

Виходячи з вище написаного, можна стверджувати, що креативність впливає на здатність особистості до адаптації у динамічному світі, де людині потрібно не тільки просто адаптуватися до змін, а й для якісного життя активно і творчо діяти у непередбачуваних обставинах. Також, чим вищий рівень креативності споглядався у студентів тим вище була їх психологічна адаптація. Креативність виступає як здібність особистості до розвитку, готовність до нестандартного мислення та пошуку нових, оригінальних шляхів розв'язання проблем, що якісно впливає на необхідність адаптуватися до нових навколишніх умов. Також, потребує подальшого дослідження тема взаємозв'язку різних типів креативності та адаптації.

ЧИННИКИ І ШЛЯХИ БОРОТЬБИ З ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЮ

К. С. Поліщук,

студентка 1 курсу спеціальності «Психологія»,

Донецький національний університет

імені Василя Стуса

Науковий керівник: К. М. Васюк, к. психол. н, доцент

На сьогоднішній день проблема Інтернет-залежності стає особливо актуальною, оскільки все більша кількість людей отримує вільний досвід до інтернет ресурсів, що перетворило інтернет з засобу отримання інформації на сферу віртуальної реальності, де особистість може вільно встановлювати контакти зі значною кількістю людей, часто презентуючи при цьому не справжнє своє «Я», а бажаний, ідеальний образ; спробувати себе в новій ролі, яка є недоступною для людини в реальному житті; демонструвати незвичні моделі поведінки. Все це часто робить віртуальний світ більш бажаним, ніж реальний, в якому особистість обмежена певними рамками, страждає від фрустрації та неможливості задоволення важливих потреб, втиснута в рамки соціального статусу, соціальної ролі, відчуває незадоволення оцінюючи свою зовнішність тощо. Це призводить до того, що людина починає сприймати інтернет як засіб задоволення потреби в спілкуванні, спосіб підвищення самооцінки та позбавлення від різного роду комплексів, що спонукає її до збільшення кількості часу, яку людина проводить в інтернет-мережі на шкоду взаємодії з реальним

оточуючим світом, що стає одним з кроків до формування інтернет-залежності.

Н. Цой Інтернет-залежність визначає як різновид технологічної залежності, що формується на базі різних форм використання Інтернету відповідно до динаміки, властивої адиктивному процесу, за рахунок зміщення цілей адиктивно-схильної особистості у віртуальну реальність для заповнення відсутніх сфер життя через конструювання у віртуальній реальності нової особистості та заміщення реальної життєдіяльності віртуальною. Учена констатує, що є проблема концептуалізації Інтернет-залежності, оскільки частина дослідників визначає окреслений феномен як хворобу, підставою для цього слугує припущення про подібність патопсихологічного механізму виникнення залежності від хімічних речовин або нав'язливих станів (А. Голдберг, К. Янг, К. Шерер, Дж. Бост та ін.). М. Гріффітс, Дж. Грохол, Д. Штейн вважають, що Інтернет-залежність не хвороба, перш за все, це певні розлади, які виражаються за допомогою Інтернету. Варто відзначити, що насправді, цей розлад офіційна медицина не визнає як психічний, він не включений до Міжнародного статистичного класифікатора хвороб і проблем, пов'язаних зі здоров'ям. Аналіз підходів учених до трактування поняття Інтернет-адикції дав підстави констатувати, що окреслений феномен трактують як: – форму залежної поведінки, яка реалізується у вигляді технологічної залежності на базі різних форм використання Інтернету зі зміщенням мети особистості у віртуальну реальність (М. Дрепа, 2007) – психічний розлад, нав'язливе бажання підключитися до Інтернету й хвороблива нездатність вчасно відключитися (Н. Левицька, 2013) – одну з форм деструктивної поведінки, яка виражається в прагненні втекти від реальності й штучно змінити свій психічний стан через фіксацію уваги на Інтернет-ресурсах (Я. Шугайло, 2018); – одну з форм відхилення від норм поведінки, пов'язану зі зловживанням Інтернетом – користуванням для саморегуляції або адаптації (Н. Цой, 2008) .

Поява нових технологій тягне за собою не тільки користь для людства, а й несе якусь небезпеку. Однією з проблем сучасності є інтернет-залежність. У багатьох країнах не тільки говорять, а й борються з нею. Але в нашій країні чомусь не приділяється увага такому важливому питанню.

Залежність від соціальних мереж – це не тільки постійне проведення часу в Інтернеті, а й нав'язливе бажання перебувати там. Але не завжди тривале перебування в Мережі вказує на залежність від неї. Потрібно враховувати, що саме людина там робить: працює,

дивиться фільми або відеоролики, читає книги, робить покупки, планує маршрут пересування і т.п.

Ознаки інтернет-залежності (Я. Шугайло, 2018):

- Значна кількість часу (5-6 годин безперервно) проводиться в соціальних мережах. Якщо людина не розвиває бізнес-сторінку, не просуває свій бренд, а викладає більше 20 постів в день (репости не береться до уваги), то це вже тривожний сигнал.
- Нав'язливе бажання постійно заходити в Інтернет. Наприклад, у людини вихідний день, немає ніяких важливих переговорів або зустрічей, запланований відпочинок з сім'єю або друзями, але він часто (кожні 5-10 хвилин) заходить в Мережу, гортає стрічку новин, перевіряє пошту.
- Фотографії (селфі) кожної своєї дії і їх публікація в соцмережах, зокрема в Instagram. Наприклад: я прокинувся, вмиваюся, снідаю, збираюся, виходжу на вулицю, іду/їду на роботу, заходжу в офіс і т.д. А потім цим всім добром «потрібно» поділитися з друзями і підписниками. Загалом, насичена програма.
- Вразливість, підвищена збудливість і навіть лють, якщо немає можливості увійти в Інтернет. В такому стані людина може посваритися з близькими або колегами по роботі, а іноді і пошкодити комп'ютерну техніку. Невтішний коментар під фото може викликати сльози, а якщо довго не відповідають на повідомлення, то людина засмутиться і навіть образиться.
- Інтернет-залежна людина може навіть відмовлятися від їжі і нехтувати особистою гігієною, або вкладати всі свої гроші в поліпшення комп'ютера або інших пристроїв, які забезпечують йому вихід в Інтернет. Це трапляється в важких, запущених випадках залежності.

Одна з найголовніших причин виникнення Інтернет-залежності нереалізованість людини в реальному житті. У Всесвітній мережі нам нескладно бути якими завгодно: красивими за допомогою фотошопу, розумними завдяки Google і т.д. Саме така можливість стати кращим без зусиль привертає користувачів. Поступово це затягує, як вир, з якого вирватися досить складно.

До інтернет-залежності схильні люди, які мають проблеми в спілкуванні, нереалізовані в сімейному і кар'єрному плані, любителі адреналіну і азарту (шанувальники онлайн-ігор). Також в інтернеті «мешкають» ті, хто живе нецікавим життям («дім-робота-дім»).

Таким чином, можна сказати що інтернет-залежність є актуальною проблемою, дослідження якої зумовлене запитам

суспільства, що пояснюється швидким темпом розвитку комп'ютерних технологій, отриманням вільного доступу все більшої кількості людей до інтернету. Відсутність дієвих засобів психопрофілактики та психологічна неготовність до адекватного сприйняття інтернет-мережі часто призводить до формування інтернет-адикції яка супроводжується постійним бажанням перебувати в інтернеті, сприйняттям його практично як єдиного засобу отримання інформації та соціальної взаємодії. При цьому справжні друзі поступово замінюються на віртуальні, людина стає не здатною підтримувати гармонійні стосунки з особами протилежної статі, оскільки в інтернеті будувати стосунки набагато легше, є можливість створити собі альтернативне Его, яке мало б риси якими людина хотіла б володіти в реальному житті.

Створення та використання альтернативного Его швидко призводить до розмитості кордонів між вимислом та реальністю, зумовлює небажання людини повертатися у справжнє життя, насичене труднощами, проблемами та конфліктами. Людина стає залежною від перебування в інтернеті, тільки там починає відчувати себе щасливою. Це в свою чергу може призводити до деперсоналізації особистості, амбівалентності її «Я-концепції», яка починає включати як справжні риси людини, так і риси альтернативного Его, що провокує внутрішні конфлікти, може призводити до формування неврозів. Особистість втрачає свою цілісність, розчиняється у віртуальній реальності.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

***І. В. Пузь,**
доцент кафедри психології,
кандидат психологічних наук, доцент
Донецький національний університет
імені Василя Стуса*

Значну частину життя людини займає професійна діяльність. Встановлено, що самопочуття людини, її задоволеність собою та власним життям, особливості її фізичного та психічного здоров'я багато в чому залежать від рівня задоволення змістом професійної діяльності, характеру ставлення до неї. Виходячи з цього, стає зрозумілим, що сьогодні особливої актуальності набуває проблема