мета: виявлення рівня самооцінки особистості.

Необхідний матеріал: тест-опитувальник, бланк відповідей, ручка.

Хід проведення:

Досліджуваному пропонується тест-опитувальник, який містить 32 твердження, з приводу яких можливі 5 варіантів відповідей, кожний із яких кодується балами за схемою: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів.

Інструкція: «Уважно прочитайте речення-судження і висловіть у чотирьохбальній системі своє ставлення до них. При цьому бали повинні означати: « Я думаю про це: «дуже часто», «часто», «іноколи», «зрідка», «ніколи». У бланку відповідей у відповідну графу праворуч поставте знак «+» (плюс).

Опитувальник (бланк відповідей)

Речення-судження	Я думаю про це:				
	Дуже часто	Часто	Іноколи	Зрідка	Ніколи
1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене					
2. Постійно відчуваю свою відповідальність за роботу					
3. Я хвилююсь за своє майбутнє					
4. Багато з моїх знайомих мене					

ненавидять					
5. Я меншою мірою ініціативний, ніж інші					
6. Я переживаю за свій психічний стан					
7. Я побоююсь видаватися нерозумним					
8. Зовнішній вигляд інших куди кращий за мій					
9. Я боюсь виступати з промовою перед незнайомими людьми					
10. Я часто припускаюся помилок					
11. Шкода, що я не вмію говорити належним чином з людьми					
12. Шкода, що мені не вистачає впевненості у собі					
13. Мені хотілося б, щоб мої дії схвалювались іншими частіше					
14. Я надто сором'язливий					
15. Я проживаю життя марно, моє життя некорисне					
16. Багато з моїх знайомих невірної думки про мене					
17. Мені немає з ким поділитися своїми думками					
18. Люди очікують від мене надто багато					
19. Оточуючі не особливо цікавляться моїми досягненнями					
20. Я легко збентежуюся					

21. Я відчуваю, що багато людей мене не розуміють					
22. Я не почуваю себе в безпеці					
23. Я часто без підстав хвилююся					
24. Я почуваю себе ніяково, коли вхожу в кімнату, де вже сидять люди					
25. Я почуваю себе скутим					
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спиною					
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я					
28. Мені здається, що зі мною повинна статися якась неприємність					
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене					
30. Шкода, що я не такий комунікабельний, товариський					
31. У суперечках я висловлююся тільки тоді, коли впевнений у своїй правоті					
32. Я думаю про те, чого чекає від мене громадськість					

Обробка та аналіз результатів

Кожній відповіді досліджуваного приписується певна сума балів відповідно до шкали: дуже часто – 4 бали, часто – 3 бали, іноді – 2 бали, рідко – 1 бал, ніколи – 0 балів.

Для того щоб визначити рівень самооцінки, необхідно додати бали кожного із 32 суджень.

Інтерпретація результатів:

Сума балів від 0 до 43 засвідчує *високий рівень самооцінки*, за якого людина, як правило, виявляється не обтяженою "комплексом неповноцінності". Особистість адекватно реагує на зауваження інших і рідко сумнівається у своїх діях. Характеризує впевнену у своїх діях людину.

Сума балів від 43 до 86 вказує на середній рівень самооцінки, за якого людина рідко страждає від "комплексу неповноцінності" і лише час від часу старається пристосуватися до думки інших.

Сума балів від 86 до 128 вказує на низький рівень самооцінки, за якого людина хворобливо переносить критичні зауваження на свою адресу, сумнівається у правильності своїх дій, старається завжди рахуватися з думкою інших і часто страждає від "комплексу неповноцінності".

Самооцінка комплексу неповноцінності (підлітковий та юнацький вік)

Мета: визначити рівень закомплексованості особистості, наявність «комплексу неповноцінності».

Необхідний матеріал: опитувальник, бланк відповідей, ручка.

Хід проведення

Досліджуваному пропонується така інструкція: «Прочитайте уважно кожне твердження і виберіть ту відповідь, яка найбільш справедлива для Вас і позначте на бланку для відповідей варіант а), б) чи в) біля номеру відповідного твердження».

Опитувальник

1. Люди мене розуміють.

- а) часто;
- б) рідко;
- в) такого не буває.

2. Відчуваю себе «не в своїй тарілці».

- а) рідко;
- б) все залежить від ситуації;
- в) дуже часто.

3. Я оптиміст.

- а) так;
- б) тільки у виняткових випадках;
- в) ні.

4. Радіти будь-чому, це -

- а) дурниця;
- б) допомагає пережити скрутні хвилини;
- в) те, чому варто повчитися.

5. Я хотів би мати такі ж здібності, як інші.

- а) так;

- б) часом;
- в) ні, я володію вищими здібностями.

6. У мене надто багато недоліків.

- а) це правда;
- б) це не моя думка;
- в) неправда!

7. Життя прекрасне!

- а) це дійсно так;
- б) це дуже загальне твердження;
- в) зовсім ні.

8. Я відчуваю себе непотрібним

- а) часто;
- б) часом;
- в) рідко.

9. Мої вчинки оточуючим незрозумілі.

- а) часто;
- б) іноді;
- в) рідко.

10. Мені говорять, що я не виправдовую надій.

- а) часто;
- б) іноді;
- в) дуже рідко.

11. У мене маса достоїнств.

- а) так;
- б) все залежить від ситуації;
- в) ні.

12. Я песиміст.

- а) так;
- б) у виняткових випадках;
- в) ні.

13. Як всяка думаюча людина, я аналізую свою поведінку.

- а) часто;
- б) іноді;

в) рідко.

14. Життя - сумна штука.

а) взагалі, так;

б) твердження дуже загальне;

в) це не так.

15. «Сміх - це здоров'я».

а) банальне твердження;

б) про це варто пам'ятати у скрутних ситуаціях;

в) зовсім ні.

16. Люди мене недооцінюють.

а) на жаль, це так;

б) не надаю цьому великого значення;

в) зовсім ні.

17. Я суджу про інших дуже суворо.

а) часто;

б) іноді;

в) рідко.

18. Після смуги невдач завжди приходять успіхи.

а) вірю в це, хоча і знаю, що це віра в чудесах;

б) може і так, але наукового підтвердження цьому немає;

в) не вірю в це, тому що це віра в чудеса.

19. Я поводжу себе агресивно.

а) часто;

б) іноді;

в) рідко.

20. Буваю самотній.

а) дуже рідко;

б) іноді;

в) дуже часто.

21. Люди недоброчливі.

а) більшість;

б) деякі;

в) зовсім ні.

22. *Не вірю, що можна досягти того, чого дуже хочеш.*

- а) тому що не знаю того, кому це вдалося;
- б) іноді це вдається;
- в) це не так, я вірю.

23. *Вимоги, які переді мною поставило життя, перевищували мої можливості.*

- а) часто;
- б) іноді;
- в) рідко.

24. *Напевно, кожна людина незадоволена своєю зовнішністю.*

- а) я думаю, так;
- б) напевно, іноді;
- в) я так не думаю.

25. *Коли я щось роблю або говорю, буває, мене не розуміють.*

- а) часто;
- б) іноді;
- в) дуже рідко.

26. *Я люблю людей.*

- а) так;
- б) твердження дуже загальне;
- в) ні.

27. *Трапляється, я сумніваюся у своїх здібностях.*

- а) часто;
- б) іноді;
- в) рідко.

28. *Я задоволений собою.*

- а) часто;
- б) іноді;
- в) рідко.

29. *Вважаю, що слід до себе бути критичнішим, ніж до інших людей.*

- а) так;
- б) не знаю;
- в) ні.

30. *Вірю, що мені вистачить сил щоб реалізувати свої життєві плани.*

- а) так;
- б) буває по різному;
- в) ні.

Оцінка результатів

Увага: якщо ви не набрали однакову кількість очок (наприклад, 0 і 0, 3 і 3, 5 і 5) в наступних парах: 3 і 18, 9 і 25, 12 і 22 - то загальний результат тесту можна вважати випадковим, недостовірним. 0-40 очок - на жаль, ви закомплексовані. Себе оцінюєте негативно, «зациклилися» на своїх слабкостях, недоліках, помилках. Постійно боретеся з собою, і це тільки посилює і ваші комплекси, і саму ситуацію, ще більше ускладнює ваші стосунки з людьми. Спробуйте думати про себе інакше: сконцентруйтеся на тому, що є в вас сильного, теплого, доброго і радісного. Побачите, що дуже скоро зміниться ваше ставлення до себе і до навколишнього світу. 41-80 очок. У вас є всі можливості самому прекрасно впоратися зі своїми комплексами. Загалом-то, вони не дуже заважають вам жити. Часом ви боїтеся аналізувати себе, свої вчинки. Запам'ятайте: ховати голову в пісок - справа абсолютно безперспективна, до добра не доведе і може тільки на час розрядити обстановку. 81-130 очок - ви не позбавлені комплексів, як і кожен нормальний чоловік, але чудово справляєтеся зі своїми проблемами. Об'єктивно оцінюєте свою поведінку і вчинки людей. Свою долю тримаєте в своїх руках. У компаніях відчуваєте себе легко і вільно, і люди відчувають себе так само легко у вашому суспільстві. 131-150 очок - ви думаєте, що у вас взагалі немає комплексів. Не обманюйте себе, такого просто не буває. Придуманий вами світ і власний образ - далекі від реальності. Самообман і завищена самооцінка небезпечні. Спробуйте подивитися на себе з боку. Комплекси адже для того, щоб з ними справлятися або ... щоб їх полюбити. Вас вистачить і на те, і на інше. В іншому випадку, ваш комплекс самозакоханості переросте в зазнайство, зарозумілість, викличе неприязнь до вас оточують людей, істотно зіпсує ваше життя.

**Результати за методикою Інтернет-залежності Чен (шкала CIAS) в
адаптації В.Л. Малигіна, К.А. Феклісова**

№ респондента	Шкала компульсивності	Шкала симптомів відміни	Шкала толерантності	Шкала внутрішньоособистісних проблем	Шкала управління часом	Ключові симптоми Інтернет-залежності	Проблеми пов'язані з Інтернет-залежністю	Загальний CIAS бал
1	13	10	10	15	10	23	25	58
2	14	19	12	18	16	45	34	79
3	19	11	7	13	9	37	22	59
4	9	8	8	10	9	25	19	32
5	9	8	6	9	7	23	16	39
6	8	6	5	9	10	19	19	38
7	10	12	9	11	9	31	20	51
8	11	11	7	12	7	29	19	48
9	10	11	9	10	6	30	16	46
10	14	14	13	18	21	41	39	80
11	7	10	7	16	11	24	27	51
12	9	9	9	10	7	27	17	44
13	13	16	14	17	13	43	30	73
14	16	14	14	18	15	44	33	77
15	13	18	12	16	9	43	25	68
16	11	11	11	16	10	33	26	59
17	7	11	7	11	6	25	17	42
18	13	15	11	21	6	39	27	66
19	11	11	8	18	10	30	28	58
20	13	16	14	17	13	43	30	73
21	8	8	10	14	12	26	26	52
22	5	5	7	10	8	17	18	35
23	5	5	8	10	6	18	16	34
24	12	14	9	15	10	35	25	60
25	7	9	4	8	6	20	14	34
26	14	13	9	16	9	36	25	61
27	14	19	14	21	11	47	32	79
28	8	8	10	14	12	26	26	52
29	8	8	8	10	8	24	18	42

30	5	5	7	10	8	17	18	35
31	8	5	7	9	11	20	20	40
32	9	10	6	10	9	25	19	44
33	11	9	8	12	6	28	18	46
34	14	13	9	16	9	36	25	61
35	7	7	5	7	6	19	13	32
36	5	5	4	7	5	14	12	26
37	6	9	9	6	21	15	36	22
38	13	12	8	15	13	33	28	61
39	12	10	7	16	7	27	23	52
40	9	6	10	15	7	25	22	47
41	10	13	10	10	9	33	19	52
42	6	6	4	7	5	16	12	28
43	11	9	8	12	6	28	18	46
44	8	9	6	8	9	23	17	40
45	6	6	8	8	12	24	32	40
46	5	5	8	10	6	18	16	34
47	8	9	7	9	7	24	16	40
48	10	9	8	9	7	27	16	43
49	7	7	5	7	7	19	14	33
50	11	12	9	16	9	32	25	57
51	8	9	10	13	12	27	25	32
52	8	12	6	8	6	26	14	40
53	9	11	6	13	7	26	20	46
54	5	5	6	7	5	16	12	28
55	11	14	11	8	7	36	15	51
56	8	8	8	7	6	16	13	29
57	13	11	13	19	14	37	33	70
58	13	13	11	10	9	37	19	56
59	8	13	4	7	6	25	13	38
60	7	7	16	8	8	30	16	46
61	9	10	8	13	8	27	21	48
62	7	9	7	11	10	23	21	44
63	14	10	20	30	7	44	37	81
64	14	14	14	18	13	42	31	73
65	11	11	7	11	8	29	19	48
66	7	7	5	8	7	19	15	34
67	12	9	10	21	19	31	40	71
68	5	8	6	9	10	19	19	38
69	5	7	8	10	6	20	16	36
70	6	6	4	7	5	16	12	28
71	5	7	8	10	6	20	16	36
72	6	6	4	7	5	16	12	28

Результати за методикою «Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)

Д. А. Леонтєва»

№ респондента	Загальний показник	Цілі	Процес	Результат	Локус-контроль-Я	Локус -контроль-життя
1	82	29	24	21	15	20
2	90	28	30	27	20	29
3	104	27	35	29	23	28
4	114	38	38	31	24	32
5	121	37	36	30	25	35
6	96	29	34	26	18	28
7	100	29	29	24	21	30
8	79	21	25	19	17	30
9	69	11	14	21	15	27
10	117	37	33	31	24	34
11	93	31	24	21	18	32
12	68	18	19	19	13	19
13	126	41	38	29	25	42
14	92	26	29	25	20	29
15	80	15	20	19	17	28
16	91	31	28	21	23	23
17	130	42	34	33	27	40
18	86	26	25	18	19	32
19	137	40	42	35	27	42
20	82	29	24	21	15	20
21	90	28	30	27	20	29
22	104	27	35	29	23	28
23	114	38	38	31	24	32
24	121	37	36	30	25	35
25	96	29	34	26	18	28
26	100	29	29	24	21	30
27	79	21	25	19	17	30
28	69	11	14	21	15	27
29	117	37	33	31	24	34
30	93	31	24	21	18	32
31	68	18	19	19	13	19
32	126	41	38	29	25	42
33	92	26	29	25	20	29
34	80	15	20	19	17	28

35	91	31	28	21	23	23
36	130	42	34	33	27	40
37	86	26	25	18	19	32
38	137	40	42	35	27	42
39	101	31	29	24	23	25
40	87	14	29	26	20	29
41	60	12	26	15	13	13
42	70	14	29	10	7	17
43	63	18	27	15	22	31
44	82	22	31	22	17	24
45	104	41	27	28	27	32
46	97	26	31	38	14	24
47	117	32	36	33	24	36
48	111	33	34	31	22	35
49	84	30	25	21	17	25
50	112	33	33	26	22	32
51	111	28	35	31	22	31
52	124	39	36	29	27	38
53	78	31	27	22	33	27
54	110	29	35	28	23	36
55	95	32	25	17	22	24
56	105	38	27	24	23	32
57	111	35	27	28	23	36
58	115	36	38	27	24	33
59	102	32	30	27	21	30
60	108	32	30	30	22	32
61	84	30	25	21	17	25
62	102	32	30	30	22	32
63	91	28	25	21	19	27
64	103	33	32	26	20	29
65	119	35	35	29	25	38
66	99	34	28	24	16	28
67	99	30	30	27	20	30
68	82	22	31	22	17	24
69	101	31	29	24	23	25
70	121	45	31	36	18	28
71	101	31	29	24	23	25
72	121	45	31	36	18	28

Результати за методикою Т. Лірі

№ досліджуваного	Я-реальне									Домінування	Дружелюбність
	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VIII			
1	10	5	7	7	5	13	5	7	-2,6	3,6	
2	5	7	12	12	10	9	6	12	-6,4	-4,6	
3	5	7	5	6	6	9	1	5	-1,3	-3,3	
4	7	4	4	5	6	6	4	5	1,4	-0,4	
5	8	9	6	7	7	9	9	8	1,7	3,7	
6	5	4	5	10	6	6	5	5	-5,9	3,2	
7	4	2	7	11	5	8	6	3	-2,3	1,5	
8	6	4	5	9	4	6	7	5	-2,1	2,3	
9	8	6	2	4	8	3	4	5	-2,7	1,9	
10	6	4	5	7	6	5	5	7	-2,1	2,4	
11	8	7	9	4	8	6	1	7	-2,3	2,7	
12	6	3	6	4	5	5	4	6	-1,8	1,5	
13	8	7	6	8	7	7	5	4	-2,7	1,9	
14	5	9	8	9	7	10	5	9	-2,7	-2,3	
15	4	8	9	7	6	9	4	8	-2,4	-2,7	
16	6	5	6	4	8	3	6	5	-2,6	-1,7	
17	7	7	6	4	8	7	9	5	-1,5	-2,1	
18	6	6	5	6	4	4	7	9	-2,3	-2,8	
19	7	9	7	6	8	7	7	6	-1,3	-2,1	
20	8	6	7	8	7	6	4	6	-0,4	-4,4	
21	6	6	6	8	6	5	3	5	-1,4	-7,2	
22	10	9	13	11	8	11	10	12	2,7	-0,9	
23	8	6	7	5	5	11	2	9	2,3	0,7	
24	7	4	5	5	3	6	2	2	0,5	-3,7	
25	4	2	4	5	6	4	3	5	-3,4	-1	
26	5	9	8	9	3	6	8	8	3,4	-2,8	
27	10	9	9	5	10	9	9	10	3,5	3,5	
28	7	7	10	9	8	14	3	9	-5,9	-2,1	
29	3	0	4	1	1	2	1	2	1,3	-0,9	
30	3	5	7	4	6	6	2	6	-2,3	-2,9	
31	3	8	4	5	7	8	3	7	-2,6	0,4	
32	3	3	3	6	5	5	2	2	-6,2	-2,4	
33	5	6	4	5	5	6	7	4	-0,3	2,1	
34	9	5	4	5	6	9	3	7	1,6	3,2	

1	3	3	3	6	3	5	4	6	-1,4	2,4
2	5	7	12	9	10	9	6	11	-5	-5,3
3	5	5	3	6	6	5	1	1	-4,5	-5,5
4	7	4	5	5	7	6	3	4	-1,3	0
5	7	9	7	7	7	10	9	5	-2,1	0,6
6	3	4	4	6	3	6	3	1	-2,9	-3,1
7	4	4	4	7	5	4	3	3	-3,8	-2,8
8	3	4	7	7	4	6	2	5	-2,3	-2,6
9	5	6	7	7	7	4	5	4	-2,6	-2,2
10	6	2	8	7	3	1	5	6	-2,7	-1,9
11	9	4	6	8	2	5	7	3	-2,5	-2,3
12	3	3	7	7	9	2	5	4	-1,8	-1,3
13	6	8	7	7	8	6	2	3	-2,1	-2,7
14	1	1	2	2	3	2	3	4	-1,3	3,1
15	2	3	2	2	1	2	1	4	-1,6	2,4
16	2	3	2	1	3	4	7	2	-1,7	2,3
17	3	3	5	3	4	4	2	1	-1,8	-2,2
18	4	4	7	3	1	1	2	1	-1,5	-2,3
19	3	2	3	1	1	1	7	3	-2,8	1,5
20	6	6	6	8	6	5	3	5	1,8	0,7
21	8	6	7	8	7	6	4	6	-0,4	-4,4
22	10	8	11	12	10	8	8	7	-3,5	-6,5
23	8	7	7	9	6	9	4	7	0,7	4,1
24	6	3	6	8	5	5	4	2	-4,6	-4
25	5	6	4	8	7	8	3	6	-4,8	-1
26	6	9	8	12	6	7	3	9	-0,7	-8,5
27	11	10	8	15	11	12	11	8	-6,3	-1,2
28	8	7	6	8	6	11	5	11	1,3	3,9
29	1		0	1	1	3	3	1	-4,1	2,1
30	2	1	7	2	5	3	3	4	-3	-1,2
31	8	6	6	7	10	11	6	9	-4,1	4,9
32	1	1	4	4	3	6	3	5	-4,8	3,2
33	4	4	6	8	5	7	3	5	-5,2	-3
34	9	5	4	5	6	10	3	6	0,2	3,2
35	9	7	7	7	7	8	4	5	-0,1	-3,7
36	8	6	12	9	9	5	5	7	-1,7	-9,1
37	7	6	5	10	8	8	5	8	1,4	-7
38	6	6	6	5	7	9	4	4	5,3	-2,7
39	1	4	1	1	1	2	1	3	2,8	0
40	3	2	2	5	3	3	3	5	-0,7	-1,7
41	6	3	4	5	5	8	4	4	4,5	-2,7
42	8	4	5	8	6	8	4	5	-4,3	-0,3
43	14	11	14	13	12	13	12	12	-0,1	-1,3
44	7	6	7	10	7	9	3	7	-4,2	-0,8

45	7	6	7	8	8	10	4	8	-0,6	-9,2
46	2	3	2	5	5	4	3	3	-5,1	0,3
47	10	10	11	7	9	9	10	9	3,1	-0,3
48	8	5	6	10	6	6	7	12	2,7	3,1
49	7	8	5	8	6	9	8	8	-2,4	-3,7
50	5	6	6	9	6	9	4	8	1,2	-2,6
51	4	3	3	4	5	7	6	6	3,1	1,8
52	7	6	5	7	8	7	6	9	-0,3	3,1
53	7	7	5	9	6	6	5	0,4	-0,4	-2,8
54	4	5	7	7	5	9	4	7	-3,8	-0,2
55	11	7	8	12	10	12	7	11	6,7	5,3
56	6	6	7	9	7	10	5	9	1,2	4,8
57	4	6	7	7	7	9	6	8	-4,4	1,8
58	7	7	9	9	9	8	9	7	-3,1	-1,3
59	10	10	11	7	9	9	10	9	3,1	-0,1
60	5	5	8	1	3	4	6	6	4,9	-0,5
61	4	5	4	4	6	9	4	5	-4,1	3,5
62	8	6	4	8	6	6	3	3	-1,5	-4,5
63	3	0	4	4	2	2	0	0	-3,2	-1,4
64	2	2	4	4	2	2	2	4	0	0
65	7	8	8	11	7	4	9	2	-2,7	9,9
66	9	5	7	8	7	9	4	5	-18,9	-2,3
67	1	1	0	1	2	2	4	2	-0,3	5,4
68	15	10	14	9	10	13	11	10	3,6	-0,2
69	4	4	4	6	7	3	3	4	-3,7	-3,1
70	8	6	7	9	5	7	5	6	0,2	-3,4
71	4	4	4	6	7	3	3	4	-3,7	-3,1
72	8	6	7	9	5	7	5	6	0,2	-3,4

Додаток I



