

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

Кафедра психології

На правах рукопису

МОРОЗ ЯН ДМИТРОВИЧ
ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИК
РОЗВИТКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра

Науковий керівник:

Гарець Н.О.

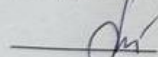


РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол засідання кафедри

№ 15 від 15.05.2025

Завідувач кафедри

 Людмила ПРИСНЯКОВА

Нормоконтроль Наталія СЕРГІЄНКО

Дніпро, 2025

3

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

Кафедра психології
Освітньо-кваліфікаційний рівень бакалавр
Напрямок підготовки психологія 053

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри психології
Людмила ПІСНЯКОВА
«16» 06.2025 року

ЗАВДАННЯ
НА ОСВІТНЬО-КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧУ ВИЩОЇ ОСВІТИ
МОРОЗ ЯНУ ДМИТРОВИЧУ

1. Тема роботи: «ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК
ЧИННИК РОЗВИТКУ КОПІНГ-СТРАТЕГІЙ СТУДЕНТІВ».
Науковий керівник роботи: Старший викладач кафедри психології
Гарець Н. О.

Затверджені наказом вищого навчального закладу від «10» 05.2025 року №
14-02

2. Строк подання студентом роботи: 17.06.2025 р.
3. Вихідні дані до роботи: література з проблеми досліджень, емпіричні
методи психологічних досліджень, математичні методи.
4. Зміст роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, 2
розділи, список використаних літературних джерел.
5. Перелік графічного матеріалу: ілюстрована 7 таблицями та 4
рисунками; за результатами досліджень.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк етапів (роботи)	виконання проекту	Примітка
1.	Вступ. Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження. Формулювання мети, завдання, гіпотези.			виконано
2.	I Розділ. Визначення теорій емоційного інтелекту. Висвітлення сутності копінг-стратегій, розгляд їх крالیфікацій, особливостей вибору копінг-стратегій студентами.			виконано
3.	II Розділ Емпіричне дослідження. Математична обробка результатів психодіагностики. Виявлення тенденцій та закономірностей			виконано
4.	Робота в цілому. Висновки. Оформлення. Подання остаточного варіанту на кафедру для перевірки на академічну доброчесність			виконано

Здобувач вищої освіти  Мороз ЯнКерівник роботи старший викладач кафедри психології Гарець Н. О. 

АНОТАЦІЯ

В умовах сучасного інформаційного суспільства, активними трансформаційними процесами на всіх рівнях, які, в свою чергу, повною мірою впливають на повсякденну життєдіяльність особистості, актуальності набула проблематики Інтернет-залежності серед молоді, що особливо гостро проявляється у підлітковому віці. Це обумовлено тим, що особистість підлітка є ще не до кінця сформованою, а тому залишається чутливою до впливу психологічних та соціальних чинників, що можуть призвести до її деформації. Основною із причин виходу до мережі Інтернет серед підлітків, за словами дослідників, є прагнення «втікти» від реальності, відволіктись, отримати позитивні емоції та переживання або ж, можливо, знайти шляхи вирішення нагальних повсякденних проблем.

Мета: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити характер зв'язку Інтернет-залежності та агресивної поведінки у осіб підліткового віку.

Об'єкт дослідження: Інтернет-залежність та агресивна поведінка.

Предмет дослідження: характер зв'язку Інтернет-залежності та агресивної поведінки у осіб підліткового віку.

Концептуальна гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні про те, що існує певний взаємозв'язок між Інтернет-залежністю та агресивною поведінкою у підлітковому віці.

Емпіричні гіпотези:

1. Чим вищим у підлітків буде рівень Інтернет-залежності, тим вищими будуть показники тривожності та агресивності.
2. Чим вищим у підлітків буде рівень Інтернет-залежності, тим вищими будуть показники певних форм агресії, зокрема таких як: роздратування, фізична та вербальна.

Досягнення мети дослідження передбачало розв'язання таких **завдань**:

1. Проаналізувати Інтернет-залежність та розглянути особливості її прояву у підлітковому віці.
2. Розглянути агресивну поведінку та визначити особливості її прояву у підлітковому віці.

3. Провести емпіричне дослідження з метою визначення характеру зв'язку Інтернет-залежності та агресивної поведінки у осіб підліткового віку.

4. Встановити подальші перспективи дослідження.

Методи дослідження: Для вирішення поставлених завдань було використано комплекс методів: *теоретичні*: аналіз наукової літератури за темою дослідження; методи логіко-психологічного аналізу (класифікація, систематизація, порівняння, узагальнення) – для розкриття теоретичних основ дослідження Інтернет-залежності та агресивної поведінки у підлітків; *емпіричні*: тест «Рівень інтернет-залежності» К. Янг, методику «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, опитувальник для виявлення рівня агресивності А. Басса та А. Дарки.

Обробка результатів дослідження проведена за допомогою *математико-статистичних методів*: встановлення кореляційних зв'язків за допомогою r -критерію Пірсона. З метою обробки та аналізу даних було використано інтегративний пакет аналізу SPSS 17. Узагальнення результатів здійснено з використанням *інтерпретаційних методів* (класифікація й узагальнення емпіричних даних).

Теоретична значущість роботи полягає у тому, що узагальнено та систематизовано існуючі у руслі психологічної науки теоретичні відомості про Інтернет-залежність та агресивну поведінку, а також особливості їх прояву у осіб підліткового віку.

Практична значущість роботи визначається тим, що результати отримані в ході дослідження можуть бути використані шкільним психологом для діагностики ступеню Інтернет-залежності підлітків; з метою профілактики та запобігання виникненню Інтернет-залежності у підлітків; а також під час викладання таких навчальних дисциплін як: психологія особистості та вікова психологія.

ANNOTATION

In the conditions of the information boom, active transformational works at all levels, which, in their turn, fully influence the life of the individual, the problem of Internet addiction among young people has acquired relevance, which is especially well appears in a teenager. The fact that the teenager's feature is not yet fully formed, and therefore remains susceptible to the influence of psychological and social factors, that deformations. The main reasons for going online among teenagers, according to researchers, are attempts to "get away" from cancer, positive emotions and experiences, or, perhaps, to find ways to resolve sudden damaged problems.

Study purpose: to theoretically substantiate and empirically study the haptic relationship between Internet addiction and aggressive behavior in adolescent fathers.

Study object: Internet addiction and aggressive behavior.

Study subject: the haptic relationship between Internet addiction and aggressive behavior in adolescents.

The conceptual hypothesis of the study is based on the assumption that there is a complete relationship between Internet addiction and adolescent fathers.

Empirical Hypotheses:

1. The higher the level of Internet addiction in teenagers, the higher the indicators of anxiety and aggression.
2. The higher the level of Internet addiction in adolescents, the higher the indicators of certain forms of aggression, in particular such as: bullying, physical and verbal.

Achieving the study purpose involved solving the following **tasks**:

1. Analyze Internet addiction and see the characteristics of its manifestation in adolescence.
2. Look at aggressive behavior and determine the characteristics of its manifestation in adolescence.

3. Conduct an empirical study to determine the characteristics of the relationship between Internet addiction and aggressive behavior and teenage fathers.
4. Establish further research prospects.

Research methods: To solve the set tasks, the following sets of methods were used: theopathic: analysis of scientific literature; methods of logical and psychological analysis (classification, systematization, comparison, generalization) - to cover the theoretical foundations of Internet addiction and aggressive behavior in adolescents; empirical: the test "Level of Internet addiction" by K. Young, the technique "Self-assessment of usual states" by G. Eysenck, a questionnaire for identifying the level of A. Bacca and A. Darki.

The processing of the research results was carried out using mathematical and statistical methods: establishing correlations using Pearson's r-test.. For the purpose of processing and analyzing the data, the integrated analysis package SPSS 17 was used. The generalization of the results was carried out using the methods (classification and generalization of empirical data).

The theoretical significance of the research is sought in the fact that the theoretical Internet addiction and aggressive behavior, as well as the features of their occurrence and adolescents are generalized and systematized.

The practical significance of the work is determined by the fact that the results obtained in the course of the study can be used by a school psychologist for diagnostics. Internet addiction in adolescents; with the aim of preventing and preventing the occurrence of Internet addiction in adolescents; as well as during the teaching of such academic disciplines as: personality psychology and developmental psychology.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ХАРАКТЕРУ ЗВ'ЯЗКУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ТА АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....	6
1.1. Інтернет-залежність: визначення поняття та особливості прояву у підлітковому віці.....	6
1.2. Агресивна поведінка: визначення поняття та особливості прояву у підлітковому віці.....	15
Висновки до першого розділу.....	26
РОЗДІЛ 2. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ХАРАКТЕРУ ЗВ'ЯЗКУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ТА АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....	28
2.1. Цілі, організація та завдання емпіричного дослідження.....	28
2.2. Характеристика психодіагностичного інструментарію дослідження.....	30
2.3. Отримані результати дослідження та їх інтерпретація.....	33
2.4. Тренінг по корекції тривожності та агресивності у підлітків за результатами досліджень.....	39
Висновки до другого розділу.....	63
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	67
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Обґрунтування актуальності теми. В умовах сучасного інформаційного суспільства, активними трансформаційними процесами на всіх рівнях, які, в свою чергу, повною мірою впливають на повсякденну життєдіяльність особистості, актуальності набула проблематики Інтернет-залежності серед молоді, що особливо гостро проявляється у підлітковому віці. Це обумовлено тим, що особистість підлітка є ще не до кінця сформованою, а тому залишається чутливою до впливу психологічних та соціальних чинників, що можуть призвести до її деформації. Основною із причин виходу до мережі Інтернет серед підлітків, за словами дослідників, є прагнення «втікти» від реальності, відволіктись, отримати позитивні емоції та переживання або ж, можливо, знайти шляхи вирішення нагальних повсякденних проблем. Однак варто зазначити, що у результаті «втікання від реальності» відбувається зміна середовища існування сучасної людини, що супроводжується трансформацією свідомості, раціоналізацією психічної діяльності, емоційним відчуженням, десоціалізацією, деструктивними змінами психіки, де не останнє місце відведено і агресивній поведінці, чим власне і обумовлена актуальність нашої роботи.

Мета: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити характер зв'язку Інтернет-залежності та агресивної поведінки у осіб підліткового віку.

Об'єкт дослідження: Інтернет-залежність та агресивна поведінка.

Предмет дослідження: характер зв'язку Інтернет-залежності та агресивної поведінки у осіб підліткового віку.

Концептуальна гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні про те, що існує певний взаємозв'язок між Інтернет-залежністю та агресивною поведінкою у підлітковому віці.

Емпіричні гіпотези:

3. Чим вищим у підлітків буде рівень Інтернет-залежності, тим вищими будуть показники тривожності та агресивності.

4. Чим вищим у підлітків буде рівень Інтернет-залежності, тим вищими будуть показники певних форм агресії, зокрема таких як: роздратування, фізична та вербальна.

Досягнення мети дослідження передбачало розв'язання таких **завдань**:

5. Проаналізувати Інтернет-залежність та розглянути особливості її прояву у підлітковому віці.

6. Розглянути агресивну поведінку та визначити особливості її прояву у підлітковому віці.

7. Провести емпіричне дослідження з метою визначення характеру зв'язку Інтернет-залежності та агресивної поведінки у осіб підліткового віку.

8. Встановити подальші перспективи дослідження.

Методи дослідження: Для вирішення поставлених завдань було використано комплекс методів: *теоретичні*: аналіз наукової літератури за темою дослідження; методи логіко-психологічного аналізу (класифікація, систематизація, порівняння, узагальнення) – для розкриття теоретичних основ дослідження Інтернет-залежності та агресивної поведінки у підлітків; *емпіричні*: тест «Рівень інтернет-залежності» К. Янг, методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, опитувальник для виявлення рівня агресивності А. Басса та А. Дарки.

Обробка результатів дослідження проведена за допомогою *математико-статистичних методів*: встановлення кореляційних зв'язків за допомогою r -критерію Пірсона. З метою обробки та аналізу даних було використано інтегративний пакет аналізу SPSS 17. Узагальнення результатів здійснено з використанням *інтерпретаційних методів* (класифікація й узагальнення емпіричних даних).

Теоретично-методологічну основу дослідження роботи склали наукові розвідки як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників, у межах яких розкрито різні аспекти Інтернет-залежності та особливостей її прояву у підлітків, серед яких такі як: О.М. Белінська, В.О. Бурова, С.М. Варлан, О.Є. Войскунський, А.К. Гольдберг, О.Р. Гончарова, О.Ю. Єгоров, Р.П. Єфімкіна,

А.М. Жичкіна, Т.Г. Кисельова, С.Г. Кожарська, Н.О. Кузнєцова, Л.В. Куликов, О.С. Мартинова, Г.С. Мельник М.О. Носов, Д. О'Мара, М.Х. Орзак, О.О. Петрова, К. Янг.

Особливості прояву агресивної поведінки у підлітків представлені рядом концепцій зарубіжних дослідників, до числа яких належать: А. Бандура, Л. Берковіц, Дж. Доллард, Д. Зіллман, К. Лоренца, Н. Міллер, Дж. Тедеші, З. Фрейд. Також особливості прояву агресивної поведінки у осіб підліткового віку розкриті у наукових розвідках вітчизняних дослідників, зокрема таких як: С.Д. Арзуманян, О.О. Бодальов, В.С. Журавльов, А.Є. Личко, А.О. Реан, Л.М. Семенюк, С.Л. Соловйова, Л.М. Чепелєва.

Теоретична значущість роботи полягає у тому, що узагальнено та систематизовано існуючі у руслі психологічної науки теоретичні відомості про Інтернет-залежність та агресивну поведінку, а також особливості їх прояву у осіб підліткового віку.

Практична значущість роботи визначається тим, що результати отримані в ході дослідження можуть бути використані шкільним психологом для діагностики ступеню Інтернет-залежності підлітків; з метою профілактики та запобігання виникненню Інтернет-залежності у підлітків; а також під час викладання таких навчальних дисциплін як: психологія особистості та вікова психологія.

Структура і обсяг роботи. Робота складається з вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаної літератури та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ХАРАКТЕРУ ЗВ'ЯЗКУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ТА АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

1.1 Інтернет-залежність: визначення поняття та особливості прояву у підлітковому віці

Звертаючись до розгляду поняття «Інтернет-залежність», в першу чергу, на нашу думку, варто більш детально зупинитись на розгляді терміну «залежність», що, в свою чергу, надасть можливість більш повно та точно усвідомити зміст та сутність окресленої проблематики.

Поняття «залежність» або як її іще іменують «адикція» має англійське походження «addiction», що у перекладі має значення «схильність, звичка». У вебстерському словнику англійської мови поняття «addiction» визначено як «непереборний потяг, пристрасть до чогось шкідливого; пристрасть до наркотику» [46, с. 37].

У психологічному словнику поняття «залежність» інтерпретується як «нав'язлива потреба здійснювати певні дії, незважаючи на несприятливі наслідки медичного, психологічного або соціального характеру». Там же зазначається, що, в цілому, залежність може мати два види: фізіологічна – викликана прийомом хімічних речовин: наркотиків, алкоголю; та поведінкова – від азартних ігор, шопінгу, ризикованої поведінки. Для обох вищерозглянутих видів залежності властивими є зростання толерантності до активної речовини, через яку залежна людина змушена постійно збільшувати дозу, що обумовлено втратою контролю над вживанням активної речовини [15].

Натомість у «Психіатричному енциклопедичному словнику» поняття «залежність» визначається як «стан людини або її поведінка, коли вона знаходиться у підкоренні іншої людини або ситуації» [32, с. 329].

С.І. Ожегов та Н.Ю. Шведова у «Тлумачному словнику російської мови» дають наступне визначення зазначеного поняття: «підпорядкованість іншим (іншому) при відсутності самостійності та свободи» [29, с. 200].

Отже, можна зазначити, що залежність, насамперед, це несвобода або непереборний потяг здійснювати певні дії.

У зв'язку з глобальними процесами розвитку комп'ютеризації та суспільною доступністю Всесвітньої мережі для кожного мешканця Планети без обмежень щодо віку, статі та соціального положення набула своєї актуальності у межах наукового дискурсу проблематика дослідження Інтернет-залежності в цілому, та особливостями її впливу на діяльність людини зокрема. Дослідженням Інтернет-залежності присвячено роботи ряду гуманітарних наук, серед яких не останнє місце відведено психології.

Першість у зверненні до розгляду проблематики Інтернет-залежності належить американському психіатру Айвену Кеннету Гольдбергу, який під означений поняттям розумів непереборний потяг до мережі Інтернет. До симптомів, що є характерними для Інтернет-залежності дослідник відніс наступні:

- хворобливий негативний стресовий стан або дистрес;
- заподіюєння шкоди фізичному, психологічному, міжособистісному, економічному чи соціальному статусу.

А.К. Гольдберг зазначав, що за ступенем відходу від реальності Інтернет-залежність дуже нагадує потяг до наркотиків, алкоголю, азартних ігор [7].

В подальшому, дослідження Інтернет-залежності знайшли своє відображення у роботах професора Пітсбургського університету Кімберлі Янг, яка є автором ряду книжок щодо окресленої проблематики, зокрема таких як: «Захоплені у сіті», «Запутавшись в паутині» (www.netaddiction.com).

В цілому, під поняттям «Інтернет-залежність» К. Янг розуміє багатомірне явище, що включає в себе прояви ескейпізма – втечу до віртуальної реальності людей, що мають низьку самооцінку; тривожні; схильні до депресії; відчуваючи свою незахищеність; самотні або такі, що не знайшли підтримки або порозуміння з боку близьких людей; обтяжені своєю

роботою, навчанням або соціальним оточенням; знаходяться у пошуку чогось нового; прагнуть до постійної стимуляції почуттів; мають емоційну прив'язку – можливість виразитись, бути зрозумілим і прийнятим, звільнитися від гострого переживання неприємностей у реальному житті; отримують задоволення від відчувати себе «віртуозом» у застосуванні комп'ютера та спеціальних пошукових або комунікативних програмах.

До основних передумов виникнення Інтернет-залежності К. Янг відносить наступні:

- нав'язливе прагнення постійно перевіряти електронну пошту;
- ейфорія, що виникає в передчутті наступного сеансу виходу в Інтернет;
- збільшення часу, проведеного в режимі онлайн;
- скарги близьких оточуючих на проведення людиною занадто багато часу в Інтернеті;
- збільшення кількості грошових коштів, витрачених на Інтернет;
- скарги близьких оточуючих на великі економічні витрати щодо користування Інтернетом [44].

Також, варто зазначити, що до напрацювань К. Янг у сфері дослідження Інтернет-залежності належить виокремлення стадій та типології Інтернет-залежності. То ж, розглянемо її детальніше.

В цілому, дослідницею виокремлено три стадії Інтернет-залежності: на першій стадії відбувається знайомство і зацікавленість мережею та її новими можливостями; на другій стадії Інтернет починає заміщати значущі сфери життя людини; на третій стадії власне й виникає сама Інтернет-залежність.

Типологія класифікації Інтернет-залежності, за К. Янг, включає в себе наступні:

1. Нав'язливий веб-серфінг – патерн інформаційної поведінки, зумовлений формуванням нав'язливої, непереборної потреби в постійному, але поверхневому, стрибкоподібному пошуку і споживанні мережевої інформації.

2. Пристрасть до віртуального спілкування та віртуальних знайомств – великі обсяги листування, постійна участь у чатах, веб-форумах, надмірність знайомих і друзів у мережі.

3. Ігрова залежність – нав'язливе захоплення комп'ютерними іграми в мережі у режимі онлайн та офлайн.

4. Постійна фінансова потреба у мережі Інтернет – постійна участь в онлайн-аукціонах, безконтрольні покупки в Інтернет-магазинах (Інтернет-шопінг), нав'язливі ігри на біржі.

5. Кіберсексуальна залежність – непереборне бажання обговорювати сексуальні теми на еротичних чатах і телеконференціях, нав'язливий потяг до споживання контенту, що містить порнографічний та еротичний зміст, заняття кіберсексом, віртуальні залицяння і побачення [44].

У ході емпіричних досліджень К. Янг та Д. О'Мара виокремили наслідки надлишкового користування мережею Інтернет, у людей, які мають Інтернет-залежність: порушення режиму сну, прагнення до самотійної роботи на самоті, нехтування повсякденними справами, схильність до надлишкової брехні, зміни у особистісній сфері, спад сексуальної потенції, зменшення цінності сімейних відносин [47].

Напрацювання К. Янг та Д. О'Мара знайшли свій подальший розвиток у працях доктора М.Х. Орзак, що виокремив не тільки психологічні, але і фізичні симптоми, до яких відносить наступні: враження нервових стовбурів руки, що пов'язано з тривалою перенапругою м'язів; оніміння пальців руки, що тримає мишку; сухість та різь в очах; головні болі типу мігрені; болі в спині; нерегулярне харчування, пропуск прийомів їжі; зневага до особистої гігієни; розлад сну та зміна його режиму [45].

Дослідження Інтернет-залежності на пострадянському просторі беруть свій початок з 2000 років та представлені роботами таких науковців як: О.М. Белінська, В.О. Бурова, О.Є. Войскунський, А.М. Жичкіна, Л.В. Куликов, О.С. Мартинова, Г.С. Мельник та ін.

Зокрема у роботах Г.С. Мельник було розкрито напрямки досліджень впливу комп'ютерного спілкування у медіапсихології [25].

В.О. Бурова, стверджує, що Інтернет-залежність – це нав'язлива потреба у доступі та використанні Інтернету, що супроводжується соціальною дезадаптацією та яскраво вираженими психологічними симптомами. В цілому, дослідниця зазначає, що Інтернет-залежність є паталогією сучасності, тому більшість її робіт сфокусовані на вивченні механізмів її формування [7; 8; 9].

О.Є. Войскунський досліджує різні аспекти проблеми залежності від комп'ютерної мережі та виокремлює наступні критерії, що визначають залежність: пріоритетність, зміна настрою, толерантність, симптоми розриву, конфлікт та рецидив [12; 13; 14].

У своїх роботах Л.В. Куликов пов'язує виникнення Інтернет-залежності із зниженням психологічної стійкості особистості, що, в свою чергу, призводить до дезінтеграції особистості, порушення регуляції поведінки та діяльності, розпаду системи життєвих цінностей, мотивів, цілей, що власне й підвищує ризик виникнення залежності [21].

У сфері віртуальної психології, родоначальником якої є М.О. Носов, зазначено, що основним механізмом розвитку Інтернет-залежності є зміщення мети щодо заповнення «пробілів» у певних сферах життя особистості в площину віртуальної реальності через ілюзорне задоволення основних потреб за рахунок конструювання у віртуальній реальності нової особистості. Означений дослідником механізм реалізується за рахунок можливості приховування в мережі Інтернет будь-якого прояву життя, що реалізується внаслідок можливості зміни статі, приховування свого реального імені, реальних переживань, емоцій; можливості зміни ролі шляхом створення віртуальної особистості та конструювання нової реальності [28].

Дещо подібної точки зору дотримується і О.С. Мартинова, зазначаючи, що залежність від мережі Інтернет обумовлена, в першу чергу, такими

характеристиками як: анонімність, доступність, невидимість, безпеку, простоту використання [24].

Також, варто зауважити, що у межах психології пострадянського простору дослідження Інтернет-залежності сфокусовані на розробку та розширення емпіричного масиву робіт, власне як і у зарубіжній психології, натомість відкритим лишається питання щодо розробки методичного інструментарію, що дозволяю виміряти певні аспекти та особливості вище зазначеної проблематики.

Як загальновідомо, підлітковий вік – це один із найскладніших періодів розвитку особистості, що характеризується глибокими змінами, які стосуються фізіології; відносин, що складаються у підлітків з дорослими та однолітками; розвитком пізнавальних процесів, інтелекту і здібностей.

Стосовно цього Р.П. Єфімкіна зазначає, що саме підлітковий вік є у певному сенсі каталізатором, який на фоні фундаментальних фізіологічних змін, що відбуваються в організмі підлітка, підсилює всі внутрішні «хімічні реакції», зокрема такі як: самопізнання, розвиток моральної позиції, перегляд ціннісних орієнтацій та відчуття дорослості [38].

О.Ю. Єгоров підкреслює, що у підлітковому віці кожна дитина певною мірою відчуває на собі вплив з боку найближчого оточення – однолітків, батьків, педагогічного колективу школи, старших та «більш досвідчених» товаришів, що у свою чергу, зумовлює «відхід» від реальності для отримання певного роду «розрядки» у мережі Інтернет. Тобто, вплив, тиск або непорозуміння з боку найближчого оточення підлітка є однією з передумов відходу від реальності та звернення до мережі Інтернет, а у подальшому розвитку Інтернет-залежності [16].

Однак, не можна не зауважити, що власне й самі ж тенденції розвитку сучасного суспільства, що характеризуються комп'ютеризацією та віртуалізацією, сприяють розвитку Інтернет-залежності підлітка, у якого ще не повною мірою сформована життєва позиція.

О.Ю. Єгоров зазначає, що характер взаємодії підлітка з мережею Інтернет може мати двоякі наслідки. З однієї сторони, користуючись мережею Інтернет підліток раціонально використовує потенціал новітніх гаджетів, які сприяють його саморозвитку та не впливають деструктивно на фізичний та психічний стан здоров'я. Натомість з іншого, при систематичному та не контрольованому користуванні комп'ютером та мережею Інтернет у підлітка з'являються психологічні прояви Інтернет-залежності, яка виражається у великій кількості проблем поведінки і контролю над потягами [16; 17].

Н.О. Кузнєцова та О.О. Петрова, здійснивши емпіричне дослідження, дійшли до висновку, що для підлітків, які мають Інтернет-залежність, в більшій мірі характерними є такі властивості як: агресивність, замкнутість, грубість, відсутність яскравих емоцій та переживань, зниження комунікативних навичок та спілкування у реальному житті, низький рівень самооцінки та самоствавлення. Дослідниці також підкреслюють, що для Інтернет-залежних підлітків в більшій мірі складніше вирішувати нагальні проблеми та долати труднощі; їх потреби у реальному світі не конкретизовані або фрустровані, що у підсумку може призвести до виникнення інших видів адитивної поведінки [17].

Також, досить цікавими, на нашу думку, є результати дослідження, здійснені С.М. Варлан та О.Р. Гончаровою, які розглядаючи мікро та макро фактори, котрі сприяють розвитку Інтернет-залежності, створили психологічний портрет залежного від мережі Інтернет підлітка. Розглянемо його детальніше. Науковці зазначають, що для підлітка, який має Інтернет-залежність властивими є такі ознаки як:

- агресивна поведінка, що обумовлена наріканнями або проханнями значущих близьких людей відволіктися від комп'ютера;
- зневажливе ставлення до членів сім'ї, власного здоров'я, навчальної діяльності, домашніх обов'язків та роботи;

- відсутність інтересу до інших сфер життя, крім знаходження біля комп'ютера або користування новітніми гаджетами;
- неухайність та задумливість в діалогах з оточуючими;
- розлади сну;
- неохайність у зовнішньому вигляді;
- порушення апетиту, неконтрольоване вживання рідин, що містять кофеїн, таурин;
- яскраво виражений емоційний настрій, підйом, що виникають під час перебування у мережі Інтернет [11].

С.Г. Кожарська зазначає, що для підлітків найбільш властивими є такі форми прояву Інтернет-залежності:

1. Надмірне користування та постійне оновлення профілів у соціальних мережах, що передбачає не лише підтримку уже встановлених взаємозв'язків з однолітками та друзями («бути як всі»), а й пошук нових. Оскільки через можливість створення нової «віртуальної» особистості, яку надає мережа Інтернет, нерішучим підліткам простіше «зав'язати» нові знайомства за допомогою месенджерів.

2. Нав'язливий потяг до різного роду мережових ігор, що у підсумку прововкує не лише виникнення Інтернет-залежності, а й комп'ютерної.

3. Нав'язливий веб-серфінг у пошукових системах мережі Інтернет – нескінченні подорожі по мережі, пошук інформації по базах даних і пошукових сайтах, що у підсумку може призвести до інформаційного перенавантаження [19].

Кисельова Т.Г., здійснивши теоретичний аналіз наукових розвідок щодо окресленої проблематики, узагальнила та систематизувала ознаки та форми прояву Інтернет-залежності підлітків, до числа яких вона відносить: втрата контролю часу, проведеного у мережі Інтернет; уникнення проблем і відповідальності; схильність до брехні; дратівливість; прагнення до анонімності та незалежності; порушення міжособистісної комунікації; фрустровані потреби; низька самооцінка; фізичне нездужання [20].

Таким чином, підводячи підсумок, можна зазначити, що формуванню та розвитку Інтернет-залежності у підлітковому віці сприяють не лише сучасні тенденції технологізації та віртуалізації суспільства, а й вплив найближчого оточення – батьків, друзів, однолітків, непорозуміння з якими досить часто спонукає підлітка знаходити «однотумців» у соціальних мережах та мережі Інтернет. Також, відмітимо, що користування мережею Інтернет може мати дуальний характер впливу на особистість підлітка, яка активно формується та розвивається у цей період. У межах наукової спільноти дослідники виокремлюють досить велику кількість форм та ознак Інтернет-залежності підлітків, до числа яких відносять: надмірне користування та постійне оновлення профілів у соціальних мережах; нав'язливий потяг до різного роду мережових ігор; нав'язливий веб-серфінг у пошукових системах мережі Інтернет; втрата контролю часу, проведеного у мережі Інтернет; уникнення проблем і відповідальності; схильність до брехні; дратівливість; прагнення до анонімності та незалежності; порушення міжособистісної комунікації; фрустровані потреби; низька самооцінка; фізичне нездужання.

1.2. Агресивна поведінка: визначення поняття та особливості прояву у підлітковому віці

Перш ніж звернутися до розгляду особливостей прояву агресивної поведінки у підлітковому віці, необхідно розглянути саме розуміння поняття агресивності.

У межах психологічної науки на Заході явище агресивності розкривається в кількох теоріях, найбільш поширеними з яких є: інстинктивні концепції, які беруть свій початок ще від З. Фрейда, К. Лоренца; теорія фрустрації (Дж. Доллард, Н. Міллер); теорії соціального навчання (А. Бандура); теорія соціального впливу (Дж. Тедеші); теорія посилів до

агресії (Л. Берковіц); теорія перенесення збудження (Д. Зіллман). Розглянемо їх більш детально.

Свої витоки дослідження природи агресії беруть ще з теорії З. Фрейда, який висунув припущення про те, що існує не лише інстинкт життя – ерос, а й інстинкт смерті, знищення – танатос. Агресивна енергія, за словами вченого, має безперервний процес формування та накопичення і лише з плином певного часу шукає виходу. Також вчений зазначає, що якщо з моменту останнього відкритого прояву агресії пройшла значна кількість часу, то «подразник» в принципі як такий є не потрібним, оскільки «вибух» агресії відбувається спонтанно.

Даний механізм вперше описаний З. Фрейдом в гідравлічній теорії, згідно якої почуття досади, ворожості, бажання руйнувати і завдавати болю поступово накопичуються в людині. Зовнішній прояв емоцій супроводжується агресією, може викликати розрядку руйнівною енергії і, таким чином, зменшувати імовірність більш небезпечних дій. Тобто, за З. Фрейдом, агресія – це «вправлений зовні інстинкт». Однак, якщо агресія не знайде виходу назовні, то буде направлятися на самого себе [40].

Відповідно до інстинктивної теорії, одним з представників якої є К. Лоренц, агресія – це невід’ємна складова частина природи людини, що сягає своїм корінням до вродженого інстинкту боротьби за виживання. Як і З. Фрейд,

К. Лоренц відмічав, що агресивна поведінка в організмі людини має безперервний процес формування, що відбувається спонтанно та має тенденцію до регулярного накопичення з часом. Чим більша кількість агресивної енергії є в даний момент, тим меншої сили потрібен стимул для того, щоб агресія вийшла назовні [23].

До ситуативної теорії агресії відноситься підхід Дж. Долларда, який розглядав агресію як наслідок фрустрації, аверсивної (вкрай неприємної) стимуляції. Дж. Доллард відмічає, що навіть звичайне роздратування може призвести до агресії, яка завжди є наслідком фрустрації. Тобто, у індивіда, який переживає фрустрацію, може виникнути імпульс до агресії, але, у

певних випадках агресивний поштовх може зустріти на своєму шляху якусь зовнішню перешкоду або стримуватися страхом покарання. Однак в цьому випадку мотив лишається і, як наслідок, може призвести до агресивних дій, хоча при цьому вони будуть спрямовані не на того, хто призвів до фрустрації, а на інші об'єкти, по відношенню до яких агресивні дії можуть вчинятися безперешкодно і безкарно [2].

Дане положення про зміщення агресії було розширене і переглянуте Н. Міллером, який запропонував систематизовану модель, котра пояснює появу цього феномена. Дослідник відмітив, що у тому випадку, коли людина, проявляючи агресію не по відношенню до реального джерела фрустрації, а по відношенню до іншої особи, вибір агресором жертви в більшості випадків є обумовленим такими трьома факторами:

- 1) Сила імпульсу до агресії;
- 2) Сила факторів, що стримують зазначену поведінку;
- 3) Імпульсивна схожість потенційної жертви з безпосереднім джерелом фрустрації.

Крім того, Н. Міллер вважав, що бар'єри, стримуючи агресію, зникають більш швидко, ніж спонукання до цієї поведінки, у міру збільшення схожості з агентом фрустрації. Таким чином, теорія передбачає, що зміщена агресії найбільш ймовірно буде розряджена на тих об'єктах, щодо яких сила гальмування є не значною, але в яких відносно висока схожість з фрустратором.

Фрустраційна теорія була значно доповнена Л. Берковіцем, який створив когнітивну модель агресивної поведінки (теорію посилів до агресії). В його розумінні фрустрація – один з багатьох різних аверсивних стимулів, які не лише можуть призвести до агресивної реакції, а й не провокують пряму агресивну поведінку, а, скоріш за все, створюють готовність до агресивних дій. В концептуальну схему «фрустрація-агресія» він вніс три істотні поправки: по-перше, фрустрація не обов'язково реалізується в агресивних діях, але вона стимулює готовність до них; знаходячись у стані «готовності»

агресія не виникає без належних умов; вихід із ситуації фрустрації через агресивні дії, генерує у людини звичку до повторення подібної дії [6].

Також Л. Берковіц зазначав, що агресія виникає у зв'язку з фрустрацією тих потреб, які актуальні на тому чи іншому етапі розвитку людини. Блокування досягнення мети не спонукає до агресії, якщо воно (блокування) не переживається як неприємна подія [6].

Досить цікавою, на нашу думку, є теорія соціального наuczіння агресії, створена канадським психологом українського походження – А. Бандурою. Так, дослідник відзначає, що агресивна поведінка є складною системою навичок, яка потребує тривалого і усебічного навчання. Засвоєння способів руйнівних дій людиною, відбувається в процесі спостереження їх соціальних зразків, заохочення при їх демонстрації та внутрішній підтримці власних «успіхів» щодо заподіяної шкоди іншим людям. Тобто, заохочення та покарання є в певній мірі регуляторами агресивної поведінки, які відповідають за підсилення або спиняти деструктивні тенденції. В рамках своєї теорії А. Бандура виділив такі види нагород та покарань: підкріплення власної поведінки оточуючими; відношення до самого себе; спостереження за заохоченням і покаранням іншої людини (досвід жертви). На його думку, аналіз агресії потребує виділення трьох основних компонентів: засобів засвоєння агресивних дій; факторів, які провокують їх появу; умов, при яких вони закріплюються [5].

Досліджуючи сучасне суспільство, А. Бандура дійшов висновку, що приклади агресивної поведінки засвоюються переважно з таких джерел як: сім'я, субкультура та так зване символічне моделювання, яке включає в себе ЗМІ. А. Бандура відмічає, що телебачення безперешкодно в комфортних домашніх умовах не тільки навчає агресії, але і порушує її стримуючі механізми, представляючи насилля як буденну річ [5]. Тобто, відповідно до теорії А. Бандури, агресія – це навчальна форма соціальної поведінки, котра відкрита для безпосередньої модифікації і може бути зменшена за допомогою викорінюючих умов, спрямованих на підкріплення її виникнення.

Дж. Тедеші відзначав, що термін «агресія» не може відноситись до якогось одного виду людських дій. Скоріше за все, це сукупність дій, що використовує індивід. На його думку, агресія виникне в тому випадку, якщо: 1) комусь приписується намір заподіяти шкоду іншому; 2) вона не може бути виправданою в рамках прийнятої спостерігачем відповідної системи соціальних норм, принципів і традицій [35].

Д. Зіллман, в рамках теорії переносу збудження критикував теорії агресії як інстинктивної потреби за їх невизначеність, оскільки потреба – це не більше ніж гіпотетичний конструкт, що не піддається виміру. Тому, він вважав, що агресія обумовлена порушенням, тобто конструктом, який можна спостерігати і вимірювати. Порушення має відношення до подразнення нервової системи, що проявляється у вегетативних реакціях. Згідно з Д. Зілломаном, збудження від одного джерела може накладатися (переноситися) на порушення від іншого джерела, посилюючи або послаблюючи силу емоційної реакції [27].

Отже, підводячи підсумок, можна відмітити, що у вище згаданих теоріях агресія розглядається як мотивована, руйнівна поведінка, яка спрямоване на живі і неживі об'єкти; суперечить нормам існування в даному суспільстві, приносить фізичний збиток людям або викликає у них психологічний дискомфорт.

А. Басс запропонував визначати агресію як «будь-яку поведінку, що містить у собі загрозу або завдає шкоди іншим; як реакцію, фізичну дію з боку однієї людини, яка зменшує свободу або генетичну пристосованість іншої людини, в результаті чого організм іншої людини отримує больові стимули». Також, дослідник запропонував класифікувати прояви агресії за такими парами критеріїв: фізична-вербальна; активна-пасивна; пряма-непряма. Де, в наслідок зіставлення зазначених критеріїв, можливо отримати вісім категорій прояву агресії, які в значній мірі охоплюють більшість можливих проявів агресивної поведінки. В цілому, автор виокремив вісім триад, які поклав в основу категорій агресії: 1) фізична, активна, пряма; 2)

фізична, активна, непрямая; 3) фізична, пасивна, пряма; 4) фізична, пасивна, непрямая; 5) вербальна, активна, пряма; 6) вербальна, активна, непрямая; 7) вербальна, пасивна, пряма; 8) вербальна, пасивна, непрямая [30].

Ще автор наполягав на необхідності розрізняти поняття «ворожість» і «агресивність», оскільки ворожість, відповідно до його міркувань, є тривалим, стійким негативним ставленням або системою оцінок, яка застосовується до оточуючих людей, предметів і явищ та виражається почуттям обурення, образи і підозрілості. Ворожа особистість не обов'язково агресивна, і навпаки [30].

Додж і Койе, аналізуючи агресивність виокремили реактивну і проактивну агресію. Реактивна агресія є відповіддю на уявну або реальну атаку, загрозу. Проактивна агресія (залякування, примус) направлена на задоволення власних потреб. Така агресія часто спрямована на більш слабку, беззахисну істоту і може бути ворожою та інструментальною [4].

Е. Фромм, філософськи переосмисливши деструктивний початок в людині, приходить до висновку, що агресивність – це придбана властивість, реакція людини на руйнування нормальних умов буття. Великим проривом у вирішенні проблеми оцінки агресії вважається фроммівська модель структури агресії. У ній дослідник пропонує розрізняти у людини два види агресії:

1. «Доброякісна» – загальний для людини і для всіх видів тварин філогенетично закладений імпульс до атаки (або до втечі) у ситуації, коли виникає загроза життю. Ця оборонна агресія служить для виживання індивіда і роду; вона має біологічні форми прояву і затухає як тільки зникає небезпека.

2. «Злоякісна» – деструктивність і жорстокість, які властиві тільки людині, вона не має програми філогенезу, не служить біологічному пристосуванню і не має ніякої мети [41].

С.Л. Соловйова відмічала, що агресивна поведінка – це системна соціально-психологічна властивість, що формується в процесі соціалізації

особистості і яка виникає в залежності від впливу біологічних, психологічних і соціальних факторів. Вона може бути конструктивною (соціалізована) або, при порушенні соціалізації, може мати деструктивний характер. Агресивна поведінка, на думку дослідниці, носить суворо індивідуальний характер і характеризується певною структурно-функціональною організацією, яка і визначає властивості кожного агресивного суб'єкта [37].

А.О. Реан зазначив, що агресія має певні особливості соціалізації і, виходячи з даного твердження, виокремив два її типи: просту та парадоксальну. В процесі простої соціалізації відбувається безпосереднє засвоєння навичок агресивної поведінки та розвиток готовності до агресії, в наслідок прямого діяльного досвіду спостереження агресії особистістю. Причому, слід відмітити, що навчання за допомогою спостереження має значно більший вплив на особистість, ніж безпосередній діяльнісний досвід.

В ході парадоксальної агресивної соціалізації формування готовності особистості до агресії відбувається незалежно від наявності безпосереднього досвіду агресивної взаємодії або досвіду її спостереження. Агресивність, будучи стійкою характеристикою особистості, формується, в даному випадку, внаслідок наявності у індивіда певного соціального досвіду стримування можливості реалізації його актуальних особистісних потреб. Причому, це стримування відбувається поза агресивним контекстом, без прояву фізичної чи вербальної агресії, або ж ворожості. Натомість, блокування актуальних особистісних потреб найчастіше втілюється в даному соціальному досвіді взаємодії з «турботою» про особу, в її «інтересах».

Тобто, результатом парадоксальної соціалізації агресії можна вважати фобічно-агресивний слід деприваційного соціального досвіду, що лишає самотійності особистість. Найчастіше даний варіант агресивності може розвиватися при дисбалансовому стилі сімейного виховання або порушеному процесі соціалізації [34].

Таким чином, можна відмітити, що на даний момент у психологічній науці представлено безліч дефініцій агресивності, однак, слід відмітити, що

єдиного і загальноприйнятого визначення не існує, тобто агресивність – багатогранний психологічний феномен. Також існує значне число класифікацій, які не лише не суперечать, а й доповнюють, іноді повторюючи один одного. Більшість дослідників відмічають, що агресивність виступає як результат засвоєння агресивного світосприйняття, світорозуміння та реагування, що формує внутрішню готовність до агресивної поведінки.

Як нами вже відмічалось раніше, підлітковий вік – є одним з найбільш важливих в онтогенезі особистості, оскільки саме в цей час утверджуються життєві позиції та принципи, формуються соціальні установки, ставлення до себе та до оточуючих. Також, в цьому віці формуються риси характеру та основні форми міжособистісної поведінки.

Г. Паренс, А.О. Реан, С.Л. Соловйова, досліджуючи агресивність та особливості її прояву у підлітковому віці, зазначають, що остання уособлює певний механізм самозахисту, відстоювання власної думки та прав. Дослідники також відмічають, що агресія, яка висловлюється підлітком у прийнятній формі (не завдає шкоди іншим) відіграє не останню роль у його здатності успішно адаптуватись до нових умов та оточення; сприяє пізнанню нового, формуючи в даному випадку соціально-позитивну, динамічну поведінку, що сприяє збереженню і автономності особистості. Однак, з іншого боку, агресія, яка має деструктивну форму сприяє формуванню небажаних рис характеру та може трансформуватися у кримінальну або асоціальну поведінку [34; 37].

У межах своїх наукових розвідок Б. Бейч та Г. Гольдберг дійшли висновку, що агресивність акумулюється в процесі певних періодів розвитку особистості, зокрема таких як: навчання фізичним та інтелектуальним навичкам, вираз спонукань до дослідження, перехід від повної залежності в дитячі роки до часткової автономії в шкільному віці, незалежність в юності та встановлення і розвитку нормальних взаємовідносин з оточуючими [27].

В той же час, слід відмітити, що формування агресивності у підлітковому віці не є самостійним процесом, а відбувається від впливом певного середовища (сім'я, школа) та найближчого оточення (сім'я, однолітки, друзі). У досить великій кількості наукової літератури, що

присвячено досліджуваній нами проблематики відмічено, що основним джерелом, котре сприяє формуванню та прояву агресивної поведінки у підлітковому віці є один із найстаріших соціальних інститутів соціалізації особистості – сім'я, оскільки саме в її межах закладаються основи норм і правил моральності, навичок спільної діяльності, формуються світогляд, ціннісні орієнтації, життєві плани та ідеали.

О.О. Бодальов зазначає, що формуванню агресії у межах сім'ї сприяють патерни та моделі поведінки батьків як по відношенню один до одного, так і до оточуючих, які вони транслують своїй дитині. Оскільки поведінка дитини, здебільшого, напряду залежить від поведінки значущих дорослих, яку вона копіюючи відтворює та застосовує у повсякденній взаємодії з іншими через брак власного досвіду [39].

Натомість Р. Берон, Д. Річардсон відмічають іншу тенденцію впливу сімейного виховання на виникнення агресії. Науковці стверджують, що формування та прояв різних форм агресивності у підлітків напряду залежить від типу й суворості покарань за певні вчинки, а також від «тотальності» контролю батьків за життєдіяльністю їх дитини. У ході емпіричного дослідження науковці не лише підтвердили свою теоретичну гіпотезу, а й встановили, що чим більш жорсткіші покарання застосовують батьки, тим вищий рівень агресивності мають та транслують їх діти. Також, нехтування контролем та незацікавленість життям власної дитини з боку батьків мають позитивний зв'язок не лише з рівнем асоціальності, а й супроводжується агресивними формами поведінки [10].

В свою чергу, Р. Фельсон наголошує на тому, що взірцями для наслідування агресивної поведінки у родині можуть бути не лише батьки, оскільки взаємовідносини з сиблінгами також сприяють її формуванню та прояву. Згідно з результатами досліджень науковця, по відношенню до власних брата чи сестри підлітки проявляють більше фізичної та вербальної агресії, аніж по відношенню до інших однолітків. Однак роль батьків дослідник не нівелює, оскільки, на його думку, намагаючись вирішити

конфлікт або зменшити агресію між дітьми батьки «ненавмисно можуть заохочувати ту саму поведінку, від якої хочуть позбутися» [42, с. 87].

В.С. Журавльов зазначає, що відомості про агресію підліток також отримує із спілкування з однолітками, спостерігаючи за поведінкою інших дітей. Найбільш агресивні підлітки, здебільшого виявляються ізгоями у своїй віковій групі, тому будуть, шукати друзів серед собі подібних, агресивних однолітків, що, в свою чергу, створює додаткові проблеми, оскільки в агресивній компанії відбувається взаємне посилення агресивності її членів [18].

Не менш важливими у формуванні агресивної поведінки у підлітків є вплив макросередовища, зокрема школи. Як зауважує Л.М. Чепелєва, «в наші дні школа далеко не завжди є прикладом мирного співіснування. Так, розрив між інтелектуальним рівнем і підготовленістю дитини до школи, з одного боку, і системою шкільних вимог, пов'язаних з навчанням, з іншого боку, утворюють конфліктну ситуацію, яка може мати досить тривалий характер і сприяти прояву агресивності в суспільно-негативних формах поведінки: пропуск занять, обман, відхід з будинку, надмірна дратівливість» [43, с.29].

Серед основних причин прояву агресивності підлітків необхідно виділити особистісні риси – акцентуація характеру, тривожність; установки, систему цінностей.

За визначенням А.Є. Личко, акцентуація характеру є «крайнім варіантом норми, при якому окремі риси характеру надмірно посилені. Через граничне посилення одних особистісних рис за рахунок інших, підліток виявляється уразливим в певному оточення або ситуації певного типу». Сприятливими, на думку дослідника, до прояву агресивної поведінки у підлітків можуть бути астено-невротичний, гіпертимний, істероїдний, нестійкий, епілептоїдний типи акцентуації характеру. Також дослідник наголошує на тому, що одна й та ж сама модель поведінки може зчитуватися підлітками по-різному, що обумовлено закріпленою у їх свідомості системою норм і цінностей [32].

С.Д. Арзуманян вважає, що для підліткового віку характерно почергова прояв полярних якостей психіки: «цілеспрямованість і наполегливість поєднуються з імпульсивністю і нестійкістю, підвищена самовпевненість і безапеляційність в собі, потреба в спілкуванні – з бажанням усамітнитися, розв'язність сусідить з сором'язливістю, романтизм, мрійливість, піднесеність почуттів нерідко уживаються з сухим раціоналізмом і цинічністю, на зміну щирою ніжності, лагідності можуть швидко приходити черствість, відчуженість, ворожість і навіть жорстокість» [3, с. 113].

Здійснивши теоретичний аналіз наукової літератури щодо проблематики агресивності та особливостей її прояву у підлітковому віці, ми дійшли висновку, що найбільш частими формами її прояву є сім основних:

1. Вербальна агресія, що передбачає вираження негативних почуттів у вигляді криків, погроз, вживання в мові негативних епітетів, ненормативної лексики, глузувань, образ. Вербальні агресивні реакції поділяються на три типи: відкидання, ворожі зауваження, критицизм.

2. Фізична агресія – це використання фізичної сили проти іншої особи – бійки, руйнування чужої власності.

3. Непряма агресія, яка спрямована на іншу особу обхідним шляхом – наклеп, плітки, чутки, які підривають репутацію людини, на яку спрямована агресія.

4. Дратівливість, причиною якої у підлітковому віці може стати будь-що: прохання зробити щось або навіть просте зауваження з боку оточуючих. Проявляється роздратування у формі словесної різкості, запальності та грубості.

5. Негативізм – опозиційна поведінка підлітка по відношенню до усталених у певному суспільстві норм, законів та звичаїв.

6. Образа – заздрість і ненависть підлітка до оточуючих, що обумовлені почуттям гіркоти, гніву на весь світ за дійсні або уявні страждання.

7. Підозрілість – недовіра та настороженість підлітка до оточуючих, внаслідок переконання в тому, що вони можуть завдати йому шкоди [1; 26 31].

Л.М. Семенюк, здійснивши емпіричне дослідження, дійшов висновку, що на певному етапі онтогенезу, для кожної вікової категорії властиві певні форми прояву агресивності. Зокрема у молодшому підлітковому віці, що охоплює вікові рамки 10-11 років, в більшій мірі властивою є фізична агресія. У середньому підлітковому віці – 12-13 років, найбільш вираженим стає негативізм, підвищується рівень фізичної та вербальної агресії. У старшому підлітковому віці (14-15 років) на перший план виходить вербальна агресія, спостерігається незначний зріст фізичної і непрямой агресії, так само, як і рівень негативізму. Також, дослідник встановив, що у силі прояву агресивних реакцій існують і статеві відмінності. Для хлопців підліткового віку характерною є фізична агресія, в той час як для дівчат зазначеного віку притаманними є непрямі способи вираження агресії: вербальна, непряма і негативізм [36].

Отже, можна зробити висновок, що підліткова агресія заслуговує на особливу увагу, так як в цьому віці утверджуються життєві позиції і принципи, формуються соціальні установки, ставлення до себе, до людей, до суспільства.

Висновки до першого розділу

У ході теоретичного аналізу наукової літератури щодо розгляду проблематики Інтернет-залежності, ми дійшли висновку, що як у межах вітчизняної, так і у руслі зарубіжної психології усталене визначення вищезазначеного поняття відсутнє. Тому, у межах нашої роботи під Інтернет-залежністю ми будемо розуміти нав'язливу потребу у доступі та використанні Інтернету, що супроводжується соціальною дезадаптацією та яскраво вираженими психологічними симптомами, ґрунтуючись на визначенні, яке надала В.О. Бурова.

Основною причиною Інтернет-залежності у підлітковому віці є бажання «втекти» від складної реальності: проблем, турбот, навчання, повсякденних обов'язків, створивши свій «ідеальний» віртуальний світ, де можна бути

господарем власного життя та не від кого не залежати. Як наслідок, підліток дуже швидко звикає до цієї ідеальної реальності, надалі вихід з якої стає важко знайти, тому, що в реальному житті проблеми нікуди не випаровуються, і підліток починає все частіше і частіше йти в іншу реальність, зловживаючи нею. До основних форм та ознак Інтернет-залежності підлітків відносять: надмірне користування та постійне оновлення профілів у соціальних мережах; нав'язливий потяг до різного роду мережових ігор; нав'язливий веб-серфінг у пошукових системах мережі Інтернет; втрата контролю часу, проведеного у мережі Інтернет; уникнення проблем і відповідальності; схильність до брехні; дратівливість; прагнення до анонімності та незалежності; порушення міжособистісної комунікації; фрустровані потреби; низька самооцінка; фізичне нездужання.

На даний момент у психологічній науці представлено безліч дефініцій агресивності, однак слід відмітити, що єдиного і загальноприйнятого визначення не існує, тобто агресивність – багатогранний психологічний феномен. Також існує значне число класифікацій, які не лише не суперечать, а доповнюють, іноді повторюючи один одного. Більшість дослідників відмічають, що агресивність виступає як результат засвоєння агресивного світосприйняття, світорозуміння та реагування, що формує внутрішню готовність до агресивної поведінки.

У підлітковому віці агресія може бути, з одного боку, способом самозахисту, відстоювання своїх прав, з іншого – формує небажані риси характеру (хуліган або боягуз) і може трансформуватись в делінквентну або кримінальну поведінку. Виражається у формах вербальної, фізичної, непрямой агресії, образ, підозрілості та негативізму.

На формування агресії впливає ряд факторів – сім'я, однолітки, школа, серед яких вирішальна роль належить сім'я, оскільки саме в ній закладаються основи норм і правил моральності, навичок спільної діяльності, формуються світогляд, ціннісні орієнтації, життєві плани і ідеали. В той же час, слід

відмітити, що сприятливим середовищем розвитку агресивності є простір мережі Інтернет.

РОЗДІЛ 2. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ХАРАКТЕРУ ЗВ'ЯЗКУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ТА АГРЕСИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ. КОРЕКЦІЙНИЙ ТРЕНІНГ.

2.1. Цілі, організація та завдання емпіричного дослідження

У ході теоретичного аналізу наукової літератури щодо окресленої проблематики ми дійшли висновку, що в умовах сучасного інформаційного суспільства, котре характеризується активними трансформаційними процесами на всіх рівнях, які, в свою чергу, повною мірою впливають на повсякденну життєдіяльність особистості, особливої актуальності набула проблематики Інтернет-залежності серед молоді, що особливо гостро проявляється у підлітковому віці. Це обумовлено тим, що особистість підлітка є ще не до кінця сформованою, а тому залишається чутливою до впливу психологічних та соціальних чинників, що можуть призвести до її деформації. Основною із причин виходу до мережі Інтернет серед підлітків, на думку дослідників, є прагнення «відійти» від реальності, відволіктись, отримати позитивні емоції та переживання або ж, можливо, знайти шляхи вирішення нагальних повсякденних проблем.

Тому, у даному підрозділі буде розкрито спробу емпіричним шляхом дослідити характер зв'язку Інтернет-залежності та агресивної поведінки у осіб підліткового віку, у чому власне й полягає мета роботи. Так, в ході дослідження було висунуто ряд гіпотез.

Концептуальна гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні про те, що існує певний взаємозв'язок між Інтернет-залежністю та агресивною поведінкою у підлітковому віці. Концептуальна гіпотеза знайшла свій подальший розвиток та була конкретизована у наступних *емпіричних гіпотезах*:

1. Чим вищим у підлітків буде рівень Інтернет-залежності, тим вищими будуть показники тривожності та агресивності.

2. Чим вищим у підлітків буде рівень Інтернет-залежності, тим вищими будуть показники певних форм агресії, зокрема таких як: роздратування, фізична та вербальна.

Для досягнення поставленої мети, нами було виконано наступні завдання:

1. Підібрано методики для перевірки гіпотез, які були сформульовані на початку роботи.
2. Здійснено якісний і кількісний аналіз отриманих даних емпіричного дослідження.
3. Обговорено отримані результати та зроблено висновки за підсумками дослідження.
4. Встановлено подальші перспективи дослідження щодо окресленої проблематики.

Вибірку нашого дослідження склали підлітки, які навчаються у 8-9 класах КЗ «Криничанська середня загальноосвітня школа І-ІІІ ст. №1» Кам'янського району Дніпропетровської області. Загальна кількість досліджуваних – 50 осіб. Вік досліджуваних – 14-16 років.

Також, варто зазначити, що вибірка нашого дослідження, була сформульована на основі норм репрезентативності, за допомогою чого, отримані результати можна узагальнити та розповсюдити на більш широкую вибірку.

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: *теоретичні* (теоретико-методологічний аналіз, узагальнення теоретичних підходів); *емпіричні* (психологічне тестування); *математико-статистичні методи*: встановлення сили взаємозв'язків між змінними здійснено за допомогою χ^2 -критерію Пірсона; *інтерпретаційні методи* (класифікація й узагальнення емпіричних даних).

2.2. Характеристика психодіагностичного інструментарію дослідження

Як загальновідомо, будь-яке психологічне дослідження ґрунтується на методологічних засадах та здійснюється на основі використання відповідних методів і методик. На сучасному етапі розвитку психологічної науки накопичено досить великий арсенал методичного інструментарію, який не лише є валідним та надійним, а й надає можливість повною мірою розкрити досліджувану нами проблематику.

Однак, звертаючись до розгляду характеру зв'язку Інтернет-залежності та агресивної поведінки у осіб підліткового віку, при виборі методичного інструментарію, в першу чергу, на нашу думку, варто звертати увагу на вікові особливості розвитку останніх. То ж, враховуючи усі вищеперераховані особливості вибору методичного інструментарію (валідність, надійність та відповідність віку досліджуваних) для проведення емпіричного дослідження ми обрали наступний: тест «Рівень інтернет-залежності» К. Янг, методику «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, опитувальник для виявлення рівня агресивності А. Басса та А. Дарки. Тому, зупинимось на його розгляді більш детально.

1. Тест «Рівень Інтернет-залежності» К. Янг (мовою оригіналу «Internet Test») уособлює методику, яка дає змогу визначити рівень залученості (інколи й паталогічної) до мережі Інтернет без урахування її форми. В англomовному варіанті методика була розроблена у 1994 році К. Янг, на російську мову тест було перекладено, модифіковано та адаптовано кандидаткою медичних наук В.О. Буровою у 1998 році.

Бланк тесту складається із 40 питань, кожне з яких передбачає 5 варіантів відповіді: ніколи, інколи, регулярно, часто, постійно.

Обробка отриманих результатів відбувається відповідно до ключа методики, що передбачає підрахунок загального показника Інтернет-залежності особистості через додавання числового показника відповіді за кожне питання: ніколи – 1; інколи – 2; регулярно – 3; часто – 4; постійно – 5.

Інтерпретація отриманих результатів відбувається наступним чином: отриманий загальний числовий показник співвідноситься із встановленою

авторкою градацією рівнів: 20-49 балів – свідчать про звичайне користування мережею Інтернет; 50-79 балів – сигналізують про певні проблеми, пов’язані з надмірним захопленням мережею Інтернет; 80-100 балів – відображають Інтернет-залежність [47].

2. Методика «Самооцінка психічних станів» Г.Ю. Айзенка (1960-1980рр.), спрямована на визначення рівня вираженості кожного з чотирьох психічних станів – тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. За весь час існування методика була адаптована досить велику кількість раз та різними науковцями. У межах нашої роботи використано варіант адаптації методики створеної Н.В. Першиною та М.М. Заостровцевою (2006р.) та дозволяє досліджувати вікову групу підлітків.

Бланк опитувальника складається із 40 питань, кожне з яких передбачає три варіанти відповіді: часто, інколи, ніколи. Також, варто зазначити, що усі питання, розділені між собою на блоки, кожен з яких відповідає певному психічному стану, зокрема питання 1-10 належать до тривожності, питання 11-20 до фрустрації, питання 21-30 до агресивності, та питання 31-40 до ригідності.

Обробка отриманих результатів відбувається відповідно до ключа методики, що передбачає підрахунок балів за кожним блоком окремо, через додавання числового показника відповіді на кожне питання: часто – 2, інколи – 1, ніколи – 0.

Інтерпретація отриманих результатів відбувається відповідно до градації встановленої автором: 0-7 балів – низький рівень стану; 8-14 балів – середній рівень стану; 15-20 балів – високий рівень [33].

3. Опитувальник для виявлення рівня агресивності та ворожості А. Басса та А. Дарки (1957) спрямований на визначення актуального рівня агресивності та ворожості. Зазначений опитувальник вперше був перекладений на російську мову та адаптований С.М. Єніколоповим, однак у нашому дослідженні використано варіант більш пізньої адаптації, здійснений О.К. Осницьким (1998р.).

В цілому, опитувальник для діагностики агресивних та ворожих реакцій А. Басса та А. Дарки в адаптації О.К. Осницького дозволяє визначити привалюючу форму агресивності: фізична агресія, непряма агресія, роздратування, негативізм, образа, підозрілість, вербальна агресія, почуття вини, а також загальний рівень агресивності та ворожості.

Бланк опитувальника складається із 75 тверджень, кожне з яких, «проектуючи» на власний стиль поведінки та спосіб життя, досліджуваним пропонується оцінити за допомогою одного із чотирьох варіантів відповіді: «так», «мабуть, так», «мабуть, ні», «ні».

Обробка отриманих результатів відбувається відповідно до ключа методики, що передбачає декілька етапів. На першому етапі відповіді «так» і «мабуть, так» об'єднуються, так само і відповіді «мабуть, ні» та «ні». На другому етапі, у випадку збігу відповіді з ключем, за кожне питання бланку опитувальника досліджуваному нараховується 1 бал. Сума балів, помножена на коефіцієнт, вказаний відповідно до кожного параметру агресивності, дає можливість одержати нормовані показники, які характеризують індивідуальні й групові результати (нульові значення не враховуються). Загальний індекс агресивності вираховується за формулою: Агресивність = Фізична агресія + Роздратування + Вербальна агресія. Загальний показник ворожості також вираховується за формулою: Ворожість = Образа + Підозрілість. Нормою агресивності є величина її індексу, що дорівнює 21 ± 4 , а ворожості $-6-7 \pm 3$.

Інтерпретація отриманих результатів відбувається відповідно до встановлених нормативних рівнів та визначень кожної форми агресивності і ворожості, встановлених авторами [22].

Також, зазначимо, що для встановлення часу, який проводить досліджувана група підлітків у мережі Інтернет та з якою метою взагалі користується нею, нами було розроблено анкету, яка складається з п'яти питань, де: перше питання спрямовано власне на визначення тривалості перебування у мережі Інтернет та передбачає чотири варіанти відповіді;

друге питання сфокусовано на визначення основної мети користування мережею Інтернет і також передбачає чотири варіанти відповіді; третє питання визначає привалюючу локацію користування та перебування у мережі Інтернет (пошукові системи, соціальні мережі, мережеві ігри) і передбачає чотири варіанти відповіді; четверте визначає чи займаються підлітки переглядом фільмів у мережі Інтернет і передбачає три варіанти відповіді; а п'яте конкретизує чи грають досліджувані у віртуальні/встановлені на персональний комп'ютер/інший гаджет ігри і передбачає три варіанти відповіді. Кожен досліджуваний підліток мав змогу обрати лише один варіант відповіді на питання (Див.Додаток Д).

Таким чином, можна зазначити, що у ході проведення дослідження нами було використано методичний інструментарій, який повною мірою відповідає стандартам та нормам валідності й надійності, а також, повністю відповідає віковим особливостям розвитку підлітків, яких ми досліджуємо.

2.3 Отримані результати дослідження та їх інтерпретація

Результати первинної обробки показників методичного інструментарію досліджуваних підлітків наведені в додатках нашої роботи (Див. Додатки А-В).

На початку роботи ми проаналізували результати досліджуваних за анкетною, яку розробили для визначення часу та мети користування мережею Інтернет, у результаті чого встановили, що: 63% досліджуваних підлітків проводять у мережі Інтернет від 120 хвилин та більше, 21% – 60-120 хвилин, 16% – від 20 до 40 хвилин. Основна мета користування мережею Інтернет – це розваги (перегляд відео, розважальних програм, гра у мережеві ігри, веб-серфінг), про що зазначили 47% досліджуваних підлітків, натомість 35% досліджуваних відмітили, що у мережі Інтернет спілкуються з друзями, а решта – 18% використовують мережу Інтернет для пошуку матеріалу для підготовки та виконання домашніх завдань. Також зазначимо, що переважну більшість часу підлітки проводять у мережевих іграх, про що повідомили 48% досліджуваних, 36% проводять час у соціальних мережах, а 16% у

пошукових системах. Переважна більшість досліджуваних підлітків 80% відмітили, що у режимі онлайн активно переглядають фільми у мережі Інтернет, 14% зазначили, що роблять це досить рідко, а решта – 6% не переглядають фільми у мережі Інтернет взагалі. Також зауважимо, що привалюючим жанром фільмів серед підлітків, яких ми досліджуємо (94% – сукупне число варіантів відповіді «часто» та «рідко») є фентезі – 41%, комедії – 19%, жахи – 13%, бойовик – 7%, мелодрами – 5, пригодницький – 5% та психологічний трилер – 4%.

На останнє питання, яке стосується гри у мережеві ігри у режимі онлайн або ігри, встановлені на ПК чи інші гаджети досліджувані відповіли наступним чином: 70% зазначили, що досить часто грають, 17% відмітили, що грають але рідко та 13% зовсім не грають у ігри. Зазначимо, що переважна більшість досліджуваних підлітків (87% % – сукупне число варіантів відповіді «часто» та «рідко», з яких 7% не зазначили тип гри) грають у такі ігри як: «World of Tanks» – 19%, «The Sims» – 15%, «Minecraft» – 14%, «Vikings: War of Clans» – 13%, «Couter-Strike» – 9%, «Dota-2» – 7%, «Asphalt 8: Airborne» – 2%, «Conqueror's Blade» – 1%. Отримані результати за анкетною щодо кількості проведеного часу та мети користування мережею Інтернет можуть бути обумовлені теперішніми умовами самоізолювання, що обумовлено пандемією вірусу в Україні та привалюванням у досліджуваній групі підлітків хлопців (62% від загальної кількості досліджуваних).

Також, варто зазначити, що в ході первинної обробки методичного інструментарію, ми отримали наступні результати:

1. За методикою «Рівень інтернет-залежності» К. Янг, в адаптації та модифікації В.О. Бурової, ми визначили, що досліджувана група підлітків мають деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням мережею Інтернет, оскільки числовий показник середнього значення входить в діапазон 50-79 балів та дорівнює 56,9.

2. За методикою «Самооцінка психічних станів» Г.Ю. Айзенка, в адаптації Н.В. Першиної та М.М. Заостровцевої, ми отримали результати, що наведено на рисунку 2.1.

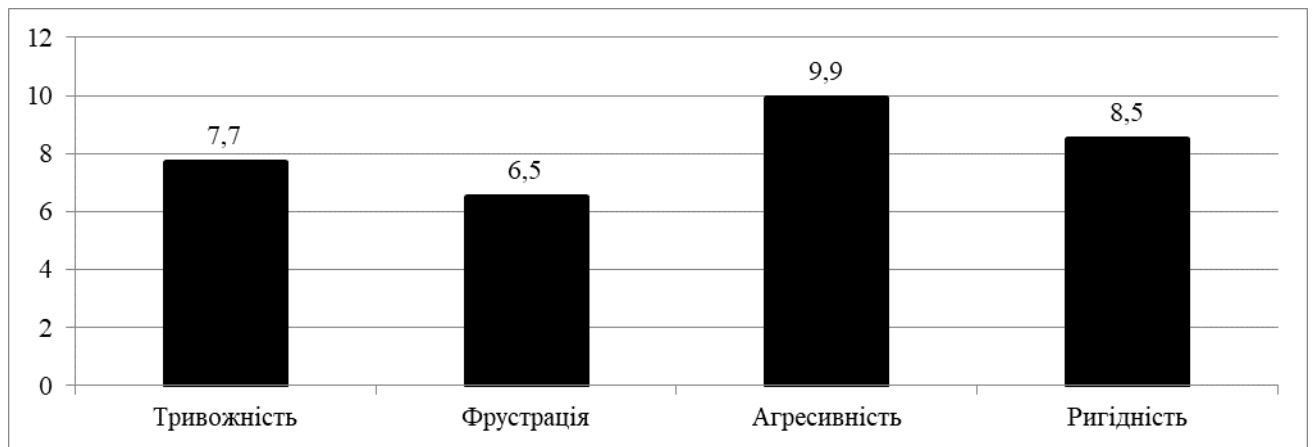


Рис. 2.1 – Розподіл середніх значень показників психічних станів за шкалами методики Г.Ю. Айзенка

Виходячи з отриманих результатів, можна зазначити, що показники за шкалою тривожність, агресивність та ригідність знаходяться на середньому рівні та мають числовий показник 7,7; 9,9 та 8,5 відповідно. Натомість показники за шкалою фрустрації знаходяться на низькому рівні.

3. За допомогою опитувальника для виявлення рівня агресивності А. Басса та А. Дарки в адаптації О.К. Осницького ми отримали можливість визначити рівень вираженості форм агресивних і ворожих реакцій. Тобто, ступені вираженості фізичної агресії, вербальної агресії, підозрілості, образи, роздратування і відчуття провини. Отримані в ході проведення результати зображено на рисунку 2.2.

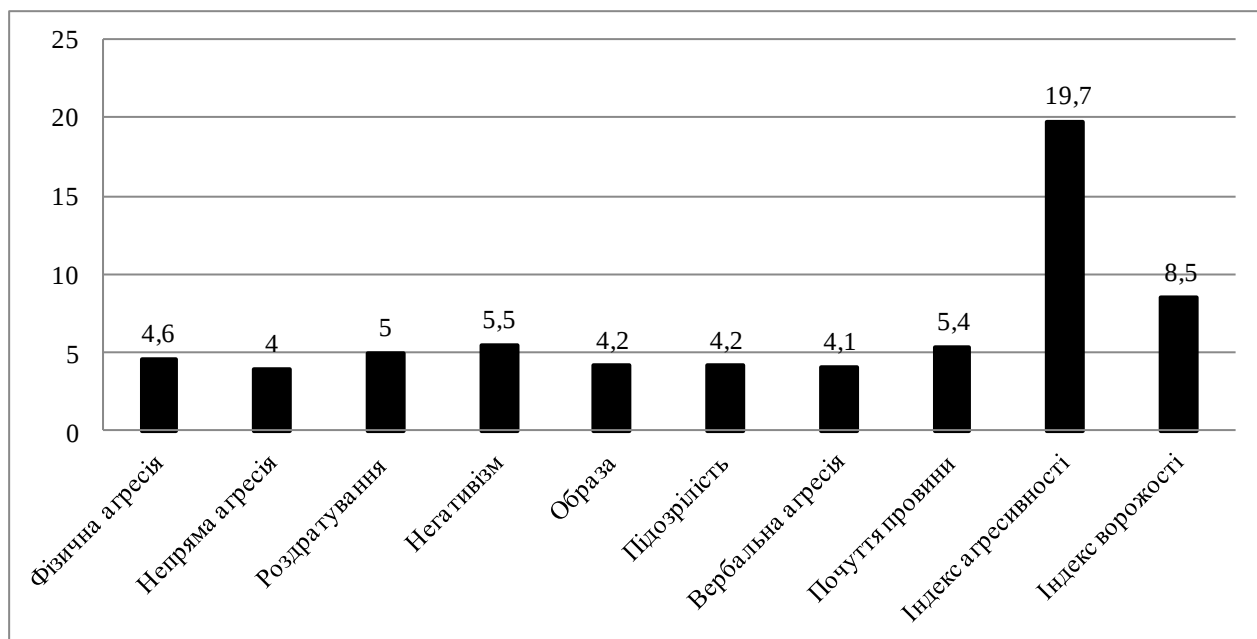


Рис. 2.2 – Розподіл середніх значень показників форм агресивних та ворожих реакцій досліджуваних підлітків за шкалами методики А. Басса та А. Дарки

Виходячи з отриманих результатів, можна зазначити, що привалюючими формами агресивних та ворожих реакцій є почуття негативізм та почуття провини. Також, відмітимо, що індекси агресивності та ворожості знаходяться в межах норми.

Для перевірки першої емпіричної гіпотези нашого дослідження про те, що чим вищим у підлітків буде рівень Інтернет-залежності, тим вищими будуть показники тривожності та агресивності, звернемося до встановлення кореляційних зв'язків за допомогою r -критерію Пірсона між показниками тесту «Рівень Інтернет-залежності» К. Янг, в адаптації та модифікації В.О. Бурової та методикою «Самооцінка психічних станів» Г.Ю. Айзенка, в адаптації Н.В. Першиної та М.М. Заостровцевої у досліджуваній групі підлітків, що наведено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Встановлення кореляційних зв'язків за допомогою г-критерію Пірсона між показниками рівня Інтернет-залежності та показниками психічних станів у дослідженні підлітків.

Показники за шкалами методики	Рівень Інтернет-залежності
Тривожність	0,373*
Фрустрація	0,232
Агресивність	0,436*
Ригідність	-0,129

Примітка: * – статистично значущі кореляційні зв'язки на рівні $\leq 0,01$

Виходячи з отриманих результатів можна зазначити, що рівень Інтернет-залежності має позитивні кореляційні зв'язки з такими шкалами як тривожність та агресивність (за методикою Г.Ю. Айзенка). Тобто, чим вищим буде рівень Інтернет-залежності, тим більш характерними для підлітків будуть схильність до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги (тривожність); а також підвищеною психологічною активністю, прагненням до лідерства, шляхом застосування сили по відношенню до інших людей (агресивність).

Отже, можна зазначити, що отримала своє повне підтвердження перша емпірична гіпотеза нашого дослідження про те, що чим вищим у підлітків буде рівень Інтернет-залежності, тим вищими будуть показники тривожності та агресивності, про що свідчать встановлені позитивні кореляційні зв'язки між показниками тесту «Рівень Інтернет-залежності» К. Янг, в адаптації та модифікації В.О. Бурової та методикою «Самооцінка психічних станів» Г.Ю. Айзенка, в адаптації Н.В. Першиної та М.М. Заостровцевої у досліджуваній групі підлітків.

Для перевірки другої емпіричної гіпотези нашого дослідження про те, що чим вищим у підлітків буде рівень Інтернет-залежності, тим вищими будуть показники певних форм агресії, зокрема таких як: роздратування, фізична та вербальна звернемось до встановлення кореляційних зв'язків за допомогою г-критерію Пірсона між показниками тесту К. Янг, в адаптації та модифікації В.О. Бурової та опитувальника А. Басса та А. Дарки, в адаптації

О.К. Осницького серед групи підлітків, який ми досліджуємо, що наведено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2 – Встановлення кореляційних зв'язків за допомогою г-критерію Пірсона між показниками рівня Інтернет-залежності та показниками агресивних та ворожих реакцій у підлітків, яких ми досліджували.

Показники за шкалами методики	Рівень Інтернет-залежності
Фізична агресія	0,303**
Непряма агресія	0,317**
Роздратування	0,035
Вербальна агресія	0,320**
Образа	0,204
Підозрілість	0,137
Негативізм	0,596*
Почуття провини	-0,246
Індекс агресивності	0,175
Індекс ворожості	0,211

Примітка: * – статистично значущі кореляційні зв'язки на рівні $\leq 0,01$

** – статистично значущі кореляційні зв'язки на рівні $\leq 0,05$

Так, виходячи з отриманих результатів, можна зазначити, що рівень Інтернет-залежності за тестом К. Янг, в адаптації та модифікації В.О. Бурової має позитивні кореляційні зв'язки з такими шкалами опитувальника А. Басса та А. Дарки, в адаптації О.К. Осницького як фізична агресія, непряма агресія, вербальна агресія та негативізм. Тобто, чим вищим буде рівень Інтернет-залежності, тим вищими будуть використання фізичної сили проти іншої особи (фізична агресія); агресії, що спрямована на іншу особу або ні на кого не спрямована (непряма агресія); вираз негативних почуттів як через форму крику, так і через зміст словесних відповідей – прокляття, погрози (вербальна агресія); опозиційна манера в поведінці від пасивного опору до активної боротьби проти встановлених звичаїв і законів (негативізм).

Отже, можна зазначити, що у ході дослідження знайшла своє часткове підтвердження друга емпірична гіпотеза нашого дослідження про те, що чим

вищим у підлітків буде рівень Інтернет-залежності, тим вищими будуть показники певних форм агресії, зокрема таких як: роздратування, фізична та непряма, оскільки позитивні статистично значущі кореляційні зв'язки було встановлено лише між показниками фізичної та вербальної форм агресії за опитувальником А. Басса та А. Дарки, в адаптації О.К. Осницького та рівнем Інтернет-залежності за тестом К. Янг, в адаптації та модифікації В.О. Бурової у підлітків, яких ми досліджуємо. Між показниками за шкалою роздратування за опитувальником А. Басса та А. Дарки, в адаптації О.К. Осницького та рівнем Інтернет-залежності за тестом К. Янг, в адаптації та модифікації В.О. Бурової статистично значущих кореляційних зв'язків у підлітків, яких ми досліджуємо встановлено не було. В той же час, слід зазначити, що додатково було встановлено позитивні статистично значущі кореляційні зв'язки за такими шкалами опитувальника А. Басса та А. Дарки, в адаптації О.К. Осницького як непряма агресія та негативізм і рівнем Інтернет-залежності за тестом К. Янг, в адаптації та модифікації В.О. Бурової групи підлітків, яких ми досліджуємо.

Підводячи підсумок, ми можемо зазначити, що існує певний взаємозв'язок між Інтернет-залежністю та агресивною поведінкою у підлітковому віці, про що свідчать встановлені позитивні кореляційні зв'язки між показниками методик К. Янг, в адаптації та модифікації В.О. Бурової; Г.Ю. Айзенка, в адаптації Н.В. Першиної та М.М. Заостровцевої; та А. Басса і А. Дарки, в адаптації О.К. Осницького у досліджуваній групі підлітків. Тобто, можна зазначити, що у ході дослідження знайшла своє повне підтвердження концептуальна гіпотеза нашого дослідження.

2.4. Тренінг по корекції тривожності та агресивності у підлітків за результатами досліджень

Беручи до уваги результати наших досліджень можна зазначити, що чим вищим був рівень Інтернет-залежності, тим більш характерною для підлітків була схильність до переживання тривоги, яка характеризувалася низьким порогом виникнення реакції тривоги (тривожність); а також підвищеною

психологічною активністю, прагненням до лідерства, шляхом застосування сили по відношенню до інших людей (агресивність).

Отже, для розробки тренінгової програми, ми використаємо результати, підтверджені першою емпіричною гіпотезою, а саме: «Прояви тривожності та агресивності» у групи підлітків, яких ми досліджуємо.

Після закінчення емпіричного дослідження була створена група підлітків, в яких за результатами використаних методик були виявлені деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням мережею Інтернет, з якими і було проведено корекційний тренінг з корекції тривожності та агресивної поведінки.

Мета: Зниження рівня проявів агресивності та тривожності у осіб підліткового віку.

Завдання:

- зниження рівня агресивності та тривожності у підлітків;
- допомога в адекватному оцінюванні власних емоцій та почуттів;
- формування адекватної самооцінки та віри підлітків у власні сили;
- розвивати навички контролю рівня агресивності.

Предмет корекції: емоційно-вольова сфера осіб підліткового віку.

Методи корекції: ігротерапія, проективний малюнок, психогімнастика.

Засоби корекції: ігри, вправи, бесіди, неігрові прийоми, спрямовані на зниження рівня тривоги, розвиток комунікативних здібностей.

Основні етапи тренінгу:

- створення приємної атмосфери в групі та вироблення групових правил;
- усвідомлення залежності та наявності агресивної поведінки та проявів тривожності;
- корегування негативних емоцій і навчання прийомам регулювання свого емоційного стану;
- формування адекватної самооцінки, віра у власні сили.
- підведення підсумків участі у тренінгу.

Очікування:

- усвідомлення підлітками проблеми інтернет-залежності;
- зниження проявів агресії та тривожності у підлітків;
- уміння адекватного оцінювання власних емоцій та почуттів;
- сформованість у підлітків адекватної самооцінки, позитивно-моральної життєвої позиції.

Вимоги до учасників групи:

- готовність поставитись до предмета занять серйозно;
- готовність до відкритого та щирого спілкування;
- здатність слухати інших, не перебиваючи, не оцінюючи та не критикуючи;
- надійність (виконувати обіцянки, дані перед групою; відвідування повинні бути регулярними).

Специфіка проведення занять. Для проведення групових занять організовується участь двох співведучих, котрі своєчасно включаються в роботу. Це забезпечує підтримку групових ефектів та групової динаміки занять, допомагає запобігти можливим ускладненням, що виникають в процесі роботи групи. Протягом усього циклу занять підтримується довірчий контакт з групою, для чого ведучі постійно цікавляться в учасників, що з ними відбувається, які емоції вони відчують, які труднощі у них виникають. З самого початку створюються умови, в яких саме спілкування учасників стає цінним для всіх (довірчий тон, позитивні емоції, безліч ігрових елементів). Високої значущості стає рефлексія проведених на занятті вправ. Якщо важливість такої взаємодії зберігається протягом усіх занять, учасники отримують можливість робити більш обґрунтований вибір, знаходячи альтернативу залежності від соціальних мереж.

Для того щоб група працювала продуктивно, провідними виконуються наступні правила:

- підтримка самооцінки учасників;
- створення сприятливої груповий атмосфери на основі довіри і прийняття;
- забезпечення безпеки саморозкриття;

-дослідження процесу взаємодії в групі і забезпечення формування сенсу (усвідомлення того, що відбувається).

Структура та зміст програми

№з/п	Напрямок заняття	Мета заняття
1	«Знайомство. Мої знання про інтернет-залежність» 1.1. Вправа «Знайомство» 1.2. Вправа «Інтерв'ю» 1.3. Мозковий штурм «Я в онлайні» 1.4. Вправа «позитив та негатив» 1.5. Відео «Наслідки інтернет-залежності» 1.6. Рефлексія заняття «Кооперація наосліп». Завершення роботи	Створити приємну атмосферу в групі; з'ясувати рівень інформованості підлітків з проблеми інтернет-залежності.
2	«Мої проблеми» 2.1. Дискусія «Залежність чи ні?» 2.2. Вправа «Рецепт агресивності» 2.3. Вправа «Який я злий» 2.4. Проективний малюнок «Агресивна людина» 2.5. Групова дискусія «Агресивна людина». 2.6. Рефлексія заняття «Молекули». Завершення роботи.	Усвідомити наявність агресивної поведінки
3	«Керую своїми емоціями» 3.1. Бесіда «Як керувати своїм гнівом». 3.2. Мозковий штурм	Корегувати негативні емоції та розвивати навички контролю рівня агресивності.

	«Альтернативні способи реакцій» 3.3. Вправа «Де живуть емоції?» 3.4. Вправа «Метафори» 3.5. Вправа-енергізатор «Мавпа, пальма, слон» 3.6. Рефлексія заняття «Дерево». Завершення роботи.	
4	«Я – велика цінність.» 8.1. Вправа «Я в променях сонця» 8.2. Вправа «Мені подобається в тобі...» 8.3. Техніка «Жила-була дівчинка (хлопчик) не схожа(ий) на мене» 8.4. Інформаційне повідомлення «Впевненість у собі». 8.5. Вправа «Мої позитивні якості» 8.6. Рефлексія заняття «Крізь вушко голки», «Шістка». Завершення роботи.	Формувати позитивну самооцінку, розвивати емпатію.
5	«Заключне заняття. Моє майбутнє.» 5.1. Вправа «Моє майбутнє». 5.2.Проективний малюнок «Щасливе майбутнє» 5.3. Вправа «Складові щасливого життя».	Навчання планувати й передбачувати своє майбутнє, визначення життєвих пріоритетів та цінностей.

	5.4. Вправа «Машина часу» 5.5. Вправа «Нобелівська премія» 5.6. Рефлексія заняття «Вгору по веселці». Завершення роботи.	
--	--	--

Опис корекційного тренінгу

ЗАНЯТТЯ №1

«Знайомство. Мої знання про інтернет-залежність»

Час: 2 години, 30 хвилин.

Обладнання: бейджі, папір, маркери, фломастери, ручки, кольорові стікери.

Мета: Знайомство з учасниками групи. З'ясувати рівень інформованості підлітків з проблеми інтернет-залежності.

Вправа «Знайомство»

Мета: познайомитись з учасниками групи, створити позитивний емоційний фон.

Кожен учасник групи пише на бейджі те ім'я, яким хоче, щоб його сьогодні називали. Учасники по колу називають ім'я та 2-3 якості, щонайбільше характеризують особистість.

Вправа «Інтерв'ю»

Мета: сприяння встановленню більш тісних контактів між учасниками.

Хід вправи: учасники об'єднуються у пари. Протягом 5 хв. Беруть інтерв'ю один в одного, а потім представляють своїх напарників у колі. Відповідати потрібно якомога повніше і щиріше, одночасно спробувати ще краще розібратись у собі, розкрити особливості характеру, звичок та інтересів.

Мозковий штурм «Я в онлайні»

Мета: Визначити популярні напрямки роботи в інтернеті серед підлітків.

Хід вправи: учасники пишуть напрямки своєї діяльності в інтернеті та обирають найбільш популярний напрямок, якому вони присвячують найбільше часу.

Обговорення: чим вас приваблює ця діяльність? Як ставляться батьки до вашої діяльності в інтернеті?

Вправа «позитив та негатив»

Мета: з'ясувати уявлення підлітків про позитивні та негативні сторони при користуванні інтернетом.

Хід вправи:

Учасники діляться на дві групи:

- перша група вказує про позитивні наслідки користуванням інтернету;
- друга група — про негативні наслідки користуванням інтернету;
(відповіді необхідно обґрунтувати)

Ведучий: Розглянемо загальні ознаки комп'ютерної залежності:

Психологічні симптоми:

- Велика кількість часу, проведеного за комп'ютером;
- Відчуття роздратування та агресії поза межами інтернету;
- Проблеми з навчанням;
- Нехтування сім'єю та друзями;
- Неможливість вчасно зупинитися.

Фізичні симптоми:

- Біль у спині;
- Сухість в очах;
- Головні болі;
- Розлади харчування та сну;
- Нехтування гігієною.

Відео «Наслідки інтернет-залежності»

Мета: Розширення уявлення в підлітків про можливі наслідки надмірного користування мережею інтернет

Хід вправи: ведучі пропонують переглянути відео на тему «Наслідки інтернет залежності» та відповісти на питання:

- Що ви відчували при перегляді відео ?
- Що можна зробити, аби цього не сталося?

Рефлексія заняття

Вправа «Кооперація наосліп».

З закритими очима всі учасники протягом 15 секунд дуже повільно ходять по кімнаті, не розмовляючи один з одним, тримаючи руки біля грудей в захисній позі. Потім всі зупиняються, і ведучий, торкаючись до плечей гравців, присвоює їм номери. Всі гравці по команді повинні встати по порядку в шеренгу, що не відкриваючи очі і не розмовляючи.

Завершення роботи.

Підведення підсумків проведеної роботи, з'ясування засвоєння інформації учасниками.

ЗАНЯТТЯ 2

«Мої проблеми»

Час: 3 години.

Обладнання: папір, ручка, ватман, олівці, фломастери

Мета: Усвідомлення наявності агресивної поведінки.

Дискусія «Залежність чи ні?»

Мета: Усвідомити наявність інтернет-залежності та агресивної поведінки

Хід вправи: ведучі просять учасників відповісти на питання:

- Як часто ви порушує часові рамки, встановлені батьками для користування мережею?
- Як часто ви надаєте перевагу провадженню часу в мережі замість того, щоб провести його в сімейному колі?
- Як часто ви формуєте нові стосунки з друзями через мережу?
- Як часто батьки заставляли вас, коли ви заходили в інтернет всупереч їх волі?
- Як часто ви огризаєтеся, кричите чи дієте роздратовано, якщо вас потурбували з приводу перебування в мережі?
- Як часто ви виглядаєте більш замученим та стомленим, ніж тоді, коли вдома ще не було інтернету?
- Як часто ви відчуваєте пригніченість, спад настрою, нервуєтеся, коли знаходитесь поза мережею, а після повернення до мережі все це зникає?

Вправа «Рецепт агресивності»

Мета: Розібратися у власній агресивності та дослідити чужу агресивну поведінку.

Хід вправи: на аркуші паперу запишіть все, що робить та людина, про яку можна сказати: «Так, вона дійсно агресивна». Випишіть невеликий рецепт, слідуючи якому, можна створити агресивну дитину. Наприклад: лайка, бійка. (Потім попросіть кількох учнів продемонструвати елементи такої поведінки, а група повинна відгадувати, що саме вони показують.)

А тепер подумайте про те, які елементи агресивної поведінки ти зустрічаєш тут, в цій групі. Що тобі здається агресивним? Коли ти сам проявляєш агресивність? Яким чином ти можеш викликати агресію по відношенню до себе?

Вправа «Який я злий»

Мета: Навчання вмінню поводитись в конфліктних ситуаціях. Аналіз власної поведінки.

Хід вправи: Ведучий пропонує взяти участь у цій вправі тому учаснику, хто більше всіх відчуває бажання «посваритися». Зав'язує йому очі. З інших, обирає підлітка, який буде об'єктом злості (учасник не знає, яку людину обрав ведучий). Учаснику із зав'язаними очима пропонують зігнати свою злість на людину, яку він не бачить, і той висловлює все накопичене невідомо на чью адресу. Потім ведучий розв'язує очі і показує, кого він так невіжливо охарактеризував. Автору висловлювань необхідно вибачитися перед безневинною жертвою вербальної агресії, наприклад, так: «Я зовсім не тебе мав на увазі, вибач !»

Обговорення. Учасники діляться враженнями. Висновок: словесна агресія крім того, що завдає шкоди і образу тому, кому вона призначалася, руйнує і відносини з тими, хто просто спостерігав за її виразом.

Проективний малюнок «Агресивна людина»

Мета: Усвідомлення наявності агресивної поведінки.

Хід вправи: Учасникам пропонується намалювати груповий малюнок людини, яку вони вважають агресивною. Їм пропонується обговорити свої думки протягом кількох хвилин і зобразити портрет такої людини. По закінченню відбувається обговорення малюнку (які відчуття виникають, коли дивитесь на малюнок? Які відчуття виникали під час малювання? Ч хочеться щось змінити в малюнку? Якщо будуть зроблені зміни, чи залишиться «портрет» агресивним, чи можливо зміниться?).

Групова дискусія «Агресивна людина»

Мета: пізнання і прояв власного ставлення до проблеми агресивної поведінки, навчання розпізнавати спрямованості власних агресивних імпульсів.

Процедура: «Кожна людина від природи має агресивну енергію. Проте різні люди використовують її по-різному. Одні — щоб творити, і тоді агресивну енергію можна назвати конструктивною. Інші — щоб знищувати або руйнувати, і тоді їхня агресія — деструктивна. Конструктивна агресія — це активність, прагнення до досягнень, захист себе й інших, власної гідності, завоювання свободи і незалежності. Деструктивна агресія — це насильство, жорстокість, ненависть, недоброзичливість, злість, прискіпливість, сварливість, гнів, роздратування, упертість, самозвинувачення. Тому, щоб розуміти, що з нами відбувається, дуже важливо розпізнавати свої агресивні імпульси, керувати ними і спрямовувати в бажане русло, не заподіюючи нікому шкоди.

Проаналізуйте власну поведінку і постарайтеся відповісти на запитання:

У якій формі (деструктивній чи конструктивній) найчастіше виявляється Ваша агресивна енергія?

Подумайте, яким способом, як Ви справляєтесь зі своєю агресивною енергією?

Як Ви ставитесь до власної агресивної енергії? Які Ваші звичні способи розрядки цієї енергії?».

Рефлексія заняття

Гра «Молекули».

Всі учасники вільно пересуваються. У будь-який момент ведучий дає сигнал: «Зберіться в групи по 6 чоловік (по 3, по 7 ...)!». Учасникам необхідно швидко організувати такі групи, вставши в коло і взявшись за руки.

Завершення роботи.

Підведення підсумків проведеної роботи, з'ясування засвоєння інформації учасниками.

ЗАНЯТТЯ 3

«Керую своїми емоціями»

Час: 3 години.

Обладнання: аркуш зі схематичним зображенням людського тіла; олівці синього, червоного, жовтого та чорного кольорів.

Мета: Корегувати негативні емоції та розвивати навички контролю рівня агресивності

Бесіда «Як керувати своїм гнівом».

Мета: обговорити з дітьми причини та наслідки проявів агресивності, показати прямий зв'язок агресії та насильства; формувати навички правомірної поведінки, вміння самостійно приймати рішення, відстоювати власну думку.

Мозковий штурм «Альтернативні способи реакцій»

Мета: Навчитися альтернативним способам реакції на провокацію чи агресію з боку інших.

Хід вправи: Ведучий пропонує учасникам подумати над питанням: «Яким чином можна реагувати на провокацію чи агресію, окрім прояву незадоволення чи також агресії?». Всі відповіді учасників тренер записує на

аркуші паперу. Після того, як всі можливі варіанти були названі, ведучий зачитує все, що записав, і проводить обговорення.

Запитання для обговорення:

-Яка із реакцій підходить вам найбільше всього? Чому?

- Чи використовували ви подібні способи реагування раніше? Що допомагало, а що заважало досягти успіху?

-Чи складно вам буде її дотримуватись у конфліктній ситуації? Чому?

Вправа «Де живуть емоції?»

Мета: усвідомлення тісного взаємозв'язку між думками, емоціями і тілесними проявами, підвищення рівня емоційного самоусвідомлення, ознайомлення з технікою ідентифікації емоцій.

Хід вправи: Ведучий пропонує учасникам по черзі підійти до аркуша паперу із схематичним зображенням людського тіла і заштрихувати ділянки тіла на малюнку так: чорним кольором ті місця, які реагують на почуття страху (наприклад, холоде в шлунку – замальовуємо область живота); синім кольором – місця, які реагують на смуток, жовтим – на радість, червоним – на злість.

Обговорення. Які частини тіла найбільше реагують на страх, смуток, злість, радість? Що відбувається, якщо ці емоції повторюються часто? Де знаходиться радість, і як вона впливає на організм? (радість пронизує кожен клітинку, додає людині сил, насади, натхнення).

Вправа «Метафори»

Мета: збагачення знань про емоційну сферу; розвиток емоційного самовираження за допомогою образів.

Хід вправи: Учасникам пропонується написати асоціації до словника емоцій і зачитати їх. Можна ставити уточнюючі запитання. Наприклад, гнів – шторм

на морі; піднесення – повітряна кулька; нетерпіння – вітер; страх – заєць тощо.

Емоції і почуття важливо висловлювати. І в цьому можуть допомагати образи, які виникають. Застосування метафор, порівнянь, гумору допомагає пом'якшити гостроту комунікативної ситуації. Давайте пригадаємо фрази, за допомогою яких люди описують свій внутрішній стан, і скажемо їх за бажанням («Я відчуваюся...на сьомому небі, не в своїй тарілці» тощо).

Коментар. Вербалізація почуттів виконує подвійну роль: з одного боку, інформує партнера про почуття, а з іншого – допомагає регулювати власний емоційний стан. Негативне почуття втрачає свою інтенсивність і владу над людиною, якщо про нього розповісти. Іноді важко висловити почуття такими словами, як «гнів», «відчай», «страх». У цьому випадку можуть допомогти порівняння й метафори, які також є мовою почуттів. Техніка метафоричного висловлення почуттів потребує творчого підходу.

Вправа-енергізатор «Мавпа, пальма, слон»

Мета: зняття стресового напруження, оптимізація емоційного стану.

Хід вправи: Учасники стоять у колі. В центрі – тренер. Тренер пропонує учасникам три слова та відповідні жести до них.

Умова вправи: «Пальма» - підняти руки догори, «мавпа» - закрити руками обличчя, «слон» - скласти руки на животі. Учасникам пропонується всім разом відрепетирувати жести, щоб переконатися, що всі правильно зрозуміли умову.

Завдання: коли ведучий вказує рукою на когось у колі й вимовляє «пальма», то ця людина повинна показати пальму, а її сусід справа – мавпу, а зліва – слона.

Рефлексія заняття

Вправа «Дерево»

Мета: стабілізувати внутрішній стан, створити баланс нервово-психічних процесів, запобігаючи травматичним ситуаціям.

Хід вправи: Вправа виконується індивідуально. Уявіть себе деревом (яке вам подобається, з яким найлегше себе ототожнити). Детально програйте у свідомості образ цього дерева: уявіть його міцний і гнучкий стовбур; гілки, які розхитує вітер; листя, звернене до сонячних променів і дощу; циркуляцію поживних соків по стовбуру; коріння, яке міцно вросло в землю. Важливо відчувати поживні соки, які коріння втягує із землі. Земля – це символ життя, коріння – символ стабільності, зв'язок людини з реальністю. Уявіть, як, вдихаючи повітря, ви втягуєте ці соки із землі, як вони наповнюють ваше тіло енергією життя. Відчувши приємну циркуляцію поживних соків, розплющте очі.

Завершення роботи.

Учасники діляться враженнями про те, що було на занятті.

ЗАНЯТТЯ 4

«Я – велика цінність.»

Час: 3 години, 30 хвилин.

Обладнання: Аркуші паперу, олівці, ручки, фломастери, м'яч, нитки для основи ляльки, кольорові нитки для в'язання різної фактури для прикрашання ляльки, ножиці.

Мета: Формувати позитивну самооцінку, розвивати емпатію.

Вправа «Я в променях сонця».

Ціль: формування відчуття внутрішньої стійкості, гармонії та довіри до самого себе.

Хід вправи. Кожен член групи протягом 2-3 хвилин на аркуші паперу малює сонце. В центрі кола учасник записує власне ім'я (можна записати займенник «Я»), а на променях – свої сильні сторони, або те, що любить, цінує і приймає в собі, або ті якості, які дають відчуття внутрішньої впевненості і довіри до себе в різних ситуаціях.

За бажанням учасники групи презентують «сонечка».

Обговорення: чому виконувалась дана вправа? Що дало виконання цієї вправи?

Вправа «Мені подобається в тобі...»

Мета: розширення досвіду переживання почуття близькості з іншими.

Хід вправи: діти сідають у коло. Ведучий передає м'яку іграшку сусідові, який сидить зліва, зі словами: «Мені подобається в тобі...», завершивши фразу компліментом. І так робить кожен учасник, поки іграшку не передадуть ведучому. Виконавши вправу, потрібно обговорити, що відчували діти, коли говорили компліменти і коли отримували їх від інших, що для них було складнішим?

Техніка «Жила-була дівчинка (хлопчик) не схожа(ий) на мене»

Мета: переосмислення власної самоцінності. Актуалізація та використання особистісного ресурсу; побачити та прийняти свою унікальність.

Хід заняття: Ведучий пропонує кожному учаснику групи виготовити з ниток «дівчинку» або «хлопчика» не схожих а себе.

Зробіть основу для ляльки (лялька-мотанка з ниток з руками та ногами). Надайте ляльці неповторні риси, прикрасьте її за допомогою кольорових ниток для в'язання (зробіть волосся, зачіску, одягніть одяг). Коли дівчинка (хлопчик) буде готова, дайте їй ім'я, виділіть її риси характеру і дайте відповідь на запитання: «Чим вона не схожа на мене?». Пограйтеся з лялькою, звертаючи увагу на почуття ті відчуття, які у Вас виникають при цьому.

Візьміть аркуш паперу і почніть розповідь (7-10 речень). Почніть його з фрази: «Жила-була дівчинка (хлопчик) не схожа на мене...». Вкажіть її ім'я, розкажіть яка вона, що любить, що для неї є цінним у житті... завершуйте свою міні-розповідь фразою «І ось одного разу...».

Складіть Ваш аркуш вчетверо так, щоб в подальшому ви впізнали його, і віддайте ведучому.

Примітка: ведучий збирає аркуші учасників, хаотично перемішує їх, а потім їх роздає в довільному порядку. Бажано, щоб «лист» респондента не потрапив до нього ж в руки.

Коли Ви отримаєте «лист» розгорніть його так, щоб не було видно попереднього тексту, і на вільному місці продовжуйте писати те, на чому зупинилися. Почніть з фрази: «І от одного разу...». Описавши, що сталося, напишіть, чим закінчилося. Складіть аркуш та передайте тренеру.

Примітка: після цього тренер збирає листи і потім віддає власникам, орієнтуючись на помітки, які ті залишали.

Прочитайте те, що написано на Вашому аркуші і дайте відповіді на запитання:

Що Вас здивувало в прочитаному?

Про що ця розповідь для Вас?

Що Ви приймаєте та відкидаєте в своїх дівчинці (хлопчиківі).

Інформаційне повідомлення «Впевненість у собі»

Мета: надання інформації про необхідність віри у власні сили.

Ще однією з передумов досягнення успіху є вміння і бажання працювати над собою, своєю поведінкою, характером, самооцінкою, розвивати впевненість у собі.

Притча: Якось падишах захотів випробувати своїх візирів. «О, мої піддані! – звернувся він до них. – я запропоную вам складне завдання, і мені цікаво, хто з вас зможе виконати його». Падишах повірив візирів у сад, в одному з кутків якого стояли іржаві залізні двері з величезним замком. «Той хто відчинить ці двері, стане мої першим візиром», - сказав він.

Деякі придворні лише хитали головами, інші дивилися на замок, решта почали нерішуче штовхати двері, хоч були впевнені, що не відчинять. Один за одним піддані відходили від дверей. Лише один візир уважно оглянув двері, обмацав замок і чимдуж натиснув на двері. Він штовхнув їх і – о диво! – спочатку з'явилася вузька щілина, а далі двері почали прочинятися швидше й нарешті відчинилися. Тоді падишах сказав: «Ти станеш моїм першим

візиром, бо покладаєшся не лише на те, що бачиш і чуєш, а й віриш у власні сили».

Обговорення:

- Пригадайте випадки, коли люди зазнавали невдач через невпевненість у своїх силах.

- Як повірити у себе?

Висновок: тільки ви можете вирішувати, чи є слабкі сторони вашими вадами. Якщо зрозумієте, що це – вада, подумайте, як її можна позбутися. Додайте у свій список слабкостей усе, що вам неприємне, викликає незрозумілий страх (наприклад: страх висоти, не любов до холодної погоди). Якщо зненацька виявилось, що список ваших слабкостей більший, ніж список сильних сторін, можливо, ви були надто самокритичними. Людям взагалі властиво перебільшувати свої вади і недооцінювати сильні сторони.

Не критикуйте себе більше, ніж стали б критикувати старшого друга. Доброту і співчутливість потрібно виявляти перш за все у ставленні до самого себе. Якщо їх немає у вас самих, то що ж ви можете запропонувати іншим? Відмовивши у милосерді собі, ви не пожалієте когось іще. Адже постійно знаходячи недоліки в самого себе, неважко знайти їх і в інших людей. Кому потрібен такий друг? Порівняйте списки, щоб мати чітке уявлення про самих себе.

Вправа «Мої позитивні якості»

Мета: Сприяти розвитку позитивної Я-концепції, розвивати позитивне мислення учасників тренінгу.

Інструкція. Візьміть аркуш паперу і олівець, розділіть аркуш на три стовпчики і назвіть їх «Мої позитивні якості», «Де я можу себе добре виявити?» і «Чого я досяг». Потім закрийте очі і зосередьтеся на кожній назві приблизно 1-2 хвилини. Що приходить вам в голову? Не аналізуйте і не досліджуйте, просто зверніть на це увагу. Потім відкрийте очі і запишіть ваші позитивні якості, таланти, досягнення якомога швидше. Зробіть це для кожної назви. Потім перегляньте свій список. Читаючи кожен

пункт, відтворіть уявну картину того, що ви маєте цю якість, талант чи досягнення. Створіть повну картину самого себе з урахуванням цих якостей, талантів, досягнень і відзначте, наскільки приємно це усвідомлювати. Закінчить тим, що вам начебто вручають велику синю стрічку, і подумки поплескайте себе по плечу. Ви справді чудові. Ви багато чого досягли, прагнучи своєї мети і заслуговуєте похвали за це.

Рефлексія.

Вправа «Крізь вушко голки».

Учасники стають в коло, закривають очі і приймають «позу безпеки» (руки на рівні грудей, долонями назовні). Завдання полягає в тому, щоб всі учасники одночасно спробували досягти протилежного їм боку кола. При цій спробі в центрі кола опиняться відразу багато людей. Завданням кожного стає пройти через цей натовп, що не наступивши нікому на ноги і ні з ким не зіткнувшись.

Гра «Шістка».

Кожен учасник називає число натурального ряду по порядку (1,2,3,4 ...). Той, кому дістається число 6, кратне йому або містить в своєму написанні цифру 6, повинен мовчки підстрибнути або грюкнути в долоні. Які допустили помилку вибувають з гри.

Завершення роботи.

Підведення підсумків проведеної роботи, з'ясування засвоєння інформації учасниками.

ЗАНЯТТЯ 5

«Заключне заняття. Моє майбутнє.»

Час: 3 години.

Обладнання: стілець, аркуш А4, фліп-чарт, плакат, олівці, фломастери, : папір, письмове приладдя, олівці, фломастери, маркери, скотч, кнопки, пластилін

Мета: Навчання планувати й передбачувати своє майбутнє, визначення життєвих пріоритетів та цінностей.

Вправа «Моє майбутнє»

Мета: «Побудова» майбутнього через планування і фантазування, інтеграція його із сьогоденням.

Хід вправи: Один з учасників групи всідається на «гарячий стілець». Інші членує групи розсаджуються півколом.

Подивіться на людину на стільці. Постарайтеся, спираючи на свої асоціації, описати і висловити свої припущення щодо його майбутнього. Отже, якою ця людина бачиться вам через 5 років, як вона зміниться, що з нею відбудеться? Розповісти, де вона буде працювати, чи буде в неї батьківщина, у що буде одягнена і т.д.

Тренер задає питання сидячому на «гарячому стільці»: «А яким вам бачиться твоє майбутнє? Розкажи про нього. Чого ти чекаєш від свого майбутнього? Чого ти побоюєшся в майбутньому?»

Після того, як кожний із членів групи посидів на «гарячому стільці», проводиться групове обговорення. Що почували, про що думали, що хотілося зробити, сидячи на стільці? Які почуття і думки викликали висловлення членів групи про передбачуване ваше майбутнє?

Отут слід зазначити, що можливо використання двох напрямків вправи: позитивної і конфліктної. Перший варіант відрізняється тим, що із самого початку інструкція доповнюється фразою: «Давайте будемо доброзичливими, і будемо говорити тільки про позитивні зміни». У цьому випадку буде конструюватися тільки позитивна майбутність.

Простивний малюнок «Щасливе майбутнє»

Мета: Знайти позитивні моменти в своєму житті.

Хід вправи: всі учасники об'єднуються в 4 групи (за порою року). Кожна група отримує інструкцію від ведучого: «Створити картину під назвою: «Моє майбутнє». Кожна група обирає головного, який буде представляти картину. Всі картини вивішуються на дошці. Потім проводиться обговорення по колу:

- Які почуття у вас виникали, коли ви створювали картину?
- Що найбільше сподобалось під час роботи?
- Що потрібно для того, щоб це стало реальністю?

Рефлексія:

- як вашій настрій після виконання вправи?
- що дала вам ця вправа?

Вправа «Складові щасливого життя»

Мета: сформувати в учасників бачення власних можливостей та конкретних дій для успішної самореалізації, сформувати навички прогнозування та планування майбутнього.

Хід вправи: Ведучий пропонує учасникам сказати, що є складовими успіху в житті і щастя та без чого воно не можливо. Усі вислови учасників записуються на дошці. Далі ведучий пропонує обговорити і об'єднати близькі за змістом пропозиції, утворюючи таким чином список із шести складових: сім'я, здоров'я, друзі, робота, освіта, творчість. Учасники об'єднуються у три підгрупи, кожна з яких отримує по 2 аркуші А4 різного кольору, розділені навпіл. На аркушах вгорі написано по одній зі складових щасливого життя. Так кожна підгрупа отримує по дві складові. Завдання учасникам — написати на одній половинці цього аркуша, якою саме має бути ця складова, аби життя було щасливим, які її особливості, характеристики. Після цього учасники по колу обмінюються аркушами. Наступне завдання: на другій половині аркуша, навпроти вже написаних якостей і особливостей складової, написати дії, необхідні для реалізації цих особливостей. Далі проводиться презентація напрацювань, доповнення їх учасниками інших підгруп.

Питання для обговорення:

- Що важливого для себе ви відкрили під час виконання цієї вправи?
- Чому сім'я має таке велике значення у житті людини?

Вправа «Машина часу»

Мета: Прогнозування свого майбутнього.

Хід вправи: «Необхідно уявити, що за допомогою машини часу ми потрапили у той час, який для кожного є найцікавішим в житті. Ваше завдання заплющити очі і уявити якій цей час і ким, на вашу думку, в цьому часі можуть бути учасники групи. Свої міркування запишіть». По завершенню – розповідь своїх фантазій.

Вправа «Нобелівська премія»

Мета: підвищення соціальної відповідальності у підлітків, вправи з мріями і фантазіями про майбутнє.

Хід вправи: Ведучий розповідає учасникам про Нобелівську премію, а потім пропонує пограти в гру. Ніхто не може уявити, що чекає нас в майбутньому. Перенесемося в майбутнє. Уявіть собі, що ви відомий діяч. Нобелівський комітет прийняв рішення про присудження вам почесної премії. Урочисте вручення премії припускає відповідний виступ лауреатів — це є давньою традицією. Через якийсь час бажаючи одержать можливість виступити на церемонії вручення премії з відповідною промовою. Виберіть номінацію, з якої ви б хотіли одержати премію, і підготуйте виступ. Можете використовувати наступну схему. Ведучий записує на дошці запитання, на основі яких учасники групи можуть побудувати свій виступ.

-Опишіть зроблене відкриття: наукові досягнення чи літературний твір.

-Поясніть, чому ваш внесок у науку чи літературу, справу миру, дістав таку високу оцінку.

-Виразіть слова подяки тим, хто допоміг вам домогтися подібного результату в роботі.

-Розкажіть про ваші плани на майбутнє.

Виступ кожного лауреата винагороджується оплесками. Після виступу учасники групи ставлять свої запитання «лауреату». Члени групи, що не встигли представити свої досягнення, можуть коротко назвати свою номінацію і пояснити, за що вони одержують премію.

Рефлексія заняття

Вправа «Вгору по веселці».

Учасників просять закрити очі, глибоко вдихнути повітря та уявити, що разом з цим вдихом вони підіймаються вгору по веселці і, видихаючи, з'їжджають з неї, як з гірки. Повторюється три рази.

Завершення роботи

Усі учасники сідають по колу та висловлюють свої враження про те, що було на занятті, про враження від заняття. Підводимо підсумок заняття.

Висновки до другого розділу

У ході дослідження, основна мета якого полягала у тому, щоб емпіричним шляхом дослідити характер зв'язку Інтернет-залежності та агресивної поведінки у осіб підліткового віку та провести тренінг по корекції тривожності та агресивності у підлітків за результатами досліджень. Нами було використано психодіагностичний інструментарій, який повною мірою відповідає віковим особливостям розвитку підлітків: тест «Рівень Інтернет-залежності» К. Янг, в адаптації та модифікації В.О. Бурової; методика «Самооцінка психічних станів» Г.Ю. Айзенка, в адаптації Н.В. Першиної та М.М. Заостровцевої; опитувальник для виявлення рівня агресивності А. Басса та А. Дарки, в адаптації О.К. Осницького.

Вибірку дослідження склали підлітки, які навчаються у 8-9 класах КЗ «Криничанська середня загальноосвітня школа І-ІІІ ст. № 1» Кам'янського району Дніпропетровської області. Загальна кількість досліджуваних – 50 осіб. Вік досліджуваних – 14-16 років.

У ході дослідження своє повне підтвердження отримала перша емпірична гіпотеза, яка ґрунтується на твердженні про те, що чим вищим у підлітків буде рівень Інтернет-залежності, тим вищими будуть показники тривожності та агресивності, про що свідчать встановлені позитивні кореляційні зв'язки між показниками шкал тесту «Рівень Інтернет-залежності» К. Янг, в адаптації та модифікації В.О. Бурової та методикою «Самооцінка психічних станів» Г.Ю. Айзенка, в адаптації Н.В. Першиної та М.М. Заостровцевої у досліджуваній групі підлітків.

Також Виходячи з результатів дослідження, ми визначили основні завдання корекційної роботи з підлітками, в яких було виявлено високий рівень агресивності, провели корекційний тренінг з підлітками зі зниженням рівня агресивності.

В результаті чого, ми можемо сказати, що корекційний тренінг позитивно відзначився на поведінкових рисах досліджуваних. У підлітки після проведення тренінгової роботи знизився рівень агресивності та тривожності, краще розвинулися комунікативні здібності, навички контролю рівня агресивності. Ми допомогли підліткам краще оцінювати власні емоції та почуття, також допомогли сформувати адекватну самооцінку та віру у власні сили.

Отже, психологічна допомога агресивним підліткам може набувати форми запропонованої системи психологічних форм і засобів психопрофілактики та психокорекції агресивності особистості в умовах активного соціально-психологічного навчання.

Підводячи підсумок, ми можемо зазначити, що існує певний взаємозв'язок між Інтернет-залежністю та агресивною поведінкою у підлітковому віці, про що свідчать встановлені позитивні кореляційні зв'язки між показниками методик К. Янг, в адаптації та модифікації В.О. Бурової; Г.Ю. Айзенка, в адаптації Н.В. Першиної та М.М. Заостровцевої; та А. Басса і А. Дарки, в адаптації О.К. Осницького у досліджуваній групі підлітків. Тобто, можна зазначити, що у ході дослідження знайшла своє повне підтвердження концептуальна гіпотеза нашого дослідження. Також проаналізувавши результати дослідження, ми констатували, що використання нашої корекційної програми з елементами казкотерапії сприяло гармонізації емоційного стану дітей, розвитку комунікативних здібностей, зменшенню рівня агресивності.

ВИСНОВКИ

У ході виконання роботи, усі поставлені на її початку завдання було виконано, що у свою чергу надало можливість зробити наступні висновки.

Основною причиною Інтернет-залежності у підлітковому віці є бажання «втекти» від складної реальності: проблем, турбот, навчання, повсякденних обов'язків, створивши свій «ідеальний» віртуальний світ, де можна бути господарем власного життя та не від кого не залежати. Як наслідок, підліток дуже швидко звикає до цієї ідеальної реальності, надалі вихід з якої стає важко знайти, тому, що в реальному житті проблеми нікуди не випаровуються, і підліток починає все частіше і частіше йти в іншу реальність, зловживаючи нею. До основних форм та ознак Інтернет-залежності підлітків відносять: надмірне користування та постійне оновлення профілів у соціальних мережах; нав'язливий потяг до різного роду мережевих ігор; нав'язливий веб-серфінг у пошукових системах мережі Інтернет; втрата контролю часу, проведеного у мережі Інтернет; уникнення проблем і відповідальності; схильність до брехні; дратівливість; прагнення до анонімності та незалежності; порушення міжособистісної комунікації; фрустровані потреби; низька самооцінка; фізичне нездужання.

У підлітковому віці агресія може бути, з одного боку, способом самозахисту, відстоювання своїх прав, з іншого – формує небажані риси характеру (хуліган або боягуз) і може трансформуватись в делінквентну або кримінальну поведінку. Виражається у формах вербальної, фізичної, непрямой агресії, образ, підозрілості та негативізму.

На формування агресії впливає ряд факторів – сім'я, однолітки, школа, серед яких вирішальна роль належить сім'я, оскільки саме в ній закладаються основи норм і правил моральності, навичок спільної діяльності, формуються світогляд, ціннісні орієнтації, життєві плани і ідеали. В той же час, слід відмітити, що сприятливим середовищем розвитку агресивності є простір мережі Інтернет.

У ході дослідження, основна мета якого полягала у тому, щоб емпіричним шляхом дослідити характер зв'язку Інтернет-залежності та

агресивної поведінки у осіб підліткового віку, було використано психодіагностичний інструментарій, який повною мірою відповідає віковим особливостям розвитку підлітків та встановлено наступне:

1) Своє повне підтвердження отримала перша емпірична гіпотеза, яка ґрунтується на твердженні про те, що чим вищим у підлітків буде рівень Інтернет-залежності, тим вищими будуть показники тривожності та агресивності, про що свідчать встановлені позитивні кореляційні зв'язки між показниками шкал тесту «Рівень Інтернет-залежності» К. Янг, в адаптації та модифікації В.О. Бурової та методикою «Самооцінка психічних станів» Г.Ю. Айзенка, в адаптації Н.В. Першиної та М.М. Заостровцевої у досліджуваній групі підлітків.

2) Своє часткове підтвердження отримала друга емпірична гіпотеза, яка ґрунтується на твердженні про те, що чим вищим у підлітків буде рівень Інтернет-залежності, тим вищими будуть показники певних форм агресії, зокрема таких як: роздратування, фізична та непрямая, оскільки позитивні статистично значущі кореляційні зв'язки було встановлено лише між показниками фізичної та вербальної форм агресії за опитувальником А. Басса та А. Дарки, в адаптації О.К. Осницького та рівнем Інтернет-залежності за тестом К. Янг, в адаптації та модифікації В.О. Бурової у підлітків, яких ми досліджуємо. Також, слід зазначити, що додатково було встановлено позитивні статистично значущі кореляційні зв'язки за такими шкалами опитувальника А. Басса та А. Дарки, в адаптації О.К. Осницького як непрямая агресія та негативізм і рівнем Інтернет-залежності за тестом К. Янг, в адаптації та модифікації В.О. Бурової у підлітків, яких ми досліджуємо.

Підводячи підсумок, ми можемо зазначити, що існує певний взаємозв'язок між Інтернет-залежністю та агресивною поведінкою у підлітковому віці, про що свідчать встановлені позитивні кореляційні зв'язки між показниками методик К. Янг, в адаптації та модифікації В.О. Бурової; Г.Ю. Айзенка, в адаптації Н.В. Першиної та М.М. Заостровцевої; та А. Басса

і А. Дарки, в адаптації О.К. Осницького у досліджуваній групі підлітків. Тобто, можна зазначити, що у ході дослідження знайшла своє повне підтвердження концептуальна гіпотеза нашого дослідження.

Щодо перспективи подальшого дослідження характеру зв'язку Інтернет-залежності та агресивної поведінки у осіб підліткового віку можна відмітити, що дана проблема є не лише актуальною у рамках психологічної науки, а й залишається відкритою, тому варто досліджувати її більш глибоко, а саме – розширити вибірку респондентів, розглянути інші вікові категорії, виокремити біологічну зміну у досліджуваній групі

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Авдулова Т.П. Агрессивный подросток: книга для родителей / Т.П. Авдулова. – М.: Академия, 2008. – 128 с.
2. Андреева Г.М. Зарубежная социальная психология XX столетия: теоретические подходы / Г.М. Андреева, Н.Н. Богомолова, Л.А. Петровская. – М.: Аспект Пресс, 2002. – 287 с.
3. Арзуманян С.Д. Практикум по прикладной психологии / С.Д. Арзуманян, С. Мкртчян, В.Е. Саргсян. – Ереван, 2002. – 217 с.
4. Аронсон Э. Общественное животное. Введение в социальную психологию / Э. Аронсон. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 416 с.
5. Бандура А. Подростковая агрессия. Изучение влияния воспитания и семейных отношений / А. Бандура, Р. Уолтерс. – М.: Апрель Пресс, 2000. – 512 с.
6. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль / Л. Берковиц. – СПб.: Прайм – ЕВРОЗНАК, 2001. – 516 с.
7. Бурова В.А. Интернет-зависимость – патология XXI века / В.А. Бурова // Вопр. ментал. медицины и экологии. – 2000. – №1. – С. 11-13.
8. Бурова В.А. Механизмы формирования Интернет-аддикции / В.А. Бурова, В.И. Есаулов // Вопр. ментал. медицины и экологии. – М., 2001. – № 3. – С. 290-291.
9. Бурова В.А. Социально-психологические аспекты интернет-зависимости / В.А. Бурова. – М., 2001. – С. 32.
10. Бэрон Р. Агрессия / Р. Бэрон, Д. Ричардсон. – СПб: Питер, 2001. – 352 с.
11. Варламова С.Н. Интернет-зависимость молодежи мегаполисов: критерии и типология / С.Н. Варламова, Е.Р. Гончарова, И.В. Соколова // Мониторинг. – 2015. – № 2. – С. 165-182.
12. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета / А.Е. Войскунский // Психол. журн. – 2004. – № 1. – С. 90-100.

13. Войскунский А.Е. Зависимость от Интернета: актуальная проблема / А.Е.Войскунский. – М., 2001. – С. 58-68.
14. Войскунский АЕ. Феномен зависимости от Интернета / А.Е. Войскунский. – М., 2000. – С. 100-131.
15. Глоссарий. Психологический словарь. Зависимость [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.psychologies.ru/glossary/08/zavisimost/>
16. Егоров А.Ю. Нехимические аддикции / А.Ю. Егоров. – СПб.: Речь, 2007. – 190 с.
17. Егоров А.Ю. Особенности личности подростков с Интернет-зависимостью / А.Ю. Егоров, Н.А. Кузнецова, Е.А. Петрова // Вопросы психического здоровья детей и подростков. – 2005. – № 2. – С. 20-27.
18. Журавлев В.С. Почему агрессивны подростки / В.С. Журавлев // СОЦИС. – 2001. – № 2. – С. 18-19.
19. Кажарская С.Г. Аддиктивное поведение подростков / С.Г. Кажарская. – Минск, 2008. – 128 с.
20. Киселёва Т.Г. Индивидуальные особенности подростков, предрасположенных к Интернет-зависимости / Т.Г. Киселёва // Вестник КГУ. – 2017. – С. 46-50.
21. Куликов Л.В. Психогигиена личности / Л.В. Куликов. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.
22. Лемак М.В. Методичне видання психологу для роботи. Діагностичні методики / М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. – Ужгород, 2011. – 127 с.
23. Лоренц К. Теорія агресії [Електронний ресурс] / К. Лоренц // Режим доступу: URL: <http://tvgdvi.ukrmodno.com.ua/re>].
24. Мартынова О.С. Критерии оценки Интернет-зависимости / О.С. Мартынова // Психотерапия и консультирование. – М., 2002. – №3. – С. 27-30.
25. Мельник Г.С. Исследования Интернет-зависимости в медиапсихологии [Електронний ресурс] / Г.С. Мельник // Режим доступу:

<http://cyberpsy.ru/2011/04/g-s-melnik-issledovaniya-internet-zavisimosti-v-mediapsixologii>

26. Мурадова В.И. Агрессивное поведение современных подростков / В.И. Мурадова // Молодой ученый. – 2016. – №15. – С. 413-415.

27. Невенчаный С.В. Понятие агрессивного поведения в современной психологии / С.В. Невенчаный // Наука и современность. – 2011. – № 10. – С. 300-309.

28. Носов Н.А. Виртуальная психология / Н.А. Носов. – М.: Аграф, 2000. – 432 с.

29. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка: 80000 слов и фразеологических выражений / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. – М.: Азбуковник, 1998. – 944 с.

30. Опросник Басса-Дарки [Электронный ресурс] / Режим доступа: URL: –<http://vsetesti.ru/224/>

31. Осницкий А.К. Психологический анализ агрессивных проявлений учащихся [Электронный ресурс] / А.К. Осницкий //Режим доступа: URL: <http://www.voppsy.ru/issues/1994/943/943061.htm>

32. Психиатрический энциклопедический словарь / Й.А. Стоименов, М.Й. Стоименова, П.Й. Коева. – К.: МАУП, 2003. – 1200 с.

33. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие / Д.Я. Райгородский. – Самара: «БАХРАМ-М», 2011. – С. 141-145.

34. Реан А.А. Агрессия и агрессивность личности / А.А. Реан. – СПб., 1996. – С. 347.

35. Румянцева Т.Г. Агрессия в зарубежной психологии / Т.Г. Румянцева // Вопросы психологии. – 1991. – №1. – С. 81-88.

36. Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции / Л.М. Семенюк. – М., 1996. – 96 с.

37. Соловьёва С.Л. Агрессивность как свойство личности в норме и патологии / С.Л. Соловьёва. – СПб., 1996. – 600 с.
38. Турецька Х. Інтернет-залежність як предмет психологічного дослідження / Х. Турецька // Вісник Львівського університету. – Львів, 2007. – Вип. 10. – С. 365-375.
39. Факторы, способствующие становлению детской агрессивности в семье [Электронный ресурс] / Режим доступа: URL: <https://psyera.ru/6084/factory-sposobstvuyushchie-stanovleniyu-detskoy-agressivnosti-v-seme>].
40. Фрейд З. Введение в психоанализ: лекции / З. Фрейд. – М.: Наука, 2003. – 455 с.
41. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / Э. Фромм. – М.: Республика, 1994. – С. 106.
42. Фурманов И.А. Детская агрессивность: психодиагностика и коррекция / И.А. Фурманов. – Мн: БГПУ им. М.Танка, 1996. – 216 с.
43. Чепелева Л.М. Решение проблемы агрессивности подростков в школе педагогической поддержки / Л.М. Чепелева. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2002. – 64 с.
44. Янг К. Діагноз – Інтернет-залежність / К. Янг // Світ Інтернет. – 2000. – № 2. – С.24-29.
45. Orzack M.H. Computer Addiction Services [Electronic resource] / M.H. Orzack // Available from: <http://www.computeraddiction.com/>].
46. The new international Websters Comprehensive Dictionary of the English Language: Delux Encyclopedic Edition / Trident Press International. – Funk & Wagnalls Standard Dictionary / International Edition, copyright. – 1998. – 1683 p.
47. Young K.S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder / K.S. Young // CyberPsychology and Behavior. – 1998. – № 1. – P. 237-244.

ДОДАТОК А

Таблиця А.1 – Результати у підлітків, яких ми досліджуємо за тестом «Рівень інтернет-залежності» К. Янг

№ досліджуваного	Бал за тестом	№ досліджуваного	Бал за тестом
1.	38	26.	45
2.	39	27.	30
3.	26	28.	42
4.	49	29.	44
5.	49	30.	38
6.	43	31.	83
7.	29	32.	80
8.	30	33.	84
9.	32	34.	92
10.	26	35.	100
11.	49	36.	93
12.	18	37.	96
13.	49	38.	82
14.	19	39.	86
15.	27	40.	87
16.	37	41.	89
17.	21	42.	93
18.	18	43.	99
19.	42	44.	84
20.	39	45.	90
21.	49	46.	91
22.	47	47.	80
23.	34	48.	80
24.	32	49.	87
25.	44	50.	86

ДОДАТОК Б

Таблиця Б.1 – Результати у підлітків, яких ми досліджуємо за методикою
«Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

№ досліджуваного	тривожність	фрустрація	агресивність	ригідність
1.	7	6	11	9
2.	5	11	6	9
3.	14	5	12	9
4.	6	3	13	10
5.	4	7	6	10
6.	5	4	11	9
7.	3	5	8	9
8.	6	8	7	7
9.	10	5	9	8
10.	8	4	8	9
11.	5	10	5	10
12.	6	3	12	9
13.	11	5	7	10
14.	7	3	6	7
15.	6	12	6	9
16.	9	6	8	9
17.	3	5	7	8
18.	5	6	6	9
19.	4	4	10	9
20.	6	9	9	6
21.	10	6	7	10
22.	13	4	11	9
23.	5	7	12	10
24.	8	6	8	9
25.	4	6	7	10
26.	3	3	10	10
27.	6	9	9	9
28.	12	10	6	10
29.	5	4	18	10
30.	6	7	10	8
31.	11	7	10	5
32.	8	5	11	6
33.	7	11	17	9
34.	9	8	9	11
35.	10	7	14	7
36.	6	8	13	12
37.	9	9	7	16
38.	5	6	14	3

Продовження таблиці Б.1 – Результати дослідження підлітків за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

№ досліджуваного	тривожність	фрустрація	агресивність	ригідність
39.	4	4	10	6
40.	13	9	9	11
41.	10	7	12	9
42.	10	8	7	10
43.	9	5	13	7
44.	12	11	9	9
45.	14	7	14	8
46.	5	5	16	7
47.	7	6	10	6
48.	14	4	9	4
49.	8	12	12	3
50.	12	5	15	8

ДОДАТОК В

Таблиця В.1 – Результати дослідження підлітків за опитувальником «Агресивність»

А. Басса А. Дарки

№ досліджуваного	Фізична агресія	Непряма агресія	Роздратування	Вербальна агресія	Образа	Підозрілість	Негативізм	Відчуття провини	Індекс агресії	Індекс ворожості
1.	4	5	3	3	5	4	4	6	17	9
2.	4	2	6	0	4	5	2	7	18	9
3.	4	1	2	3	4	3	1	6	19	7
4.	7	4	7	2	3	3	3	5	18	6
5.	4	5	8	3	3	0	3	4	14	3
6.	0	4	4	3	6	5	3	7	10	11
7.	1	6	6	2	3	4	4	4	10	7
8.	4	4	4	3	5	4	5	6	17	9
9.	4	4	6	0	4	5	3	7	18	9
10.	2	5	5	0	4	4	3	7	13	8
11.	7	6	6	2	3	3	2	5	18	6
12.	4	3	4	3	3	0	2	4	14	3
13.	0	3	4	3	6	5	3	7	10	11
14.	4	5	1	3	4	3	3	6	19	7
15.	4	1	5	3	5	4	4	6	17	9
16.	4	5	5	9	5	4	1	7	24	9
17.	7	1	6	12	3	7	3	6	33	10
18.	1	4	5	6	3	6	5	4	13	9
19.	4	2	3	7	4	5	4	7	24	9
20.	4	4	8	8	5	3	3	6	22	8
21.	7	2	6	8	2	5	3	4	24	7
22.	4	5	5	9	3	0	3	3	20	3
23.	2	3	4	4	6	6	2	7	16	12
24.	4	4	6	7	0	3	2	2	20	3
25.	7	1	6	9	7	4	5	5	33	11
26.	5	4	3	10	2	4	1	6	25	6
27.	6	3	7	9	5	6	2	6	24	11
28.	10	3	6	10	6	7	3	9	33	13
29.	4	2	3	0	4	5	4	7	18	9
30.	2	5	5	0	4	4	2	7	13	8

Продовження таблиці В.1 – Результати дослідження підлітків за опитувальником «Агресивність» А. Басса А. Дарки

№ досліджуваного	Фізична агресія	Непряма агресія	Роздратування	Вербальна агресія	Образа	Підозрілість	Негативізм	Відчуття провини	Індекс агресії	Індекс ворожості
31.	7	7	4	7	2	4	9	6	22	6
32.	5	6	7	7	3	3	7	4	20	6
33.	4	2	7	5	4	3	8	5	12	7
34.	4	3	4	7	4	4	7	6	22	8
35.	4	5	2	11	5	5	8	2	28	10
36.	7	4	6	7	3	3	4	7	22	6
37.	6	3	3	6	4	5	6	6	24	9
38.	5	7	4	10	5	5	9	5	23	10
39.	4	6	7	7	6	3	7	5	21	9
40.	4	4	5	5	5	7	6	7	19	12
41.	8	3	4	6	5	6	7	4	26	11
42.	4	5	2	6	5	5	8	5	17	10
43.	7	4	6	8	6	3	4	5	22	9
44.	6	2	7	3	5	2	8	3	15	7
45.	5	7	4	7	5	4	9	5	18	9
46.	4	7	4	2	4	6	3	4	16	10
47.	5	6	8	8	6	7	3	6	20	13
48.	6	3	3	7	4	6	3	5	22	10
49.	6	6	7	8	3	8	0	5	19	11
50.	5	3	7	8	7	4	3	5	25	11

Анкета

«Проведений час та мета користування мережею Інтернет»

Інструкція: Нижче зазначено 5 питань, кожне з яких спрямовано на визначення часу та мети користування мережею Інтернет. Прочитайте їх уважно та будь-яким зручним для Вас способом зазначте лише один варіант відповіді на кожне з питань.

1. Скільки часу Ви щоденно проводите у мережі Інтернет?

1. 20-40 хвилин
2. 60-120 хвилин
3. 120 хвилин та більше
4. Власний варіант (напишіть)_____

2. Яка основна мета користування мережею Інтернет?

1. Для підготовки домашніх завдань
2. Для спілкування з друзями
3. Для розваги (вказіть який саме вид дозвілля)_____
4. Інше (вказіть)_____

3. Де саме Ви проводите найбільшу кількість часу у мережі Інтернет?

1. У пошукових системах
2. У соціальних мережах
3. У мережевих іграх
4. Інше (вказіть)_____

4. Чи переглядаєте Ви фільми у мережі Інтернет і як часто?

1. Так, досить часто (зазначити привалюючий жанр)_____
2. Так, але досить рідко (зазначити привалюючий жанр)_____
3. Ні

5. Чи граєте Ви в мережеві ігри або встановлені на комп'ютері?

1. Так, досить часто (зазначити привалюючий тип ігор)_____

2. Так, але досить рідко (зазначити привалюючий тип ігор)_____

3. Ні