

## ОСОБЛИВОСТІ РІЗНИХ КАТЕГОРІЙ КОРИСТУВАЧІВ КІБЕРПРОСТОРУ: САНОЦЕНТРИЧНИЙ ПІДХІД

### CHARACTERISTICS OF DIFFERENT CATEGORIES OF CYBERSPACE USERS: A SANOCENTRIC APPROACH

Автором зазначено, що вплив віртуального спілкування на користувачів призводить до негативних наслідків та може стати тригером соціально-деструктивних форм поведінки. Наголошено на важливості кардинальної зміни сучасних підходів до системного трактування психологічного здоров'я, психологічної допомоги та реабілітації користувачів кіберпростору відповідно до саноцентричного підходу. Виявлено, що респонденти, які не схильні до інтернет-залежності, оптимістичні, соціально активні і позитивно налаштовані до інших людей, мають друзів, у тому числі протилежної статі. Інша категорія респондентів, схильних до інтернет-залежності, отримують у соціальних мережах можливість відчутти наявність великої кількості друзів, залученості до групи, але простежується їхня нездатність і активне небажання відволіктися навіть на короткий час від Інтернету. Встановлено, що респонденти із незначним залученням до соціальних мереж демонструють низку неблагополучних ознак: ізолюваність і фрустрованість у міжособистісних взаєминах, обмеженість довірчих стосунків, залежність від оцінок навколишніх; незадоволеність собою та неприйняття негативних моментів власного досвіду. З'ясовано, що у респондентів з високим рівнем інтернет-залежної поведінки показник за шкалою «керування середовищем» суттєво менший за показник шкали «особистісний ріст» і параметр «автономія». Для превенції і корекції інтернет-залежності автором було використано саноцентричний підхід під час формулювання рекомендацій.

**Ключові слова:** кіберпростір, інтернет-залежність, соціалізація, соціальна мережа,

саноцентричний підхід, абілітація, реабілітація, ортобіоз.

The author states that the influence of virtual communication on users leads to negative consequences and can become a trigger for socially destructive forms of behavior. The importance of a radical change in modern approaches to the systemic interpretation of psychological health, psychological assistance and rehabilitation of cyberspace users in accordance with the a sanocentric approach is emphasized. It was found that respondents who are not prone to Internet addiction, are optimistic, socially active and have a positive attitude towards other people, have friends, including those of the opposite sex. Another category of respondents prone to Internet addiction gets the opportunity to feel the presence of a large number of friends, involvement in a group, an inability and active reluctance to be distracted from the Internet even for a short time in social networks. It was established that respondents with little involvement in social networks demonstrate a number of unfavorable signs: isolation and frustration in interpersonal relationships, limited trust relationships, dependence on the evaluations of others; dissatisfaction with oneself and rejection of negative aspects of one's own experience. It was found that respondents with a high level of Internet-dependent behavior have a significantly lower score on the "Environment Management" scale than the score on the "Personal Growth" scale and the "Autonomy" parameter. For the prevention and correction of Internet addiction, the author used a sanocentric approach when formulating recommendations.

**Key words:** cyberspace, Internet addiction, socialization, social network, sanocentric approach, rehabilitation, rehabilitation, orthobiosis.

УДК 159.923:004.738.5-021.462  
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.46.24>

**Коваль Г.Ш.**

к.психол.н.,  
доцент кафедри диференціальної та спеціальної психології факультету психології та соціальної роботи  
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

**Вступ.** Інтернет-комунікації за останні десятиліття перетворилися на самостійного і незалежного учасника соціалізації. Вплив віртуального спілкування на користувачів призводить до негативних наслідків та є пропагандою соціально-деструктивних форм поведінки. Будь-яка форма залежності, і особливо кібер, впливає на психологічний стан користувачів. Міра інтернет-залежності позначається на життєдіяльності значної кількості користувачів соціальних мереж. Проблема гармонійного розвитку особистості та її реадaptaції до умов соціально активної життєдіяльності, реабілітації та абілітації після залучення в кіберпростір є надзвичайно важливою у XXI столітті. **Актуальність дослідження** зумовлена необхідністю кардинальної зміни сучасних підходів до системного трактування психологічного здоров'я, психологічної допомоги та реабілітації користувачів кіберпростору.

**Мета дослідження,** ґрунтуючись на методологічних засадах реабілітаційної психології, – розкрити особливості різних категорій користувачів кіберпростору та сформулювати рекомендації в межах саноцентричного підходу. Для досягнення визначеної мети потрібно вирішити такі завдання: проаналізувати науково-методичну літературу з вибраної проблематики; окреслити методологію дослідження; проаналізувати результати дослідження психологічних проявів надмірної залученості різних категорій користувачів кіберпростору до соціальних мереж; розробити рекомендації для мінімізації деструктивних впливів.

**Матеріали та методи.** В емпіричному дослідженні психологічних проявів надмірної залученості до соціальних мереж взяли участь 150 осіб. Із них діти підліткового віку, старшокласники та студенти. Кожна з вікових підгруп становила 50 осіб. Всі вони є активними користувачами соціальних мереж.

Тест К. Янг на інтернет-залежність (в оригіналі «Internet Addiction Test» – тест на інтернет-адикцію) являє собою інструмент самодіагностики патологічної пристрасності до Інтернету (незалежно від форми цієї пристрасності), хоча сама діагностична категорія інтернет-адикції досі остаточно не визначена. У методиці виявляється залежність по 3 основних складниках: нарощування часу, проведене за монітором комп'ютера; зміна поведінки людини (замкнутість, відсутність бажання реального спілкування); погіршення самопочуття (біль в очах, втома, відсутність фізичної активності).

Тест розроблений для визначення наявності й тяжкості залежності, виявляє неконтрольоване користування Інтернетом та оцінює симптоми залежності. Він охоплює 20 питань, кожне з яких оцінюється за 5-бальною шкалою (дуже рідко, інколи, часто, дуже часто, завжди). Максимальний бал дорівнює 100. Тест на інтернет-залежність включає такі діапазони балів: 0–30 балів – нормальне використання Інтернету; 31–49 балів – легкий ступінь інтернет-залежності; 50–79 балів – помірний ступінь інтернет-залежності; 80–100 балів – надмірне користування Інтернетом. Методика була використана для підтвердження факту наявності проблеми інтернет-залежності, вона не дає якісь унікальні характеристики.

Опитувальник «Когнітивні спотворення в ході інтернет-спілкування» І. Лучінкіної включає у себе 40 питань з варіантами відповідей, які об'єднані в десять блоків згідно з когнітивними помилками за моделлю А. Бека: дихотомічне мислення, катастрофізація, знецінення позитивного, емоційне обґрунтування, навішування ярликів, уявний фільтр, читання думок, персоналізація, що повинно бути, надгенерація.

Методика «Автопортрет». Тест «Автопортрет» розроблений Р. Бернсом і призначений для визначення індивідуально-типологічних особливостей людини, її уявлень про свою зовнішність, ставлення до неї.

Самоактуалізаційний тест (САТ) складається зі 126 пунктів, які побудовані за принципом вимушеного вибору. Всього тест містить дві основні шкали: шкалу підтримки і шкалу компетентності в часі, а також 12 додаткових: шкалу гнучкості поведінки, ціннісних орієнтацій, спонтанності, сенситивності до себе, самоповаги, уявлень про природу людини, самоприйняття, синергії, контактності, прийняття агресії, креативності і пізнавальних потреб.

Методика К. Ріфф «Шкали психологічного благополуччя» складається з шести шкал, які є показниками рівня психологічного благополуччя: особистісне зростання, позитивні стосунки з оточуючими, цілі у житті, керування оточенням, автономія, самоприйняття.

**Результати та їх обговорення.** Проілюструємо результати по тесту на інтернет-залежність К. Янг на рис. 1.

Аналізуючи результати тесту К. Янг, можна зробити висновок, що 55% випробовуваних абсолютно не схильні до інтернет-залежності. Сума балів, отримана у відповідях цих респондентів, відповідає рівню звичайного користувача Інтернету, який вміє себе контролювати. Респонденти, які не схильні до інтернет-залежності, оптимістичні, соціально активні і позитивно налаштовані до інших людей, мають друзів, у тому числі протилежної статі. Комп'ютер для них – різновид хобі: вони можуть цікавитися пошуком у віддалених базах даних для отримання будь-якої інформації, навчання, в пізнавальних цілях, або, наприклад, грати в рольові групові гри [1, с. 127].

Таблиця 1

**Емпірична модель дослідження**

Показники	Критерії	Методики дослідження
Залежність	рівень інтернет- залежності	тест на інтернет-залежність К. Янг в адаптації В. Лоскутової
Сприймання	дихотомічне мислення, емоційне обґрунтування, навішування ярликів, персоналізація	опитувальник «Когнітивні помилки в ході інтернет-спілкування» І. Лучінкіної
Уявлення людини про себе	зображення тіла та його окремих частин, манера малювання	методика «Автопортрет» Р. Бернса в адаптації О. Потьомкіної
Переважаюча спрямованість	орієнтація в часі, підтримка, ціннісна орієнтація, гнучкість поведінки, сензитивність, самоповага, самоприйняття уявлення про природу людини, прийняття агресії, контактність, пізнавальні потреби	самоактуалізаційний тест (САТ) Е. Шострома в адаптації Л. Гозман, М. Кроз
Суб'єктивне відчуття самотності	позитивні відносини зі своїм оточенням, автономія, управління середовищем, особистісне зростання, цілі у житті, самоприйняття	опитувальник К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя»

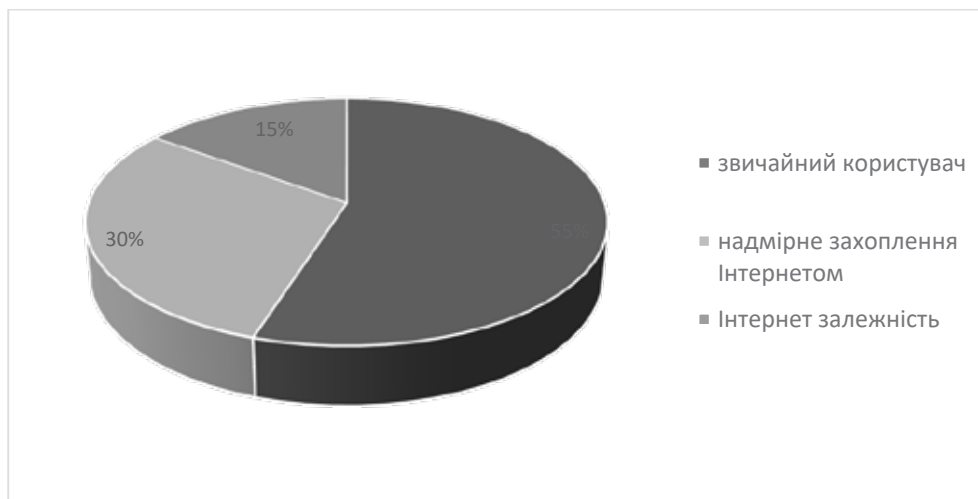


Рис. 1. Рівень інтернет-залежності за результатами тесту К. Янг, у %

Надмірне захоплення Інтернетом виявлено у 30% респондентів. Сума балів, отримана у відповідях, свідчить про можливість виникнення проблем і говорить про схильність до розвитку комп'ютерної залежності. Респонденти, схильні до інтернет-залежності, використовують Інтернет в основному в комунікативних цілях – для спілкування, знайомства з іншими людьми, відпочинку. Соціальні мережі дають респондентам можливість відчувати, що у них багато друзів, що вони можуть відчувати себе частиною групи, розповідати про те, що зачіпає їх – може проявляти себе так, як у житті поки що складно. У світі Інтернету немає строго певних норм і правил, тут кожен може здаватися (або бути?) тим, ким хоче, і це дозволяє респонденту відчувати себе абсолютно вільним, розкутим, безкарним і навіть всемогутнім.

Високі показники рівня інтернет-залежності виявлені у 15% респондентів. Високий рівень інтернет-залежності виражається в щоденному відвідуванні більшістю опитаних Інтернету, перевищенні запланованого часу відвідування Інтернету (у середньому 10–20 годин на тиждень), нехтуванні особистими справами в зв'язку з перебуванням в Інтернеті [6, с. 97–98].

У інтернет-залежних респондентів відзначаються нездатність і активне небажання відволіктися навіть на короткий час від Інтернету, а вже тим паче припинити роботу в мережі. У разі вимушеного відволікання від Інтернету виникають роздратування, нав'язливі роздуми про Інтернет в такі періоди. Інтернет-залежні прагнуть проводити за роботою в Інтернеті все більше часу, вони не здатні спланувати час закінчення конкретного інтернет-сеансу.

Можливо, зростання поширеності інтернет-залежності пов'язане з характеристиками вибірки, однак не можна виключити наро-

стання поширеності такої форми поведінкової залежності, що може бути зумовлено розширенням доступності Інтернету і значним збільшенням пропозицій різних комп'ютерних ігор і соціальних мереж.

Дослідження рівня самоактуалізації у респондентів проведено за допомогою методики САТ. Результати представлені в таблиці 2.

Респондентам, що живуть в основному майбутнім, притаманний страх за своє життя. Респонденти з невисоким рівнем самоактуалізації співвідносять минуле і майбутнє із сьогоденням. Така особа може орієнтуватися тільки на майбутнє або тільки на сьогодення, цілі не пов'язані з поточною діяльністю, а минулий досвід мало впливає на поведінку. Респонденти не живуть «тут і зараз», не усвідомлюють сенс і значимість здійснюваних дій, здійснюють вчинки несвідомо, а під тиском зовнішніх обставин [2, с. 7–8].

Самоактуалізований респондент (високий бал за шкалою переважає у групі студентів) правильно орієнтований у часі, розглядає його в єдності минулого, сьогодення і майбутнього. Такі респонденти не відкладають життя на завтра, не грузнуть у минулому, а живуть у сьогоденні, сприймаючи його, проте в єдності з минулим і майбутнім. Респонденти, компетентні в часі, відрізняються від несамоактуалізованої особистості тим, що менш обтяжений почуттями провини, жалем, образами, що йдуть з минулого. Їхні надії розумно пов'язані з поставленими натеper цілями. Їхня віра в майбутнє спирається на реалістичні плани.

Респонденти з високим балом (більшість з групи студентів) схильні до зовнішнього впливу, вільні у виборі. Для самоактуалізованої особистості характерно певне співвідношення орієнтації на себе і орієнтації на інших. Деякою мірою ці респонденти чутливі до схвалення, прихильності, доброго стосунку людей, але

Таблиця 2

**Результати дослідження самоактуалізації у респондентів з різним рівнем інтернет-залежної поведінки**

Шкали	рівень								
	високий, %			середній, %			низький, %		
	підлітки	старшоклас.	студ.	підл.	старш.	студ.	підл.	старш.	студ.
Орієнтація в часі	20	30	50	30	20	35	50	50	15
Підтримка	15	20	40	55	35	40	30	45	20
Ціннісні орієнтації	30	20	60	45	40	25	25	40	15
Гнучкість поведінки:	10	15	40	45	40	50	45	45	10
Сенситивність	55	35	35	20	15	40	25	50	25
Спонтанність	45	35	50	35	40	35	20	25	15
Самоповага	15	20	40	30	35	40	55	45	20
Самоприйняття	15	10	50	30	30	35	55	60	15
Уявлення про природу людини	5	15	30	15	20	45	80	65	25
Синергія	20	30	50	50	30	25	30	40	25
Прийняття агресії	20	10	35	50	50	35	30	40	30
Контактність	20	45	50	30	20	40	50	35	10
Пізнавальні потреби	30	20	45	55	50	45	15	30	10
Креативність	10	20	60	35	45	20	55	35	20

набагато менше, ніж особистість, спрямована тільки на інших. Вони вільні, але їхня свобода не є результатом боротьби з іншими. Вони у своїх вчинках спираються на власні почуття і думки, критично сприймає вплив зовнішніх обставин і творчо розширює нечисленні початкові принципи, які є керівними.

Респондентам з низькими балами за шкалою властива «спрямованість на зовні», мають зовнішню підтримку, більшою мірою схильні до впливу зовнішніх сил. Їхня поведінка більше орієнтована на думку інших, а не власних, схвалення інших людей стає вищою метою. Такого респондента характеризує ненаситна потреба в прихильності, в упевненості, що його люблять [4, с. 37].

Високий бал за шкалою (група студентів) означає, що вони дотримуються ідеалів, цінностей. Низький бал означає (група підлітків та старшокласників), що респонденти відкидають принципи. Твердження, за допомогою яких оцінюється цей параметр, використовуються і у разі визначення інших характеристик самоактуалізації особистості.

Високий бал (група студентів) відображає здатність респондентів швидко реагувати на мінливу ситуацію, їх розумність у разі застосування деяких стандартних принципів. Низький бал (група підлітків та старшокласників) означає догматизм, що виявляється в тому, що

вони дуже жорстко дотримуються загальних принципів.

Висока оцінка (група підлітків та старшокласників) означає високу порівняно з іншими чутливість до власних переживань і потреб. Низька оцінка (група студентів) передбачає бездушність.

Висока оцінка, характерна для всіх трьох груп, означає високу порівняно з іншими чутливість до власних переживань і потреб, що є типовим для респондентів.

Висока оцінка (група студентів) означає, що респонденти приймають себе такими, якими вони є, з усіма своїми недоліками і слабкостями. Самоприйняття досягти важче, ніж самоповаги. У груп підлітків та старшокласників виявляються низькі бали.

Більшість представників групи студентів вважають, що в природі людини співіснують добро і зло, безкорисливість і користолюбство, бездушність і чутливість. Низький бал у представників груп підлітків та старшокласників означає, що випробуваний вважає людину по суті поганою, зло – це найхарактерніша властивість для природи людини.

Висока оцінка переважає у респондентів з групи підлітків та студентів, означає здатність людини усвідомлено пов'язувати суперечливі життєві явища. Низький бал у респондентів з групи старшокласників означає, що життєві

протиріччя сприймаються респондентами як антагоністичні.

У разі низького рівня (група підлітків та старшокласників) зазвичай респонденти намагаються приховати цю якість, відмовитися від агресії, придушити її у собі. У разі високого рівня розуміють, що агресивність і гнів властиві природі людини і можуть проявлятися в міжособистісних контактах.

Розвинена творча спрямованість особистості у представників групи студентів, слабкий творчий потенціал у представників груп підлітків та старшокласників [5, с. 87].

Таким чином, за всіма показниками самоактуалізації у більшості респондентів груп підлітків та старшокласників низькі значення, подібні дані можуть бути наслідком того, що самоактуалізація ще тільки почала розвиватися у підлітків, які перебувають якраз у віці, коли цей процес стає можливим. Високі показники характерні виключно представникам групи студентів. Тобто чим менше проблем у респондентів з надмірним залученням до соціальних мереж, тим вище респонденти відчують нерозривність минулого, сьогодення і майбутнього, тим більше прагнуть керуватися в житті власними цілями, переконаннями, установками і принципами, тим більше у них розвинена саморегуляція і рефлексія, здатність природно і розкуто демонструвати оточуючим свої емоції, більш позитивно оцінюють природу людини, тим більше контролюють своє роздратування, гнів і агресивність, більше здатні до встановлення глибоких і тісних емоційно насичених контактів з людьми, більше прагнуть до придбання знань про навколишній світ і творчості.

Розглянемо результати за методикою «Автопортрет». Респонденти, у яких надмірне залучення до соціальних мереж, схильні не малювати свою фігуру, позаяк це може бути пов'язано з негативними емоційними переживаннями з приводу своєї ваги, на підсвідомому рівні відбувається емоційне відкидання свого тіла. Можливо, ухилення від зображення свого тіла пов'язане з тим, що вимоги соціальних мереж є психотравмуючим фактором. Такі респонденти, в основному, малюють себе схематично, а респонденти з незначним залученням до соціальних мереж – реалістично. З огляду на вищевказане, можна говорити про порушення, спотворення образу тіла (тілесного, фізичного «Я») у респондентів з надмірним залученням до соціальних мереж. Подібну ж тенденцію можна виявити і у респондентів з групи підвищеного залучення. Не можна стверджувати, що респондентам з помірним залученням до соціальних мереж властиве спотворення образу тіла, не такою ж мірою, як респондентам з надмірним залученням до соціальних мереж.

Незважаючи на це, можна стверджувати, що респондентам з надмірним залученням до соціальних мереж властивою є виразна тенденція спотворення образу тілесного «Я», що, своєю чергою, знову підтверджує обґрунтованість визначення цих осіб до групи підвищеного ризику з виникнення порушень соціальної поведінки. Зацікавила відмінність між респондентами з різним рівнем залученості до соціальних мереж за показником «метафоричне зображення». Варто сформулювати припущення: у власному автопортреті респонденти бачать тільки один аспект і це – їхня зовнішність. Респонденти з незначним залученням до соціальних мереж у цьому сенсі показують, мають більшу гнучкість, сприймаючи свій «автопортрет» більш багатозначно: 10% з них зобразили себе як свій характер, настрій, улюблену справу або місце в житті, вказавши таким чином на внутрішній світ. Також можна стверджувати, розглядаючи факт про те, що тілесне, фізичне «Я» посідає важливе місце в їхній Я-концепції, респонденти з надмірним залученням до соціальних мереж зосереджені на своїй зовнішності.

Цілісність і гармонійність образу «Я» у респондентів досить рідкісне явище, незалежно від того, якого типу інтернет-залежної поведінки дотримуються. Так, незначні відхилення можливі й в групі респондентів, які не проявляють інтернет-залежної поведінки. Чим сильніше проявляється інтернет-залежна поведінка, то більшими є зміни в образі «Я» респондента.

Досить висока вірогідність різниці визначена за показником «наявність рота» між групою старшокласників і групою студентів. Така увага до рота у респондентів зі значною залученістю до соціальних мереж може бути пов'язана з тим, що у них є присутнім особливе ставлення до комунікації, до інтернет-залежної поведінки. Можливо, обмежуючи себе в їжі, респонденти, незважаючи ні на що, багато думають про спілкування у соціальних мережах, зберігаючи до нього величезний інтерес.

Розглянемо докладніше аналізовані показники (табл. 3).

Визначено достовірні відмінності між групами підлітків та студентів за показником «наявність вії». Можна зробити висновок, що респонденти із незначним залученням до соціальних мереж здатні підкреслювати своє прагнення бути привабливими, що не є властивим для респондентів зі значним залученням до соціальних мереж.

Цікавими також є відмінності за показником «наявність рук» між групами підлітків та студентів. Руки, своєю чергою, символізують контакт з навколишнім світом, певну активність. Отже, можна вважати респондентів із незначним залученням до соціальних мереж більш

Таблиця 3

**Показники за методикою «Автопортрет», у %**

Показники	Діти підліткового віку	Старшокласники	Студенти
Зображення в повний зріст	30	40	40
Зображення у вигляді одного обличчя	70	50	50
Схематичне зображення	60	40	20
Зображення у вигляді бюсту	15	15	10
Метафоричне зображення	5	0	10
Реалістичне зображення	35	55	70
Наявність очей	100	100	100
Наявність рота	95	100	90
Наявність носу	100	95	90
Наявність вії	55	80	70
Наявність брів	70	90	90
Наявність вух	45	30	70
Наявність ніг	15	30	35
Наявність рук	25	40	20

активними стосовно зовнішнього світу. Також є відмінності за показником «наявність ніг» між групами підлітків та студентів. Ноги є символом опори і стійкості. Отже, можна стверджувати, що респондентам зі значним залученням до соціальних мереж властиве почуття нестійкості, у них відсутня опора в навколишньому світі. Оскільки емоції впливають на всі сфери життя респондентів, у тому числі і на залучення до соціальних мереж.

Для емпіричного аналізу особистісного аспекту самотності використано субшкалу «Автономія» опитувальника К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя» (ШПБ), адаптованого до вітчизняних реалій С. Карскановою.

Серед шести факторів психологічного благополуччя, що вимірюються ШПБ, найвищі показники мають фактори «особистісне зростання» і «цілі у житті», а найнижчі – «управління середовищем» і «автономія». Тобто найбільше сприяють психологічному благополуччю респондентів відчуття безперервного саморозвитку, відстежування власного особистісного зростання і самовдосконалення з перебігом часу, реалізація свого потенціалу, відкритість новому досвіду, а також наявність цілей і переживання осмисленості життя, присутність переконань, що додають цілей життю.

Відповідно до представленого розподілу можемо зробити припущення про наявність позитивної динаміки зростання рівня прояву досліджуваних показників. Розглянемо отримані показники в розрізі домінуючого рівня прояву кожного критерію.

Компонент психологічного благополуччя типу «позитивні стосунки» у більшості респондентів розвинений на високому та середньому рівнях, що наголошує на його важливості незалежно від віку. Респонденти підліткового віку

мають низькі показники по шкалі «особистісне зростання», у старшокласників цей критерій відображає позитивну динаміку.

За критерієм «цілі в житті» спостерігаємо тенденцію, що відображає значну кількість респондентів підліткового віку (45%) з низьким рівнем розвитку усвідомлення особистісних прагнень, яка з віком (у студентській групі) зменшиться до 30%. Це свідчить про поступове усвідомлення респондентами власних перспектив та бачень найближчого майбутнього, що може здійснювати позитивний вплив на розподіл власного часу.

Показник «самоприйняття» підтверджує досить рівномірний розподіл по рівнях та групах, що свідчить про проблематичність такого явища. Вибраним групам респондентів властивий недостатній рівень самоприйняття (75%, 70%, 60% сумарно середнього та низького рівнів), що підтверджує відсутність здатності критично реагувати на коментарі в Інтернет-просторі, відстоювати власні кордони, з повагою ставитися до власних почуттів та потреб. Незважаючи на присутність позитивної динаміки, показники є досить деструктивними та потребують психологічної корекції.

Компоненти «управління середовищем» та «автономність» розвинені на середньому рівні у представників усіх груп, проте варто відзначити прояви високого рівня у старшокласників та студентів (по 30%). Такі показники відображають прагнення до відстороненості та створення власного комфортного простору, що досить часто приводить до заглиблення в кіберпростір.

Варто відзначити, що загалом у респондентів відчуття психологічного благополуччя перебуває на середньому рівні, що дозволяє стверджувати про недостатній розви-

**Результати діагностики працівників  
за «Шкалою психологічного благополуччя» (ШПБ) К. Ріфф, у %**

Показники	Високий рівень			Середній рівень			Низький рівень		
	підл.	старш.	студ.	підл.	старш.	студ.	підл.	старш.	студ.
Особистісне зростання	15	30	25	35	40	60	50	30	15
Цілі у житті	10	10	20	45	50	45	45	40	30
Позитивні стосунки	50	50	40	45	50	60	5	0	0
Самоприйняття	25	30	40	40	40	50	35	30	10
Управління середовищем	15	25	50	55	50	45	30	25	5
Автономність	20	30	30	50	50	60	30	20	10

Таблиця 5

**Статистика показників психологічного благополуччя  
в групах з різним рівнем інтернет-залежної поведінки**

Параметри	високий рівень	середній рівень	низький рівень
Позитивне ставлення	M = 64,2 $\sigma = 3,03$	M = 57,6 $\sigma = 7,49$	M = 54,7 $\sigma = 5,48$
Автономія	M = 68,1 $\sigma = 6,56$	M = 58,6 $\sigma = 6,44$	M = 51,1 $\sigma = 6,63$
Керування середовищем	M = 56,8 $\sigma = 7,95$	M = 60,2 $\sigma = 7,01$	M = 60,1 $\sigma = 4,98$
Особистісний ріст	M = 71,3 $\sigma = 7,77$	M = 61,5 $\sigma = 10,03$	M = 55,7 $\sigma = 4,62$
Цілі в житті	M = 66,1 $\sigma = 9,15$	M = 61,4 $\sigma = 7,89$	M = 61,33 $\sigma = 7,09$
Самоприйняття	M = 61,5 $\sigma = 12,01$	M = 58,7 $\sigma = 8,25$	M = 50,9 $\sigma = 6,49$
Індекс загального психологічного благополуччя	M = 387,9 $\sigma = 39,69$	M = 357,9 $\sigma = 38,02$	M = 333,9 $\sigma = 26,29$

ток незалежності від кіберпростору учасників дослідження. У студентів існують резерви для подальшого зменшення інтернет-залежності (це високий рівень прояву психологічного благополуччя, який перебуває у межах 61–84 балів).

Для виявлення значимих відмінностей між вибраними показниками та рівнем інтернет-залежної поведінки було використано середнє квадратичне відхилення. Це дозволило встановити таке.

Респонденти із незначним залученням до соціальних мереж демонструють низку неблагополучних ознак: ізольованість і фрустрованість у міжособистісних взаєминах, обмеженість довірчих стосунків, залежність від оцінок навколишніх; незадоволеність собою та неприйняття негативних моментів власного досвіду. Вони розуміють обмеженість особистісного розвитку, але це не призводить до соціальних зрушень – у результаті респонденти втрачають інтерес до життя, відчувають нездатність до змін.

В узагальненій структурі психологічного благополуччя представників третьої групи

переважають параметри «керування середовищем» та «цілі в житті». Почуття цілеспрямованості, здатність до контролю зовнішньої діяльності й оточення, ефективне використання наявних можливостей для досягнення поставлених цілей, забезпечують відчуття благополуччя в цій групі. Усереднений профіль психологічного благополуччя у респондентів із середнім рівнем інтернет-залежної поведінки показово рівномірний – без виразних пріоритетів. Компонентна структура психологічного благополуччя в групах має цікаву особливість, важливу з практичної точки зору.

Під час аналізу первинних діагностичних протоколів ми помітили, що у всіх представників групи респондентів з високим рівнем інтернет-залежної поведінки показник за шкалою «керування середовищем» суттєво, на 10–20 балів менший за показник шкали «особистісний ріст» і на 10–15 балів менший за параметр «автономія». У представників групи респондентів з низьким рівнем інтернет-залежної поведінки ситуація протилежна – у 85% випадків показник «керування середовищем» на 10–20 балів перевищує параметр «автоно-

мія». Це спостереження цінне як діагностичний маркер схильності респондентів до зміни соціального оточення.

У разі порівняння респондентів із різним рівнем залучення до соціальних мереж саме за шкалами «керування середовищем» та «цілі в житті» не було виявлено значущих відмінностей між групами. Результати експериментального впливу показують, що ці параметри пов'язані з рівнем соціального самоздійснення і не залежать від того, яким шляхом реалізує особистість свої соціальні домагання [7, с. 44].

«Самотність» як цінність похідна від природної потреби у самоконтролі і самоуправлінні, а також від інтеракційної потреби в автономності і незалежності. Самостійність думки пов'язана з розвитком власної інтелектуальної компетентності та її використанням, а самостійність дії відображає здатність до досягнення цілей. Високий рівень співзалежності у респондентів більш поширений порівняно із високим рівнем протизалежності, а самі вони (співзалежність та протизалежність) є взаємопов'язаними та взаємодоповнюючими характеристиками у структурі особистості та її поведінці. Найпоширенішим є середній рівень виявлення обох характеристик міжособистісних стосунків [3, с. 279].

**Обговорення.** Психологічна саноцентрична модель орієнтується на індивідуальні ресурси і можливості людини, здатність до адаптації, самореалізації, самовдосконалення, розвитку, що свідчить про розуміння «здоров'я від здоров'я», тобто тяжіння визначення психічного здоров'я у бік психологічного складника. Це є результат холистичного погляду на людину, що спонукає до вивчення психічного здоров'я як інтегральної психологічної характеристики особистості. Цілісність саноцентричного підходу характеризується як фізіологічне, психологічне та соціальне явище, починаючи з дисгармонічного функціонування особистості та розглядом ортобіозу як стратегії подолання зазначеної дисгармонії. Для превенції та корекції інтернет-залежності доцільно використовувати саноцентричний та ортобіотичний підходи з опором на такі рекомендації.

Визнання наявності проблеми як перший крок до позбавлення від залежності. Визнати, що розрядження телефону стає чинником панічних станів. Зменшити кількість повідомлень у месенджерах та соціальних мережах. Виключити повідомлення, які не несуть корисної інформації, відволікаючи від термінових речей. На початку виконання важливої роботи або завдання налаштувати свій мозок на роботу. Щоб повідомлення не відволікали, доцільно відписатися від непотрібного контенту, обмежившись 3 або 5 найважливішими з них; деінсталювати непотрібні програми –

на гаджетах повинні міститися тільки потрібні додатки.

Визначення часу для використання гаджетів. Для цього важливо створити систему. Наприклад, встановити програму для відстеження часу використання гаджету, потім щодня зменшувати його. Головне правило – діяти поступово. Різке зменшення використання телефону може привести до різних виплесків негативних емоцій на найближчому оточенні. Поступове зменшення часу використання смартфона пройде легше. Важливо встановити правила – перевіряти телефон не частіше кілька разів на день і дотримуватися цього. Інший варіант – встановити обмеження на використання найбільш популярних у користувача програм.

Обмежити кількість гаджетів. Велика кількість з них дублює функціонал, проте їх придбання є більше модною тенденцією, ніж реальною необхідністю.

Читати більше. Читаючи паперову версію, немає фактора відволікання на спливаючі вікна. Приділяти більше уваги спорту і друзям.

Використовувати беззвучний режим. У робочий час або в школі варто перевести власний гаджет на беззвучний режим або повністю вимкнути пристрій. Це дозволить заглибитися в робочу атмосферу і буде можливість ефективно виконувати важливі завдання.

Не користуватися телефоном за годину до сну. Доцільно замінити користування телефоном спілкуванням з рідними, обговорити власні інтереси. У цьому випадку нейронні зв'язки встигають відновитися, і людина отримує можливість відпочити від негативних емоцій. Це допоможе забезпечити спокійний сон.

Використовувати класичний будильник. Музика допоможе почати день у гарному настрої, зменшити тривогу. Досить часто люди використовують свій смартфон як будильник. Однак це помилкове рішення. Замість телефону доцільно використовувати традиційний будильник, щоб прокидатися вранці. У користувача не буде можливості перевірити пошту, повідомлення або розсилку.

Створити «зону, вільну від смартфонів». Не використовувати смартфони у спальні. Вибрати кімнату вдома, в якій дозволено використовувати телефон. Це дозволить, наприклад, уникати зловживання смартфонами у спальні. Не перевіряти власний смартфон кожні дві хвилини. Оптимально один раз приділити досить часу гаджету, ніж зробити перерву на пару хвилин. Більшість користувачів прагнуть якнайшвидше відповідати на кожне сповіщення. Проте, щоб дивитися на екран кожні дві хвилини, варто користуватися телефоном рідше, але довше. Доцільно встановити таймер: після завершення часу потрібно відкласти телефон до наступного сеансу. Обме-



жити використання гаджетів у повсякденному житті. Для того щоб позбутися залежності, варто обмежити користування гаджетом у тих сферах, де це можливо.

Шлях обмеження передбачає витримку і дисципліну, скорочення взаємодії з гаджетами буде ефективним тільки в разі комплексного підходу. Якщо впроваджувати кожен пункт частково, є велика ймовірність здобути потрібний результат. Взаємодія з гаджетом не буде каталізатором інтернет-залежності, а перетвориться на плідну співпрацю. Представлені рекомендації є адаптивними для представлених категорій користувачів кіберпростору.

**Висновок.** Отже, різні категорії користувачів кіберпростору отримують цілий спектр полярних переживань та емоційних станів у соціальних мережах. Це може бути як авторитет і популярність, так і цькування та кібербулінг. Негативні взаємини в Інтернеті, як правило, породжують агресію, страх, порушують психіку і провокують неконтрольовану поведінку. Іноді кіберагресія може протягом тривалого часу не позначатися на поведінці кіберкористувача в реальному житті, що ускладнює її діагностику і розробку можливих превентивних педагогічних і психологічних засобів. Результати досліджень підтверджують одне з найбільш популярних когнітивних спотворень як результат надмірної залученості респондентів до соціальних мереж, суть якого зводиться до того, що те, що у сьогоднішніх реаліях є «помилкою», в момент свого виникнення було, навпаки, способом адаптації і сприяло виживанню. У текстовій комунікації, як у чатах, блогах, форумах, інші можуть дізна-

тися багато інформації про людину, проте вони все одно не можуть бачити або чути її. В умовах, коли у сучасному світі актуальним питанням є надання психологічної допомоги інтернет-залежним користувачам кіберпростору, ефективно проводити превентивну та корекційну роботу на основі методологічних канонів реабілітаційної психології, можливостей психології ортобіозу людини та у межах саноецентричного підходу.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Бедан В.Б. Переживання самотності як чинник психологічного благополуччя. *Наука і освіта. Науково-практичний журнал Південного наукового центру АПН України*. Одеса, 2015. № 10. С. 121–126.
2. Фатурова В.М. Інтернет-середовище як фактор психологічного розвитку комунікативного потенціалу особистості : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ, 2004. 21 с.
3. Гусейнова Н.О. Зарубіжні та вітчизняні дослідження переживання самотності. *Актуальні проблеми психології. Психологія особистості* : збірник наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2014. Вип. 11. Ч. 1. С. 277–284.
4. Ілюк О.І. Самотність та сенсорна депривація. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2013. С. 35–38.
5. Олейник Н.О. Внутрішня організація переживання. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, III (34), Issue 69. 2015. P. 83–86.
6. Родіна Н.В., Чернявська Т.Л., Кононенко О.Л. Дослідження психології ортобіозу людини. Київ : Видавництво Ліра-К., 2021. 234 с.
7. Юр'єва Л.Н., Болбот Т.Ю. Комп'ютерна залежність: формування, діагностика, корекція і профілактика. Дніпропетровськ : Пороги, 200. 196 с.