

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Навчально-науковий інститут неперервної освіти
Кафедра управління людським фактором

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри

_____ Л. А. СИДОРЧУК

«___» _____ 20__ р.



ДИПЛОМНА РОБОТА
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ МАГІСТР
за освітньо-професійною програмою
«Психологія екстремальних і кризових ситуацій»

на тему:

«особливості проведення корекції інтернет-залежності у підлітків з різними акцентуаціями характеру»

Виконавець: здобувачка групи 102М ПЕКС Загребельна Оксана Петрівна

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент Сечейко Олена Віталіївна

Нормоконтролер: канд. психологічних наук, доцент Сечейко Олена Віталіївна

Київ – 2022

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Навчально-науковий інститут неперервної освіти

Кафедра управління людським фактором

Спеціальність 053 «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

Сидорчук Л. А. «__» _____ 2022 р.

Завдання**на виконання дипломної роботи****Загребельної Оксани Петрівни**

1. Тема дипломної роботи: «Особливості проведення корекції Інтернет-залежності у підлітків з різними акцентуаціями характеру», затверджена наказом ректора від «16» вересня 2022 р. № 1511/ст.

2. Термін виконання роботи: з 12.09.2022 р. по 30.11.2022 р.

3. Вихідні дані до роботи: вибірка – підлітки (7-9 класи), 91 особа; у дослідженні були використані методики: тест-опитувальник «Акцентуації характеру» К. Леонгарда – Г. Шмішека; тест Кімберлі Янг на Інтернет-залежність; методика діагностики схильності до девіантної поведінки неповнолітніх Е. Леус; методи математичної обробки: критерій Пірсона.

4. Зміст пояснювальної записки: дипломна робота складається з 3-х розділів. Перший розділ містить теоретичний аналіз проблеми Інтернет-залежності в підлітковому віці; у другому розділі представлено емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву Інтернет-залежності в підлітків з різними акцентуаціями характеру; третій розділ містить рекомендації щодо профілактики та програму корекції Інтернет-залежності в підлітків.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 5 рисунків, 4 таблиці; презентація Microsoft Power Point (14 слайдів).

6. Календарний план-графік

№ з/пор.	Завдання	Термін виконання	Виконано
1	Вибір теми та формулювання завдань	Вересень	Виконано
2	Тематичний добір та аналіз наукових праць	Вересень	Виконано
3	Оформлення теоретичної частини	Жовтень	Виконано
4	Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження	Жовтень	Виконано
5	Проведення емпіричного дослідження	Листопад	Виконано
6	Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	Листопад	Виконано
7	Оформлення дипломної роботи відповідно до ДСТУ	Листопад	Виконано
8	Попередній захист дипломної роботи	Згідно з графіком	Виконано
9	Виправлення зауважень, оформлення рецензії	Листопад	Виконано
10	Подання дипломної роботи нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри	За 1 день до захисту	Виконано
11	Захист дипломної роботи	Згідно з графіком	Виконано

7. Дата видачі завдання: «12» вересня 2022 р.

Керівник дипломної роботи _____ Сечейко О.В.

Завдання прийняв до виконання _____ Загребельна О.П.

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Особливості проведення корекції Інтернет-залежності у підлітків з різними акцентуаціями характеру»: 89 сторінок, 5 рисунків, 4 таблиці, 70 використаних джерел, 1 додаток.

Ключові слова: адиктивна поведінка, акцентуації характеру, корекція, профілактика, підлітки, інтернет-залежність.

Об'єкт дослідження – Інтернет-залежність як психологічний феномен.

Предмет дослідження – корекція Інтернет-залежності підлітків з різними типами акцентуацій характеру.

Мета дослідження – встановлення особливостей взаємозв'язку між типами акцентуацій характеру та схильністю до Інтернет-залежності у підлітків.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз психологічної літератури із використанням методу теоретичного аналізу фахових джерел; емпіричні: метод психологічного тестування за методиками: тест-опитувальник «Акцентуації характеру» К. Леонгарда – Г. Шмішека; тест Кімберлі Янг на Інтернет-залежність; методика діагностики схильності до девіантної поведінки неповнолітніх Е. Леус; статистичні: кількісний та якісний аналіз, кореляційний аналіз коефіцієнтом кореляції К. Пірсона.

На основі дослідження індивідуально-психологічних особливостей підлітків із різними акцентуаціями характеру визначено їх схильність до Інтернет-залежності. Одержані результати дають змогу розширити уявлення про особливості формування та динаміку розвитку Інтернет-залежності.

Матеріали дипломної роботи рекомендовано використовувати для розробки тренінгів, індивідуальних консультацій та занять в рамках програми профілактики та корекції Інтернет-залежності у підлітків з різними акцентуаціями характеру.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	9
1.1 Психологічний аналіз феномену Інтернет-залежності	9
1.2 Особливості виникнення та прояву Інтернет-залежності в підлітковому віці.....	15
1.3 Вплив акцентуацій характеру підлітків на перебіг Інтернет-залежності та її корекцію	21
Висновок до першого розділу.....	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ З АКЦЕНТУАЦІЯМИ ХАРАКТЕРУ	33
2.1. Структура та методи дослідження	33
2.2. Визначення наявності Інтернет-залежності та інтенсивності її перебігу у досліджуваних підлітків.....	39
2.3. Особливості прояву Інтернет-залежності у підлітків з різними типами акцентуацій характеру	44
Висновок до другого розділу	50
РОЗДІЛ 3. ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ	52
3.1. Принципи профілактики Інтернет-залежності у підлітків	52
3.2. Підходи до корекції Інтернет-залежності у підлітків з різними акцентуаціями характеру.....	63
Висновок до третього розділу.....	75
ВИСНОВКИ	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	79
ДОДАТКИ	86

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Впродовж останнього двадцятиріччя феномен «Інтернет-залежності» залишається однією з неоднозначних тем, які активно обговорюються. У низці країн залежність від інтернету офіційно визнана серйозним захворюванням, розробляються та впроваджуються практики примусового лікування на державному рівні.

Психіка і свідомість у підлітковому віці розвиваються в умові постійно наростаючого інформаційного потоку, як наслідок, зростає неконтрольоване і необмежене використання Інтернету. Це призводить до порушення комунікативних навичок, недосипання, зниження пізнавальної мотивації, що супроводжується негативними змінами в поведінці особистості, має значний вплив на фізичне і психічне здоров'я. Зрештою, усе це призводить до виникнення адиктивної поведінки, депресивних станів, соціальної ізоляції.

Виявлення особливостей формування Інтернет-залежності в підлітків із різними акцентуаціями характеру має важливе значення для профілактики Інтернет-залежності, як чинника, який впливає на формування особистості та психіку підлітка. Дослідженням цього феномену займалися А. Голдберг, М. Гріффітс, Дж. Грохол, М. Фенішел, К. Янг та багато інших.

Серед українських дослідників, які вивчали діагностику, профілактику та корекцію Інтернет-залежності можна виділити Т. Больбот, Т. Вакуліч, Т. Карабін, В. Посохова та ін. Існуючі знання феномену Інтернет-залежності потребують теоретичного обґрунтування, нових фактів, ефективних методів діагностики та психологічного впливу (профілактики, корекції). Проблемою вивчення змісту і проявів психопатій та акцентуацій характеру, а також чинників, під впливом яких вони формуються, займалися багато дослідників. До них належать К. Леонгард, А. Лічко, Г. Шмішек та ін. дослідники.

Вивченню особливостей Інтернет-залежності в підлітковому віці, зокрема, впливу типу акцентуації характеру на формування Інтернет-залежності, присвячено досить мало наукової літератури. Такий складний за своєю

структурою феномен, як формування Інтернет-залежної поведінки, неоднозначний у сфері інтерпретації причин його виникнення та проявів, а також його впливу на формування особистості та її розвитку в підлітковому віці пояснює значну актуальність цієї теми для науково-дослідного інтересу.

Докладний розгляд впливу акцентуації характеру на формування Інтернет-залежності представляє значущість із практичного погляду, відкриваючи можливість застосування отриманих результатів дослідження для розроблення профілактичних і корекційних заходів, спрямованих на профілактику Інтернет-залежності у підлітків.

Актуальність зумовила вибір теми дослідження: «Особливості проведення корекції Інтернет-залежності у підлітків з різними акцентуаціями характеру».

Мета дослідження – встановлення особливостей взаємозв'язку між типами акцентуацій характеру та схильністю до Інтернет-залежності у підлітків.

Для досягнення мети необхідно виконати наступні **завдання дослідження**:

1. Зробити теоретичний огляд даних наукової літератури з проблематики Інтернет-залежності в підлітковому віці та особливостей її виникнення і прояву у підлітків з різними акцентуаціями характеру.

2. Визначити наявність Інтернет-залежності та інтенсивність її перебігу у досліджуваних підлітків.

3. Виявити особливості прояву Інтернет-залежності у підлітків з різними типами акцентуацій характеру.

4. Визначити основні принципи і підходи до корекції Інтернет-залежності у підлітків з різними типами акцентуацій характеру.

Об'єкт дослідження – Інтернет-залежність як психологічний феномен.

Предмет дослідження – корекція Інтернет-залежності підлітків з різними типами акцентуацій характеру.

Методи дослідження: Завдання дипломної роботи зумовили вибір методів дослідження.

Теоретичні: аналіз психологічної літератури із використанням методу

теоретичного аналізу фахових джерел; Емпіричні: метод психологічного тестування за методиками: «Опитувальник для ідентифікації типів акцентуацій характеру підлітків» К. Леонгарда – Г. Шмішека; методика «Інтернет-залежність» К. Янга; методика діагностики девіантної поведінки підлітків за Е. Леус; Статистичні: кількісний та якісний аналіз, кореляційний аналіз провели за коефіцієнтом кореляції К. Пірсона.

Характеристика вибірки: Експериментальною базою дослідження стала Первомайська гімназія №4 імені Якова Лобова м. Первомайськ. У дослідженні брали участь 91 підліток 7-9 класів, із них 44 дівчини та 47 хлопців.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що на основі дослідження індивідуально-психологічних особливостей підлітків з різними акцентуаціями характеру визначено їх схильність до Інтернет-залежності. Одержані результати дають змогу розширити уявлення про особливості формування та динаміку розвитку Інтернет-залежності.

Практичне значення: Дана дипломна робота розширює та поглиблює вже існуючі уявлення про особливості виникнення та прояву Інтернет-залежності у підлітків з різними типами акцентуацій характеру. Результати та матеріали цієї роботи можуть використовуватися як основа для розробки тренінгів, індивідуальних консультацій та занять в рамках програми профілактики та корекції Інтернет-залежності у підлітків з різними типами акцентуацій характеру.

Апробація результатів дослідження.

II Всеукраїнська студентська науково-практична конференція з нагоди 30-річчя факультету спеціальної освіти, психології та соціальної роботи «Практична психологія: проблеми та технології, сучасні реалії та перспективи».

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів із підрозділами, висновків до кожного розділу та загальних висновків, списку використаних джерел із 70 найменувань, із них 10 іноземною мовою та 1 додаток. Робота містить 4 таблиці та 5 рисунків. Загальний обсяг магістерської роботи становить 89 сторінок, обсяг додатків 3 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Психологічний аналіз феномену Інтернет-залежності

Залежну поведінку можна розглядати, як нестримне бажання людини взаємодіяти з чимось із метою одержання власного задоволення. У психології така поведінка призводить до саморуїнування, оскільки залежність від будь-якої діяльності чи якогось засобу змінює психічний стан особистості. У результаті виникає нестримне бажання суб'єкта залежності, і тому він не може уявити життя без цього об'єкта.

У 80-х роках минулого століття поряд з уже відомими залежностями такими, як наркоманія, алкоголізм, пристрасть до азартних ігор з'явився новий вид залежності – залежність від Інтернету. Цей вид залежності формується через взаємодію інформаційних технологій та розвиток цих технологій звичайними користувачами.

Термін Інтернет-залежність був використаний психіатром А. Голдбергом у 1995 році для опису патологічної пристрасті до використання інтернету, що супроводжується зниженим рівнем самоконтролю. Пізніше А. Голдбергом було запропоновано перші діагностичні критерії Інтернет-залежності [53].

Під Інтернет-залежністю (інша назва – Інтернет-адикція) він розумів розлад поведінки в результаті використання Інтернету і комп'ютера, яке надає згубний вплив на багато сфер життєдіяльності людини. Також він підтвердив, що використання Інтернету викликає хворобливий негативний стресовий стан, по-іншому, дистрес [38,69].

Поняття «адикція» та «залежна поведінка» тісно пов'язані між собою, їх поєднує те, що людина намагається втекти від реальності шляхом зміни свого емоційного стану. Тобто до адиктивної поведінки людина вдається з метою змінити свій психологічний стан на більш комфортний, відкладаючи поточні проблеми на деякий час.

На сьогодні адиктивну поведінку розуміють, як спосіб уникнення стресу, коли людина не може протистояти чинникам навколишнього середовища. Частіше подібний симптом зустрічається у людей, які переживають важкі життєві ситуації: вікові кризи, проблеми в сім'ї, тривожність, низька самооцінка.

Клінічний психолог Кімберлі Янг у 1995 році відкриває центр допомоги людям, які страждають на Інтернет-залежність (Center for On-Line Addiction). Цей центр надає послуги з консультації пацієнтів, закладів освіти та корпорацій, співробітники яких відчують на собі негативні симптоми, викликані зловживанням Інтернетом. Пізніше К. Янг публікує одну з перших скринінгових методик дослідження рівня залежності від Інтернету (Тест Кімберлі Янг) [69].

У 1998-1999 роках були опубліковані перші монографії К. Янг, К. Сурратт, таким чином, було закладено початок дослідницької діяльності із вивчення багатогранного феномену Інтернет-залежності та надання людям практичної психологічної допомоги.

Основними синонімами поняття «Інтернет-залежність» можна назвати: Інтернет-адикція, нетаголізм, Інтернет-поведінкова залежність, патологічне застосування інтернету. Найбільш загальне визначення свідчить, що Інтернет-залежність – це нехімічна залежність техногенного характеру, що характеризується нав'язливим прагненням використання Інтернету.

Озвучили свої погляди на проблему Інтернет-залежності такі зарубіжні фахівці:

1. К. Янг провела перші у світі дослідження в цій галузі, автор перекладеної на шість мов книги «Спіймані в мережі» і створила першу методику для діагностики рівня Інтернет-залежності [70];

2. Дж. Сулер – американський психолог, який ввів та проаналізував «ефект розгальмовування в мережі» (це ефект ослаблення психологічних бар'єрів, що змушує людей поводитися так, як вони зазвичай не поведуть у реальному житті) [68];

3. новатор досліджень та консультативної роботи в цій галузі Дж. Грохол,

який відмовляється виділяти Інтернет-залежність, як самостійний вид залежності [65];

4. професор психології С. Стерн, який вважає, що Інтернет потрібно розглядати, як «посередника» між людиною і тією метою, з якою вона використовує його;

5. дослідник у сфері впливу онлайн-ігор М. Гріффітс, на думку якого, лише небагато адиктів демонструють залежність безпосередньо від Інтернету, для більшості ж Інтернет – не більше ніж знаряддя [63];

6. автор низки дослідницьких статей на тему Інтернет-залежності Дж. Морейхан-Мартін зупиняється на термінології, диференціюючи Інтернет-адикцію, залежність від Інтернету, зайве застосування Інтернету, а також компульсивне, патологічне, проблематичне, руйнівне застосування Інтернету. Крім того, вона пов'язує прояв Інтернет-залежності із соціокультурними чинниками [47];

7. М. Фенішел, детально аналізуючи можливі подібності та відмінності між Інтернет-залежністю і традиційними залежностями, висловлює повну однаковість із попереднім автором [39].

Більшість зарубіжних дослідників єдині в думці, що Інтернет-залежність характерна для обмеженої кількості користувачів Інтернету. Тим самим вони не підтверджують погляд, згідно з яким подібний вид залежності притаманний багатьом мільйонам користувачів.

Незважаючи на поширеність феномену Інтернет-залежності в сучасному світі, цей феномен на сьогодні не визнаний психічним розладом і не включений до МКХ-10 та DSM-5, проте в останньому міститься одна з рубрик (Non-Substance-Related Disorders), до якої низка авторів відносить Інтернет-залежність, як нехімічний адитивний розлад [35]. Часто залежність від Інтернету супроводжується соціальною дезадаптацією та вираженими психологічними симптомами, здатними призводити до трансформації особистості підлітка.

У Китаї з 2008 року поняття інтернет-залежності закріплено документом «Стандарти діагностики Інтернет-залежності», в якому робиться однозначний висновок про те, що надмірне захоплення «віртуальним світом» нерідко призводить до проблем у реальному житті, а за даними опублікованого у 2009 році дослідження Пекінського Управління громадської безпеки, значна кількість злочинів серед підлітків тією чи іншою мірою мають відношення до онлайн-ігор та Інтернет-залежності.

Згідно з рішенням Державної комісії з охорони здоров'я Китаю, Інтернет-залежність є вираженим неконтрольованим використанням мережі Інтернет без впливу будь-яких речовин, що викликають залежність. Її симптоми включають виражені освітні, професійні та соціальні дисфункції, пов'язані із надмірним використанням Інтернету. Водночас ключовим критерієм для визнання людини Інтернет-залежною є збереження дисфункцій та симптомів залежності протягом щонайменше 12 місяців. А згідно з дослідженнями Китайської академії наук, близько 10% населення піддаються Інтернет-залежності, тоді як у світі цей показник досягає 6%. Значною мірою до цієї залежності схильні підлітки. Оскільки Інтернет-залежність пов'язана з іншими психологічними проблемами, такими, як тривога та депресія, її клінічне лікування також має відповідати правилам вирішення цих проблем [31].

На сьогодні робляться спроби з виділення так званих поведінкових форм залежностей, або «адикцій». І базисом для аналізу виступає саме залежність від Інтернету, яка є найбільш обговорюваною і гострою проблемою нинішнього часу. Будь-яка залежність має свої, властиві лише їй, характеристики, критерії та симптоми. Нині критерії та симптоми, властиві Інтернет-залежності, вивчені та розглянуті досить докладно для того, щоб можна було визначити є в підлітка ця залежність чи ні.

У процесі порівняння Інтернет-залежності з іншими видами залежностей спостерігається досить багато подібностей. Більшість терапевтів сходяться на думці, що не Інтернет робить людину залежною, а людина, схильна до

залежності, знаходить саме таку діяльність, яка і стає об'єктом її залежності. Низка сучасних дослідників вважають, що існує так званий «залежний» тип особистості, і люди, які мають такі риси, потрапляють до групи ризику.

Цими рисами є: несамотійність, невміння відмовляти через страх бути відкинутим іншими людьми, небажання брати відповідальність за прийняті рішення, і навіть підпорядкування значним чи високостатусним людям. Усе вищеперелічене свідчить про пасивну життєву позицію цього типу особистості, що відмовляється від вступу в контакт з оточуючими [32].

Фахівці ж, які займаються вивченням Інтернет-залежності, достатньо єдині у визначенні поведінкових характеристик, які могли б бути віднесені до цього феномену (або синдрому). Загалом вони відзначають такі особливості при Інтернет-залежній поведінці:

1. схильність забувати під час роботи в Інтернеті про домашні справи, навчання, важливі особисті та ділові зустрічі тощо;
2. прагнення звільнитися на час роботи в Інтернеті від почуттів провини або безпорадності, що виникли, від станів тривоги або депресії, заради набуття відчуття емоційного підйому і своєрідної ейфорії;
3. активне небажання відволіктися від роботи в Інтернеті, навіть на короткий час;
4. нехтування правилами особистої гігієни;
5. почуття досади та роздратування, що виникають при вимушених відволіканнях;
6. вживання кави та тонізуючих напоїв у значній кількості;
7. прагнення проводити за роботою в Інтернеті дедалі більше часу;
8. бажання витратити на забезпечення роботи в Інтернеті дедалі більше грошей;
9. готовність брехати друзям та членам сім'ї, применшуючи тривалість роботи в Інтернеті;
10. зменшення кількості друзів та часу на спілкування з ними;

11. зменшення тривалості сну;
12. байдуже ставлення до власного здоров'я;
13. відмова від їжі через брак часу на її вживання;
14. зниження фізичної активності та небажання нею займатися;
15. небажання приймати критику такого способу життя [22, с. 286].

Кімберлі Янг, відома своїми дослідженнями в галузі Інтернету та залежності від нього, наводить наступні чотири симптоми, властиві тим, хто страждає на Інтернет-залежність [69]:

- 1) постійне бажання зайти в Інтернет;
- 2) нав'язливе бажання перевірити пошту;
- 3) скарги оточуючих на те, що людина витрачає надто багато грошей на Інтернет;
- 4) скарги оточуючих на те що, що людина проводить дуже багато часу в Інтернеті.

К. Янг визначила п'ять основних категорій Інтернет-залежності, що є актуальними на сьогодні [70]:

1) комп'ютерна залежність, що виникає проти волі індивіда прихильність до будь-яких видів діяльності за комп'ютером. Насамперед, вона пов'язана із прихильністю до онлайн-ігор, якими залежні люди прагнуть заповнити порожнє місце, що утворилося в їхньому житті або просто позбутися нудьги. Крім того, у віртуальних іграх простіше добитися переваги над іншими, не витрачаючи на це зусиль, необхідних у реальному житті;

2) залежність від навігації в Інтернеті – невідступне бажання до пошуку інформації на сайтах. Інакше її називають нав'язливим Інтернет-серфінгом, який передбачає невпорядкований пошук інформації, позбавлений будь-якої мети і сенсу. Людина блукає сайтами, одну за одною читає статті, нотатки, коментарі до них, нескінченно переходить за посиланнями. У результаті, це призводить до втрати продуктивності та інформаційного навантаження;

3) патологічна схильність до онлайн аукціонів, азартних ігор або електронних покупок. Згідно з даними Американської асоціації психологів із проблеми Інтернет-залежності, пов'язаної з азартними іграми, ця пристрасть затягує людей значно сильніше, ніж казино або звичайні ігрові автомати;

4) кіберкомунікативна залежність – залежність від спілкування в соціальних мережах, чатах і розрахованих на багато користувачів онлайн-іграх, що призводить до заміни реальних відносин віртуальними;

5) кіберсексуальна залежність – відвідування порнографічних сайтів або обговорення питань сексуального характеру в закритих групах або чатах.

Підсумовуючи, можна сказати, що на сьогодні дослідники поки не дійшли єдиної думки щодо проблеми Інтернет-залежності: одні фахівці відмовляються визнавати новий вид залежності, інші ж (їх ще називають «кіберпсихологами») – виділяють ознаки залежності від Інтернету, ведуть консультативні та профілактичні роботи, а також надають реальну допомогу клієнтам, які страждають на Інтернет-залежність.

Розглянувши поняття Інтернет-залежності з психолого-педагогічної позиції, можна сформулювати узагальне визначення цього явища. Отже, Інтернет-залежність – це наслідок емоційно-психологічних неврозів, пригніченого стану певної особистості, виражене у відході до віртуального світу й небажанні адекватно сприймати реальність.

1.2. Особливості виникнення та прояву Інтернет-залежності в підлітковому віці

Інтернет нині має важливе значення в житті людей, особливо підлітків – вони більш сприйнятливі і схильні до навіювання, тим самим створюють певну групу ризику. Підлітковий вік – це етап завершення дитинства, що знаменує собою перехід до дорослого життя. Цей період відзначається бурхливим психофізіологічним розвитком та перебудовою соціальної активності особистості.

З одного боку, це вже не діти в очевидному психологічному сенсі:

1. гра більше не є провідним видом діяльності;
2. підлітки активно цікавляться світом дорослих, усвідомлюють себе його частиною;
3. спостерігаються фізичні зміни [17].

З іншого боку, підлітки виявляють певну інфантильність, нездатні брати на себе відповідальність, виявляють нестабільність у поведінці.

Водночас у підлітковому віці відбувається подальший розвиток психічних пізнавальних процесів та формування особистості, внаслідок чого їх інтереси зазнають деяких змін. Вони стають більш осмисленими та стійкими. Навчальні інтереси відходять на другий план, оскільки всі орієнтири підлітка спрямовані на «доросле» життя.

Підлітки, які грають у комп'ютерні ігри та обмінюються повідомленнями, мають серйозні проблеми розвитку уваги, зниження працездатності, звуження кола пізнавальних та емоційних інтересів, відсутність соціальних навичок, конфлікти з оточуючими, формування невротичної особистості, неадекватна поведінка в реальному світі, суїцидальні настрої. Інтернет-залежність позначається і на фізичному стані.

Сьогодні багато підлітків можуть знайти в себе симптоми Інтернет-залежності (нав'язливе бажання провести більше часу за комп'ютером, нездатність контролювати відведення на це час тощо). Комп'ютерні технології однозначно корисні для розвитку людини, вони сприяють розвитку мислення, дрібної моторики, розширенню кругозору тощо, проте надмірне захоплення цим може призвести до негативних наслідків, тобто виникнення залежності та порушення структури особистості [10].

Підліток – це особистість, що постійно розвивається, у цьому віці в них з'являються питання «Хто я?», «Який я?», «Навіщо я живу?», формується розуміння свого соціального статусу й соціальної ролі, дитина починає сприймати себе особистістю.

Підлітковий період є одним із найкритичніших у житті кожної людини, досить суперечливим і складним, бо він особливо чутливий до чинників навколишнього середовища та зовнішніх впливів. Цей вік, на відміну від інших вікових криз, є поворотним, за дуже короткий термін особистість змінюється, знаходячи нові якості, це період самосвідомості.

Дитина починає почуватися дорослою і приміряє різні ролі, з'являється прагнення до нових відчуттів, а Інтернет підходить для цього якнайкраще. Інтернет середовище може надати підлітку все, що потрібно в цей період: потреба в спілкуванні та взаєморозумінні, а також потреби, пов'язані з розвитком особистості (самопізнання, самореалізація тощо).

Інтернет-залежність у підлітковому віці переважає у вигляді залежності від соціальних мереж та ігрової залежності. Про Інтернет-залежність можна говорити лише тоді, коли людина використовує Інтернет не менше 1 року.

Підліток вдається до Інтернет-залежності з метою адаптації до навколишнього середовища та життєвих умов, а також спроб саморегуляції. Існує кілька теорій виникнення залежності в підлітків:

1) психодинамічна теорія передбачає, що залежність настає внаслідок психологічних травм, отриманих у дитинстві (смерть батьків, ревності, непорозуміння серед членів сім'ї та ін.);

2) біологічна теорія припускає, що залежність генетично зумовлена, тобто передається від одного з батьків;

3) біохімічний підхід має на увазі звикання до ліків і стимуляторів, внаслідок чого організм вимагає все більшої дози й настає залежність;

4) біхевіористська точка зору базується на теорії умовного рефлексу, предмет адикції викликає в людини стабільний емоційний стан, гарний настрій, почуття тривоги відступає, це викликає в людини бажання вдаватися до своєї адикції знову і знову [4].

Х. Турецька виділила трирівневу модель чинників Інтернет-залежності, у якій чинники розглядаються на трьох рівнях (рис. 1.1):

1) рівень базових передумов, тобто обставини, які є причиною для виникнення Інтернет-залежності;

2) рівень необхідних умов, тобто чинники, які мають бути для виникнення Інтернет-залежності;

3) рівень достатніх умов – чинник, що є результатом двох попередніх рівнів та є основою виникнення Інтернет-залежності [52, с. 38].

За цією моделлю до базових передумов належать характеристики соціальної ситуації: інформатизація суспільства та збільшення дистанції між людьми; характеристики віртуального середовища: відсутність обмежень і заборон, можливість встановлення контактів, нерегламентованість поведінки, анонімність тощо. Це сприяє виникненню можливості реалізації «Я-ідеального».



Рис 1.1. Трирівнева модель чинників Інтернет-залежності (за Х. Турецькою)

До рівня необхідних умов відносяться психологічні особливості Інтернет-залежності: особи із шизоїдною акцентуацією та інтровертованість. Особистість з Інтернет-залежністю характеризується соціальною фрустрованістю, схильність до агресії в спілкуванні, несміливістю в соціальних контактах.

Рівень достатньої умови характеризується дисфункційним настановленням щодо Інтернету – настановлення до власного «Я» та зовнішнього світу в контексті активності в Інтернеті.

Вирізняють такі симптоми Інтернет-залежності в підлітків: у підлітка змінюється настрій, сприйняття навколишнього світу, порядок дня; Інтернет замінює йому їжу, сон, реальне спілкування із друзями; з'являється швидка стомлюваність, дратівливість, замкнутість, скритність та агресивність.

Підліток, що проводить багато часу в Інтернеті забуває про свої обов'язки, домашні справи, навчання, зустрічі, гігієну і відчуває емоційний підйом тільки в мережі. Окремо виділяють фізичні симптоми, до яких можна віднести головний біль, сухість в очах, біль у спині, зменшення ваги, зміна режиму сну.

Говорячи про підлітків, варто також відзначити, що вони егоїстичні й зациклені на собі, але водночас здатні на відданість і самопожертвування. Вони можуть швидко закохатися, а потім обірвати ці стосунки так само раптово, як почали. Підлітки, з одного боку, з ентузіазмом включаються у життя суспільства, з іншого – відчувають потяг до самотності. Їм властиве коливання між бажанням «пливти за течією», слідуючи за обраним лідером і прагненням до бунту, що викликає, проти будь-якої влади (у тому числі й батьківської) [56].

Підлітковий вік найбільш схильний до різного роду відхилень у поведінці. Тому можна зробити висновок, що формування залежності від Інтернету є ймовірним у підлітків, і вона здійснюватиме руйнівний вплив на формування особистості.

Схильність підлітків до Інтернет-залежності пояснюється деякими особливостями дорослішання:

1) ідентифікація – підліток може знайти інформацію із питань, що його цікавлять щодо дорослішання в мережі;

2) сепарація – відокремлення від батьків, усі підлітки хочуть відчувати свою самостійність, але водночас не можуть повністю бути незалежними від сім'ї. Інтернет може дати можливість спілкуватися з однолітками й пізнавати

навколишній світ, не виходячи з дому;

3) інтимність – потреба в коханні і статеве дозрівання породжують інтерес до протилежної статі, цю потребу можна реалізувати за допомогою Інтернету, де підлітки створюють групи за інтересами;

4) звільнення від фрустрації – переживання підлітка, пов'язані з труднощами взаєморозуміння він може висловити анонімно, не отримуючи у відповідь критики та засуджень [16].

Інтернет-залежність призводять до низки психологічних проблем: тривоги, схильності до депресій, усунення пріоритетів, відчуженості та проблем у спілкуванні в реальному житті. Особи підліткового віку можуть відкрито зізнаватись про відвідування заборонених сайтів через почуття безкарності, знаючи, що за цим нічого не буде, бо відстежити це досить складно. Як наслідок цього, з'являється деструктивна поведінка, правопорушення, проблеми в школі та зниження моральних якостей загалом.

Основними передумовами формування Інтернет-залежності в підлітків є: неповне вирішення кризи ідентичності з виникненням конфлікту між самоідентичністю особистості і пропонованими соціальними ролями; привабливість Інтернету для вирішення кризи за рахунок можливості конструювання у ній бажаної реальності. Інтернет-залежні підлітки характеризуються в емоційно-вольовій сфері високими показниками особистісної тривожності, агресивності, низькими показниками сили волі, стресостійкості, самооцінки і впевненості в собі. У комунікативній сфері їм властиве прагнення самотності, конфліктності. Мотиваційна сфера характеризується спрямованістю в бік уникнення невдач [14, с. 161].

Інтернет може викликати неадекватне уявлення підлітка про себе, можливість контролювати програми та дії в мережі веде до спроби маніпулювання людьми в реальному житті. У реальному житті здійснювати все це набагато складніше, тому підліток починає відчувати почуття фрустрації, злість, роздратування, що веде до ще більшого непорозуміння в реальному житті, у

результаті підліток ще більше замикається в собі, відчуваючи ізолюваність і відчуженість від зовнішнього світу.

З усього вищеперерахованого можна зробити висновок: Інтернет привабливий для підлітків бути розкутим, залишаючись анонімним, що забезпечує почуття безпеки, дає змогу підлітку бути тим, ким він хоче, навіть якщо він таким не є. У результаті, підліток стає негармонійною, адиктивною особистістю.

Це породжує дві нових небезпеки: по-перше, людина, схильна до адиктивної поведінки може змінювати свої уподобання, а це означає, що підліток може перейти на інший, більш небезпечний, вид залежності (наприклад, наркотики або алкоголь); по-друге, зрештою, адикція завжди призводить до соціальної дезадаптації.

Деякі вчені не вважають Інтернет-адикцію самостійною патологією, а вважають, що вона є наслідком інших розладів: депресії, труднощами в адаптації, страхів тощо. Подібні розлади найбільш характерні для підліткового віку, тому ця категорія дітей схильна до виникнення залежності [11].

Таким чином, у зв'язку з тим, що проблема Інтернет-залежності почала вивчатися нещодавно, на сьогодні вона є дійсно актуальною, проте до неї, як і раніше, немає цілісного підходу. Огляд відповідної літератури дає підстави припускати, що передумови виникнення Інтернет-залежності в підлітків можуть бути найрізноманітнішими, але всі вони пов'язані із труднощами цього вікового періоду.

1.3. Вплив акцентуацій характеру підлітків на перебіг Інтернет-залежності та її корецю

У більшості людей різноманітні нюанси характеру численні та переплетені між собою. У той самий час існує значна кількість людей із явним переважанням одних рис характеру над іншими. Подібне загострення називають акцентуація, тобто надмірне посилення деяких рис характеру, що буквально пронизує весь

психічний настрій індивіда.

Такі люди виявляють своєрідну вразливість у певних життєвих ситуаціях, за хорошої і навіть підвищеної стійкості до інших, можливо, навіть драматичніших, з погляду оточуючих, життєвих колізій. У кожному акцентуйованому характері є «слабке місце» – місце найменшого опору. Тому психотравмуючий вплив на людей із тими чи іншими акцентуаціями надає удару по найбільш вразливому місцю їх характеру [45].

У повсякденному житті знання акцентуацій характеру дозволяє краще зрозуміти таку людину і правильно будувати із нею взаємовідносини, а фахівцям психіатрам, психологам вибрати правильну психотерапевтичну тактику. У межах нашого дослідження знання акцентуацій характеру допоможуть визначити схильність того чи іншого типу акцентуацій до Інтернет-залежності та визначити шляхи корекції.

Термін «акцентуація», як надмірно виражена індивідуальна риса, що має тенденцію до переходу в патологічний стан, було введено Карлом Леонгардом. Психолог висловив своє розуміння акцентуйованої особистості: «особи, що позначаються нами, як акцентуйовані, не є патологічними. При іншому тлумаченні ми змушені були дійти висновку, що нормальним слід вважати тільки середню людину, а відхилення від такої середини мали б визнати патологією» [41, с. 75].

Серйозні побоювання викликає те, що акцентуація характеру стає дедалі стійкішим проявом у структурі характерів підлітків. Те, що раніше вважалося аномалією, тепер увійшло до рамок норми – майже 90% підлітків мають акцентуацію.

При кожному типі акцентуації характеру особистість людини може бути різною. Так, епілептоїд може бути і аморальним злочинцем, і борцем за свободу, і страшенно віруючим, і зятятим атеїстом. А. Лічко, розвиваючи ідею про акцентуації, вказував, що правильніше було б говорити не про акцентуйовану особистість, а про акцентуації характеру [57]. Особистість – поняття більше

широке, воно включає інтелект, здібності, світогляд тощо. Характер вважається базисом особистості, він формується в основному у підлітковому віці.

Саме типи характеру, а не особистості загалом описані К. Леонгардом, саме особливості характеру відрізняють у його описах один тип від іншого [41, с. 8].

Під акцентуацією характеру А. Лічко розумів крайні варіанти його норми, при яких окремі риси характеру надмірно посилені, тому виявляється вибіркова слабкість щодо певного роду психогенних впливів при хорошій і навіть надмірній стійкості до інших [с. 9].

Таким чином, діагностичним критерієм акцентуації характеру стало «місце найменшого опору», тобто такий специфічний для певного типу акцентуації характеру психогенний вплив, який викликає дезадаптивну поведінку. Водночас підліток з іншим типом акцентуації може виявляти до цього впливу вищу стійкість.

Сам термін та перші дослідження акцентуєваних характерів з'явилися в роботах психіатрів. За визначенням німецького психіатра та психолога, професора неврологічної клініки Берлінського університету Карла Леонгарда, акцентуація означає надмірну вираженість окремих рис характеру та їх поєднань, що межують із психопатіями. Однак, від останніх акцентуації відрізняються тим, що відсутня однозначна визначеність їх прояву в усіх без винятку ситуаціях взаємодії людини зі світом: поведінка людини залишається варіабельною як у просторі (взаємодії), так і в часі.

Леонгард вважав, що «акцентуєвані особистості – це далеко не найгірша половина людства» і стверджував, що саме вони мають найбільш виражений творчий потенціал. Таким чином, акцентуації характеру не обмежують можливостей соціальної адаптації людини, хоч і певним чином «забарвлюють» її поведінку. К. Леонгард виділив 6 типів темпераменту:

- тривожний припущений;
- циклотимний (схильний до коливань настрою);
- дистимний (зосереджений на похмурих сторонах життя);

- гіпертимний (схильний до підвищеного фону настрою);
- екзальтований (з бурхливими реакціями на зовнішні стимули);
- емотивний (чутливий, тонко-сприйнятливий) [41].

Також він виділив чотири типи акцентуйованих особистостей. Кожному з їх властиві свої особливості:

1) демонстративна особистість характеризується авантюризмом, вихвалянням, марнославством, жалістю до себе, необдуманістю вчинків, прагненням до гри певної соціальної ролі;

2) педантичній особистості властиві ригідність нервових процесів, сумлінність, обов'язковість;

3) застрягаюча особистість відрізняється патологічною стійкістю афекту, злопам'ятністю, чистолюбством, підозрілістю, схильністю до ревнощів, наполегливістю;

4) збудливій особистості притаманні недостатність самоконтролю, імпульсивність реакцій, схильність до алкоголізму [41, с. 120].

Таким чином, у типології Леонгарда (як і в багатьох інших) значний акцент робиться на гіпертимних (збудливих, експлозивних і демонстративних) рисах і меншою мірою виділені гіпотимні (тривожні, недовірливі, песимістичні, сензитивні, пасивні та аутичні) індивідуально-особистісні властивості особистості. Ця типологія недостатньо відповідає вимогам, що висуваються до складання наукової класифікації.

Акцентуації К. Леонгарда значною мірою перегукуються з типологією індивідуально-особистісних властивостей, розробленою Л. Собчик. У цій типології ортогональні ознаки інтроверсії – екстраверсії доповнені і протиставляються один одному тривожністю – агресивністю, ригідністю – лабільністю та сензитивністю – спонтанністю.

Л. Собчик дає чіткі визначення виділеним типологічним властивостям [26]:

1. тривога – це така психофізіологічна властивість, яка завжди носить запобіжний характер, сигналізуючи про небезпеку. Під небезпекою слід мати на

увазі і реальну небезпеку життя, і зміни у навколишньому середовищі чи внутрішній організації людини, а також інші явища, що порушують звичний стереотип. Цей стан страху або почуття невизначеності, який вимагає застерезливих чи збережувальних дій, які проявляються в блокуванні активності, в обмеженні поведінки чи втечі від небезпеки;

2. агресивність як індивідуально-особистісна властивість корінням йде в полярні тривожності типів реагування і проявляється характеристиками сильного «Я», що протиставляє впливу середовища проживання і її моральні власні установки. Якщо ця якість виражена надмірно і не врівноважена вираженою тривожністю, що застерігає від необачних дій, активність такої людини проявляється явною агресією;

3. сензитивність тісно пов'язана із підвищеною і тонко диференційованою чутливістю людини до різних нюансів середовища впливу, із реакцією на емоційну теплоту або холодність психологічного мікроклімату. Ця індивідуально-типологічна характеристика формує залежний патерн характеру та включена до структури слабкого типу реагування, для якого характерно виражена залежність від зони афіліації;

4. спонтанність – це властивість, що виявляється високою пошуковою активністю, наполегливістю та завойовністю самоподання сильного «Я». При надмірності цієї властивості та відсутності балансу з боку протилежних властивостей – тривожності та сензитивності, спонтанність реалізується у вигляді підвищеної імпульсивності та може призвести до антисоціальних дій.

Таким чином, чинники тривожності та сензитивності відображають рівень вираженості інтеріоризованого соціального контролю. Водночас їх надмірність за відсутності збалансованості з боку виражених спонтанності і агресивності, проявляється нівелюванням «Я», пригніченого вимогами соціуму, що веде до неврозу та схильності до виникнення Інтернет-залежності.

Інтроверсія являє собою типологічну властивість, що проявляється зовнішньою пасивністю при високій інтрапсихічній активності і відображає

прагнення індивіда до відходу в себе, у своє «Я», яке суб'єктивно сприймається, як більш значуще, порівнюючи із навколишньою реальністю, що є показником схильності до виникнення залежності, у нашому випадку до надмірного зловживання Інтернетом. Крайній рівень виразності інтроверсії проявляється аутичністю [48].

Екстраверсія – протилежна інтроверсії властивість, пов'язана із високою зовнішньою реактивністю та низькою інтрапсихічною активністю, що відображає зверненість індивіда до реальної атрибутики навколишнього світу. Надмірна екстраверсія проявляється нерозбірливою та поверхневою товаристкістю.

Емотивність – індивідуально-типологічна властивість, в основі якої лежить підвищена лабільність нервових процесів, що виявляється мінливістю емоційного настрою та активності в сильній залежності від референтної групи, проте із тенденцією до більш стійкої самореалізації, ніж це характерно для сензитивних та тривожних особистостей. Особи цього типу як схильні до впливу середовища, так і самі здійснюють сильний вплив на емоційний стан оточуючих.

Ригідність також є змішаним типом реагування, який лежить на межі між суб'єктивізмом і пасивністю інтроверсії, з одного боку, і самостверджуваною наступальністю агресивності – з іншого. На противагу емотивності ригідність базується на тугорухливості нервових процесів: індивіда спершу важко зрушити із місця, спровокувати на дії, викликати реакцію, але потім його вже не зупинити, не приборкати. Посилена спонтанністю чи агресивністю, а також не збалансована тривожністю чи сензитивністю, ригідність проявляється захисними та агресивними реакціями, що впливає на виникнення залежності в особистості.

Крім основних індивідуально-особистісних, типологічних властивостей Л. Собчик виділяє проміжні характеристики, які є синтезом двох провідних тенденцій, що формують дериватні властивості, які проявляються в соціальній активності індивіда. Конформність проявляється на стику таких провідних тенденцій, як тривожність та сензитивність. Залежність тісно пов'язана із такими типологічними властивостями, як інтроверсія та сензитивність [57].

Лідерство, як властивість, що виявляється в нормі самостійності в прийнятті рішень, заповзятістю та прагненням бути головним, формується поєднанням помірно вираженої спонтанності та агресивності (як продовження високої активності). На стику таких властивостей, як емотивність та екстраверсія, проявляється комунікативність. Цьому сприяють демонстративність та пошуки визнання нестійкої особистості в поєднанні із високою соціальною активністю екстраверта.

Індивідуалізм, як стиль міжособистісної поведінки, формується в умовах поєднання інтровертованості із ригідністю. Поєднання ригідності з агресивністю проявляється конфліктним та неконформним стилем поведінки.

Комбінація спонтанності з інтроверсією характерна для експансивних шизоїдів, а схильність до перепадів настрою (коливання між інтровертованістю та екстравертованістю) властива циклотимним особам.

Л. Собчик підкреслює, що помірно виражені та взаємно врівноважені, усі типологічні властивості присутні в складному конструкті індивідуально-особистісної структури. Дисбаланс у той чи інший бік (залежно від рівня вираженості переважаючої тенденції) проявляється відповідною акцентуацією характеру чи дезадаптацією за відповідним типом реагування [12].

Акцентуація характеру може виявлятися, як посилення однієї з особистісних тенденцій, але може бути мозаїчною, тобто поєднувати в собі акценти щодо кількох типологічних властивостей. Людина може відрізнитися підвищеним педантизмом і запальністю одночасно із замкненістю чи оптимізмом, емотивністю, товариськістю та схильністю до екзальтації. Тривожна людина може бути одночасно песимістом, недовірливим і замкнутим. Крім того, тривожність може поєднуватися з емотивністю, боязкістю та екстраверсією, і так далі. У зв'язку із тим, що підлітки більш емоційні, ніж дорослі, у них частіше зустрічаються акцентуйовані риси характеру і навіть ціле «сузір'я акцентуйованих рис» [12].

Отже, Л. Собчик у своїй типології виділила такі індивідуально-особистісні

властивості: інтроверсія – екстраверсія, тривожність – агресивність, ригідність – лабільність та сензитивність – спонтанність. Усі ці риси ще більше загострюються та стають причиною соціально-психологічної дезадаптації в підлітковому періоді розвитку особистості і виникнення Інтернет-залежності.

Відомий дослідник А. Лічко визначив напрямки динамічної зміни акцентуацій (тим самим, підтвердивши можливість розвитку характеру), віднісши до них перехід із явної форми на латентну (вікову компенсацію), перетворення акцентуації на «крайову психопатію» та трансформацію, що виражається в приєднанні акцентуації близького змісту (наприклад, перетворення гіпертиму в циклоїд).

Найбільш поширені варіанти акцентуацій характеру в підлітків описані за А. Лічко [48; 57]:

1) гіпертимний тип. Такі підлітки зазвичай гіперактивні. Вони дуже товариські, люблять бути в центрі уваги. Створюють багато шуму через те, що не здатні всидіти на місці. Мають хороші здібності до навчання, проте брак уваги та посидючості погано позначаються на успішності. Захоплюються вони всім і відразу, їм важко закінчити розпочату справу. Складно налагоджувати стосунки з учителями та батьками. Занадто самовпевнені, прагнуть справити враження інших, показати себе;

2) циклоїдний тип. Діти цього типу не люблять галасливі компанії, воліють посидіти вдома самі. Схильні до депресії, пригніченості. Дратівливі, дещо апатичні. Важко переживають будь-які труднощі, приймають усе близько до серця, для них характерна зміна настрою з періодами півмісяця;

3) лабільний тип. Люди із дуже мінливим настроєм. Вони можуть засмутитися через будь-яку незначну дрібницю. Наприклад, через косий погляд чи грубе слово. Реальність для них постійно змінюється, то все здається в райдужному світлі, то все стає похмурим. Такі діти дуже потребують допомоги, батьки повинні звертати увагу на настрій своєї дитини, якщо що, втішити, потримати і відволікти, тоді дитина прийде в норму.

4) астено-невротичний тип. Люди, схильні до примх. Дуже швидко втомлюються, особливо від розумової роботи, потрібен довгий відпочинок. Також дратівливі та недовірливі;

5) сензитивний тип. Дуже чутливі люди, які сприймають все близько до серця. До незнайомих людей ставляться обережно, дуже замкнуті, і тому не люблять великих галасливих компаній, виникають проблеми зі спілкуванням з однолітками. Проте, із близькими, добре знайомими людьми, поведуться невимушено та розслаблено. Цінують моральні якості, поважають та слухаються батьків. Зазвичай добре вчаться, оскільки виявляють велику старанність у будь-якій роботі. Авторитетом у них користуються люди, старші за них. Добре знаються на оточуючих, тому знаходять собі друзів на довгі роки;

6) психастенічний тип. Підлітки цього типу відрізняються підвищеними інтелектуальними здібностями, проте їм заважає їх самовпевненість, і навіть необдуманість рішень. Вони схильні міркувати про світ навколо й аналізувати поведінку інших людей і себе;

7) шизоїдний тип. Замкнуті люди, які вважають за краще побути одними. Зі спілкуванням з однолітками в них великі проблеми, оскільки вони виявляють байдужість до оточуючих, їх почуттів та переживань. Живуть у своїх фантазіях. Інші підлітки, як правило, не прагнуть спілкуватися з ними.

8) епілептоїдний тип. Такі підлітки люблять вередувати, знущатися з батьків і оточуючих. Іноді знущються з тварин, з іншими дітьми поведуться, як диктатори, деспоти. У компанії дітей встановлюють свої жорсткі правила, вимагають підпорядкування, тримаючи решту дітей у страху. Завдяки цьому підвищують власну самооцінку, люблять владу, прагнуть догодити комусь;

9) істероїдний тип. Такі люди страждають на егоїзм, вони люблять бути в центрі уваги, постійно своїми витівками намагаються привернути увагу оточуючих. Вони люблять, коли їм співають дифірамби, хвалять їх. Якщо іншу людину похвалили, вони можуть дійти до істерики. Часто стають головними

зачинщиками сварки в групі людей, проте за браком лідерських якостей рідко досягають успіху, авторитету;

10) нестійкий тип. Мабуть, один із найбезтурботніших типів. Ці люди зовсім не думають про майбутнє, не докладають зусиль для самореалізації. Ведуть розгульне життя, ліниві. Кожна робота робиться із величезними зусиллями. Вони пливуть за течією;

11) конформний тип. Такі підлітки прагнуть бути такими, як усі. Так вони пристосовуються до життя. Із них дуже рідко виходять лідери, оскільки вони прагнуть підкоритися будь-якому авторитету. Заради власної вигоди, здатні зраджувати друзів, без докорів совісті «виправдовуючись мораллю».

У зв'язку із рівнем вираженості, можемо виділити два рівні акцентуації характеру – прихована та явна.

Явна акцентуація належить останнім варіантам норм. Відмінною особливістю є відносно часті прояви певного виду характеру. Ґрунтовно зібраний анамнез, дані від рідних, нетривале спостереження, особливо в оточенні однолітків, а також результати експериментально-патохарактерологічної оцінки за допомогою діагностичного опитувальника, дають нам можливість визначити цей вид акцентуацій [8].

Але виразність аспектів певних видів не заважає можливості хорошої соціальної адаптації. Займане місце часто відповідає здібностям і можливостям особистості. У підлітковому віці риси характеру часто загострюються, а наявність психогенних умов, що адресуються до «місця меншого опору», можуть виникати тимчасові порушення адаптації, відхилення від норм поведінки. Під час дорослішання особливості характеру залишаються досить явними, проте компенсуються і, зазвичай, не заважають адаптації.

Прихована акцентуація. Цей вид, найімовірніше, може бути віднесено не до крайніх, а до норми. У повсякденних, звичайних обставинах, особливості конкретного виду виявляються досить слабо або зовсім не виражаються. У тому числі, навіть під ретельним спостереженням, багатосторонніх контактах та

докладних ознайомленнях з біографією, досить нелегко сформулювати точне розуміння про конкретний вид характеру. Однак, особливості цього виду можуть, яскраво, часом несподівано, виявлятися під впливом тих ситуацій і психічних травм, які висувають високі вимоги до «місця меншого опору» [8, с. 51].

Психогенні умови такого роду, зокрема, і важкі, які впливають на психологічні розлади, але можуть, навіть виявити характер. У разі, коли все-таки ці риси і виявляються, це, як правило, не призводить до видимої соціальної дезадаптації.

Із вищесказаного ясно, що характер не успадковується й не є вродженою властивістю особистості, а також не є постійною й незмінною властивістю. Характер формується та розвивається під впливом навколишнього середовища, життєвого досвіду людини, її виховання і від цього залежить ймовірність виникнення Інтернет-залежності.

Таким чином, із вищесказаного випливає, що чим більше проявляються акцентуації характеру в підлітковому віці, тим більшою є ймовірність виникнення Інтернет-залежності і тим складнішою буде її корекція. Для здійснення корекції Інтернет-залежності необхідно визначити індивідуально-психологічні особливості підлітка, дослідивши його акцентуації характеру.

Висновок до першого розділу

У першому розділі ми здійснили теоретичний аналіз основ виникнення Інтернет-залежності в підлітковому віці. На сьогодні дослідники поки не дійшли єдиної думки щодо проблеми Інтернет-залежності: одні фахівці відмовляються визнавати новий вид залежності, інші ж виділяють ознаки залежності від Інтернету, ведуть консультативні та профілактичні роботи, а також надають допомогу клієнтам, які страждають на Інтернет-залежність.

Інтернет-залежність – це наслідок емоційно-психологічних неврозів, виражене у відході до віртуального світу і небажанні адекватно сприймати реальність. Інтернет-залежність у підлітковому віці переважає у вигляді залежності від соціальних мереж та ігрової залежності. Підліток вдається до Інтернет-залежності з метою адаптації до навколишнього середовища та життєвих умов, а також спроб саморегуляції.

Підлітковий вік найбільш схильний до різного роду відхилень у поведінці. Тому можна зробити висновок, що формування залежності від Інтернету є найбільш ймовірним у підлітків, і вона здійснюватиме руйнівний вплив на формування особистості дитини. На перебіг інтернет залежності у підлітків та її інтенсивність впливають акцентуації характеру, які для підліткового віку є поширеними і вважаються нормативним варіантом вікових особливостей.

Акцентуація характеру особистості – надмірна вираженість тих чи інших характерологічних рис та їх поєднань, що проявляється в надмірній вразливості щодо певних впливів. У підлітковому віці від типу акцентуації характеру значною мірою залежать особливості поведінки в різних умовах та під впливом різних ситуацій. Більшість акцентуацій характеру загострює негативні тенденції поведінки підлітків, зокрема, поведінку в конфліктних ситуаціях та схильність до Інтернет-залежності.

Отже, вірогідність виникнення інтернет залежності у підлітковому віці є високою і вимагає розробки індивідуальноорієнтованих заходів профілактики та корекції.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Структура та методи дослідження

Сьогодні через Інтернет підлітки вирішують безліч проблем: пошук нової інформації, встановлення безконтактних зв'язків на рівні безкінечного спілкування, в якому відсутня емоційно-чутлива сфера, що призводить до браку міжособистісного спілкування загалом. Саме в підлітковому віці виникають проблеми з Інтернет-залежністю, тому необхідно дослідити рівень цієї залежності.

Експериментальною базою дослідження стала Первомайська гімназія №4 імені Якова Лобова м. Первомайськ. У дослідженні брали участь 91 підліток 7-9 класів, із них 44 дівчини та 47 хлопців.

Дослідження було здійснено в кілька етапів:

- 1) аналіз наукової літератури та визначення методів дослідження;
- 2) проведення діагностики Інтернет-залежної поведінки підлітків;
- 3) аналіз одержаних результатів дослідження.

В якості діагностичного інструментарію ми використали наступні методики:

1. Тест-опитувальник «Акцентуації характеру» К. Леонгарда – Г. Шмішека.

Мета: діагностика типу акцентуацій особистості.

За допомогою цієї методики визначаються акцентуації характеру людини і за ними встановлюються типи акцентуацій характеру, які домінують у певної особистості.

Опис методики. Опитувальник складається із 88 запитань, на які потрібно відповісти «так» чи «ні», і виявляє наступні 10 типів акцентуацій: демонстративний тип, педантичний тип, ригідний тип, збудливий тип, гіпертимний тип, дистимний тип, тривожний тип, циклоїдний тип, афективно-екзальтований тип, емотивний тип.

Демонстративний тип. Головна риса такого типу акцентуації характеру – прагнення привертати увагу до своєї персони. Люблять перебувати на очах, вислуховувати на свою адресу похвалу.

Педантичний тип. Характеризується інертністю психічних процесів, тяжким переживанням тавмуючих подій. У конфлікт вступає рідко, якщо вступає, то виступає пасивною стороною. Пунктуальний, акуратний, завжди дотримується складеного плану, посидючий. Поступається ліденством іншим.

Ригідний тип. Характеризується схильністю до повчання, нудний, страждає від несправедливості у свій бік, сильний до помсти, прагне досягти успіхів у своїй справі. Головною рисою є схильність до афектів (ревність, підозрюваність, образливість).

Збудливий тип. Їхні риси – жорстокість, егоїзм, егоцентризм, агресивність, конфліктність, упертість. Такі діти люблять мучити тварин, ображати слабких, у компанії дітей поводяться як диктатори. Вимагають послуху та підпорядкування.

Гіпертимний тип. Йому властивий надмірно піднесений настрій. Така людина завжди весела, бадьора, перебуває в стані підйому, припливу енергії і сил, активна, діяльна, самостійна, повна ентузіазму, прагне до лідерства, ризику, має потяг до авантур і пригод, відчуває потребу в яскравих, хвилюючих зовнішніх враженнях, любить «гострі відчуття». Байдуже відноситься до зауважень, ігнорує покарання. Нерозбірлива і не вибіркова у спілкуванні, спілкується із усіма поспіль, тому що дуже любить спілкуватися, має почуття гумору, любить жартувати, розповідати анекдоти та смішні історії, вважається цікавим співрозмовником, є душею компанії, не втрачає можливості познайомитися із новими людьми та спробувати нові види діяльності, а також безтурботна, чуйна, добра людина із підвищеним життєвим тонусом, підвищеною балакучістю та з тенденцією перескакувати з однієї на іншу тему розмови. Схильна переоцінювати себе та свої можливості.

Людина гіпертимного типу часто задоволена собою, не відрізняється самокритичністю, не шукає в собі недоліків. Не терпить обмеження волі, і навіть не любить нудну монотонну, одноманітну діяльність, тому багато розпочатих справ не доводить до кінця. Терпіти не може залишатися на самоті.

Намагається уникнути таких ситуацій. Злиться, коли критикують,

нав'язують правила та вимагають неухильного їх виконання, змушують дотримуватись жорсткої дисципліни. Може обіцяти, але не виконувати своїх обіцянок. Бурхливо реагує на невдачі, але вони рідко вибивають з колії, оскільки така людина досить швидко та легко адаптується до важких та нових обставин. Через нестійку увагу та недостатню наполегливість його інтереси поверхові. Часто розпоршується на безліч різних справ, і кидає, як тільки вони перестають бути цікавими, набридають. Більше цінує процес у діяльності, ніж досягнення результату, головне, щоб діяльність була цікавою, різноманітною, такою, де можна часто перемикатися, отримувати максимум різних вражень, відчувати великий діапазон різних емоцій.

Дистимний тип. Властива зануреність у свій світ, у свої думки, переживання та фантазії, закритість та замкнутість, відгородженість від інших людей. Рідко із кимось ділиться своїми думками та переживаннями, приховує їх від інших людей. Дуже стримано, холодно та відсторонено ставиться до людей, навіть до близьких. Недостатньо розвинена емпатія. Часто в колективах мають славу «білої вороної». Їм властиве неординарне мислення, а також подібні вчинки, тому вони, не бажаючи привертати увагу себе, все одно її привертають. Вони не прагнуть бути лідером.

Тривожний тип. Характерна невпевненість у собі, страх темноти, відстороненість від спілкування з однолітками, сором'язливість, бояться виступати перед публікою. Рідко вступають у конфлікти.

Циклоїдний тип. Циклічна мінливість комунікабельності, яка змінюється в залежності від настрою. Висока у період гарного настрою та низька у період поганого настрою. У період гарного настрою, така людина виявляє риси гіпертимного типу (підвищена балакучість, енергійність, самовпевненість, жага діяльності, бажання бути лідером і душею компанії, висока швидкість реакцій, оптимістичне бачення майбутнього, переоцінка власних сил та можливостей), у період поганого настрою виявляє характеристики дистимного типу (замкнутість, відгородженість від людей, відхід у себе, загальмованість реакцій, пасивність,

невпевненість у собі та своїх силах, бажання бути в тіні, сховатися від зайвої уваги оточуючих, песимістичне бачення майбутнього. Також їхня активність, потреба в діяльності сильно залежать від їхнього емоційного стану.

Афективно-екзальтований тип. Такий тип акцентуації характеру відрізняється дуже нестійкими, мінливими емоціями, його емоції швидко змінюються та яскраво виявляються, такі люди сильно та бурхливо реагують на невеликі зовнішні дії. Швидко відгукуються на них. Вони балакучі, навіювані, альтруїстичні, дружелюбні, влюбливі, дбайливі. Прагнуть допомагати іншим людям, хочуть почуватися потрібними та приносити людям радість. Люблять природу та тварин.

Емотивний тип. Цей тип дуже схожий з екзальтованим, але проявляється не так бурхливо. Для нього характерна емоційність, чуйність, тривожність, гуманність, співчуття до інших, образи тримає у собі, емоційно реагує на фільми, де є якась небезпека.

Опитувальник був модифікований та адаптований для обстеження осіб підліткового віку. Використовуючи ключі, підраховується сума сирих балів за кожною шкалою (знак мінус перед ключом означає негативну відповідь). Показник акцентуації вважається вираженим, якщо він перевищує 18 балів. За результатами обробки викреслюється профіль у формі графіка, який є основою подальшого аналізу.

2. Тест Кімберлі Янг на Інтернет-залежність.

Мета – визначення рівня Інтернет-залежності.

Кімберлі Янг – американський психіатр, світовий експерт з Інтернет-залежності на сьогодні. 1994 року вперше створила опитувальник для діагностики Інтернет-залежності, який лежить в основі цього тесту.

Тест є інструментом самодіагностики патологічної пристрасті до інтернету (незалежно від форми цієї пристрасті). Однак слід враховувати, що діагностична категорія інтернет-адикції досі остаточно не визначена.

Тест К. Янг складається з 20 запитань і доступний у двох варіантах: Internet

Addiction Test (IAT) та Internet Addiction Test for Families (IAT-F) (детальніше). Модифікована версія опитувальника В. Лоскутової включає 40 питань. На кожне запитання досліджуваний має відповісти відповідно до 5-бальної шкали Лікерта. Бали з усіх питань підсумовуються, визначаючи підсумкове значення. Тест призначений для самостійного заповнення випробуваним, також допускається проходження опитувальника за допомогою комп'ютера.

Інтерпретація:

- 1) звичайний користувач – 20-49 балів;
- 2) надмірне захоплення Інтернетом – 50-79 балів;
- 3) Інтернет-залежність – 80-100 балів.

3. Методика діагностики схильності до девіантної поведінки неповнолітніх
Е. Леус.

Мета – визначення схильності підлітків до девіантної поведінки.

Ця методика є надійним діагностичим інструментарієм, пройшовшим процедуру адаптації і стандартизації. Вона призначена для визначення рівня вираженості дезадаптації підлітків з різними видами девіантної поведінки.

Під час розробки тесту автори враховували такі поведінкові девіації: суїцидальна, агресивна, деліквентна поведінка, які багато в чому визначають поведінку і спосіб життя підлітків.

Тест складається із 75 запитань, які згруповано за 5 шкалами:

1) соціально-зумовлена поведінка. Ця шкала визначає схильність досліджуваних до соціально-зумовленої поведінки – просоціальної, відносно-деструктивної і адаптованої до норм референтної для підлітка групи, можливо асоціальної і девіантної направленості. Середні показники відповідають віковій нормі. Низькі показники свідчать про неадаптованість досліджуваного, його ізоляцію, замкнутість, прихованість. Високі значення свідчать про високу адаптованість підлітка, але одночасно можуть бути показником залежності від однолітків;

2) деліквентна поведінка. Ця шкала дає можливість виявити антисоціальну

поведінку, яка суперечить правовим нормам, несе загрозу для оточуючих, правопорушення;

3) адиктивна (залежна) поведінка – визначення схильності до хімічної та нехімічної залежності;

4) агресивна поведінка. Оцінює прояви вербальної та фізичної агресії, що виражається у негативізмі, ворожості, помсті, роздратованості тощо;

5) аутоагресивна поведінка. Ця шкала дозволяє діагностувати прагнення досліджуваного заподіяти собі фізичної шкоди, спроби суїциду.

У процесі тестування досліджуваному необхідно оцінити своє відношення до кожного запитання за тесту, обираючи один із варіантів відповіді («так», «іноді», «ні»), який йому є найближчим на сьогодні.

Відповіді оцінюють наступним чином: «так» – 2 бала, «іноді» – 1 бал, «0» – балів. Максимальна кількість балів за шкалою – 30 балів. Чим більше сумарна оцінка за шкалою, тим більше викликана соціально-психологічна дезадаптація: 0-10 балів – відсутність ознак соціально-психологічної дезадаптації; 11-20 балів – легкий рівень соціально-психологічної дезадаптації; 21-30 балів – різко виражена соціально-психологічна дезадаптація.

Ця методика не вимагає витрати значної кількості часу і дозволяє не лише виявити схильність до девіантної поведінки у підлітковому віці, а й диференціювати її за видами прояву.

Коефіцієнт кореляції Пірсона (r -Пірсона) застосовують для визначення взаємозв'язку двох змінних, виміряних у метричних шкалах на одній і тій же вибірці. Він дозволяє визначити, наскільки пропорційна мінливість двох змінних. Цей коефіцієнт розробили Карл Пірсон, Френсіс Еджуорт та Рафаель Велдон у 90-х роках XIX століття. Коефіцієнт кореляції змінюється не більше ніж від мінус одиниці до плюс одиниці. Він характеризує існування лінійного зв'язку між двома величинами.

У нашому дослідженні за коефіцієнтом лінійної кореляції К. Пірсона було визначено зв'язок (сильний чи слабкий) між акцентуацією характеру та рівнем Інтернет-залежності.

2.2. Визначення наявності Інтернет-залежності та інтенсивності її перебігу у досліджуваних підлітків

Результати дослідження рівня та особливостей Інтернет-залежності підлітків за методикою тестування Кімберлі Янг «Інтернет-залежність» (табл. 2.2.1).

Таблиця 2.2.1

Результати дослідження рівня Інтернет-залежності підлітків за методикою «Інтернет-залежність» К. Янга

Рівень залежності	К-сть досліджуваних	%
Високий	29	32
Середній	43	47
Низький	19	21

Як видно з результатів дослідження, представлених у таблиці, високий рівень Інтернет-залежності виявлено у 29 підлітків (32%). Цим школярам властива нездатність відволіктися навіть на короткий час від Інтернету, від прагнення до пошуку будь-якої (частіше неупорядкованої) інформації в Інтернеті, або від перегляду повідомлень в соціальних мережах. Якщо вони відволікаються, то відчувають гнів та роздратування, нав'язливі думки про Інтернет. У них підвищена пристрасть до віртуального спілкування та віртуальних знайомств: значні обсяги листування, постійна участь у чатах, веб-форумах, надмірність знайомих і друзів у Мережі.

Ці люди прагнуть до віртуальної стимуляції почуттів через Інтернет, переходячи у віртуальний світ відчувають свою незахищеність у реальному світі. Коли вони в Мережі, то можуть забути про інші справи, навчання, обов'язки і важливі зустрічі. Інтернет-залежні підлітки не хочуть сприймати критику такого

способу життя від однолітків та вчителів, готові втратити друзів. Вони, як правило, досить зневажливо ставляться до свого здоров'я, знижують фізичну активність. Через постійне «просиджування» в Інтернеті відбувається різке зниження тривалості сну.

Вони погано харчуються, оскільки завжди «забувають» про їжу, деякі часто вживають енергетичні напої чи зловживають кавою.

Середній рівень Інтернет-залежності, тобто помірна схильність, встановлений у 43 осіб (47%). Їм властиве прагнення проводити якомога більшу кількість часу в Інтернеті. Вони не можуть довго перебувати в режимі «офлайн». Переглядаючи повідомлення в соціальних мережах, які довго «зависають» в Інтернеті. Вони схильні до веб-серфінгу, тобто нескінченної (найчастіше безцільної) подорожі «Всесвітнім павутинням». Під час пошуку вони переглядають часто непотрібну їм інформацію. Згодом у цих підлітків можливий ризик виникнення Інтернет-залежної поведінки.

У 19 підлітків (21%) виявлено низький рівень Інтернет-залежності, тобто у них відсутня Інтернет-залежність. Сума балів, одержаних у відповідях цих підлітків, відповідає рівню звичайного Інтернет-користувача, який уміє себе контролювати. Аналіз даних свідчить про те, що цим людям не потрібно проводити багато часу в Інтернеті, у них немає нав'язливої думки про Мережу. Підлітки, які не схильні до Інтернет-залежності, налаштовані оптимістично, соціально активні і позитивні по відношенню до інших, мають багато друзів. Інтернет для них – це маленьке хоббі: їм може бути цікаво шукати якусь інформацію, вчитись тощо. Ці підлітки можуть обходитися без Інтернету і водночас не відчують потягу до нього.

Таким чином, із загальної вибірки 91 особа, лише 19 підлітків (21%) не мають Інтернет-залежності та схильності до неї. Наочно результати дослідження Інтернет-залежності підлітків за методикою тестування К. Янг «Інтернет-залежність» представлено на рисунку 2.1.

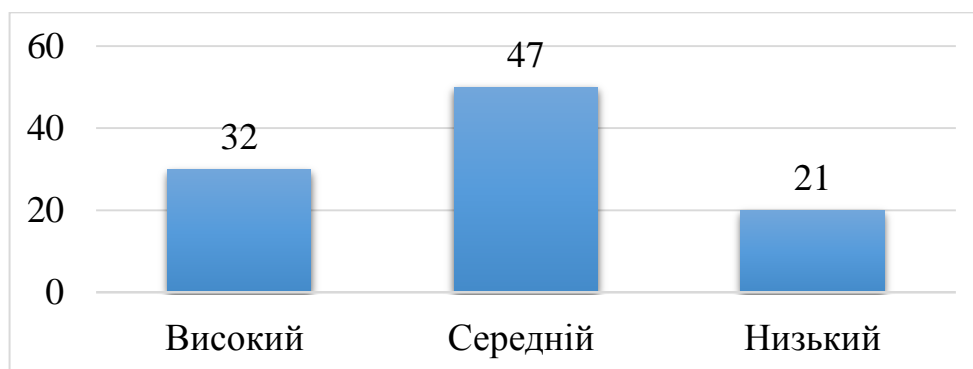


Рис. 2.1. Результати дослідження рівня Інтернет-залежності підлітків за методикою «Інтернет-залежність» К. Янг, %

Результати діагностики підлітків за методикою «Схильність до девіантної поведінки неповнолітніх» за Е. Леус (табл. 2.2.2).

Розглянемо діагностичні показники підлітків за шкалою «Соціально-зумовлена поведінка». У процесі діагностики виявлено, що для 22 підлітків (24%) характерна виражена соціально-психологічна дезадаптація, що дозволяє припустити порушення здатності пристосовуватися до впливів соціуму. У цих підлітків сформовано модель соціально зумовленої поведінки, що може свідчити про тісне злиття підлітка зі значною йому групою, що може призвести до виникнення залежності від Інтернету.

Таблиця 2.2.2

Результати діагностики підлітків за методикою «Схильність до девіантної поведінки неповнолітніх» за Е. Леус

Шкала	Рівень вираженості		
	Високий	Середній	Низький
ЗОП	22 (24%)	69 (76%)	0 (0%)
ДП	2 (2%)	24 (26%)	65 (72%)
ЗП	27 (30%)	46 (50%)	18 (20%)
АП	3 (4%)	24 (26%)	64 (70%)
АУП	7 (8%)	18 (20%)	66 (72%)

Для решти 69 підлітків (76%) властива орієнтація на соціально зумовлену поведінку, підліткова реакція групування, що є нормою для цього вікового періоду, оскільки для підлітків характерна потреба в приналежності до групи.

Аналізуючи показники, отримані за шкалою «Делінквентна (протиправна) поведінка», можемо відзначити, що в двох підлітків сформовано модель делінквентної поведінки. Він може бути схильний до здійснення дисциплінарних провин, прогулів навчальних занять без поважних причин, дрібного хуліганства, лихослів'я.

У 24 підлітків (26%) виявлено ситуативну схильність до делінквентної поведінки, тобто під впливом певних обставин вони можуть здійснити дисциплінарні провини та адміністративні правопорушення.

У більшості обстежених підлітків – 65 осіб (72%) схильності до прояву делінквентної поведінки не виявлено.

Виходячи із показників за шкалою «Залежна поведінка», можемо зробити висновок, що в 27 підлітків (30%) сформовано модель залежної поведінки, у межах нашого дослідження – це залежність від Інтернету. Але для 46 підлітків (50%) властива ситуативна схильність до залежної поведінки, тобто наразі в них простежується певна схильність до надмірного користування Інтернетом. В інших 18 досліджуваних (20%) ознаки залежної поведінки відсутні.

Аналізуючи показники, отримані за шкалою «Агресивна поведінка», можемо відзначити, що у 3 підлітків (4%) сформовано модель агресивної поведінки, тобто вони можуть виявляти вербальну чи фізичну агресію щодо оточуючих, ворожість, негативізм, зухвалість.

У 24 підлітків (26%) визначено ситуативну схильність до агресивної поведінки, тобто у певних ситуаціях, коли вони протистоять дорослим, з їхнього боку може виявлятися роздратування, образа, підозрілість, ворожість, напади зі звинуваченнями та критикою на адресу інших. Потрібно пам'ятати, що ці прояви загалом властиві підлітковому віку в силу відстоювання підлітком своєї свободи та індивідуальності.

У решти 64 підлітків (70 %) ознаки агресивної поведінки відсутні.

Виходячи з діагностичних показників за шкалою «Аутоагресивна поведінка», можемо визначити, що у 7 підлітків (8%) сформована модель аутоагресивної поведінки. Ці підлітки є «групою ризику», вимагають уваги до своїх внутрішніх переживань з боку психолога, педагогів та батьків, оскільки через свої вікові особливості (емоційної нестійкості, низької стійкості до стресу, емоційної чутливості та ін.) можуть завдати собі шкоди, щоб зняти почуття напруження, тривоги, депресії; демонструвати парасуїцидальну поведінку та суїцидальні спроби.

Для 18 підлітків (20%) характерна ситуативна схильність до аутоагресивної поведінки. З ними необхідне проведення превентивної роботи. У разі несформованості моделей подолання важких ситуацій ці підлітки можуть потрапити до «групи ризику».

У 66 досліджуваних (72%) ознак аутоагресивної поведінки не виявлено.

Рівень вираження схильності до соціально-схвалюваної, делінквентної, адиктивної, агресивної та аутоагресивної поведінки досліджуваних підлітків подано на рисунку 2.2.

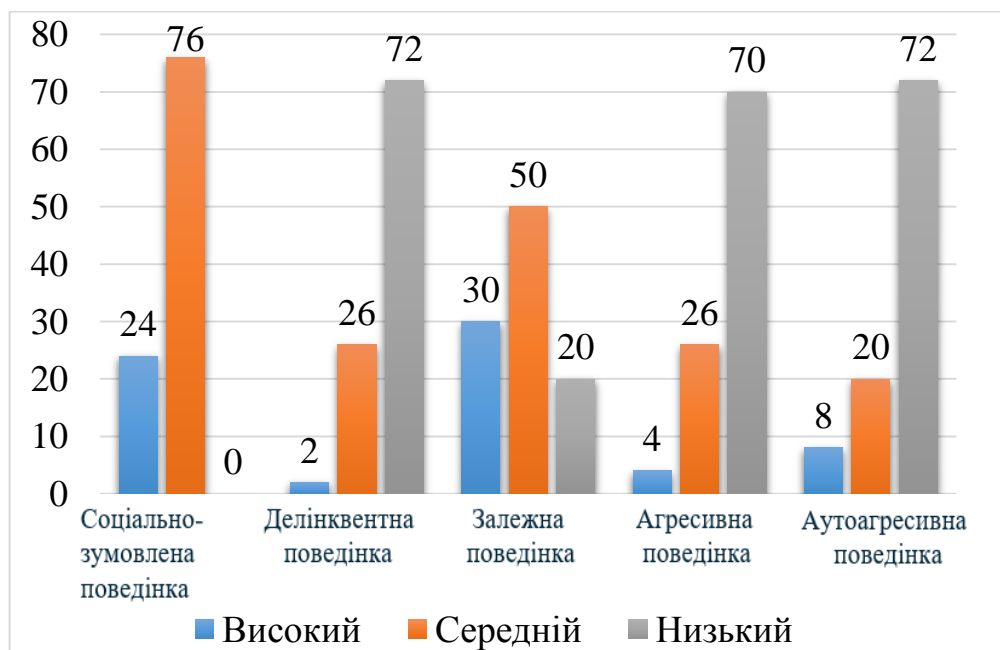


Рис. 2.2. Результати діагностики підлітків за методикою «Схильність до девіантної поведінки неповнолітніх» за Е. Леус, %

Узагальнюючи діагностичні результати з тесту «Схильність до девіантної поведінки неповнолітніх» за Е. Леус, ми можемо зробити наступні висновки. У 24% підлітків сформовано модель соціально зумовленої поведінки, що може призвести до залежності від інших людей. 76% досліджуваних зорієнтовані на соціально обумовлену поведінку, що загалом є нормою для підліткового віку. Для 2% підлітків властива схильність до делінквентної поведінки; у 26% респондентів діагностовано ситуативну схильність до протиправної поведінки; у 72% підлітків схильність до делінквентної поведінки не виявлено.

Для 50% респондентів характерна ситуативна схильність до залежної поведінки, у 20% підлітків ознаки залежної поведінки відсутні. У 4% досліджуваних сформовано модель агресивної поведінки; для 26% респондентів характерна ситуативна схильність до агресивної поведінки; у 70% підлітків схильність до агресивної поведінки не виявлено. У 8% респондентів діагностовано схильність до аутоагресивної поведінки; 20% підлітків характеризуються ситуативною схильністю до аутоагресивної поведінки; у 72% досліджуваних ознаки аутоагресивної поведінки не виявлено.

2.3. Особливості прояву Інтернет-залежності у підлітків з різними типами акцентуацій характеру

Наступним етапом дослідження було вивчення проявів акцентуацій характеру підлітків. Теоретичний аналіз проблеми дослідження показав, що акцентуацію визначають як дисгармонійність розвитку характеру, або вираженість окремих його рис. Акцентуованість особистості зумовлює її підвищену вразливість щодо певного роду впливів, ускладнюючи її адаптацію в деяких специфічних ситуаціях. Акцентуація характеру за впливу несприятливих умов може призвести до патологічних порушень та змін поведінки особистості, до психопатії.

Результати дослідження акцентуацій характеру підлітків за методикою: тест-опитувальник «Акцентуації характеру» К. Леонгарда – Г. Шмішека представлені в таблиці 2.2.3.

Таблиця 2.2.3

Результати дослідження акцентуацій характеру підлітків за методикою «Акцентуації характеру» Г. Шмішека та К. Леонгарда

Рівень залежності	К-сть досліджуваних	%
Демонстративний	14	16
Застрагаючий	7	8
Педантичний	9	10
Збудливий	13	14
Гіпертимний	9	10
Дистимний	9	10
Тривожний	6	6
Циклоїдний	9	10
Афективно-екзальтований	9	10
Емотивний	6	6

У процесі дослідження було виявлено, що у схильних до Інтернет-залежності підлітків переважає демонстративний тип акцентуацій характеру – 14 осіб (16%). Іноді цей тип називають істероїдним. Підлітки з Інтернет-залежністю характеризуються легкістю встановлення контактів, прагненням до лідерства, прагненням влади та похвали. Вони демонструють високу пристосованість до людей. Разом з тим схильні до інтриг при зовнішній м'якості спілкування. Часто вони дратують оточуючих своєю самовпевненістю, високим рівнем домагань. Систематично самі провокують конфлікти, але активно захищаються.

Товариські, артистичні, виявляють неординарність у спілкуванні та вчинках. Проте негативні їх риси (егоїзм, лицемірство, хвастоці, відливання від роботи) відштовхують багатьох.

Також виявлено переважання у схильних до Інтернет-залежності підлітків педантичного типу акцентуацій характеру 9 осіб (10%). Такі підлітки рідко вступають у конфлікти. У навчанні поводяться як бюрократи, пред'являють оточуючим багато формальних вимог. Водночас охоче поступаються лідерством іншим людям. Іноді виводять близьких надмірними вимогами акуратності. Мають привабливі риси характеру, до яких можна віднести сумлінність, акуратність, серйозність, надійність у справах. До негативних рис відносяться – формалізм, буркотіння.

Застрагаючий тип також є властивим для схильних до Інтернет-залежності підлітків – 7 осіб (8%). Характеризується схильністю до повчання, нудний, страждає від несправедливості у свій бік, сильний до помсти, прагне досягти успіхів у своїй справі. Головною рисою є схильність до афектів (ревність, підозрюваність, образливість).

Дистимний тип – це ще один із типів акцентуацій, який є характерним для схильних до Інтернет-залежності підлітків – 9 осіб (10%). Їм притаманна зануреність у свій світ, у свої думки, переживання та фантазії, закритість та замкнутість, відгородженість від інших людей. Рідко із кимось ділиться своїми думками та переживаннями, приховує їх від інших людей. Дуже стримано, холодно та відсторонено ставиться до людей, навіть до близьких. Недостатньо розвинена емпатія.

Емотивний тип акцентуацій характеру також властивий для схильних до Інтернет-залежності підлітків – 6 осіб (6%). Для нього характерна емоційність, чуйність, тривожність, гуманність, співчуття до інших, образи тримає у собі.

Тривожний тип також виявлено у схильних до Інтернет-залежності підлітків – 6 осіб (6%). Для них характерна невпевненість у собі, страх темноти, відстороненість від спілкування з однолітками, сором'язливість, бояться виступати перед публікою. Рідко вступають у конфлікти.

При високому рівні Інтернет-залежності у підлітків вищі показники збудливого типу акцентуацій характеру – 13 осіб (14%). Їм властива низька

контактність у спілкуванні, уповільненість вербальних та невербальних реакцій. Нерідко вони похмурі, схильні до лайки, конфліктів, у яких самі є активною і провокуючою стороною. В емоційно спокійному стані підлітки цього типу сумлінні, акуратні, люблять тварин. Однак у стані емоційного збудження дратівливі, запальні, погано контролюють свою поведінку.

Підлітки з Інтернет-залежністю частіше, ніж їхні однолітки мають екзальтований тип акцентуацій характеру 9 осіб (10%). Таким підліткам властива висока контактність, балакучість, влюбливість. Вони часто сперечаються, але не доводять справу до відкритих конфліктів. У конфліктних ситуаціях бувають як активною, так і пасивною стороною. Водночас вони прив'язані та уважні до близьких людей та друзів. Позитивними рисами таких особистостей є альтруїстичність, співчутливі, емоційна чутливість і щирість прояву емоцій. У дитинстві не відрізняються від однолітків або виявляються схильність до невротичних реакцій. Головна риса у підлітковому віці – крайня лабільність настрою. Негативними рисами характеру є тривожність, залежність від миттєвого настрою.

Підлітки, у яких відсутня Інтернет-залежність, мають прояви гіпертимного і циклоїдного типу акцентуацій характеру.

Гіпертимний тип визначено у 9 підлітків (10%). Таким підліткам властивий надмірно піднесений настрій. Така людина завжди весела, бадьора, перебуває в стані підйому, припливу енергії і сил, активна, діяльна, самостійна, повна ентузіазму, прагне до лідерства, ризику, має потяг до авантюри і пригод.

Циклоїдний тип виявлено у 9 осіб (10%). Циклічна мінливість комунікабельності, яка змінюється в залежності від настрою. Висока у період гарного настрою та низька у період поганого настрою.

Наочно результати дослідження акцентуацій характеру підлітків з різним рівнем Інтернет-залежності представлені рисунку 2.3.



Рис. 2.3. Результати дослідження акцентуацій характеру підлітків за методикою «Акцентуації характеру» К. Леонгарда – Г. Шмішека

З метою дослідження взаємозв'язків між акцентуаціями характеру та Інтернет-залежністю підлітків, отримані за двома методиками були статистично оброблені за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона. Коефіцієнт кореляції набуває значень від -1 до +1, чим вищий показник, тим більша залежність. Результати кореляційного аналізу представлені у таблиці 2.2.4.

Таблиця 2.2.4

Результати кореляційного аналізу Інтернет-залежності та акцентуацій характеру

Тип акцентуації	Рівень Інтернет-залежності		
	Високий	Середній	Низький
Демонстративний	-0,198	0,343	-0,189
Застрягаючий	-0,11	0,163	-0,05
Педантичний	-0,134	0,222	-0,136
Збудливий	0,68	-0,4	-0,2
Гіпертимний	-0,169	-0,35	0,56
Дистимний	-0,181	0,25	-0,09
Тривожний	-0,08	0,122	-0,107

Циклоїдний	-0,143	-0,351	0,641
Афективно-екзальтований	0,5	-0,4	-0,03
Емотивний	-0,07	0,1	-0,02

За результатами кореляційного аналізу ми визначили прямий сильний кореляційний зв'язок між показниками акцентуацій характеру «збудливий» (0,68) і «афективно-екзальтований» (0,5) з високим рівнем Інтернет-залежності та слабкий кореляційний обернений зв'язок із типами «демонстративний» (-0,198), «застрягаючий» (-0,11), «педантичний» (-0,134), «гіпертимний» (-0,169), «дистимний» (-0,181), «тривожний» (-0,08), «циклоїдний» (-0,143), «емотивний» (-0,07).

Підлітки із середнім рівнем Інтернет-залежності мають прямий кореляційний зв'язок із показниками акцентуацій характеру «демонстративний» (0,343), «застрягаючий» (0,163), «педантичний» (0,222), «дистимний» (0,25), «тривожний» (0,122), «емотивний» (0,1) та слабкий кореляційний обернений зв'язок із типами «збудливий» (-0,4), «гіпертимний» (-0,35), «циклоїдний» (-0,351), «афективно-екзальтований» (-0,4).

Підлітки із низьким рівнем Інтернет-залежності мають прямий кореляційний зв'язок із показниками акцентуацій характеру «гіпертимний» (0,56), «циклоїдний» (0,641) та слабкий кореляційний обернений зв'язок із типами «демонстративний» (-0,189), «застрягаючий» (-0,05), «педантичний» (-0,136), «збудливий» (-0,2), «дистимний» (-0,09), «тривожний» (-0,107), «афективно-екзальтований» (-0,03), «емотивний» (-0,02).

Більш наочно результати кореляційного аналізу взаємозв'язку рівня Інтернет-залежності та акцентуацій характеру представлено на рисунку 2.4.

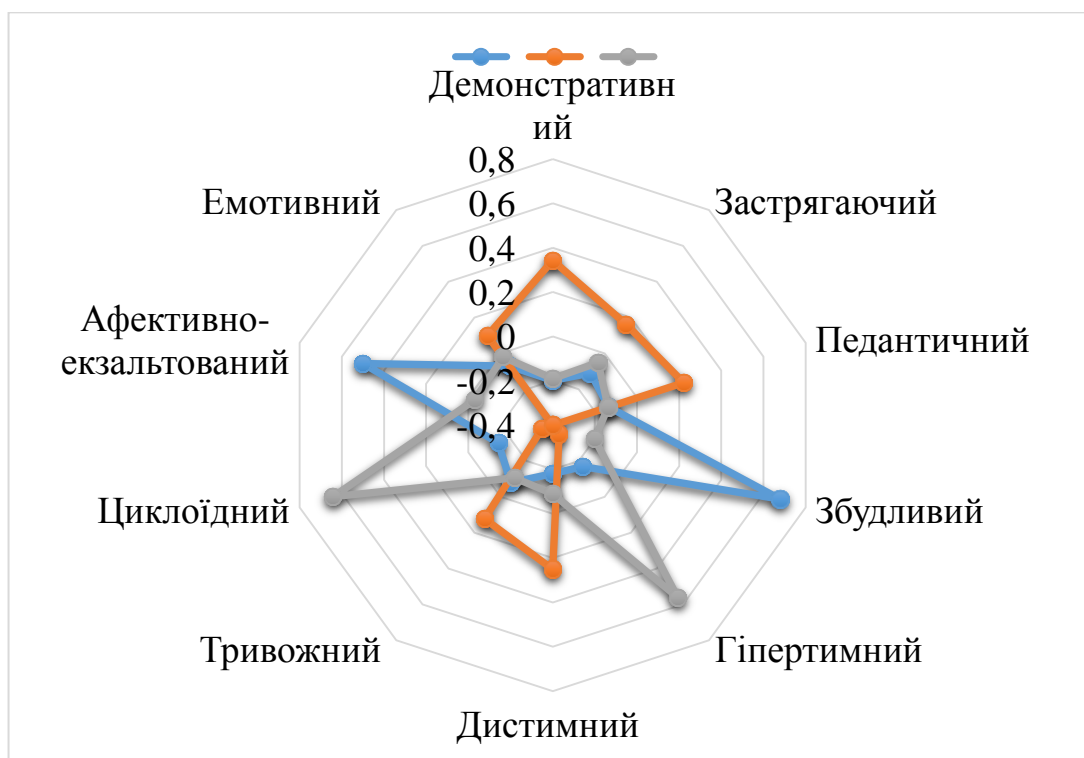


Рис. 2.4. Результати кореляційного аналізу взаємозв'язку рівня Інтернет-залежності та акцентуацій характеру

Таким чином, кореляційний аналіз показав, що до виникнення Інтернет-залежності найбільш схильні підлітки зі «збудливим» та «афективно-екзальтованим» типом акцентуації характеру. Підлітки із «застрягаючим», «демонстративним», «педантичним» типами акцентуацій характеру також схильні до виникнення Інтернет-залежності. Найменш схильні до виникнення цієї адикції підлітки з «гіпертимним» і «циклоїдним» типами акцентуацій характеру.

Висновок до другого розділу

За результатами дослідження високий рівень Інтернет-залежності виявлено у 29 підлітків (32%), середній рівень Інтернет-залежності встановлений у 43 осіб (47%), у 19 підлітків (21%) виявлено низький рівень Інтернет-залежності, тобто у них відсутня Інтернет-залежність.

Результати діагностики за методикою «Схильність до девіантної поведінки неповнолітніх» за Е. Леус виявлено, що для 22 підлітків (24%) характерна виражена соціально-психологічна дезадаптація. Для решти 69 підлітків (76%) властива орієнтація на соціально обумовлену поведінку. За шкалою «Делінквентна (протиправна) поведінка», можемо відзначити, що у двох підлітків (2%) сформовано модель делінквентної поведінки. У 24 (26%) підлітків виявлено ситуативну схильність до делінквентної поведінки. У більшості досліджуваних підлітків – 65 (72%) особи схильності до прояву делінквентної поведінки не виявлено. За шкалою «Залежна поведінка» – у 27 (30%) підлітків сформовано модель залежної поведінки. Для 46 (50%) підлітків властива ситуативна схильність до залежної поведінки. В інших 18 (20%) досліджуваних ознаки залежної поведінки відсутні. За шкалою «Агресивна поведінка» – у 3 (4%) підлітків сформовано модель агресивної поведінки. У 24 (26%) підлітків визначено ситуативну схильність до агресивної поведінки. У решти 64 (70%) підлітків ознаки агресивної поведінки відсутні. За шкалою «Аутоагресивна поведінка» у 7 (8%) підлітків сформована модель аутоагресивної поведінки. Для 18 (20%) підлітків характерна ситуативна схильність до аутоагресивної поведінки. У 66 (72%) досліджуваних ознак аутоагресивної поведінки не виявлено.

За методикою «Акцентуації характеру» К. Леонгарда – Г. Шмішека у процесі дослідження було виявлено, що у схильних до Інтернет-залежності підлітків переважає демонстративний тип акцентуацій характеру – 14 осіб (16%). Педантичний тип акцентуацій характеру мають 9 осіб (10%). Застрягаючий тип – 7 осіб (8%). Дистимний тип – 9 осіб (10%). Емотивний тип акцентуацій характеру

– 6 осіб (6%). Тривожний тип – 6 осіб (6%). При високому рівні Інтернет-залежності у підлітків вищі показники збудливого типу акцентуацій характеру – 13 осіб (14%). Підлітки з Інтернет-залежністю частіше, ніж їхні однолітки мають екзальтований тип акцентуацій характеру 9 осіб (10%). Гіпертимний тип визначено у 9 підлітків (10%). Циклоїдний тип виявлено у 9 осіб (10%).

Виявлено особливості прояву Інтернет-залежності в підлітків із різними типами акцентуацій характеру. Підлітки з високим рівнем Інтернет-залежності мають прямий кореляційний зв'язок між показниками акцентуацій характеру «збудливий» (0,68) і «афективно-екзальтований» (0,5). Із середнім рівнем Інтернет-залежності мають прямий кореляційний зв'язок із показниками акцентуацій характеру «демонстративний» (0,343), «застрагаючий» (0,163), «педантичний» (0,222), «дистимний» (0,25), «тривожний» (0,122), «емотивний» (0,1). Із низьким рівнем Інтернет-залежності - «гіпертимний», «циклоїдний».

Кореляційний аналіз показав, що до виникнення Інтернет-залежності найбільш схильні підлітки зі «збудливим» та «афективно-екзальтованим» типом акцентуації характеру. Підлітки із «застрагаючим», «демонстративним», «педантичним» типами акцентуацій характеру також схильні до виникнення Інтернет-залежності. Найменш схильні до виникнення цієї адикції підлітки з «гіпертимним» і «циклоїдним» типами акцентуацій характеру.

РОЗДІЛ 3. ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

3.1. Принципи профілактики Інтернет-залежності у підлітків

Оскільки проблема Інтернет-залежності є досить актуальною, необхідно проводити адекватні заходи спрямовані на профілактику цього виду залежності та актуалізацію цінності для людини реального світу.

Профілактика Інтернет-залежності – це цілісний процес, спрямований на усвідомлення механізмів, основ, етіології, ознак та методів виявлення впливу Інтернету на людину, а також різних форм роботи [19].

Під профілактикою ми розуміємо спробу уникнути появи навіть початкового рівня Інтернет-залежності, що дозволить у подальшому сприймати простір Інтернету тільки, як широке інформативне поле, що дає відповідь на запитання, пропонує безліч різних думок фахівців, збір наукової та художньої літератури тощо.

Відповідно до встановлення ВООЗ, виділяють первинний, вторинний і третинний напрямки профілактики Інтернет-залежності [3].

Що стосується Інтернет-залежності, то завдання первинної профілактики полягають у проведенні комплексу заходів, метою яких є попередження розвитку патологічного використання Інтернету. До первинної профілактики належить: публікація інформації про Інтернет-залежність і ознайомча робота фахівцями та психологами, спрямована на підвищення рівня компетентності підлітків. Головна мета – донести інформацію так, щоб підліток правильно її сприйняв, зрозумів і усвідомив, що відбувається з ним під час розвитку Інтернет-залежності.

Крім того, до завдань первинної профілактики належить допомога підлітку в пошуку себе, у цей період він найбільш схильний до засвоєння адиктивних патернів поведінки, особливо Інтернет-залежної, оскільки часто відчуває труднощі в спілкуванні з однолітками і протилежною статтю (проблеми міжособистісної взаємодії). З боку батьків повинен бути помірний контроль і

опіка, щоб не перешкоджати формуванню у підлітка почуття самостійності та відповідальності за своє життя.

Під вторинною профілактикою мається на увазі сукупність заходів, спрямованих на виявлення захворювання на ранніх етапах і його лікування з метою зупинити на початкових стадіях та не допустити хронічних, гострих форм.

Вторинна профілактика є комплексом різних заходів (соціальних, психологічних, педагогічних, медичних, правових та ін.), спрямованих на запобігання переходу порушень розвитку на хронічні (стійкі) форми та попередження виникнення вторинних дефектів (порушень), наприклад, соціальної дезадаптації, емоційно-поведінкових розладів, комунікативних порушень, особистісних деструкцій, руйнування свого «Я».

Дослідження вчених, як правило, показують, що методи та форми профілактики (первинної та вторинної, третинна профілактика на сьогодні маловивчена) розглядаються через призму процесу виховання та перевиховання. Відповідно можна виділити такі методи:

- 1) формування свідомості (наприклад, бесіда, диспут, метод проблемних ситуацій, лекція, семінар);
- 2) організації діяльності (переконання, педагогічна вимога, громадська думка, метод організації суспільно корисної діяльності, метод використання творчої ділової гри);
- 3) стимулювання діяльності (заохочення, покарання, метод природних наслідків, метод «вибуху»);
- 4) соціально-психологічної допомоги (психологічне консультування, соціально-психологічний тренінг, аутотренінг) [13].

Вторинна профілактика Інтернет-залежності в підлітків, на думку дослідників, може включати такі методи та форми: психогімнастичні вправи, систематичні тренінги комунікативної компетентності, особистісного зростання, спільні походи з обов'язковою участю психолога, групові методи роботи (мозковий штурм, майстер-клас, круглий стіл, синектика, групова дискусія),

соціально-психологічний тренінг, психолого-педагогічне консультування, коучинг: організаційне консультування, метод проблемних ситуацій, організаційно-діяльні ігри, арт-терапевтичні техніки.

У якості педагогічних умов організації профілактики Інтернет-залежності слід розглядати обставини та ситуації цілеспрямованої взаємодії всіх суб'єктів процесу профілактики в підготовці підлітків до засвоєння соціально значущих засобів подолання складних життєвих ситуацій.

Крім того, профілактика Інтернет-залежності передбачає реалізацію варіативно-суб'єктивного підходу, який спрямований на розвиток духовно-моральних, інтелектуальних, фізичних ресурсів підлітків, формування у них позитивного ставлення до себе, розвиток активної життєвої позиції у ситуаціях вибору та особистісної відповідальності за його наслідки, формування якостей соціальної компетентності, навичок спілкування, емпатії, вміння надавати підтримку іншим.

Ефективність профілактики Інтернет-залежності в підлітків забезпечують такі педагогічні умови:

- формування ціннісного відношення до умов реальної дійсності як результату та наслідку соціального досвіду особистості;
- використання потенціалу вплив молодіжних громадських об'єднань;
- інтеграція зусиль соціальних інститутів із розробки та реалізації профілактичних програм для підлітків;
- підготовка кадрів у молодіжному середовищі для реалізації профілактичних програм;
- розвиток волонтерського руху на основі молодіжних громадських об'єднань [27].

Вторинна профілактика Інтернет-залежності заснована на пізнанні особистістю Інтернет-адиктів з урахуванням генезу та механізмів їх поведінки і спрямована на запобігання та попередження розвитку Інтернет-залежності та

поновлення особистісного та соціального статусу підлітка [49].

Основними етапами вторинної профілактики Інтернет-залежності є:

1) інформування підлітків про механізми впливу мережі Інтернет на особистість, причини, клінічні прояви, методи діагностики та наслідки Інтернет-залежності;

2) вироблення у них стратегій функціональної поведінки;

3) розвиток стійкості до негативних соціальних впливів;

4) формування внутрішньоособистісних мотивів та системи цінностей, що відповідають здоровому способу життя;

5) розвиток особистісних ресурсів та навичок досягнення поставлених цілей у реальному житті [50].

Третинна профілактика вирішує такі спеціальні завдання, як лікування нервово-психічних розладів, що супроводжуються порушеннями поведінки, попередження рецидивів у осіб з уже сформованою Інтернет-залежністю.

Незважаючи на те що на сьогодні немає універсального, загальноприйнятого способу профілактики Інтернет-залежності, існує низка досліджень (І. Голдберг, Д. Грохол, К. Янг, та ін.), які створюють основу для розроблення програм профілактичної спрямованості цієї адикції.

Усі заходи, що проводяться в умовах закладу загальної середньої освіти, мають бути спрямовані на попередження психолого-фізіологічних порушень підлітків на основі розвитку їх особистісних цінностей та поведінкової діяльності.

Профілактика може проводитися у груповій формі усіма педагогами: класним керівником, вчителями, соціальним педагогом у взаємодії з батьками та за максимальної залученості учнів до цього процесу.

Ми пропонуємо такі форми профілактики Інтернет-залежності, звертаючи увагу на те, що вся робота будеється на позитивних методах запобігання:

1. День «живого» спілкування. Вже не секрет, що позитивна профілактика є ефективнішою, ніж негативна. Саме тому, замість того, щоб зосереджувати увагу підлітків на негативному впливі віртуального спілкування, ми пропонуємо знайти

плюси в «живому» спілкуванні.

На початку навчального року класні керівники повідомляють про щомісячне проведення «Днів «живого» спілкування», вибирається день тижня, наприклад, кожен перший понеділок місяця, коли учні добровільно відмовляються від використання гаджетів. Цього дня, звісно, передбачаються альтернативні форми спілкування: поштова скринька, комунікативні тренінги, перерви-диспути, «Зателефонуй батькам по дротовому телефону» й так далі. Можна скласти графік відповідальних класів за ці дні, щоб учні самостійно готували програму, чергували та стежили за дотриманням основного правила – відмови від використання мобільних телефонів, планшетів, комп'ютерів.

2. Цікавою формою профілактичного заходу може бути дискусія «Суд над гаджетами» або «Гаджетоманія: за та проти». Клас ділиться на 2 команди: прокурорів та адвокатів, у ролі судді може постати вчитель, який направлятиме обговорення. Такий захід дає змогу не просто обговорити проблему з підлітками, а і вчить їх критичному осмисленню дійсності, вмінню розмірковувати, вмінню сказати «ні». Досвід, набутий самостійно, не нав'язаний кимось зверху, буде міцнішим і усвідомленим. Підлітки схильні більше довіряти своїм одноліткам, тому аргументи проти комп'ютерної залежності будуть звучати переконливіше для них із вуст однокласників, які будуть обвинувачами. Цей вид роботи вимагає підготовки, попереднього вивчення різних інформаційних джерел із проблеми.

3. Хорошою вправою для класної години з профілактики Інтернет-залежності буде служити «Малювання перебільшення сценарію подій». Пропонуємо учням побути сценаристами та продумати сценарій майбутнього: «Що станеться, якщо проводити у віртуальному просторі більше 7 годин на день?», «Якщо в людини немає реальних друзів...», «Що буде, якщо люди перестануть розмовляти...» та інші. Ця вправа вчить підлітків мислити на перспективу та продумувати наслідки своїх дій.

4. Індивідуальна робота чи робота малими підгрупами. Ефективною формою роботи є створення фільму чи презентації, соціального ролика, що

мотивує живе спілкування. Потрібно відмітити, що вже в процесі роботи над фільмом підлітки взаємодітимуть один з одним та з іншими, визначать корисні сторони комп'ютера, телефону (у цьому випадку – використання пристроїв для створення фільму, презентації). Фільм демонструється під час класної години.

5. Створення групи в соціальній мережі, популярної серед підлітків «Мої «живі» вихідні». Запропонувати їм розміщувати фотозвіт про цікаво проведені вихідні дні: прогулянки, екскурсії, пікнік із батьками, поїздкою тощо. Однолітки під фото проставляють «лайки», таким чином, визначаються та нагороджуються лідери «живого» спілкування».

6. Цікавою та корисною формою роботи є ведення щоденника, тільки треба обговорити правило, що це буде письмовий щоденник. Можна попередньо вивчити опубліковані щоденники відомих людей, намалювати романтичний ореол цього виду роботи.

7. Однією з важливих форм роботи є взаємодія з батьками. Зацікавленим батькам підлітків ми пропонуємо низку тренінгів «Як навчитися розуміти свою дитину». Адже основною причиною занурення у залежність є нерозуміння між людьми, відсутність міжособистісного контакту. Уважні батьки завжди помітять зміну психоемоційного стану дитини і вчасно почнуть турбуватися і вживати дієвих заходів, а не системи покарань, яка призведе лише до посилення ситуації.

Враховуючи досвід профілактики Інтернет-залежності підлітків, ми виділили такі принципи профілактики залежної поведінки:

- принцип цілісності;
- принцип єдності діагностики та корекції;
- принцип суб'єктності;
- принцип педагогічної підтримки;
- принцип соціально-психологічної адаптації в соціально-педагогічному контексті, як створення сприятливої соціальної ситуації розвитку особистості через відновлення її порушених відносин у середовищі;
- принцип активності;

- принцип періодичної мобілізації та релаксації;
- принцип інформативності [18].

Таким чином, необхідно зазначити, що хоча вище наведені принципи мають загальну спрямованість, кожен із них несе в собі й низку специфічних особливостей особистісного становлення підлітків. Це дозволяє стверджувати, що їхня сукупність може вважатися певною методологічною основою для формування у них антиадиктивної установки та поведінки.

З урахуванням визначених принципів ми склали програму профілактики Інтернет-залежності підлітків із різними акцентуаціями характеру.

Мета програми – створення умов для попередження виникнення Інтернет-залежної поведінки підлітків, а в разі вже наявної Інтернет-залежності – для зменшення її рівня й запобігання зриву ремісії та зниження шкоди від залежності, з використанням потенціалу навчального заняття.

Завдання програми:

1. Розширити знання підлітків і їх батьків із питань Інтернет-залежності.
2. Забезпечити розкриття особистісних ресурсів, що перешкоджають розвитку Інтернет-залежної поведінки.
3. Забезпечити продуктивну зайнятість і захоплююче дозвілля підлітків.

Аудиторія:

- 1) підлітки з різним рівнем Інтернет-залежності;
- 2) батьки та близькі родичі підлітків;
- 3) підлітки не схильні до Інтернет-залежності.

Форма реалізації програми. Програма реалізується у форматі проекту з профілактики Інтернет-залежної поведінки в підлітків. На першому занятті всі підлітки беруть участь у розробленні проекту за заданим педагогом алгоритмом. Такий підхід сприяє усвідомленню підлітками своєї причетності до створення проекту, вони мають можливість вносити свої пропозиції та корективи, а тому вже на початковому етапі сприймають проект не як «нав'язаний» ззовні, а як розроблений самостійно, хоч і за допомогою педагога.

Дотримання цієї умови мотивує їх на активність та зацікавленість у процесі всієї наступної проектної діяльності.

Усі заняття, включені до програми, реалізуються через інтерактивні форми роботи з підлітками та членами їх сімей. Інтерактивні форми роботи обрані як найбільш доцільні для ефективного досягнення поставлених у програмі завдань.

Вони дають можливість поєднати різні методи роботи з аудиторією: дискусії, практичні вправи, рольові ігри, практикуми тощо. Важливо, що під час використання інтерактивних форм роботи створюються умови для переосмислення своєї поведінки та набуття позитивного досвіду безпосередньо в процесі занять. Це

означає, що учасники програми мають можливість одночасно з отриманням інформації обговорювати неясні моменти, ставити питання, відразу закріплювати отримані знання, формувати навички поведінки. У такій формі інформація засвоюється швидше, учасники залучаються до процесу корекції.

До практичної частини занять входять тренінги та активізація особистісних ресурсів підлітків. Тренінги спрямовані на створення необхідних умов для формування у підлітків особистісних структур, які забезпечують стійкість до Інтернет-адикції. До таких тренінгів відносяться, наприклад, тренінги на подолання відчуження та формування адекватної самоідентифікації; тренінг стійкості до негативного соціального впливу, який допомагає розвивати здатність говорити «ні» в разі негативного тиску однолітків; тренінг афективно-ціннісного навчання, у ході якого формуються навички прийняття рішення, підвищується самооцінка, стимулюються процеси самовизначення та розвитку позитивних цінностей; тренінг формування життєвих навичок, спрямований на формування вміння спілкуватися, підтримувати дружні зв'язки та конструктивно вирішувати конфлікти тощо.

Активізація особистісних ресурсів підлітків спрямована на організацію діяльності, альтернативної залежній поведінці. У випадку з Інтернет-залежністю

альтернативними видами діяльності є організація спілкування у реальному форматі, зустрічі з друзями та іншими значущими людьми, подорожі, пізнавальні екскурсії, творчий чи інше продуктивне дозвілля тощо [12]. Дозвілля реалізуються у формі спільних відвідувань культурних та спортивних заходів, походів, творчих вечорів тощо.

До програми входить три блоки:

- 1) блок роботи із сім'єю (орієнтований на просвітництво сім'ї);
- 2) блок особистісного розвитку (сприяє профілактиці Інтернет-залежності);
- 3) блок дозвілля (орієнтований на продуктивну зайнятість та захоплююче дозвілля).

1. Блок роботи із сім'єю містить у собі поширення в сім'ях підлітків інформаційних та просвітницьких матеріалів (буклетів, листівок) про правильне користування мережею Інтернет, що не викликає залежності від нього, а також про причини виникнення Інтернет-аддикції.

Цей блок не містить модулів і має лише інформаційно-просвітницький характер. Водночас цей блок необхідний у програмі, оскільки сприяє освіті членів сім'ї, підвищенню рівня уваги в сім'ї до перших проявів залежної поведінки та вживання заходів при прояві ознак адикції. Крім того, цей блок орієнтує всіх членів сім'ї на формування культури та організації здорового способу життя під час користування Інтернетом.

2. Блок особистісного розвитку є основним і включає низку модулів.

1) Модуль особистісного розвитку (практичні заняття у формі тренінгових вправ, рольових ігор, занять із моделювання ефективної соціальної поведінки; їх основна мета – формування життєвих навичок та розвиток особистісних якостей, що допомагають справлятися з важкими життєвими ситуаціями та психологічними проблемами, формування в учнів психологічної стійкості до стресових ситуацій та фрустрації).

Модуль складається з кількох тематичних розділів:

- а) розділ «Психологічна діагностика» (направлений на виявлення

схильності до девіантної поведінки, у тому числі до Інтернет-адикції, у студентів);

б) розділ «Ціннісне ставлення до життя» (реалізується у формі групових тренінгів особистісного зростання, спрямованих на вироблення навичок ставити життєві цілі та планувати їх досягнення, формування цілісного погляду на свій життєвий шлях, здатності долати перешкоди на шляху досягнення мети);

в) розділ «Позитивне ставлення до себе» (реалізується у формі групових тренінгів та рольових ігор, спрямованих на підвищення рівня самопізнання, подолання відчуження, розвиток адекватної самооцінки та адекватної самоідентифікації, формування позитивного образу «Я», розвиток навичок позитивного мислення);

г) розділ «Керую собою» (реалізується у формі групових тренінгів, спрямованих на зниження рівня тривожності та напруженості, управління емоціями, стресостійкість, самоконтроль);

д) розділ «Комунікації» (реалізується у формі групових тренінгів та занять із моделювання ефективної соціальної поведінки, розвитку стійкості до негативного соціального впливу, освоєння комунікативної грамоти, розвитку навичок ефективного спілкування, мотивування на спілкування як реальності).

2) Модуль «Я можу все!» (реалізується через включення учнів із різними акцентуаціями характеру до громадської та наукової роботи, проектної діяльності, постійне створення для них «Ситуацій успіху»; основна мета – створення психологічної атмосфери, сприятливої самореалізації, сприяння формуванню впевненості у своїх силах, розвиток адекватної самооцінки й цілепокладання). У рамках цього модуля також проводиться індивідуальна робота педагога з підлітками: бесіди, консультації з наукової та проектної діяльності, довірчі розмови.

3. Блок дозвілля містить спільне групове проведення заходів: відвідування виставок, походи в театр, спільні перегляди фільмів, спільні прогулянки на природі, залучення до загальношкільних заходів: творчі вечори, спортивні змагання тощо. Основна мета – подолання страху міжособистісних комунікацій,

формування дружніх відносин, підвищення рівня впевненості в спілкуванні з оточуючими людьми, формування позитивного ставлення до спілкування у реальних умовах.

Цей блок є важливою формою корекції, що активізує особистісні ресурси. Залучення до занять спортом, творчої діяльності – усе це значною мірою активізує особистісні ресурси, що забезпечують розвиток особистості, її здоров'я та стійкість до негативного зовнішнього впливу.

Загалом програма практико-орієнтована, практичні заняття посідають у програмі основне місце та включають:

- 1) групові тренінги, рольові ігри, заняття з моделювання ефективної соціальної поведінки;
- 2) індивідуальну роботу з підлітками, які мають виражені акцентуйовані риси характеру щодо створення для них «ситуації успіху»;
- 3) спільне групове дозвілля.

Групові тренінги, рольові ігри, заняття з моделювання ефективної соціальної поведінки мають єдину структуру заняття. Структура практичних занять включає такі етапи:

- ритуал привітання;
- розминку (психогімнастичні вправи створення працездатності на початку роботи);
- основний зміст заняття;
- рефлексію минулого заняття;
- завершення заняття;
- ритуал прощання.

Очікувані результати застосування програми профілактики Інтернет-залежності підлітків:

- 1) відбудеться зниження рівня напруженості, тривожності, агресивності та інших якостей, властивих особистості з Інтернет-залежністю;
- 2) будуть сформовані стійкі навички успішної комунікації в умовах

реальності, а також навички адекватної самооцінки;

3) з'явиться стійка тенденція до успішної соціально-психологічної адаптації;

4) відбудеться зниження рівня адиктивної поведінки.

Таким чином, якщо проводити всі ці заходи систематично, грамотно добирати форми, активно залучати самих учнів та їх батьків, за необхідності використовувати індивідуальну роботу, можна буде говорити про ефективність позитивної профілактики Інтернет-залежності в підлітків.

Психологічна профілактика Інтернет-залежності представлена комплексним процесом, спрямованим на інформування підлітків про механізми впливу Інтернету на людину, причини, механізми розвитку, симптоми, методи виявлення, а також на збільшення кола альтернативних видів діяльності.

3.2. Підходи до корекції Інтернет-залежності в підлітків із різними акцентуаціями характеру

Корекція – одна з форм надання психолого-педагогічної допомоги. Вона може здійснюватися педагогом у процесі його звичайної діяльності через зміну свого ставлення до підлітків, реорганізацію діяльності підлітків, системи їх взаємодії, а також використання методів індивідуально-диференційованого підходу, спеціальних методів, тренінгів, консультування [30, с. 168].

Для педагога головним моментом у вирішенні питання педагогічної корекції є здійснення професійного впливу на внутрішній світ підлітка.

Педагогічна корекція Інтернет-залежності підлітків – це система заходів, спрямованих на зміну поведінки та розвиток особистості підлітка за допомогою спеціальних засобів психолого-педагогічного впливу, від яких залежить подолання підлітками схильності до адиктивної поведінки і прояву акцентуацій характеру.

Успіх корекції буде забезпечений тільки в тому випадку, якщо застосовуватимуться одночасно дві стратегії надання психолого-педагогічної

допомоги – симптоматична та причинна, з пріоритетом причинної стратегії.

Симптоматична корекція передбачає вплив безпосередніх проявів Інтернет-залежності. Наприклад, щоб знизити рівень прояву адиктивної поведінки, потрібно скоротити час перебування в Мережі, відвернути увагу тощо. Однак за такої стратегії знімається той чи інший негативний прояв, але не його причини.

Причинна стратегія, навпаки, передбачає вплив на причинний бік, усунення чинників та умов, що спонукають підлітка до залежності. Наприклад, причиною Інтернет-залежної поведінки може бути невміння підлітка налагоджувати контакти з оточуючими, проблеми в спілкуванні, відсутність друзів. Тому тут потрібно розвивати комунікативну компетентність підлітків, перебудовувати відносини з однолітками, змінювати ставлення до нього. Зрозуміло, що, ліквідувавши причини, що призводять до залежності, можна стабілізувати поведінку особистості.

Педагогічна корекція, як комплексна педагогічно організована діяльність має будуватися на основі педагогічно та методологічно забезпечених підходів та принципів.

Підхід – це певна позиція стосовно якоїсь педагогічної проблеми, яка передбачає використання відповідних принципів дослідження педагогом-дослідником, а також використання відповідних засобів та способів практичної діяльності педагогом-практиком [18].

Говорячи про підходи, мова насамперед йде про комплекс та поєднання підходів, що належать до групи феноменологічних, тобто визначальних основні характеристики такого явища, як педагогічна корекція залежної поведінки підлітків із різними акцентуаціями характеру.

Під час вибору сучасних підходів ми спиралися на концепції гуманістичного виховання, які відбилися в дослідженнях, присвячених вихованню підлітків із різними акцентуаціями характеру.

До підходів педагогічної корекції Інтернет-залежності підлітків з різними акцентуаціями характеру ми відносимо такі:

- 1) аксіологічний підхід;
- 2) гуманістичний підхід;
- 3) особистісно-орієнтований підхід;
- 4) діяльнісний підхід;
- 5) подієвий підхід [58].

Першим у запропонованій низці підходів ми розглянемо аксіологічний підхід. Аксіологічний (ціннісний) підхід є основним методологічним принципом, що відбиває гуманістичну сутність філософії освіти. Керуючись методологічними принципами аксіологічного та особистісного підходів можна визначити основні шляхи гуманізації виховного простору закладу освіти, який, у свою чергу, сприяє становленню особистості, вільної від адиктивних форм поведінки та змін адиктивних поведінкових патернів.

Очевидно, що перша теза цінності дорослого життя призводить до того, що світ дитинства підлітка повністю присвячується адаптації до світу дорослих.

Проблема цінностей у вихованні завжди була актуальною. Від того, на чому акцентував педагог, які цінності для нього були пріоритетними й особливо значущими, залежить, у якому напрямку буде побудовано як процес виховання, так і корекція особистісних якостей та системи взаємовідносин підлітків, схильних до Інтернет-залежної поведінки.

У сучасних умовах, як у суспільстві, так і в освіті відбувається трансформація «загальнолюдських» цінностей та їх зміщення у бік від духовно-моральної сфери, що збиває орієнтир не тільки в підростаючого покоління, а й у самих педагогів. Особливо важливо сформулювати в підлітків із різними акцентуаціями характеру такі цінності та ціннісні орієнтації як цінності здорового способу життя, освіченості, культури спілкування та поведінки.

Інтернет, який є засобом збирання, зберігання та відтворення різних видів інформації, у тому числі й відеотеки, цю проблему може погіршити. Можливість доступу до різних видів інформації за допомогою мереж є найбільш привабливим

для людей, які страждають на Інтернет-залежність, оскільки в певному сенсі вони страждають на порушення процесів обміну інформацією та психічних механізмів сприйняття світу [46]. Реалізація ціннісного підходу у вихованні та корекції адиктивної поведінки тісно пов'язана з розробкою проблеми розвитку та саморозвитку в підлітків справжніх національних та загальнолюдських цінностей у сфері духовної та матеріальної культури.

Розгортання ланцюжка: «Образ світу» – «Образ-Я» – «Образ майбутнього» неможливий без орієнтирів і критеріїв, які виступають ціннісною орієнтацією підлітка, спектр яких має бути побудований перед особистістю, що саморозвивається.

У сучасних умовах процес корекційно-розвивальної роботи важко уявити також без гуманістичного підходу, орієнтації на саму людину, на повагу до її людської гідності, створення всіх необхідних умов для її вільного розвитку. Гуманістичний підхід у корекційно-розвиваючій роботі насамперед відображає систему поглядів, згідно з якими особистість, що розвивається, є вищою цінністю, що має право на існування, щастя, гідне для людини життя. Важливо зазначити, що при реалізації цього підходу взаємодія «педагог-учень» базується на взаємній повазі, справедливості та довірі, що є особливо важливим для підлітків із різними акцентуаціями характеру.

Застосування гуманістичного підходу неминуче вимагає розгортання на практиці позитивного підходу. Якщо ми дійсно визнаємо унікальність і неповторність кожної особистості, значить, не може бути універсальних форм та способів роботи з її розвитку та корекції. Реалізація гуманістичного підходу передбачає пошук позитивного творчого початку – ресурсів для подолання труднощів і проблем, збереження віри в позитивні якості та сили людини.

Гуманізм, заснований на віри в позитивні сили та можливості людини, передбачає передусім суб'єкт-суб'єктний позитивний підхід під час проведення корекційно-розвиваючої роботи. Гуманізм має стати тією універсальною людською цінністю, без опори на яку важко собі уявити, як можна виховати

людину справедливу, вільну, відкриту зовнішньому світу. Цей підхід у корекційній роботі щодо зниження рівня Інтернет-залежності в підлітків має орієнтувати педагога на формування гуманних взаємин вихованців, їх поважне, справедливе та чесне ставлення один до одного, тобто на ті «болючі» точки, які характерні для підлітків із різними акцентуаціями характеру.

Отже, гуманістичний підхід у корекційно-розвиваючій роботі, з одного боку, спирається на гуманістичний світогляд, з іншого – зорієнтований те, щоб цілеспрямовано сформувати у вихованця гуманістичний світогляд.

У рамках корекції адиктивної поведінки від Інтернет-залежності не менш важливим є особистісно-орієнтований підхід, оскільки в контексті цього підходу найбільш повно реалізується процес саморозвитку дезадаптованої особистості. Педагогічна корекція виступає, як процес педагогічної допомоги підлітку в становленні його суб'єктності, соціальної адаптації, життєвому самовизначенні. Взаємодія підлітків і фахівців, зайнятих у корекційному процесі, схожа з айсбергом, видима частина якого – це дії і відносини, що зовні проявляються. Підводна частина айсберга – це внутрішні прагнення та мотиви учасників корекційного процесу.

Таким чином, реалізація особистісно-орієнтованого підходу пов'язана з особистісним зростанням підлітків із різними акцентуаціями характеру включає підтримання та розвиток природних властивостей кожного дезадаптованого підлітка, особливо його здоров'я та індивідуальних здібностей, надання допомоги в становленні його суб'єктності, соціальності, культурної ідентифікації, творчої самореалізації особистості, що надає їм особистісної спрямованості.

Цей підхід диктує необхідність будувати відносини з підлітком на основі поваги та його права на самостійну організацію власного життя, розвитку його соціального потенціалу.

Позиція педагога в корекційному процесі Інтернет-залежності в підлітків із різними акцентуаціями характеру – це допомога старшої та досвідченої людини в

засвоєнні соціально-значущих норм і цінностей спільноти. Оскільки підліток із відхиленнями в поведінці, а часом і психіці потребує особливого підходу, то для ефективного управління формуванням його особистості потрібні глибокі знання психологічних закономірностей, що пояснюють специфіку розвитку особистості на всіх вікових етапах. Без урахування закономірностей психічного і особистісного розвитку корекційна та профілактична діяльність міститиме лише зведення правил та прийомів, позбавлених конкретного змісту.

Необхідно зазначити, що важливе значення для організації корекційного процесу має не стільки знання педагогом особливостей віку та індивідуальності дитини, скільки врахування особистісних характеристик, можливостей підлітків, а також соціальних умов, у яких відбувається реальне становлення та розвиток особистості. Особистісний підхід розуміється як опора на особистісні якості, які включають такі показники, як спрямованість особистості, її ціннісні орієнтації, життєві плани, сформовані установки, домінуючі мотиви діяльності та поведінки, з урахуванням сформованості емоційно-вольової й діяльнісної сфер.

Застосовуючи практично особистісно-орієнтований підхід у корекційній роботі, слід приділяти увагу як віковим, індивідуальним особливостям підлітка, так і його емоційному стану. Врахування діапазону емоційних станів (збуджений, ейфоричний, стомлений, роздратований, тривожний, пригнічений тощо), які відчуває підліток, перебуваючи в Інтернеті або граючи в комп'ютерні ігри, має важливе значення для реалізації корекційного процесу Інтернет-залежності.

Отже, педагог, здійснюючи особистісно-орієнтований підхід у корекційній роботі, має знати, які психічні стани найбільш характерні для кожного підлітка й за яких умов вони проявляються, особливо важливо враховувати такі складні стани, як конфліктні та стресові.

Таким чином, врахування психологічних станів у корекційній роботі створює надійні передумови для успіху в різних ситуаціях педагогічної взаємодії між педагогом та підлітком, створює умови для їх гармонійної співпраці.

Для надання дієвої допомоги підліткам із різними акцентуаціями характеру

в процесі педагогічної корекції Інтернет-залежної поведінки необхідно дотримуватись таких педагогічних умов:

- 1) корекційна діяльність ґрунтується на дотриманні конфіденційності;
- 2) захист прав та інтересів підлітка;
- 3) під час створення умов для вирішення проблем підлітка, йому всіляко допомагають (спонукають його до цього) усвідомити суть проблеми й далі спільно шукають способи виходу із ситуації [36].

Таким чином, для успішної реалізації особистісно-орієнтованого підходу педагоги мають виступити в ролі фасилітаторів і насамперед здійснювати педагогічну підтримку, яка є не лише допомогою підлітку, що потрапив у скрутну ситуацію, а й, що дуже важливо – сприяти його соціальному становленню. Для цього педагог передає йому засоби вирішення внутрішніх та зовнішніх конфліктів, встановлення відносин, самовизначення.

Особистісно-орієнтований підхід передбачає допомогу підліткам із вираженими акцентуаціями характеру в усвідомленні себе особистістю, у виявленні та розкритті своїх можливостей, у становленні самосвідомості, у здійсненні самовизначення. Особистісно-орієнтований підхід орієнтує педагога на роботу з конкретною особистістю з її проблемами та особливостями. Завдяки такому підходу підліток поступово стає господарем власного «Я», суб'єктом діяльності та спілкування, отримує можливість спрямовувати свої зусилля на саморозвиток та самореалізацію. Щоб досягти мети педагогічної корекції Інтернет-залежності, необхідно сформувати особистість підлітка як суб'єкта діяльності та спілкування.

Людина проявляється та розвивається в діяльності. Цю закономірність покладено в основу діяльнісного підходу до корекції Інтернет-залежності. Згідно з діяльнісним підходом, основним напрямком корекційної роботи є цілеспрямоване формування узагальнених способів орієнтування підлітка в різних сферах предметної діяльності, міжособистісних взаємодій, зрештою, у соціальній ситуації розвитку. Сама корекційна робота будується не як просте тренування навичок і

умінь, а як цілісна осмислена діяльність, що природно й органічно вписується в систему повсякденних життєвих відносин підлітка.

Діяльнісний підхід ґрунтується на визнанні того, що саме активна діяльність особистості є рушійною силою розвитку, що провідна діяльність найбільше сприяє розвитку підлітка.

Особливу складність становить виділення провідної діяльності в підлітковому віці. Це пов'язано з тим, що провідною продовжує залишатися навчальна діяльність. Але не варто забувати, що це критичний період у розвитку організму людини – період статевого дозрівання. Статевий розвиток впливає на формування особистості. Як і інші зміни, пов'язані зі зростанням інтелектуальних і фізичних сил дитини, статеве дозрівання впливає опосередковано, через ставлення підлітка до навколишнього світу, через порівняння себе з іншими підлітками та дорослими. Також у підлітковому віці виникає та розвивається особлива діяльність, яка полягає у встановленні інтимно-особистих відносин між підлітками.

Серед основних причин виникнення Інтернет-залежності в підлітків було виділено саме невміння налагоджувати контакти з оточуючими, труднощі в спілкуванні та відсутність друзів. Крім того, відсутність у підлітка серйозних захоплень, інтересів, хобі та уподобань при величезній кількості вільного часу також сприяє захопленню Інтернетом та поступовим відходом від реального життя.

Діяльнісний підхід дає змогу визначити вибір засобів, шляхів та способів досягнення поставленої мети. Головною умовою ефективної реалізації діяльнісного підходу корекції є відсутність нав'язування й тиску на підлітка з боку педагога та забезпечення активного залучення до потужної й цікавої діяльності.

Насамперед потрібно запропонувати альтернативу постійному проведенню часу в Інтернеті, що є емоційно не менш привабливою, але соціально прийнятною

і не загрожує як психічному, так і фізичному здоров'ю підлітка. Це має бути така діяльність, яка дозволяє пережити гострі відчуття, але й нормалізує психологічний стан.

Щоб уникнути виникнення залежності від Інтернету потрібно урізноманітнити коло його інтересів і занять. Цього можна досягти, наприклад, звернувши увагу підлітка на спорт чи різні види мистецтв (музика, малювання та тощо).

Педагог разом із підлітками, з урахуванням їх особистісних особливостей та інтересів, допомагає визначити коло різних видів діяльності, а також можливостей проведення часу. Наприклад, скласти список справ, якими можна зайнятися у вільний час, спланувавши все так, щоб не залишалось вільної хвилини.

Бажано, щоб у списку були спільні заняття з однолітками (походи в кіно, на природу, гра в шахи тощо), спілкування з цікавими співрозмовниками.

Таким чином, у реальній педагогічній практиці цілісно реалізується й мотиваційна, і процесуальна, і змістовна сторони діяльності, але з урахуванням конкретної особистості. Тому найефективнішим удосконалення педагогічної практики буде особистісно-діяльнісний підхід, як у вихованні, так і в корекції.

Теоретичний аналіз психолого-педагогічних літератури з проблеми дослідження, показав, що корекція залежної поведінки підлітків з акцентуйованими рисами характеру невіддільна від подійного підходу, бо в ньому закладено певного виду симбіоз суб'єкта та об'єкта діяльності: людина як суб'єкт наділяє себе рисами об'єкта діяльності. Таке перетворення суб'єкта здійснюється відповідно до поставленої мети, внаслідок чого виходить результат, відповідний чи невідповідний меті корекції. Водночас подійний підхід передбачає діалектичну єдність яскравих подій, що запам'ятовуються в житті дитини й повсякденності з її буденними, але не менш важливими справами. Ці справи для підлітка з акцентуйованими рисами характеру мають стати своєрідними віхами в процесі

його соціалізації та формування антиаддиктивної установки й поведінки [17].

Де б не знаходився в цей момент підліток, подія, до якої він залучається, має траплятися тільки в рамках події його з педагогом (або з однолітками). Тому подійний підхід розглядає корекційну роботу як спільну взаємодію педагога й підлітків, їхню співпрацю. І реабілітаційна подія тут – це момент реальності, у якому відбувається розвиваюча (як і коригуюча) і ціннісно орієнтована зустріч.

Подієвий підхід передбачає розвиток та корекцію дезадаптованого підлітка тільки в процесі діяльності за допомогою спеціального навчання, у процесі якого особистість опановує навички антиаддиктивної поведінки.

Таким чином, можлива ситуація, коли підліток у процесі корекції залежної поведінки може самостійно визначати свою діяльність, але не прямо, а через «внутрішні» закономірності, коли зовнішня дія з боку педагога дає той чи інший психологічний ефект, який, переломлюючись через психічний стан підлітка, вибудовує в нього певний лад думок та почуттів. Як система внутрішніх умов і виступає сама особистість із її складною багаторівневою структурою.

Розглянемо поради щодо особливості індивідуального підходу та корекції залежної поведінки підлітків залежно від вираженого типу акцентуації характеру:

1. Демонстративний тип. Необхідно створювати умови для розвитку загальних та спеціальних здібностей, об'єктивне ставлення до успіхів та досягнень підлітка. Підтримка соціально-адаптивної поведінки та блокування спроб маніпулювати людьми за допомогою істероїдних реакцій. Гіперувага з боку дорослого, що запобігає поведінковим реакціям підлітка. Необхідно підтримувати позитивні реакції підлітка, ігноруючи рецидиви демонстративності.

2. Циклоїдний тип. Раціональний розподіл сил, достатній відпочинок, профілактика перевтоми. Встановлення із підлітком теплих довірливих відносин із боку дорослих. Особливо увага дорослих має приділятися підлітку, який знаходиться в субдепресивній фазі: створення комфортних для підлітка умов, відсутність грубих, непродуманих спроб «поговорити про життя», підтримка розмови, якщо підліток сам вийшов на неї за сприятливих умов, тактовна

підтримка будь-якого успіху і відсутність надмірної уваги до його невдач і промахів. Категорично не можна провокувати в період конфлікту з підлітком. Краще розв'язати всі проблеми, дочекавшись фази підйому.

3. Збудливий тип. Розвиток навичок спілкування та саморегуляції. Не провокувати конфлікти, враховувати афективну запальність підлітка; доброзичлива, спокійна, стримана манера взаємодій; повага інтересів та особистісної цінності підлітка. Зацікавленість проблемами та життям підлітка, проведення індивідуальної розмови в момент відсутності в підлітка афективної напруги. Дати можливість підлітку висловити свою думку.

Необхідна профілактика пригнічення збудженими підлітками своїх слабких ровесників (попередження, відволікання).

4. Дистимний тип. Включення до групи лише за згодою самого підлітка. Акцент на успіху підлітка в спілкуванні з оточуючими. Щира компетентна зацікавленість ідеями й захопленнями підлітка, що допоможе підключенню підлітка до групової взаємодії. Педагогу потрібно мати арсенал способів, які в разі «відходу в себе» підлітка допоможуть легко його повернути до реальності: вербальна, візуальна, тактильна стимуляція, питання, завдання.

5. Гіпертимний тип. Створення умов виявлення ініціативи підлітка. Чітке аргументоване визначення обов'язків та межі поведінки підлітка. Уникнення гіперопіки, доброзичлива не авторитарна позиція дорослого. Вміння поєднати довіру до підлітка із контролем виконаного. Вплив на підлітка через формування колективної думки. У навчальній діяльності необхідна підтримка високого рівня працездатності на уроці та під час виконання типових завдань. Необхідно навчати самостійності, самодисципліні, вмінню зважати на думку інших, ввічливості, тактовності, тримати слово.

6. Емотивний тип. Створення умов здорового способу життя. Терпляче, дбайливе ставлення до підлітка. Порція поблажливості до промахів і невдач підлітка, їхнє вмале маскування і, навпаки, акцентування на успіхах. Доброзичливість та спокій при спілкуванні з підлітком. Потрібна розумна

організація режиму дня. Необхідно розвивати навички раціонального планування своєї діяльності (не накопичувати не зроблені справи), самоконтролю своєї поведінки, саморегуляції психофізіологічного стану, уміння спілкуватися.

7. Ригідний тип. Необхідно чітко регламентувати його навчальну та позашкільну діяльність. Обов'язково дотримуватись режиму дня. Виключити можливу появу неструктурованого та неконтрольованого вільного часу підлітка. Важливо організувати тісну взаємодію всіх дорослих, які займаються вихованням підлітка. Корисно стимулювати ініціативу підлітка. Сприяти подоланню труднощів суб'єктивного характеру.

8. Тривожний тип. У підлітка необхідно формувати оптимістичні настанови, розвивати його емоційність, самооцінку. Вчити самоконтролю, виділяти головне та не переживати за дрібницями. Не можна погрожувати, карати. Сприяти формуванню впевненості у своїх силах.

9. Педантичний тип. Необхідне встановлення довірливого контакту з підлітком, тактовні взаємини з ним. Необхідно створювати умови для самореалізації в цікавих для підлітка видах діяльності. У разі проблем – їх аналіз у спокійній, довірливій атмосфері. Неприпустима різка категорична критика. Необхідний захист підлітка від грубостей, принижень, безпідставних підозр. Тут основною рекомендацією буде привчання до відповідальності за себе, виховання вміння не боятися своїх вчинків, помилок і переконання в тому, що в змінах, як і в самому житті немає нічого страшного.

10. Афективно-екзальтований тип. Найголовнішим є терпіння та щире співчуття. Необхідно старанно вуалювати більшість промахів та невдач підлітка, якщо вони виникають. І, навпаки, вміло акцентувати увагу на його успіхах. Сприяти формуванню впевненості у своїх силах.

Отже, у процесі корекції Інтернет-залежної поведінки важливим є врахування підходів та особливостей кожного типу акцентуацій характеру.

Висновок до третього розділу

У третьому розділі ми визначили особливості профілактики та корекції Інтернет-залежності в підлітків.

Виділяють первинний, вторинний і третинний напрямки профілактики Інтернет-залежності. Завдання первинної профілактики полягають у проведенні комплексу заходів, метою яких є попередження розвитку патологічного використання Інтернету. Під вторинною профілактикою мається на увазі сукупність заходів, спрямованих на виявлення захворювання на ранніх етапах і його лікування з метою зупинити на початкових стадіях, щоб не допустити хронічних, гострих форм. Третинна профілактика вирішує такі спеціальні завдання, як лікування нервово-психічних розладів, що супроводжуються порушеннями поведінки, попередження рецидивів у осіб з уже сформованою Інтернет-залежністю.

Визначено основні принципи профілактики залежної поведінки: принцип цілісності, принцип єдності діагностики та корекції, принцип суб'єктності, принцип педагогічної підтримки; принцип соціально-психологічної адаптації у соціально-педагогічному контексті; принцип періодичної мобілізації та релаксації, принцип інформативності. З урахуванням визначених принципів ми склали програму профілактики Інтернет-залежності підлітків із різними акцентуаціями характеру.

До підходів педагогічної корекції Інтернет-залежності підлітків із різними акцентуаціями характеру ми віднесли такі: аксіологічний підхід, гуманістичний підхід, особистісно-орієнтований підхід, діяльнісний підхід, подієвий підхід.

Крім того, ми запропонували систему форм і методів роботи з метою профілактики Інтернет-залежності підлітків із різними акцентуаціями характеру, визначили рекомендації до кожного типу акцентуацій. У процесі корекції Інтернет-залежної поведінки важливим є врахування підходів та особливостей кожного типу акцентуацій характеру.

ВИСНОВКИ

Результати проведеного дослідження засвідчують успішне виконання поставлених завдань, досягнення мети, що створює підґрунтя для переконливих і аргументованих висновків.

1. Здійснено теоретичний огляд даних наукової літератури з проблеми Інтернет-залежності в підлітковому віці та особливостей її виникнення і прояву в підлітків із різними акцентуаціями характеру. Інтернет-залежність – це наслідок емоційно-психологічних неврозів, пригніченого стану певної особистості, виражене у відході до віртуального світу й небажанні адекватно сприймати реальність.

Підлітковий період є одним із найкритичніших у житті кожної людини, досить суперечливим і складним, бо він особливо чутливий до чинників навколишнього середовища та зовнішніх впливів. Підліток вдається до Інтернет-залежності з метою адаптації до навколишнього середовища та життєвих умов, а також спроб саморегуляції.

Вирізняють такі симптоми Інтернет-залежності в підлітків: у підлітка змінюється настрій, сприйняття навколишнього світу, порядок дня; Інтернет замінює йому їжу, сон, реальне спілкування із друзями; з'являється швидка стомлюваність, дратівливість, замкнутість, скритність та агресивність.

Акцентуація – надмірно виражена індивідуальна риса характеру, що має тенденцію до переходу в патологічний стан. Діагностичним критерієм акцентуації характеру стало «місце найменшого опору», тобто такий специфічний для певного типу акцентуації характеру психогенний вплив, який викликає адиктивну поведінку. Більшість акцентуацій характеру загострює негативні тенденції поведінки підлітків, зокрема, поведінку в конфліктних ситуаціях.

2. Визначено наявність Інтернет-залежності та інтенсивність її перебігу в досліджуваних підлітків. Високий рівень Інтернет-залежності виявлено в 29 підлітків (32%), середній рівень Інтернет-залежності, тобто помірна схильність, встановлений у 43 осіб (47%), в 19 підлітків (21%) виявлено низький рівень

Інтернет-залежності, тобто в них відсутня Інтернет-залежність.

3. Виявлено особливості прояву Інтернет-залежності в підлітків із різними типами акцентуацій характеру. За результатами кореляційного аналізу ми визначили прямий кореляційний зв'язок між показниками акцентуацій характеру «збудливий» (0,68) й «афективно-екзальтований» (0,5) з високим рівнем Інтернет-залежності та слабкий кореляційний обернений зв'язок із типами «демонстративний» (-0,198), «застрагаючий» (-0,11), «педантичний» (-0,134), «гіпертимний» (-0,169), «дистимний» (-0,181), «тривожний» (-0,08), «циклоїдний» (-0,143), «емотивний» (-0,07).

Підлітки із середнім рівнем Інтернет-залежності мають прямий кореляційний зв'язок із показниками акцентуацій характеру «демонстративний» (0,343), «застрагаючий» (0,163), «педантичний» (0,222), «дистимний» (0,25), «тривожний» (0,122), «емотивний» (0,1) та слабкий кореляційний обернений зв'язок із типами «збудливий» (-0,4), «гіпертимний» (-0,35), «циклоїдний» (-0,351), «афективно-екзальтований» (-0,4).

Підлітки із низьким рівнем Інтернет-залежності мають прямий кореляційний зв'язок із показниками акцентуацій характеру «гіпертимний» (0,56), «циклоїдний» (0,641) та слабкий кореляційний обернений зв'язок із типами «демонстративний» (-0,189), «застрагаючий» (-0,05), «педантичний» (-0,136), «збудливий» (-0,2), «дистимний» (-0,09), «тривожний» (-0,107), «афективно-екзальтований» (-0,03), «емотивний» (-0,02).

4. Визначено основні принципи й підходи до профілактики й корекції Інтернет-залежності в підлітків із різними типами акцентуацій характеру. Психологічна профілактика Інтернет-залежності представлена комплексним процесом, спрямованим на інформування підлітків про механізми впливу Інтернету на людину, причини, механізми розвитку, симптоми, методи виявлення, а також на збільшення кола альтернативних видів діяльності. Також ми виділили такі принципи профілактики залежної поведінки: принцип цілісності, принцип єдності діагностики та корекції, принцип суб'єктності, принцип педагогічної

підтримки; принцип соціально-психологічної адаптації у соціально-педагогічному контексті, як створення сприятливої соціальної ситуації розвитку особистості через відновлення її порушених відносин у середовищі, принцип активності, принцип періодичної мобілізації та релаксації, принцип інформативності. З урахуванням визначених принципів ми склали програму профілактики Інтернет-залежності підлітків із різними акцентуаціями характеру.

Мета програми – створення умов для попередження виникнення Інтернет-залежної поведінки підлітків, а в разі вже наявної Інтернет-залежності – для зменшення її рівня й запобігання зриву ремісії та зниження шкоди від залежності, з використанням потенціалу навчального заняття.

До програми входить три блоки: блок роботи із сім'єю (орієнтований на просвітництво сім'ї), блок особистісного розвитку (сприяє корекції Інтернет-залежності), блок дозвілля (орієнтований на продуктивну зайнятість та захоплююче дозвілля). Застосування цієї програми сприятиме зниженню рівня залежності підлітків та їх особистісному розвитку.

Отже, завдання дослідження виконані повністю, мета досягнена. Перспективою подальшого дослідження вважаємо перевірку ефективності розробленої програми профілактики Інтернет-залежності підлітків із різними акцентуаціями характеру.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. *Аймедов К. В., Асєєва Ю. О., Черевко М. О.* Нехімічні залежності: сучасні тенденції / К. В. Аймедов, Ю. О. Асєєва, М. О. Черевко // Медична психологія. – 2017. – Т. 12. № 1 (45). – С. 13–19.
2. *Андрєєв Ю. С.* Агресивна поведінка підлітків: сутність, причини та види / Ю. С. Андрєєв // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка № 20. – Л. : ЛНУ, 2011. – 231 с.
3. *Асєєва Ю. О.* Біопсихосоціальна модель як базис для надання допомоги особам з залежністю / Ю. О. Асєєва // Journal of Education, Health and Sport. – 2017. V. 7. № 5. – P. 1129–1138. Режим доступу <<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.5093738>>
4. *Асєєва Ю. О.* Кіберадикції молоді як проблема ХХІ століття: монографія / Ю. О. Асєєва. – О. : ННВК «АТБ» м. Львів, 2020. – 414 с.
5. *Асєєва Ю. О.* Особливості самоставлення кібер-адиктів / Ю. О. Асєєва // Габітус. – 2020. – Вип. 20. – С. 31–35.
6. *Асєєва Ю. О.* Особливості стилів сімейного виховання кібер-адиктів (очима дітей) / Ю. О. Асєєва // Психологія та соціальна робота. – 2020. – Вип. 1 (51). – С. 7–18.
7. *Асєєва Ю. О.* Роль впливу Інтернету на суїцидальну поведінку осіб підлітково-юнацького віку / Ю. О. Асєєва // Наука і освіта. – 2020. – № 3. – С. 5–13.
8. *Бакун О. М.* Соціально-педагогічна робота із акцентуаціями характеру у підлітків / О. М. Бакун // Соціальна психологія, психологія соціальної роботи. – 2017. – № 5. – С. 51–54.
9. *Бартків О.* Вивчення схильності студентів до Інтернет-адикції / О. Бартків, В. Махновець // Молодь і ринок. – 2015. – № 2 (121). – С. 141–146.
10. *Белінська О. П.* Дитина і комп'ютер: психологічні реалії віртуального світу / О. П. Белінська // Психолог. Шкільний світ. – 2016. – № 46. – С. 27–29.

11. *Блохіна І. О.* Феномен інтернет-залежності в сучасному суспільстві / І. О. Блохіна, О. В. Москаленко // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – 2018. – Том XIV. – С. 45–53.
12. *Богуцько В.* Особливості взаємозв'язку акцентуацій характеру особистості у старшому підлітковому віці / В. Богуцько // Магістерський науковий вісник. – 2013. – № 19. – С. 185–188.
13. *Вакуленко О. В., Гнатюк В. В.* Формування безпечної поведінки підлітків в інтернет-мережі як психолого-педагогічна проблема / О. В. Вакуленко, В. В. Гнатюк // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія. – 2014 – № 42 (2). – 360 с.
14. *Вакуліч Т. М.* Мотиви та фактори формування Інтернет-залежності підлітків / Т. М. Вакуліч // Гуманітарні проблеми становлення сучасного фахівця: Матеріали VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (29-31 березня 2006 р., м. Київ). – 2006. – Т.1. – С. 160–162.
15. *Вакуліч Т. М.* Психологічні особливості поведінки підлітків у мережі Інтернет / Т. М. Вакуліч // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – 2006. – Т. VIII, Вип. 2. – 41–47.
16. *Варій М. Й.* Психологія особистості: навч. посібник / М. Й. Варій . – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 592 с.
17. *Вікова психологія: навч. посіб* / О. П. Сергєєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасєка. – К. : Центр учбової літератури, 2012. – 384 с.
18. *Вікова та педагогічна психологія: навч. посібник* / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К. : Просвіта, 2001. – 416 с.
19. *Вінтюк Ю.* Узалежнення від комп'ютера: формування і можливості протидії / Ю. Вінтюк // Вісник львівського університету. – 2018. – № 13. – С. 215–226.

20. *Вірна Ж. П.* Психологія особистісної події: навч. посіб. – Л. : Вежа-Друк, 2016. – 146 с.
21. *Гуменюк Л. Й.* Соціально-психологічні фактори інтернет-адикції / Л. Й. Гуменюк // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ: Серія психологічна. – 2013. – №1. – С. 11–20.
22. *Дорохов О. В.* Проблема комп'ютерної та Інтернет-залежності молоді в інформаційному суспільстві / О. В. Дорохов, О. В. Тарасов, І. Моїсіл // Системи обробки інформації. – 2011. – Вип. 4. – С. 285–288.
23. *Єгоров А. Ю., Кузнєцова Н., Петрова Є.* Особливості особистості підлітків з Інтернет-залежністю / А. Ю. Єгоров, Н. Кузнєцова, Є. Петрова // Питання психічного здоров'я дітей та підлітків. – 2005. – Т. 5. № 2. – С. 20–27.
24. *Жданова І. А.* Вплив новітніх інформаційних технологій на поширення нехімічних залежностей серед підростаючого покоління / І. А. Жданова // Соціальна робота в Україні: теорія і практика. – 2012. – № 4. – С. 114–129.
25. *Журавльова Л. П., Камінська О. П.* Чинники та механізми інтернет-залежності від онлайн-ігор / Л. П. Журавльова, О. П. Камінська // Наука і освіта. – 2013. № 7. – С. 44–48.
26. *Запухляк О. З.* Вплив акцентуацій характеру на агресивність у підлітковому віці: автореф. дис. ... канд. психол. н.: 19.00.07 / О. З. Запухляк. – Х. : НАДПС, 2006. – 20 с.
27. *Ільницька Л. А.* Шляхи здійснення психологічного супроводу осіб, залежних від інтернету, в юнацькому віці / Л. А. Ільницька // Наука і освіта : наук.-практ. журн. півд. наук. центру НАПН України. – 2012. – № 11. – С. 57–61.
28. *Ісакова Т. О.* Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми / Т. О. Ісакова. – К. : НІСД, 2018. – 47 с.
29. *Ісакова Т. О.* Інтернет-залежність, як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. Режим доступу <http://www.niss.gov.ua/content/articles/files/Internet_zal-bcba2.pdf>

30. *Камінська О. В.* Апробація програми корекції залежності від комп'ютерних онлайн-ігор / О. В. Камінська // Теоретичні і прикладні проблеми психології: Збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. – 2015. – № 1 (36). – С. 168–174.

31. *Камінська О. В.* Психологічні основи інтернет-залежності молоді: дис. ... докт. психол наук: 19.00.07. – О., 2016. – 478 с.

32. *Карабін Т. В.* Вплив особливостей спілкування в мережі «Internet» на процес соціалізації студентської молоді: дис. ... кандидата психол. наук: 19.00.05. – Івано-Франківськ, 2013. – 261 с.

33. *Кіреєва З. О.* Особливості зв'язку між психоемоційним станом підлітків і фазою біологічного циклу / З. О. Кіреєва // Теоретичні і прикладні проблеми психології. – 2018. – № 2. – С. 162–169.

34. *Коберник Л. О.* Конфліктні форми поведінки та способи їх корекції в юнацькому віці / Л. О. Коберник // Актуальні проблеми психології. – Т. 1. – К., 2008. – 177 с.

35. *Козідубова В. М.* Основні поняття МКХ-10 та її застосування. Психіатрія. – Х.: Оберіг. 2013. – С. 34–45.

36. *Колісниченко Г.* Корекція агресивної поведінки підлітків / Г. Колісниченко // Соціальний педагог. – 2008. – № 9. – С. 28–40.

37. *Костю С. Й., Сіладі Н. Є.* Інтернет-залежність як актуальна проблема сучасної молоді / С. Й. Костю, Н. Є. Сіладі // Науковий вісник Мукачівського державного університету Гуманітарні і суспільні науки. – 2017. – № 23 (18). – С. 96–101.

38. *Кужель І. Ю.* Інтернет-залежність як актуальна проблема сучасної школи / І. Ю. Кужель // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. – 2015. – № 124. – С. 86–89.

39. *Левицька Н. С.* Особливості профілактики Інтернет-залежності серед студентської молоді / Н. С. Левицька // Новітні технології у науковій діяльності і навчальному процесі: Всеукраїнська науково-практична конференція студентів,

аспірантів та молодих учених (м. Чернігів, 16-17 квітня 2013 р.). – Т. 2. – Ч. : Черніг. держ. технол. ун-т, 2013. – 543 с.

40. *Левченко А.* Психологічні особливості підліткового віку / А. Левченко // Психолог. – 2003. – № 42. – С. 9–16.

41. *Леонгард К.* Акцентуированные личности: пер. с нем. и ред. В. М. Блейхера / К. Леонгард. – К. : Вища школа, 1989. – 375 с.

42. *Лютый В. П., Коломієць К. С.* Залежність від соціальних мереж як проблема сучасних студенті. 2018. Режим доступу <https://www.socosvita.kiev.ua/sites/default/files/Lutyi_1_2014.pdf>

43. *Лютый В. П.* Нехімічні адикції як предмет соціальної роботи / В. П. Лютый // Вісник Луганського Національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки) – 2013. – № 11 (270). – С. 158–166.

44. *Макаренко О., Постова О.* Соціалізація підлітків та комп'ютерна залежність / О. Макаренко, О. Постова // Наукові записки. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. – 2007. – Т. 71. – С. 23–27.

45. *Машиністов О. В.* Дослідження впливу акцентуацій характеру на схильність до девіантної поведінки в підлітковому віці / О. В. Машиністов // Актуальні проблеми психології. – 2013. – Вип. 38. – С. 396–399.

46. *Оліярник В.* Інтернет-середовище і формування гендерної ідентичності в процесі життєвого планування в підлітковому віці / В. Оліярник // Магістр. – 2016. – № 6. – С. 52–55.

47. *Посохова В. В.* Соціально-психологічні особливості формування життєвих планів Інтернет-залежної молоді: дис... кандидата психол. наук: 19.00.07. – К., 2017. – 155 с.

48. *Розіна І. В.* Дослідження прояву акцентуированих рис у підлітковому віці за допомогою використання позитивної психотерапії / І. В. Розіна // Габітус. – 2021. – Вип. 21. – С. 188–194.

49. *Розлуцька Г. М.* Вивчення проблеми Інтернет-залежності: аналіз результатів експериментального дослідження / Г. М. Розлуцька // Науковий

вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. – 2012. – Вип. 24. – С. 133–137.

50. *Снітко М.* Соціально-педагогічні умови формування у підлітків безпечної поведінки в Інтернет-мережі / М. Снітко. – К., 2014. – 22 с.

51. *Соловійова І. І.* Девіантність особистості в умовах комп'ютеризації суспільства: соціально-філософський аспект: автореф. дис... канд. філософ. наук: 09.00.03. –О., 2015. – 34.

52. *Токарева Н. М., Шамне А. В, Халі О. О.* Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства: монографія / Н. М. Токарева, А. В. Шамне, О. О. Халі. – К.: ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. – 220 с.

53. *Турецька Х. І.* Психологічні чинники Інтернет-залежності / Х. І. Турецька // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ: Серія психологічна. – 2012. – Вип. 2 (2). – С.95–104.

54. *Церковний А.* Аспекти формування Інтернет-залежності / А. Церковний // Соціальна психологія. – 2004. – № 5 (7). – С.149–154.

55. *Чудова І. В.* Особливості образу «Я» «Жителя Інтернету» / І. В. Чудова // Психологічний журнал. – 2012. – Т. 22. – № 1. – С. 113–117.

56. *Шамне А. В.* Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика: монографія / А. В. Шамне, С. А. Прахова. – К. : НУБіП України, 2018. – 278 с.

57. *Штих І. І., Попович Б. В.* Психологічні чинники акцентуації характеру у підлітків / І. І. Штих, Б. В. Попович // Науковий вісник Мукачівського державного університету Гуманітарні і суспільні науки. –2015. – № 18 (13). – С. 62–66.

58. *Шугайло Я. В.* Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків / Я. В. Шугайло // Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. – 2015. – № 2 (25). – С. 17–24.

59. *Ярмоленко Т.* Соціально-педагогічна профілактика інтернетзалежності

старшокласників / Т. Ярмоленко // Актуальні питання гуманітарних наук. – 2018. – Вип. 19. – Т. 1. – С.145–149.

60. *Davis R. A.* A cognitive-behavioral model of pathological Internet use / R. A. Davis // *Computers in Human Behavior*. – 2001. – V. 17. – № 2. – P. 187–195.

61. *Greenfield D. N.* Virtual Addiction: Sometimes New Technology Can Create New Problems / D. N. Greenfield. 2010. Режим доступу <www.virtualaddiction.com/pdf/nature_internet_addiction.pdf>.

62. *Gregory K.* Internet Addiction Disorder: Signs, Symptoms and Treatments / K. Gregory. – Режим доступу <https://www.psychom.net/iadcriteria.html>.

63. *Griffiths M.* Does Internet and computer «Addiction» exist? Some case study evidence / M. Griffiths // *CyberPsychology and Behavior*. – 2000. – V.3. – № 2. – P. 211–218.

64. *Griffiths M.* Internet addiction: Fact or fiction? / M. Griffiths // *Psychologist*. – 1999. – V. 12. – № 5. – P. 246–250.

65. *Grohol J.* Unprofessional practices: On Internet addiction disorder / J. Grohol 2010. Режим доступу <<http://psychcentral.com/new2.htm>>.

66. *Leung L. L.* Net-generation attributes and seductive properties of the Internet as predictors of online activities and Internet addiction / L. L. Leung // *CyberPsychology & Behavior*. – 2004. – № 3. – P. 333–348.

67. *Shapiro N. A.* Psychiatric Description of «problematic» Users of the Internet / N. A. Shapiro, T. D. Goldsmit, P. E. Kek // *Journal of Affective Disorders*. – 2000. – № 57. – P. 267–272.

68. *Suler J. R.* Personality Types in Cyberspace / J. R. Suler. 2010. Режим доступу <www.rider.edu/suler/psycyber/psycyber.html>

69. *Young K. S.* Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment / K. S. Young. 2010. Режим доступу <<http://www.netaddiction.com/articles/symptoms.htm>>

70. *Young K. S.* What Makes the Internet Addictive: Potential Explanations for Pathological Internet Use / K. S. Young. 2010. Режим доступа <<http://www.netaddiction.com/articles/habitforming.htm>>

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати діагностики акцентуацій характеру та Інтернет-залежності

№	демонстративний	застраюючий	педантичний	збудливий	гіпертимний	дистимний	тривожний	циклоїдний	екзальтований	емотивний	В	С	Н
1	15	3	2	6	4	4	8	2	6	4		50	
2	18	4	4	6	2	3	4	2	4	6		64	
3	20	5	4	5	7	7	5	6	5	4		70	
4	16	8	5	7	7	6	4	4	6	6		55	
5	14	5	4	4	6	6	8	4	2	8		65	
6	18	5	7	7	7	4	6	9	5	5		72	
7	21	5	5	6	8	8	5	7	5	4		70	
8	17	6	8	8	6	7	2	5	5	4		69	
9	6	22	5	8	7	5	5	8	4	8		60	
10	6	18	6	8	7	5	5	8	4	6		72	
11	5	24	2	5	9	5	6	7	8	9		66	
12	7	20	2	5	5	4	4	2	6	8		69	
13	8	8	22	8	7	5	5	8	4	6		55	
14	7	7	19	5	9	5	6	7	8	9		60	
15	8	5	20	4	6	6	8	4	2	8		74	
16	5	4	24	7	7	4	6	9	5	5		60	
17	6	6	21	5	7	7	5	6	5	4		71	
18	7	5	4	8	6	24	6	7	8	9		61	
19	8	8	5	8	7	22	4	2	6	8		59	
20	7	5	4	8	7	24	5	8	4	5		70	

21	8	5	7	5	9	20	6	7	8	4		66	
22	5	5	5	5	5	21	6	4	2	5		72	
23	5	6	8	5	7	5	8	5	5	22		68	
24	7	5	7	7	6	9	6	8	8	19		70	
25	5	2	7	9	5	5	4	6	6	24		65	
26	5	5	4	8	7	4	22	5	7	2		74	
27	5	5	7	5	7	7	22	6	6	6		54	
28	5	5	5	4	4	5	20	6	5	5		55	
29	8	8	5	24	5	4	4	2	6	8	92		
30	7	5	4	20	5	7	5	8	4	6	86		
31	8	5	7	22	9	5	6	7	8	9	85		
32	5	5	5	20	6	6	8	4	2	8	88		
33	5	6	8	19	7	4	6	9	5	5	83		
34	8	8	5	21	7	7	5	6	5	4	94		
35	7	5	4	21	5	8	4	6	5	8	98		
36	8	5	7	8	7	4	8	4	21	7	92		
37	5	5	5	5	7	7	6	9	20	6	90		
38	5	6	8	4	4	5	8	4	22	5	89		
39	8	7	4	5	5	7	6	9	22	5	81		
40	5	7	7	8	7	7	7	6	21	8	90		
41	4	4	5	6	20	7	7	5	5	8			22
42	8	7	4	5	20	5	8	4	8	5			30
43	5	7	7	8	21	7	4	8	6	6			35
44	4	4	5	6	22	7	7	6	7	7			28
45	7	5	5	8	21	7	8	5	6	8			40
46	8	6	7	2	5	5	5	20	6	6			24
47	8	7	5	6	8	9	4	20	7	7			43
48	8	7	5	5	8	4	6	21	6	8			39

49	5	9	5	6	7	8	5	22	9	7			31
50	6	7	7	6	4	5	5	21	8	7			45