



УДК 159.923+004.738.5-042.72

## МЕТОДИ ВПЛИВУ НА САМОРЕАЛІЗАЦІЮ ЮНАКІВ ІЗ ВИСОКИМ РІВНЕМ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

Голованова Т.М., аспірант  
кафедри психології та педагогіки  
Університет сучасних знань

Кожна особистість реалізує себе у різних сферах життєдіяльності. У роботі концепція самореалізації розглядається з точки зору гуманістичної психологічної школи, відповідно до якої поняття самореалізації використовується в розумінні самоактуалізації. Було виконано теоретичний аналіз концепцій впливу віртуального середовища на осіб юнацького віку. Встановлено, що в юнацькому віці найбільш суперечливим чином перетинається минуле, сьогодення і майбутнє. Саме почуття безперервності свого «Я», наступності в часі піддається випробуванню. Сприйняття власного психологічного часу стає вельми напруженим. Крім того, зміна юнацької самосвідомості пов'язана з підвищенням значущості власних цінностей. Було висунуто гіпотезу про те, що стан, коли самореалізація в реальному світі страждає на протиположності самореалізації у віртуальному світі, може бути змінений шляхом надання повної інформації про негативні наслідки такої ситуації і про те, як використовувати інтернет-простір для підвищення рівня самореалізації як у віртуальному, так і в реальному світі.

**Ключові слова:** самореалізація, самоактуалізація, віртуальний простір, юнацький вік, інтернет-залежність.

Каждая личность реализует себя в различных сферах жизнедеятельности. В данной работе концепция самореализации рассматривается с точки зрения гуманистической психологической школы, согласно которой понятие самореализации используется в смысле самоактуализации. Был выполнен теоретический анализ концепций влияния виртуальной среды на лиц юношеского возраста. Установлено, что в юношеском возрасте наиболее противоречивым образом пересекается прошлое, настоящее и будущее. Именно чувство непрерывности своего «Я», преемственности во времени подвергается испытанию. Восприятие собственного психологического времени становится весьма напряженным. Кроме того, изменение юношеского самосознания связано с повышением значимости собственных ценностей. Была выдвинута гипотеза о том, что состояние, когда самореализация в реальном мире страдает в противовес самореализации в виртуальном мире, может быть изменено путем предоставления полной информации о негативных последствиях такой ситуации и о том, как использовать интернет-пространство для повышения уровня самореализации как в виртуальном, так и в реальном мире.

**Ключевые слова:** самореализация, самоактуализация, виртуальное пространство, юношеский возраст, интернет-зависимость.

Holovanova T.M. METHODS OF INFLUENCE ON SELF-REALIZATION OF YOUTH'S WITH HIGH LEVEL OF INTERNET ADDICTION

Person releases oneself in different spheres of life. In this working paper the concept of self-realization is described from the point of view of humanistic psychological school, that means using this term in case of self-actualisation. Theoretical analysis of the concept and impact of virtual environment on youth were performed. The senses of continuity of oneself and continuity in time in young age are hardly tested. Psychological perception of own time becomes very tight. Besides, the changing of youth self-identity is associated with an increase of the importance of their own values. It was suggested that a condition when self-realization in the real world suffers as opposed to self-realization in the virtual world may be changed by giving full information about negative consequences of such a situation and how to use the Internet space to increase the self-realization level both in the virtual world and in the real world.

**Key words:** self-realization, actualization, virtual space, youth age, Internet addiction.

**Постановка проблеми.** Глобалізація та інформатизація сучасного світу, формування інформаційного суспільства спричиняє зміну особистості сучасної людини. Взаємодія з інформаційними ресурсами, джерелами, технічними засобами інформатизації, інформаційними мережами поступово проникає в усі сфери життєдіяльності, розширюючи життєвий простір особистості, як даючи нові можливості розвитку, так і створюючи нові бар'єри і небезпеки для особистості.

Інформаційний простір фактично стає новим «місцем проживання» людини і потребує специфічних навиків і вмінь для свого використання. Зважаючи на те, що, окрім переваг, інтернет приховує в собі небезпеки, пов'язані із надмірним та марним його використанням, вплив інтернету має ретельно досліджуватись. Інтернет не є «поганим» або «хорошим», все залежить від того, як і з якими цілями він використовується. Він є інструментом, який має досить

великі можливості, і використанню якого у психології приділяють недостатню увагу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідник Н. Водянова, об'єктивно оцінюючи віртуальну реальність, інтернет-спілкування і блогосферу, характеризує людину – суб'єкта самореалізації, розглядає в якості методологічної основи антропологічні константи – самотрансценденцію і самототожність, виявляє амбівалентність характеристик особистості інформаційного суспільства. Так, з одного боку людина найчастіше постає як «ринкова особистість»: максимальне споживання і бажання «вигідно себе продати», егоїст, нескінченно трансформований конформіст; з іншого боку її відрізняє креативність, прагнення до нестандартного самовираження [3].

Існує шість основних типів інтернет-залежності:

- нав'язливий веб-серфінг (інформаційне перевантаження);
- пристрасть до віртуального спілкування та віртуальних знайомств;
- ігрова залежність;
- нав'язливе витрачання коштів онлайн;
- пристрасть до перегляду фільмів через інтернет;
- кіберсексуальна залежність.

Кожний із цих видів залежності є окремою психологічною проблемою особистості. Дуже часто залежність виходить на такий рівень, коли для її подолання потрібна допомога спеціаліста.

Ознаки інтернет-залежності у підлітків та юнаків:

- зниження успішності, систематичні прогули та інші проблеми у процесі навчання та роботи;
- часті безпричинні зміни настрою: від млявого до піднесеного, від байдужо-пригніченого до піднесено-ейфорійного;
- хвороблива і неадекватна реакція на критику, зауваження, поради;
- наростаюча опозиційність до батьків, родичів, старих друзів;
- значне емоційне відчуження;
- погіршення пам'яті та уваги;
- напади депресії, страху, тривоги, поява фобій;
- обмеження спілкування з друзями, батьками, родичами, значна зміна кола спілкування;
- відмова від справ, до яких спостерігався інтерес, та від хобі;
- зникнення з будинку цінностей або грошей, поява чужих речей, грошові борги;
- не характерні раніше брехливість та неохайність.

Проблема полягає в тому, що небезпеки віртуального світу часто не сприймаються

серйозно, або ж людина не має достатньої інформації про те, як використовувати віртуальний простір для власного саморозвитку та самореалізації. Якщо сконцентрувати увагу людини на власних проблемах, пов'язаних із надлишковим непродуктивним використанням віртуального простору та надати інформацію, як цей простір використовувати продуктивно та з користю для розвитку власної особистості, то можна зменшити негативні впливи і надати нові можливості для зростання позитивних.

Людина самореалізується в різних сферах життєдіяльності. Зважаючи на інформатизацію суспільства, важливим стає питання щодо самореалізації особистості саме у віртуальному просторі та про зв'язок між рівнем самореалізації у реальному та віртуальному світах.

В цілому, теоретичні проблеми дослідження самореалізації полягають в тому, що при величезному різноманітті теоретичних підходів до її розуміння на сьогодні в науці не існує не тільки теорії самореалізації, але і якогось єдиного підходу до визначення цього поняття. Більшість психологічних теорій прагнуть до пояснення самореалізації або схожого поняття такого ж рівня, наприклад, самоактуалізація в теорії А. Маслоу (1997), ідентичність в теорії Е. Еріксона, стратегія життя у вітчизняній психологічній теорії (К. Абульханова-Славська, 1991) та ін. [1, 4, 5].

Сьогодні проблемі самореалізації особистості також приділяють увагу зарубіжні і вітчизняні науковці, зокрема, теоретичні основи проблеми самореалізації особистості висвітлюються в дослідженнях зарубіжних психологів А. Маслоу і К. Роджерса [6, 7].

Обумовлений західною гуманістичною психологічною школою (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, В. Франкл, Е. Шостром) феномен самоактуалізації або самореалізації є природним і необхідним для нормального розвитку (функціонування) людини процесом (метою, результатом, станом) повного втілення внутрішнього потенціалу, можливостей і особливостей людини. У цих дослідженнях самореалізація розглядається як психологічне, духовне явище, пов'язане з формуванням ціннісної самосвідомості людини. Тому самоактуалізація в гуманістичній психології може розумітися як ціннісно-смістова самореалізація особистості, пов'язана з предметно-діяльнісною активністю індивіда [6, 7].

Дослідження самореалізації було проведено за матеріалами опитування осіб юнацького віку.

Цьому віку властиві рефлексія і самоаналіз. Юнацький вік характеризується підви-



щеною емоційною збудливістю (неврівноваженість, різка зміна настрою, тривожність і т.п.). У той же час чим старший юнак, тим сильніше виражене поліпшення загального емоційного стану. Розвиток емоційності в юності тісно пов'язаний з індивідуально-особистісними властивостями людини, її самосвідомістю, самооцінкою. Відбувається становлення сталої самосвідомості і стабільного образу «Я» – центральне психологічне новоутворення юнацького віку. У цей період складається система уявлень про самого себе, яка, незалежно від того, істинна вона чи ні, є психологічною реальністю, яка впливає на поведінку, породжує ті чи інші переживання. У самосвідомість входить фактор часу (юнак починає жити майбутнім) [8].

Л. Божович писала: «Самовизначення, як особистісне, так і професійне, – характерна риса юнацтва. Вибір професії впорядковує і приводить в систему супідрядності всі його різноманітні мотиваційні тенденції, що йдуть як від його безпосередніх інтересів, так і від інших різноманітних мотивів, породжуваних ситуацію вибору» [2].

Л. Божович, характеризуючи соціальну ситуацію розвитку старших школярів, вказувала на те, що самовизначення є афективним центром їхньої життєвої ситуації. Крім того, самовизначення характеризується як особистісне новоутворення старшого шкільного віку, пов'язане з формуванням внутрішньої позиції дорослої людини, з усвідомленням себе як члена суспільства, з необхідністю вирішувати проблеми свого майбутнього. Внутрішня позиція складається з того, як юнак на основі свого попереднього досвіду, своїх можливостей, своїх раніше виниклих потреб ставиться до того об'єктивного положення, яке він наразі займає в житті, і яке положення він хоче займати. Саме ця внутрішня позиція обумовлює певну структуру його ставлення до оточуючої дійсності і самого себе [2].

У дослідженні поняття самореалізації розглядалося з точки зору гуманістичної психологічної школи. В основі теорії гуманістичної психології лежить положення, згідно з яким умовою особистісного розвитку є наявність головного мотиву, що визначається як самоактуалізація або самореалізація, розуміючи під цим прагнення носія психіки реалізувати свої вроджені потенції всіма можливими способами.

Постановка завдання. На основі викладеного можна сформулювати завдання дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив на самореалізацію осіб юнацького віку з високим рівнем інтернет-залежності.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні був проведений теоретичний аналіз поняття «самореалізація», а також особливостей юнацького віку та характеристик впливу віртуального середовища на становлення особистості юнаків.

Встановлено, що в юнацькому віці найбільш суперечливим чином перетинається минуле, сьогодення і майбутнє. Саме почуття безперервності свого «Я», наступності в часі піддається випробуванню. Сприйняття власного психологічного часу стає вельми напруженим, а це є важливим фактором, що визначає внутрішню картину становлення особистості. Крім того, зміна юнацької самосвідомості пов'язана з підвищенням значущості власних цінностей. Цінності відіграють величезну роль у формуванні особистості.

В емпіричному дослідженні взяли участь більше двохсот осіб юнацького віку. У роботі використовувались такі методики: тест для діагностики інтернет-залежності за методикою К. Янг [9], самоактуалізаційний тест (далі – САТ), методика діагностики ситуативної самоактуалізації особистості та анкетування.

У дослідженні було припущено, що такий стан, коли самореалізація в реальному світі страждає на противагу самореалізації у віртуальному, можна змінити, надавши повну інформацію про негативні наслідки такої ситуації та про те, як використовувати інтернет-простір для збільшення рівня самореалізації як у віртуальному світі, так і в реальному.

Завданнями експерименту було зосередити увагу особи на проблемній ситуації, надати повну інформацію про негативні сторони інтернет-залежності та низького рівня самореалізації, змусити замислитись над результатом, отриманим при проходженні тесту САТ.

Для заповнення особам юнацького віку був запропонований тест для діагностики інтернет-залежності за методикою К. Янг. За результатами тесту відібрано 100 осіб, показник яких перевищує 49 балів.

Самоактуалізаційний тест (САТ) та анкета були запропоновані для заповнення тим особам, які були відібрані під час попереднього дослідження.

Потім із вибірки респондентів з інтернет-залежністю була відібрана група з найнижчими показниками рівня самоактуалізації по САТ. Із обраних респондентів було сформовано дві групи по 25 осіб, із однаковим середнім показником по групі.

Одній із цих груп були надані результати проходження всіх їхніх тестів із розшифровками і поясненнями. Також їм додатко-

во протягом місяця по електронній пошті надсилалася така інформація:

– кожен три дні – стаття про інтернет-залежність негативного характеру;

– Кожен три дні – стаття про успішну самореалізацію в якій-небудь сфері та загальноосвітні відомості (стаття про те, що таке самореалізація; інформація про курси ораторського мистецтва, фотографії тощо; біографія успішного політика, письменника, актора тощо; нові відкриття в техніці; статистика по заробітній платі в різних сферах; інформація про різні хобі і т. д.);

– кожен три дні – нейтральна інформація позитивного характеру (смішне відео, цікаві факти, оригінальні фотографії і т. д.)

Через 30 днів в обох групах самоактуалізаційний тест САТ був проведений повторно.

Додатково до тесту перша група отримала коротку анкету такого змісту:

#### АНКЕТА

Ця анкета розроблена для дослідження самореалізації у віртуальному просторі. Пам'ятайте, що Ваші відповіді будуть мати сенс лише тоді, коли Ви дасте відповіді максимально чесно.

1. Для чого Ви частіше використовуєте мережу Інтернет?

- а) для онлайн-ігор;
- б) для віртуального спілкування;
- в) для отримання інформації;
- г) Ваш варіант. \_\_\_\_\_

2. Перелічіть три назви сайтів, які Ви відвідуєте найчастіше. \_\_\_\_\_

3. Скільки годин в день Ви використовуєте мережу Інтернет для власних потреб (в середньому)? \_\_\_\_\_

4. Чи замислювались Ви над своєю успішністю в реальному житті протягом останнього місяця? Якщо так, то що Вас до цього спонукало? \_\_\_\_\_

На заключному етапі дослідження дані тестів та анкет оброблялися та аналізувалися, і був отриманий результат.

Під час формуючого експерименту, аналізуючи відповіді на питання анкети для експериментальної групи, були виявлені такі тенденції:

– в контрольній групі відповідь на запитання «Для чого Ви частіше використовуєте мережу Інтернет?» в 96% анкет залишилась незмінною при другому заповненні. В експериментальній – в 64%;

– в експериментальній групі в 30% анкет змінився список найчастіше використовуваних сайтів;

– в контрольній групі сумарні години використання інтернету зменшились на 2%, в експериментальній – зменшились на 13%;

– відповідь на запитання «Чи замислювались Ви над своєю успішністю в реальному житті протягом останнього місяця? Якщо так, то що Вас до цього спонукало?» в контрольній групі мала позитивний характер в 28%, в експериментальній – у 80%. В експериментальній групі серед осіб, що відповіли на 4 питання позитивно, 40% вважають, що цей вибір пов'язаний з отриманням інформації негативного характеру про свій стан, 30% вважають, що цей вибір пов'язаний з отриманням інформації позитивного характеру про можливості, які надає віртуальний простір, 30% не пов'язують свій вибір із проходженням експерименту.

Отже, було встановлено, що при наданні повної інформації про негативні та позитивні впливи віртуального середовища на самореалізацію:

– 70% респондентів звертають увагу на свій власний рівень і замислюються над покращенням свого результату;

– полюси зацікавленості у віртуальному просторі зміщуються в бік більш продуктивних джерел;

– із 95% рівнем значущості це призводить до зміни показників тесту САТ до і після експерименту.

**Висновки з проведеного дослідження.** Отже, з результатів дослідження можна зробити висновок про те, що в умовах сучасного суспільства дуже важливим є інформування про безпеки інформаційного простору та допомога особам, що мають високий рівень залежності від інтернету. Комп'ютерна залежність є не менш небезпечною, ніж наркотична, тому що вона призводить до порушень адаптації у суспільстві, неспроможності будувати здорові стосунки, зниження рівня самореалізації у різних сферах життя.

Надання інформації про особистісну психогігієну у світовому інформаційному просторі, інформування про позитивні та негативні прояви та впливи інтернет-середовища на особистість, її саморозвиток та самореалізацію є одним із важливих напрямків роботи педагогів та психологів у сучасному інформаційному суспільстві.

Результати дослідження можуть бути використані в психології та педагогіці, а саме: в розробці наукових рекомендацій щодо використання віртуального простору старшими школярами та студентами; в психологічному консультуванні осіб юнацького віку; в діяльності практичного психолога в сфері допомоги інтернет-залежним особам; при діагностиці та допомозі в корекції рівня самореалізації особам юнацького віку; при підготов-



ці семінарів та тренінгів, направлених на ефективність самореалізації, успішності, сприяння кар'єрному зростанню молодих спеціалістів; при створенні наукових віртуальних спільнот, сайтів, сторінок; при подальшому дослідженні впливів різних факторів віртуального середовища на особистість; при формуванні корпоративної політики доступу до інтернет-ресурсів в психології управління.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Абульханова-Славская К. Стратегия жизни / К. Абульханова-Славская – М. : Мысль, 1991. – 299 с.
2. Божович Л. Личность и её формирование в детском возрасте / Л. Божович. – М. : Просвещение, 1968. – 464 с.
3. Водянова Н. Самореализация личности в пространстве интернета: философско-антропологический аспект : автореф. дис. ... канд. филос. наук. / Н. Водянова – Челябинск : ЧГАКИ, 2009. – 22с.
4. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Общ. ред. В. Толстых. – М.: Прогресс, 1997. – 340 с.
5. Леонтьев Д. Развитие идеи самоактуализации в работах А.Маслоу / Д. Леонтьев // Вопросы психологии. – 1987. – № 3. – С. 150–158.
6. Маслоу. А. Самоактуализация. / А. Маслоу; пер. А. Татлыбаевой // Самоактуализированные Люди: Исследование психологического здоровья. Мотивация и личность. – СПб : ОЦР: Ихтик, 1999.
7. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. / К. Роджерс. – М.: Прогресс, 1994. – 478 с.
8. Сапогова Е. Психология развития человека / Е. Сапогова. – М.: Аспект пресс, 2001. – 460 с.
9. Янг К. Диагноз – Интернет зависимость / К. Янг. – Режим доступа: [www.narcom.ru/ideas/common/15.html](http://www.narcom.ru/ideas/common/15.html).

УДК 159.9

## ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК ПЕРЕБІГУ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ У СИТУАЦІЇ ІСПИТУ

Діомідова Н.Ю., к. психол. н.,  
доцент кафедри філософсько-психологічної антропології  
*Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди*

У статті вивчено структуру й типи емоційного інтелекту в студентів. Показано відмінності в перебігу психічних станів студентів з різним типом емоційного інтелекту. Доведено провідну роль емоційного інтелекту в переживанні психічних станів у ситуації іспиту.

**Ключові слова:** емоційний інтелект, емоційна креативність, психічні стани, типи емоційного інтелекту, студентський вік.

В статье изучены структура и типы эмоционального интеллекта у студентов. Показаны различия в протекании психических состояний студентов с разным типом эмоционального интеллекта. Доказана ведущая роль эмоционального интеллекта в переживании психических состояний в ситуации экзамена.

**Ключевые слова:** эмоциональный интеллект, эмоциональная креативность, психические состояния, типы эмоционального интеллекта, студенческий возраст.

Diomidova N. Yu. EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A FACTOR OF STUDENTS MENTAL STATES IN EXAM

The article presents the structure and types of emotional intelligence among students. The differences in the course of mental conditions of students with different types of emotional intelligence are presented. The leading role of emotional intelligence in the experience of mental states in the exam situation is set.

**Key words:** emotional intelligence, emotional creativity, social intelligence, mental states, students age.

**Постановка проблеми.** У сучасній психологічній науці явище психічного стану помітно поступається поняттям психічного процесу і психічної властивості особистості. Мова йде не тільки про міру методологічної розробки даної проблеми, а й про кількість і якість прикладних досліджень психічних станів у віковій та педагогічній психології, зокрема психоемоційних станів студентів у різних умовах їх навчально-пізнавальної діяльності.

Іспит активізує інтенсивність перебігу емоційних переживань у студентів, що може призвести до різноманітних негативних поведінкових і соматичних наслідків (О.М. Леонтьєв, О.Р. Лурія, М.А. Кузнєцов). Передекзаменаційні переживання можуть виступити в ролі чинника, який негативно впливає на навчальну діяльність (О.Р. Лурія та О.М. Леонтьєв); доведено, що іспит порушує асоціативний процес (Н.М. Вла-