

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра загальної та клінічної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
на тему : Ціннісні орієнтації підлітків з інтернет-залежністю

Виконала: студентка IV курсу, групи ПСр (з)-41

Спеціальності 053 «Психологія»

Каглюк А. І

Керівник: кандидат психологічних наук,

доцент Кулеша-Любінець М.М

Рецензент : доктор психологічних наук,

професор Міщиха Л. П.

Івано-Франківськ – 2023 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНЦЕПТІВ «ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ» ТА «ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ»	6
1.1. Теоретичні основи феномену «ціннісні орієнтації» особистості	6
1.2. Категорія «інтернет-залежність» у дискурсі психологічної науки	12
1.3. Теоретичний аналіз методів та моделей роботи з інтернет-залежними підлітками.....	19
Висновки до I розділу	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ПІДЛІТКІВ З ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЮ	32
2.1. Методологія емпіричного дослідження	32
2.2. Результати емпіричного дослідження психологічних особливостей цінісних орієнтацій підлітків з інтернет-залежністю	35
2.3. Психолого-педагогічні поради щодо роботи з підлітками з інтернет-залежністю	44
Висновки до II розділу	57
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	60
ДОДАТКИ	67

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасній дійсності Інтернет займає величезне простір у діяльності. І як невід'ємна частина життя, Інтернет формує у людини потреби, цінності, пріоритети, інтереси. У нашому дослідженні ми хотіли б вивчити особливості ціннісних орієнтацій людей, які мають залежність від Інтернету. Актуальність цього дослідження полягає в тому, що зараз жодна людина не мислить свого життя без Інтернету, хтось більшою, хтось меншою мірою. Феномен інтернет-залежності виникає, не підкоряючись тим законам, під впливом яких формуються інші види залежностей. Якщо для них розвитку потрібно близько двох-трьох років, то інтернет-залежність у 25% випадків розвивається в перші 6 місяців, а для решти 75% достатньо року [36]. У грудні 2015 року виданням Educational Psychology Review було проведено дослідження, результати якого дозволили зробити висновки, що серед молоді мегаполісів домінує проміжний тип інтернет-залежності (96,2%). Сильна інтернет-залежність спостерігається у 2,7% користувачів, і лише 0,1% респондентів виявилися незалежними від Інтернету [33]. Вивчення того, як залежність від Інтернету впливає на формування ціннісних орієнтацій, допомогло б у майбутньому позбавити людини від цієї залежності, спираючись на задоволення її потреб та інтересів на підставі його цінностей.

Мета дослідження – здійснити теоретичне та емпіричне дослідження ціннісних орієнтацій підлітків з інтернет-залежністю.

Для досягнення поставленої мети пропонується вирішення наступних завдань:

1. Теоретично дослідити ціннісні орієнтації осіб підліткового віку, схильних до інтернет залежності.
2. Здійснити теоретичний аналіз методів роботи з особами, схильними до інтернет-залежності.
3. Провести емпіричне дослідження особливостей ціннісних орієнтацій підлітків.

4. Розробити психолого-педагогічні рекомендації щодо роботи з підлітками зі схильністю до інтернет-залежності.

Об'єкт дослідження – ціннісні орієнтації особистості.

Предмет дослідження – особливості ціннісних орієнтацій підлітків з інтернет-залежністю.

На сьогодні у низці праць сучасних українських та зарубіжних науковців презентують результати дослідження ціннісних орієнтацій осіб підліткового віку (Ю. Бакка, В. Волошина, О. Кіян, І. Красильников, О. Максим, О. Мац, Т. Рябовол та інші); питань, що стосуються інтернет-залежності підлітків (К. Аймедов, Н. Акімова, О. Венгер, Т. Голованова, Т. Іваніцька, Д. Корошніченко, В. Мельник та інші) та особливостей ціннісної сфери осіб підліткового віку, схильних до інтернет-залежності (Н. Бончук, Л. Вальде, Т. Голдсміт, Н. Гуртовенко, С. Еллісон, К. Намкунг, Дж. Паркер, Р. Тейлор, С. Шелл, Т. Шоклі та інші). Втім, не виявлено поодинокі публікації, що надають нам змогу сформувати цілісне уявлення особливості ціннісної сфери осіб підліткового віку зі схильністю до інтернет-залежності у воєнний період, що обумовлює необхідність проведення наміченого дослідження.

Методи дослідження. У роботі було використано такі теоретичні методи: узагальнення, аналізування, синтезування, порівняння, систематизація. Серед емпіричних методів – комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на визначення особливостей ціннісних орієнтацій підлітків з інтернет-залежністю:

1. Методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокіч) з метою виявлення домінуючих ціннісних орієнтацій у осіб підліткового віку.

2. Опитувальник «Інтернет-залежність» (К. Янг) з метою виявлення особливостей інтернет-залежності у осіб підліткового віку.

3. Методика діагностики спрямованості особистості В. Смекала та М. Кучера з метою виявлення особливостей спрямованості осіб підліткового віку.

Для обробки отриманих даних був застосовано кількісний аналіз, проведений за допомогою статистичної обробки даних SPSS, F-критерій Фішера.

Практичне значення одержаних результатів полягає у можливості їх використання при розробці корекційних програм, соціально-психологічних тренінгів, пропедевтичних заходів щодо профілактики та сприяння усунення впливу інтернет-залежності на викривлення ціннісної сфери сучасних підлітків. Також, на основі результатів дослідження розроблені практичні рекомендації, які можуть бути використані психологами, вчителями, соціальними педагогами для запобігання і корекції комп'ютерної та інтернет-залежності в підлітковому віці.

Вибірку емпіричного дослідження склали 65 осіб, з них 30 учнів Косівського ліцею №2 імені Михайла Павлика та 35 студентів Косівського інституту прикладного та декоративного мистецтва. Вибірка складається з 50 осіб жіночої статі, 15 осіб чоловічої статі. Середній вік учасників – 13-16 років. Всі респонденти проходили дослідження добровільно і дали згоду на обробку персональних даних.

Структура і обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, висновку, списку використаних джерел (___ найменувань). Загальний обсяг роботи складає 78 сторінок друкованого тексту і містить 7 рисунків та 1 таблиці.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОНЦЕПТІВ «ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ» ТА «ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ»

1.1. Теоретичні основи феномену «ціннісні орієнтації» особистості

Інтерес до ціннісної сфери як окремо особистісної, так і групової системи суспільства на різних історичних етапах розвитку обумовлений багатоаспектністю ролі формування цінностей у різних процесах, зокрема, таких як цілепокладання, усвідомлення сенсу життя, побудова життєвого шляху особистості тощо. Історичні події, які зумовили перебудову значної кількості аспектів життєдіяльності суспільства у період новітньої історії, зумовили необхідність переоцінки системи цінностей, як індивідуальних, так і групових.

Так, ціннісні орієнтації особистості є важливою характеристикою особистості, оскільки система ціннісних орієнтацій людини зумовлює її поведінку і відносини з іншими представниками соціуму [41]. За ступенем сформованості ціннісних орієнтацій особистості можна дійти невтішного висновку про стадії розвитку особистості, саме цей факт зумовлює те, що у психологічній науці ціннісні орієнтації прийнято вважати однією з важливих складових структури особистості. Якщо в особистості розвинені ціннісні орієнтації, цей факт свідчить про зрілість особистості, її сформованість, суперечливість ціннісних орієнтацій є показником прояву інфантилізму, така особистість є незрілою [6].

Аналізування наукової літератури з теми [6; 17; 41; 44] надало змогу визначити, що існує кілька підходів до визначення поняття «цінності» або «ціннісні орієнтації». Так, згідно з першим уявленням, цінність пов'язана з поняттями думки, переконання. Цього підходу дотримувалися, зокрема, М. Рокич. Представник другого напрямку – Д. Узнадзе, бачить спільне між ціннісними орієнтаціями та установками. Відповідно до третьої точки зору, ціннісні орієнтації треба розглядати в одній групі з потребами та мотивами

(А. Маслоу) [44]. У рамках такої позиції, цінності розглядаються як стійке мотиваційне утворення, зміна якого – процес складний і навіть небезпечний для особистості, причому регулюючий вплив виявляється на всі сфери життя людини, а не лише на конкретну ситуацію.

Розводячи поняття цінності та ціннісні орієнтації зазначимо, що останні означають спрямованість особистості на ті чи інші цінності [6]. Крім того, слід зазначити, що поняття «цінність» може розглядатися у широкому та вузькому значенні. Так, у широкому розумінні цінності є і абстрактними сенсами, важливими при виборі в ситуації альтернативи; і, водночас, матеріальними благами, що становлять значимість для людини. У вузькому значенні, під цінностями розуміються деякі духовні ідеї, представлені в узагальненому вигляді [41]. Зазначимо, що важливим є той факт, що «цінності, характерні для соціальної групи можуть змінюватися протягом часу» [6, с. 363].

Серед цінностей також можна виділити інструментальні та термінальні. Базові (термінальні) цінності важко піддаються спостереженню, оскільки характеризуються високим ступенем абстракції. Вони виступають як найважливіші критерії при виборі форми поведінки, «ховаються» за кожним вчинком людини. Оперативні цінності (інструментальні) менш абстрактні і, відповідно, більш наочні [17].

Відповідно до наукових даних, найактивніше система цінностей складається в підлітковому та юнацькому віці, зокрема, до кінця останнього вона, як правило, вже досить оформлена. Наявна система цінностей може полегшувати процес адаптації людини до мінливих умов життя або заважати йому (про людей, чиї ціннісні орієнтації не відповідають «духу часу» кажуть «відстав від життя», «прийшов не з нашого сторіччя») [54, с. 61]. Для того, щоб допомогти людині, потрібно знати, на які цінності вона орієнтується. У результаті, в науковий обіг було запроваджено термін «ціннісні орієнтації», що означає вибір конкретних цінностей, як критерію поведінки. Примітно,

що цінності – це надбання людства та будь-якої соціальної спільності, а ціннісні орієнтації – надбання конкретної людини [6].

У психологічній науці існує безліч підходів до розгляду ціннісних орієнтацій у структурі особистості, проте дослідники визнають [55; 59], що особливості будови ціннісних орієнтацій зумовлюють спрямованість особистості та визначають суб'єктивне ставлення особистості до реальної дійсності. Ціннісні орієнтації сприяють формуванню концепції життєвого шляху особистості, формують ядро мотивації життєдіяльності, зумовлюють формування сенсожиттєвих орієнтацій особистості у процесі її життєдіяльності, також вважається, що система цінностей людини зумовлює побудова її життєвої стратегії [6].

Зауважимо, що визначення поняття «цінність» є багатоаспектним і розглядається в межах багатьох гуманітарних наук, зокрема, таких як філософія, соціологія, культурологія, психологія та багато інших. Найбільш загальноприйняте визначення поняття «цінність» можна представити як синтезоване визначення з елементів кількох визначень. Так, цінність є суб'єктивним ставленням людини до предмета (значимість предмета для людини) у процесі її пізнавальної і перетворюючої діяльності [44]. Цінності є узагальненими уявленнями про блага і прийнятні способи їх досягнення (придбання), ґрунтуючись на які людина робить усвідомлений вибір [6].

У науковій літературі [41, 55; 59], присвяченій опису психологічних досліджень, часто зустрічається ототожнення сенсу понять «ціннісні уявлення» та «цінності». На відміну від інших гуманітарних наук, у психології акцентується увага дослідників на суб'єктивній природі формування цінностей, як індивідуальних, і групових [55]. Цінності розглядають як сформовані протягом певного відрізка часу конкретні історичні умови явища, які мають певне суспільне значення [59].

Як зауважує О. Флярковська [59], поняття «ціннісні орієнтації» у межах соціальної психології розглядається у двох аспектах:

– як система суб'єктивних оцінок особистістю різних суспільних подій та явищ (соціальних, економічних, політичних тощо);

– як детермінанта поведінки людини у взаємозв'язку з її системою цінностей, мотивів та світоглядом, які зумовлюють сенсожиттєві орієнтири.

Ціннісні орієнтації як детермінанта поведінки людини є своєюрідною ідеологією життєвого шляху особистості. Система ціннісних орієнтацій особистості також є змістовною складовою спрямованості особистості і відображає суб'єктивне ставлення особистості до навколишнього світу і до самої себе [54].

Зазначимо, що ціннісні орієнтації є складним структурним явищем, яке складається з трьох елементів:

1) когнітивний – знання людини;

2) емоційний – емоційна реакція людини;

3) поведінковий – проявляється у поведінці людини, яка обумовлена системою ціннісних орієнтацій.

Дослідники у межах психологічної науки розглядають ціннісні орієнтації з точки зору різних підходів. Так, Ю. Сошина [55] робить у своїх дослідженнях акцент на тому, що ціннісні орієнтації зазвичай визначають як спрямованість особистості на цілі та засоби їх досягнення, тим самим відображаючи її ставлення до світу, і є елементом світогляду особистості.

В. Овсяннікова [44] розглядає формування особистості як її розвиток, процес та результат. Особливо науковиця наголошує на важливості оцінки людиною самої себе, своїх можливостей, якостей та місця серед інших людей.

Як певну категорію установок ціннісні орієнтації розглядаються О. Кіян [32]. На думку автора, при одночасній наявності потреби та відповідного середовища для її задоволення у індивіда складається певне ставлення до конкретного предмета або явища, що суттєво визначає його подальшу поведінку. Ціннісні орієнтації, будучи елементом мотиваційної структури особистості, складаються з комплексу різних соціальних

установок. На основі ціннісних орієнтацій залежно від конкретної ситуації здійснюється вибір тих чи інших актуальних соціальних установок як цілей та мотивів діяльності [32].

Ю. Карпюк та І. Ковальська [30] виокремлюють ціннісні орієнтації як один із механізмів цілепокладання. На думку авторів, ціннісні орієнтації зумовлюють варіант вибору з альтернативних варіантів (цілей та засобів), представлених у реальній дійсності, на основі вибору яких дії особистості не лише отримують спрямованість, а й регулюється у процесі життя людини. Ціннісні орієнтації є системою ціннісних відносин особистості, тому вони виявляються як кращі установки не так на усвідомлення наявності предметів і явищ, але в їх реалізації, тобто прояви показують спрямованість особистості на досягнення цілей (придбання цінностей).

Зупинимось на презентуванні поглядів на етіологію та особливості прояву ціннісної сфери особистості у працях зарубіжних науковців.

Так, В. Дільтей вказує на те, що цінності носять, перш за все, суб'єктивний характер і пов'язані з емоційною насиченістю пережитого. Е. Шпрангер дотримується думки про те, що людині притаманні і об'єктивні цінності, що мають витоки в історичному та культурному житті (суспільні норми) [17].

Цікавим є той факт, що не всі психологічні теорії розглядають цінність як наукову категорію (наприклад, роботи К. Левіна, Б. Скіннера). Однак, у психоаналізі З. Фрейда носієм ідеалів, норм, етичних цінностей виступає спеціальна структура Суперого. О. Видра [13] робить акцент на тому, що Суперого містить соціальні цінності, а Его – індивідуальні, що виникли на перетині імпульсів Ід та вимог Суперого.

А. Адлер у своїх працях показав роль соціальних факторів у розвитку особистості; наявність у людини прагнень до контактів з іншими людьми, що призвело до виникнення в психотерапії концепції ціннісних орієнтацій [15].

Особливу роль ціннісні орієнтації грають в екзистенційній та гуманістичній психології. Так, К. Роджерс виділяє ключове поняття «самість», яка, за визначенням є, в тому числі, і системою цінностей [13].

А. Маслоу підкреслює, що людина, якби вона мала свободу вибору, завжди орієнтувався б на гуманні цінності (добро, красу, істину). Крім того, він зазначав, що цінності, що обираються, повинні сприяти самоактуалізації особистості [31]. Г. Олпорт поділяє зовнішні та внутрішні цінності, а також процес перетворення перших на другі, їх перехід із категорії знання до категорії значимості. В. Франкл додає, що усвідомлення цінностей має супроводжуватися взяттям відповідальності за їх реалізацію [15].

Отже, можна дійти висновку, що у межах досліджень ціннісних орієнтацій у психологічній науці існують різні підходи до розгляду досліджуваного явища. Концепт «ціннісні орієнтації» у межах соціальної психології розглядається у двох аспектах: як система суб'єктивних оцінок особистістю різних громадських подій і явищ (соціальних, економічних, політичних тощо) і як детермінанта поведінки людини у взаємозв'язку з її системою цінностей, мотивами та світоглядом, які зумовлюють сенсожиттєві орієнтири. Ціннісні орієнтації сприяють формуванню концепції життєвого шляху особистості, формують ядро мотивації життєдіяльності, і навіть зумовлюють формування смисложиттєвих орієнтацій особистості у процесі її життєдіяльності; система цінностей людини зумовлює вибудовування життєвої стратегії.

1.2. Категорія «інтернет-залежність» у дискурсі психологічної науки

Основні напрями психологічних досліджень мережі Інтернет, які проводяться в даний час, як правило, пов'язані з вивченням інтернет-залежності (інтернет-залежної поведінки), формами її прояву, розробкою методів діагностики, пошуком взаємозв'язків з окремими сторонами особистості та соціальним оточенням [1; 7; 11; 19; 21; 48; 58].

Адиктивна поведінка (від лат. *addictus* – сліпо відданий; такий, що пристрастився) зазвичай визначається як «особливий тип форм деструктивної поведінки, який виражаються у прагненні до відходу від реальності за допомогою спеціальної зміни свого психічного стану» [58, с. 84]. С. Лукашук [38], говорячи про зміну стану свідомості як провідного критерію патологічності залежності, зазначав, що адикція може бути системною, тобто такою, що охоплює всі відносини (або їх більшість) особи з оточенням (наркоманія, алкоголізм, нікотинізм, гемблінг, фанатизм); і елементарною, що обмежується вузьким кругом дій та поведінкових актів. В якості особистісних факторів формування залежності науковець виокремив, зокрема: інфантильність, навіюваність і наслідуваність, прогностичну некомпетентність, ригідність і впертість, наївність, простодушність та чуттєву безпосередність, цікавість та високу пошукову активність, максималізм, егоцентризм, яскравість уяви, вражень та фантазій, нетерплячість, схильність до ризику та «смак небезпеки», страх бути покинутим тощо.

Звернемося до визначення інтернет-залежності, як однієї з форм адиктивної поведінки особистості.

Так, інтернет-залежність – це нав'язливе бажання підключитися до Інтернету та нездатність вчасно відключитись від нього [28]. Поняття «інтернет-залежність» (*Internet addiction disorder, IAD*) було запропоновано І. Голдбергом у 1995 р., емпіричне дослідження цього феномену було розпочато К. Янгом на рік раніше [11].

Один із найбільш цитованих у світі авторів у галузі психології залежностей, фахівець із психологічного вивчення гравців у азартні ігри, директор *International Gaming Research Unit, Psychology Division, Nottingham Trent University*, англійський дослідник М. Гріффітс розглядав інтернет-залежність як один з видів технологічних залежностей, що поєднують нехімічні (поведінкові) залежності, що включають надлишкову взаємодію між людиною та машиною. Серед таких залежностей різняться

пасивні (наприклад, перегляд телепрограм) та активні (відеоігри). Як правило, і у разі активних, і у разі пасивних залежностей можна припускати наявність індукуючих та підкріплюючих елементів, які сприяють розвитку адиктивних тенденцій [3].

Технологічні залежності можуть розглядатися як різновид поведінкових залежностей: вони включають такі ключові компоненти будь-якої залежності, такі як: «надцінність» (salience), модифікація настрою (mood modification), збільшення толерантності (tolerance), симптоми скасування (withdrawal), конфлікт із оточуючими і з собою (conflict) і рецидив (relapse) [1].

Слід зазначити, що єдиного погляду на явище інтернет-залежності досі не існує. Більше того, низка авторів вказують, що безпосередньо інтернет-залежності не існує зовсім [11; 23]. Зокрема, М. Гріффітс писав: «...я стверджую, що більшість тих, хто надмірно застосовує Інтернет, не є залежними безпосередньо від Інтернету, для них Інтернет – це свого роду живильне середовище для підтримки інших залежностей... Я вважаю, що слід проводити різницю між залежністю безпосередньо від Інтернету та залежностями, пов'язаними із застосуванням Інтернету» [68, с. 175]. Крім цього, виникає низка питань, пов'язаних з розмежуванням понять «нав'язливість» (обсесивно-компульсивні реакції) та «залежність». Проте в даний час в деяких країнах інтернет-адикція вже визнана серйозною проблемою і вживаються заходи щодо її вирішення [66].

Зокрема, у 2005 році в Китаї було створено першу клініку з лікування хворих на віртуальну залежність, де дорослі проходять курс терапії тривалістю 10-15 днів, що включає раннє пробудження, заняття спортом, антидепресанти, голкотерапію та розряди електрошоку. У Китаї існують спеціальні табори казарменного типу для підлітків молодших 18 років, куди їх привозять батьки терміном до півроку. Весь цей час залежні від Інтернету підлітки знаходяться на території центрів, вивчають будпідготовку і так само, як і дорослі, лікуються розрядами електрики [67].

У Фінляндії залежним від Інтернету надають відстрочку від призову до армії. У світлі результатів великої кількості досліджень Американська психіатрична асоціація (АРА) включила до п'ятого видання посібника з діагностики та статистики психічних розладів (DSM-5, 2013) категорію «Internet Gaming Disorder» [64].

Розглядаючи інтернет-залежність, Н. Фролова [60] перерахувала низку аспектів цього явища:

- залежність від комп'ютера (обсесивна пристрасть до роботи з комп'ютером – ігор, програмування чи інших видів діяльності);

- «інформаційне навантаження» (інтернет-серфінг, компульсивна навігація по мережі);

- компульсивне застосування Інтернету (патологічна прихильність до азартних онлайн-ігор, онлайн-аукціонів або покупок в інтернет-магазинах);

- залежність від «кібервідносин» (від соціальних застосувань Інтернету, активна участь у житті соціальної мережі);

- залежність від «кіберсексу» (від порнографічних сайтів в Інтернеті, обговорення сексуальної тематики в чатах або спеціальних відеоконференціях «для дорослих»).

Згідно з американським дослідником інтернет-залежності М. Орзаком, найбільш загальними психологічними та фізичними симптомами, характерними для інтернет-залежності, є, зокрема, такі:

- психологічні симптоми: гарне самопочуття чи ейфорія за комп'ютером;

- неможливість зупинитися;

- збільшення кількості часу, проведеного за комп'ютером;

- нехтування сім'єю та друзями;

- відчуття порожнечі, депресії, роздратування не за комп'ютером;

- брехня роботодавцям або членам сім'ї про свою діяльність; проблеми з роботою чи навчанням [61, с. 109].

Фізичні симптоми:

– синдром карпального каналу (тунельне ураження нервових стовбурів руки, пов'язане з тривалою перенапругою м'язів);

– сухість в очах;

– головний біль за типом мігрені;

– біль у спині;

– нерегулярне харчування, пропуск прийомів їжі;

– нехтування особистою гігієною;

– розлади сну, зміна режиму сну [12].

Провісники інтернет-залежності:

– нав'язливе прагнення постійно перевіряти електронну пошту; передчуття наступного сеансу онлайн;

– збільшення часу, проведеного онлайн;

– збільшення кількості грошей, що витрачаються на Інтернет [7].

Також, науковцями виокремлюються ознаки інтернет-адикції, що настала:

– всепоглиненість Інтернетом;

– потреба проводити в мережі дедалі більше часу;

– повторні нерезультативні спроби зменшити використання Інтернету;

– при припиненні користування Інтернетом – виникнення симптомів відміни;

– проблеми контролю часу;

– проблеми з оточенням (родина, школа, робота, друзі);

– брехня щодо часу, проведеного в мережі;

– зміна настрою за допомогою Інтернету [19].

Як зазначала К. Янг, формуванню інтернет-залежності сприяють такі характеристики кіберпростору, як: анонімність, зручність використання, уникнення [69].

Психологи визначають інтернет-залежність як нав'язливе бажання вийти в Інтернет, перебуваючи в «офлайн», та нездатність вийти з Інтернету, будучи онлайн. Постійна потреба в інформації, висока мотивація до пізнання,

соціальна активність та дефіцит вільного часу – те, що виробляє у людині прагнення користуватися Інтернетом. При цьому, необхідно розуміти різницю між активними користувачами Інтернету, які використовують інтернет-ресурси для корисних цілей (для роботи, навчання тощо) та людьми, залежними від Інтернету, для яких Інтернет – це засіб досягнення мети, а не сама мета [48]. Часто мережа привертає до себе можливістю сховатися під маскою анонімності, безпекою, доступністю та простотою у використанні [19].

Важливим є той факт, що Інтернет вже давно перестав бути просто засобом комунікації, адже це ще й засіб вираження суспільної та особистої думки індивідів. Інтернет заволодів величезною частиною життя практично кожної людини, тому можна говорити про високу значущість його у формуванні та ідентичності особистості. Мережа створює певний тип особистості, поведінку, безпосередньо впливаючи на процес соціалізації індивіда. Незважаючи на те, що комунікація у мережі Інтернет опосередкована технічними засобами, ця комунікація здійснюється між індивідами, кожному з яких необхідно визначити свою приналежність до спільноти, прийняти її цінності, знайти свої ролі в цій спільноті, визначити свої подібності та відмінності від інших його членів та тощо. Ідентичність в інформуванні формується через інтеріоризацію користувачами мережі Інтернет одержуваних з неї установок, уявлень, стереотипів мислення, суджень, думок, оцінок, пріоритетів, смаків, способів життя, особливостей діяльності тощо [12].

Дослідження показують [7; 19], що, переважно, до інтернет-залежності схильні люди з низькою самооцінкою, комплексами неповноцінності, які зазнають труднощів у реальному спілкуванні, перебувають у стані соціальної самотності. У віртуальному світі людина легко реалізує базові потреби у спілкуванні, визнанні, прийнятті, повазі, самореалізації тощо. Віртуальна реальність не турбує особистість, вибудовуючи відносини з іншими людьми.

Неугодні особистості користувачі ігноруються, заносяться в «чорні списки», місце яких стрімко займають інші [27].

Розглянемо ознаки інтернет-залежності:

1. Неконтрольований час, проведений у мережі.
2. Втрата інтересу до інших видів дозвілля.
3. Неможливість припинити використання Інтернету.
4. Самоізоляція від друзів та близьких, втрата контактів з людьми в «офлайн».
5. Постійне оновлення сторінок у соціальних мережах, часто перевірка пошти, облікових записів на різних форумах та блогах.
6. Нехтування службовими обов'язками, навчанням, домашніми справами, зустрічами та домовленостями під час інтернет-серфінгу.
7. Безцільне блукання веб-сайтами [27].

Інтернет-залежність частіше формується у людей, які мають низку наступних якостей: ранимість, нерішучість, наївність, низька самооцінка, недостатній самоконтроль, труднощі у спілкуванні, висока навіюваність, уникнення проблем.

Також, на прояви феномена інтернет-залежності впливають соціальні фактори, зокрема, такі як: проблеми самореалізації, соціальний статус, безробіття, незадоволеність власними доходами, уникнення життєвих труднощів, проблеми в сім'ї, дезадаптація в колективі, наявність інших залежностей. Інтернет є свого роду куполом, під яким людина відчувається в безпеці, ізолюється від некомфортного зовнішнього світу [37].

Залежно від того, які інтернет-ресурси переглядає людина, можна виділити такі типи людей, залежних від Інтернету:

1. *Інтернет-комунікатори* – люди, поглинені віртуальним спілкуванням; значну кількість часу проводять у чатах, форумах, блогах і часто перевіряють електронну пошту та повідомлення у соціальних мережах.

2. *Інтернет-еротомани* – аддикти, які відвідують різноманітні сайти з порнографічним та сексуальним змістом, які заводять знайомства в мережі для задоволення своїх сексуальних потреб та бажань.

3. *Інтернет-агресори* – люди, які відвідують сайти, на яких демонструються сцени насильства та жорстокості, все їхнє спілкування у мережі спрямоване на вираження агресії.

4. *Інтернет-когнітиватори* – люди, які реалізують свої пізнавальні інтереси за допомогою Інтернету (відвідування освітніх сайтів, пошук корисної інформації тощо).

5. *Інтернет-гемблери* – люди, які захоплюються мережевими іграми, ставками на спорт, аукціонами, онлайн-казино.

6. *Інтернет-покупці* – аддикти, що реалізують непереборне бажання витратити гроші за допомогою численних покупок у режимі онлайн [1].

Розглянемо іншу класифікацію типів інтернет-залежності [66]:

1. *Нав'язливий веб-серфінг* (інформаційне навантаження) – блукання сайтами, пошук інформації.

2. *Пристрасть до віртуального спілкування та віртуального знайомствам* – великі обсяги листування, постійна участь у чатах, надмірність знайомих та друзів у мережі.

3. *Ігрова залежність* – нав'язливе захоплення комп'ютерними онлайн-іграми.

4. *Нав'язлива фінансова потреба* – захоплення азартними іграми в мережі, покупки в інтернет-магазинах.

5. *Пристрасть перегляду фільмів через Інтернет*.

6. *Кіберсексуальна залежність* – нав'язливий потяг до відвідування порносайтів та заняття кіберсексом [10].

Значною проблемою є погіршення соціальних відносин, соціальна адаптація, особистісні та інші проблеми, пов'язані з соціалізацією індивіда у суспільстві. Людина, яка проводить в Інтернеті значну частину свого часу, перестає приділяти увагу звичайним речам, втрачає інтерес до реального

життя та міжособистісних взаємодій. Людина, яка безконтрольно проводить час в Інтернеті, перестає бути творчо активною особистістю, творцем культури, перетворюючись тільки у споживача, що імітує спілкування з іншими.

1.3. Теоретичний аналіз методів та моделей роботи з інтернет-залежними підлітками

У сучасних умовах тотальної цифровізації, зокрема й освітнього простору, особливо загострюється проблема інтернет-залежності серед підлітків. Бажання підлітка самоствердитись, його надзвичайна активність можуть призвести, з одного боку, до розкиданості інтересів, з іншого – до одностороннього розвитку одного інтересу при байдужості до решти. Потреба досягти ідеального «Я», нерідко вигаданого і не пов'язаного з реальністю, по суті є компенсаторною активністю психіки, що дає можливість сформуватися інтернет-адикції. Завдання школи у цей період запобігти виникненню залежності від мережі Інтернет, надавши альтернативні форми самоствердження.

Актуальність проблеми обумовлена тим, що висока соціальна активність підліткового віку виявляється у пошуку нових знайомств, спілкуванні, онлайн-ігор за допомогою послуг мережі. Розширення можливостей для комунікації у різних віртуальних групах надає змогу отримати певний соціальний статус, що є важливим для підлітка. Педагоги, психологи частіше стикаються з негативними побічними ефектами застосування інформаційних технологій, такими як техностреси, комп'ютерофобії, залежність від комп'ютерних ігор (індивідуальних, групових, рольових).

Надмірна пристрасть до Інтернету викликає негативний вплив на психіку. Створення віртуальних образів, які дозволяють підлітку досягти ідеального «Я», вигаданого та незв'язаного з реальністю, по суті є компенсаторною активністю психіки, що дає можливість сформуватися інтернет-адикції. При цьому, така залежність формується з опорою на можливість цифрового середовища створювати ситуацію соціальної взаємодії. Індивід при цьому може емітувати світ, який йому хочеться бачити, а саме:

1. Соціалізована форма комп'ютерної адикції у підлітків не виключає контактів із суспільством, у разі характерно включення партнерів за іграм у коло спілкування. Комп'ютерна мережа у разі замінює простір реального світу. І як у грі у футбол на вулиці виникає дух змагання, так і у грі через мережу із друзями виникає суперництво. Така форма залежності найменш шкідлива для психіки підлітка.

2. Індивідуалізована форма комп'ютерної залежності виключає підлітка з життя. У нього порушуються моральні принципи, спотворюється думка. Навколишня реальність заміщається вигаданим світом, а це і є порушенням основної функції психіки. Індивіди з такими порушеннями перетворюються на своєрідних наркоманів, лише гра стає джерелом їхнього задоволення. І, відповідно, при скасуванні зовнішнього подразника – комп'ютерної гри – вони можуть впасти у стан «ломки», тобто стають дратівливими, негативно реагують на навколишню реальність і навіть можуть впасти у стан прострації [1; 12].

З клінічної точки зору, такі явища називаються психопатологією, або стилем існування, що провокує цю патологію. Для підлітків з адикцією характерно порушення режиму як харчування, а й дня загалом, а також опосередковане сприйняття навколишнього світу.

Спираючись на сказане вище, можна констатувати: процес позбавлення індивіда залежностей вимагатиме розуміння природи походження адикції,

включаючи міжособистісні зв'язки та їх динаміку. Тобто потрібно вивчити сам процес, що викликав залежність, описавши та діагностувавши його [43].

Профілактика комп'ютерної та інтернет-залежностей сьогодні є складною багатовимірною проблемою, сутність якої обумовлена особистісними, соціальними та сімейними факторами. Запобігання виникненню у підлітків комп'ютерної залежності – це використання комплексу заходів для попередження виникнення та розвитку відхилень, що з'являються під впливом комп'ютера та цифрових технологій, у тому числі в Інтернеті [58].

Одним з основних елементів профілактичної діяльності в школі є робота вчителів із родичами учня щодо попередження та виявлення адитивних розладів. Робота вчителя з сім'єю ведеться за двома основними напрямками:

1. Виховному – робота всіх членів сім'ї щодо запобігання хворобливому захопленню учня мережними іграми, соціальними мережами. У виховному напрямку профілактика комп'ютерної залежності у підлітків у межах загальноосвітньої школи загалом має зводитися до формування у дитини розуміння прикладної природи комп'ютера та цифрових технологій, тобто в результаті всіх виховних профілактичних заходів йому має бути зрозуміло, що комп'ютер не є альтернативою дружбі та реальному спілкуванню з ровесниками та близькими.

2. Освітньому – навчання всіх членів сім'ї прийомів та методів профілактики адитивної поведінки. Завдання загальноосвітньої установи полягає в організації позанавчальної діяльності учнів, щоб знизити ризик виникнення інтернет-залежності [60].

Також, до основних цілей по роботі з неповнолітніми у межах протидії виникненню у них комп'ютерної залежності на етапі шкільного навчання відноситься робота з інформування молодих людей про те, що вони відповідають за своє здоров'я. Вони повинні бути обізнані в тому, що з ними відбувається, якими небезпечними можуть бути наслідки патологічної залежності від ігор, Інтернету та інших явищ цифрового світу [23; 37].

Аналізування наукової літератури з теми [48; 69] надало змогу визначити наявність трикомпонентної структури роботи у системі профілактичної роботи з підлітками, що включає:

1) *когнітивний* (інформаційний) компонент – у когнітивному компоненті профілактичної діяльності виражено зміст використовуваної превентивної системи. Об'єкти профілактичного впливу повинні отримувати релевантний цілям обсяг інформації, яка повинна бути достовірною і допомагати при вирішенні проблем, що виникають. Крім того, особи, щодо яких реалізуються профілактичні заходи, повинні мати всю повноту навичок та умінь по роботі з отриманою ними актуальною та об'єктивною інформацією, тобто вони на початок профілактичних заходів мають бути готові отримувати необхідну інформацію, вміти аналізувати її, а також виявляти причинно-наслідкові зв'язки;

2) *емоційний* (емоційно-оцінний) компонент – за рахунок емоційної структурної складової профілактичної роботи забезпечується формування стійкого негативного ставлення до поставленої проблеми. За рахунок спільного використання факторів емоційного та когнітивного компонентів, можна цілеспрямовано сформувати негативне ставлення до залежності від мережі Інтернет;

3) *поведінковий* компонент акумулює інформацію у конкретний поведінковий акт, який у тому чи іншому ступені є метою діяльності усієї превентивної системи.

Методи превентивного впливу на підлітків, схильних до інтернет-адикції, залежно від конкретних особливостей індивіда та профілактичних можливостей освітньої організації виражаються у використанні широкого спектра форм взаємодії дітей, педагога, педагога-психолога, а також батьків учнів.

В даний час використовуються різні методи роботи з інтернет-залежними особами, зокрема, такі як: профілактичні вправи та робота як із застосуванням психотерапії, так і медикаментозного лікування. З

молоддю необхідно працювати за допомогою профілактичних заходів: комунікативні тренінги, тренінги особистісного зростання, тренінги впевненості у собі, форуми різних напрямів. У межах даних заходів особи підліткового віку можуть не тільки розвивати свій особистісний потенціал, але й знаходити нові захоплення, розкривати свої таланти та спілкуватися з однолітками, знаходити з ними спільну мову [48].

Медіаосвіта покликана допомогти особам підліткового віку грамотно діяти на просторах мережі, адекватно сприймати інформацію, що публікується у різних джерелах, а також захиститися від негативного впливу масової інформації.

Також необхідно працювати і з тими, хто вже вийшов з-під батьківського контролю. Н. Фролова [60] зазначає, що лікуватися від інтернет-залежності йдуть не багато, оскільки більшість себе залежними не вважає, а інші намагаються позбутися від своєї недуги самостійно. Ті, хто все ж таки опиняються в клініці, проходять реабілітацію методами, які застосовуються для наркозалежних – психотерапія, активні фізичні вправи та рефлексотерапія. Інтернет-залежність є наслідком незадоволених потреб, невирішених психологічних проблем. Тому, щоб позбутися залежності, потрібно позбавитися проблем, що породили цю залежність. У цьому допоможе психолог – виявити проблему та сприяти розвитку та змін.

Як підкреслює А. Рижанова та Н. Потьомкіна [48], тим, хто усвідомив свою проблему і твердо вирішив позбавитися її, необхідно дотримуватися, зокрема, таких правил: частіше виїжджати на природу, зустрічатися з друзями, відвідувати різні заходи, знайти нове чи згадати старе хобі, почати займатися спортом, читати книги; загалом займатися тим, що виключає використання Інтернету. Найбільш дієвим методом позбавлення від інтернет-залежності є психотерапія.

Для подолання цієї недуги може використовуватись як індивідуальна, і групова робота. Групова терапія має більший ефект, оскільки більшість залежних від Інтернету людей мають складності у побудові міжособистісної

комунікації, у соціальній адаптації. І саме робота у групі надає можливість це виправити [69]. Для деяких осіб, можливо, буде показана сімейна психотерапія, оскільки їхня залежність може бути викликана дисфункціональними відносинами усередині сім'ї.

Як зауважує М. Ховрич та А. Мекшун [61], корекція залежної поведінки відбувається у кілька етапів.

Так, на *першому етапі* необхідно подолати опір клієнта щодо його залежності. Для початку потрібно надати йому інформацію про наявність даної недуги, як такої, про причини її появи, її ознаки і наслідки.

На *другому етапі* необхідно досягти усвідомлення клієнтом своєї залежності, слід переконати його, що це проблема, яка розв'язується, і він може її подолати.

Третій етап – лікування, зміна поведінки, подолання залежності (вправи на формування та розвиток різних навичок та якостей особистості).

Четвертий етап – корекція сімейних та соціальних відносин – підтримка з боку сім'ї, наповненість часу, що звільнився від комп'ютера спілкуванням з рідними та друзями, відвідування секцій, концертів та інші видів дозвілля.

Заключний етап – усунення наслідків залежності: проблеми у навчальній/професійній сфері, труднощі у спілкуванні з новими людьми тощо. На цьому етапі клієнт може самостійно вирішити ці проблеми, а може продовжити роботу із психотерапевтом.

У деяких країнах є різні методи лікування інтернет-залежності. Наприклад, з недавніх пір уряд КНР дійшов висновку, що ситуація вимагає дій з боку держави. Насамперед було заборонено відвідування комп'ютерних клубів особами, які не досягли повноліття, виконання цього закону регулюється постійними поліцейськими рейдами [67]. Однак, як показує практика, підлітки все одно знаходять варіанти обходити цю заборону. Наступним кроком з боку держави стала рекомендація до виробників комп'ютерних ігор: їх попросили обмежити кількість годин, які можна

провести у грі за один день. На якийсь час це зупинило ігроманів. Але згодом «проблему» було вирішено за допомогою використання іноземних серверів. Поки держава вирішувала, як саме боротися з новою залежністю, по всій країні почали з'являтися дитячі лікувальні центри, які обіцяли невтішним родичам, що за місяць їхнє чадо повернеться до нормального життя. Комуś у цих центрах справді допомагали, хтось повертався звідти скаліченим, хтось не повертався зовсім.

Справа в тому, що до певного моменту проблемі інтернет-залежності не надавали особливого значення, і, як правило, такі центри реабілітації відкривали непрофесіонали. Вони вважали, що достатньо створити дитині нестерпні умови існування, і вона сама вилікується. Тому як лікувальні процедури часто практикувалися шалені марш-кидки, голодування, побиття за найменшу провину [48].

За словами К. Янга, Інтернет-залежність дуже схожа на розлад імпульсного контролю. В Україні ще не підтвердили, що інтернет-залежність є психічним розладом. Але інтернет-залежність – це складний поведінковий синдром. Хоча інтернет-залежність ще не включена в DSM-V як окремий діагностичний об'єкт, багато фахівців у галузі психічного здоров'я сприймають інтернет-залежність як цілком реальну інтернет-залежність. Вчені та прості люди, які зіткнулися з цією проблемою, розуміють, що це психосоціальна проблема, схожа на проблему зловживання психоактивними речовинами [66]. Справжню поширеність інтернет-залежності важко встановити через різні інструменти, що використовуються для визначення та вимірювання проблеми. Незалежно від того, чи вважається інтернет-залежність клінічним розладом, ми знаємо, що її тяжкість сильно корелює з тяжкістю супутніх психічних розладів [11].

У зв'язку з цим, профілактика та діагностика інтернет-залежності найчастіше ускладнюється тим, що поки що не існує офіційно затверджених критеріїв для визначення ступеня прихильності до мережі інтернет. Хоча за аналогією з критеріями ігрової залежності можна запропонувати наступний

критерій інтернет-залежності: використання інтернету викликає хворобливий негативний стресовий стан та завдає шкоди фізичному, психологічному, міжособистісному, сімейному, економічному чи соціальному статусу [12].

Профілактичні заходи відіграють важливу роль для раннього та ефективного стримування проблем, пов'язаних із нераціональним використанням Інтернету. Профілактика інтернет-залежності, на наш погляд, передбачає грамотну організацію дозвілля молоді. При цьому, молоді люди повинні стати суб'єктом дозвільних заходів і потрібно уникати стихійного характеру організації дозвілля.

Необхідно навчити активних користувачів мережі Інтернет змістовно та повноцінно проводити вільний час. Навчити цьому можна за умови максимально раннього включення дітей та підлітків до соціально-активної діяльності. Робота повинна вестись гнучко, з урахуванням того, що потреби та інтереси з віком змінюються, відповідно і форми проведення вільного часу мають бути різноманітними [12].

Сьогодні в освітній системі широко використовуються технології активізації творчої та проектної діяльності учнів. Запобігти «відходу» у віртуальний світ можливо, якщо дозвільна діяльність буде організована таким чином, щоб учасникам було гарантовано визнання, успіх і повага однолітків, нівельовано агресивну поведінку [23]. Оскільки найкращою формою організації дозвільної діяльності є гра, у якій є переможці і переможені, вона не повинна перетворюватися на боротьбу за приз, а сприяти вмінню бути членом команди, допомагати і підтримувати одне одного. Програми для дозвілля супроводжуються спілкуванням зі знайомими з інших груп, зміною емоційних впливів тощо. Ігри, які підбираються відповідно до вікових особливостей підлітків, на повітрі (вдень) та у приміщенні (увечері), забезпечують оптимальний моральний, психологічний настрій [28].

Таким чином, можна зробити висновок, що зі зростанням числа користувачів мережі Інтернет у сучасному суспільстві існує загроза інтернет-залежності. Але адикція не з'являється автоматично, навіть якщо

людина тривалий час користується інтернетом. Тому необхідно розробляти ефективні методи профілактики, до яких ми відносимо вмілу організацію дозвільної діяльності для того, щоб не «запустити» цю проблему. Якщо людство почне раціонально користуватися інформаційними технологіями, а також раціонально розпоряджатися вільним часом, то можна буде мінімізувати кількість людей, які страждають на інтернет-залежність.

Ґрунтуючись на солідній теоретичній та науковій базі [12; 48], сучасні наркологічні клініки та реабілітаційні центри пропонують широкий спектр методик, втручань та методів лікування, що працюють як на індивідуальному, так і на груповому рівні. У процесі лікування велика увага приділяється психологічному, фізичному та соціальному благополуччю пацієнтів. Найпоширенішою моделлю реабілітаційних заходів щодо інтернет-адиктів є біопсихосоціальна модель.

Так, біопсихосоціальна модель заснована на уявленні про те, що «проблеми та розлади викликаються поєднанням біологічних (у тому числі медичних), психологічних та соціальних факторів» [28, с. 88]. До біологічних факторів належать генетична вразливість, конституція, стан здоров'я і те, чи приймаєте ви психоактивні речовини чи зловживаєте алкоголем. Психологічні чинники стосуються особистості, стилів подолання і того, чи перенесли ви психотравму. Соціальні чинники, які беруться до уваги, це взаємини з іншими людьми, сім'я та робота, захоплення та повсякденна діяльність, а також фінансове становище.

Наркологи, психологи та психотерапевти, які беруть участь у лікуванні залежностей, враховують всі вищезазначені фактори, з'ясовують зв'язок між ними, щоб розробити цілісну програму, яка послужить відправною точкою для подальшого лікування. План лікування, який значною мірою складається з урахуванням особистої ситуації та потреб, встановлює цілі особистості та відповідні методи терапії.

Фахівці сучасних різних напрямів використовують науково обґрунтовані методи лікування інтернет-залежності, що ґрунтуються на

доказах, що підтверджують на практиці свою ефективність. Одні процедури можуть бути запропоновані індивідуально, інші – у групових сеансах [12].

Групові заняття (трансдіагностична терапія, спрямована на вивчення нових навичок, групову динаміку, взаємодію особистості з іншими, розуміння моделей поведінки). *Індивідуальні сеанси* (зосереджені на конкретних діагностованих станах; терапії використовуються протоколи, засновані на доказах). *Зміна способу життя* (важливо для запобігання рецидиву психологічних станів, для збереження успіхів, досягнутих під час лікування, для стимулювання здорового розвитку). *Системна терапія* (з сім'єю, друзями, колегами по роботі).

Також одним із дієвих підходів до психокорекції та психотерапії осіб з інтернет-залежністю є *когнітивно-поведінкова терапія*. Так, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – це психологічна терапія різних видів залежностей, що допомагає пацієнтові навчитися, перш за все на практиці, по-іншому дивитися на складні ситуації, щоб по-іншому справлятися з ними [28]. У процесі проведення терапії обговорюються поведінка та думки, пов'язані з проблемами пацієнта.

Когнітивно-поведінкова терапія, заснована на усвідомленості (КПТУ) – це вид когнітивно-поведінкової терапії, що допомагає пацієнтам більш усвідомлено жити в теперішньому, використовуючи, серед іншого, різні техніки медитації [12]. Усвідомлюючи та відпускаючи автоматичні реакції та судження, можна досягти внутрішнього спокою.

Терапія прийняття та відповідальності (ТПВ) є одним із видів когнітивно-поведінкової терапії. Пацієнт вчиться зосереджувати свою увагу на тих моментах, на які може вплинути безпосередньо, наприклад, у своїй поведінці (замість спроб контролювати свої переживання) [64]. Завдяки повторній практиці людина створює в думці простір для зосередження на дійсно важливих для неї речах. Ця психотерапія залежностей має на увазі орієнтоване на прийняття ставлення до своїх емоцій та думок. Кінцева мета

полягає в тому, щоб пацієнти надалі могли гнучкіше справлятися з життєвими проблемами.

Короткострокова динамічна психотерапія (поглиблена психотерапія) ґрунтується на тому, що пацієнт за підтримки психотерапевта досліджує передісторію та значення психологічних проблем, які заважають його повсякденній життєдіяльності та відносинам з іншими людьми. Щоб зрозуміти і змінити повторювані моделі мислення, емоції та поведінку, важлива історія життя пацієнта, а також те, як він діє зараз. Розуміння своїх свідомих та несвідомих мотивів може допомогти пацієнтові змінити свою поведінку та почати почуватися краще [64].

Схемна терапія – це вид психотерапії для людей з психічними розладами (особистісні розлади, депресія, що часто повторюється) [48]. Схема-терапія допомагає пацієнтові зрозуміти та змінити походження поведінкових патернів. У процесі схемної терапії залежності людина намагається зрозуміти, як досвід дитинства впливає на її патерни і повсякденне життя [48]. Особистість вчиться змінювати себе так, щоб відчувати себе краще, вміти постояти за себе, піклуватися про себе. Даний вид терапії змінює на краще не тільки поведінку людини, але і її думки та почуття.

Терапія, заснована на менталізації. Менталізація означає, що особистість можете зрозуміти та пояснити свою власну поведінку та поведінку інших, виходячи з глибинних почуттів, думок, потреб та мотивації. Симптоми психічних захворювань, соціальне та міжособистісне функціонування та особистісні проблеми значно покращуються, коли особистість тренує та розвиває цю менталізацію [64].

Десенсибілізація та переробка рухами очей (ДПРО) – це метод, який часто використовується для людей, які перенесли психічну травму і страждають на постравматичний стресовий розлад (ПТСР). У процесі психотерапії залежностей думки та емоції відриваються від самої події, перевантажуючи можливості оперативної пам'яті [48].

Одужання – це лише мала частина лікування. Потрібно зробити все можливе, щоб запобігти рецидиву і дати людям, які страждають на залежність, можливість продовжити саморозвиток. Психотерапія залежностей включає низку подальших дій:

1. *Профілактика рецидивів (група)*. Профілактика рецидивів є частиною когнітивно-поведінкової терапії. У цих групах людина навчиться швидше розпізнавати попереджувальні ознаки потенційного рецидиву психологічних скарг та/або залежності, і отримає рекомендації про те, що робити, щоб запобігти рецидиву або зробити його менш серйозним.

2. *Групи самопомоги*. Під керівництвом психотерапевта колишні пацієнти діляться своїми знаннями та досвідом із тими, хто тільки почав свій шлях до звільнення від залежності.

3. *План особистого розвитку*. Використовуючи цей план особистість під керівництвом психотерапевта працює над варіантами застосування на практиці того, чого його навчили під час лікування, та подальшим розвитком цього у майбутньому. Все це потрібно для збереження контролю за своєю життєдіяльністю.

Отже, організація профілактики інтернет-адикції вимагає участі цілого ряду компетентних фахівців, сім'ї дитини, ретельно спланованої комплексної роботи з виховання в умовах школи тощо.

Висновки до I розділу

Ціннісні орієнтації – це опорні установки, які допомагають людині приймати рішення та регулювати поведінку. Ці установки відображені у свідомості людини у вигляді життєвих цілей та загальних світоглядних орієнтирів. Ціннісні орієнтації формуються у людини у процесі соціалізації, в її взаємодії з навколишнім світом.

Взаємодіючи зі світом, людина вдається до використання Інтернету. Надмірне знаходження у мережі формує у людини залежність, яка виявляється у нав'язливому бажанні бути онлайн. Часто великий вплив на появу залежності мають соціальні фактори, такі як безробіття, проблема

самореалізації, незадоволеність своїм соціальним статусом та матеріальним становищем, проблеми в сім'ї, дезадаптація в колективі тощо. Наявність у людини інтернет-залежності впливає на формування у її ціннісних орієнтацій, адже дозвілля в Інтернеті стає невід'ємною частиною її життя.

На даний час проведено низку досліджень про особливості ціннісних орієнтацій осіб з різними залежностями. Аналізування досліджень надає змогу визначити, що, ціннісні орієнтації залежних людей та орієнтації людей, які не мають залежно, значно відрізняються.

Проводяться різні роботи для реабілітації людей, які страждають від інтернет-залежності. Визначено, що до основних цілей по роботі з неповнолітніми у межах протидії виникненню у них комп'ютерної залежності на етапі шкільного навчання відноситься робота з інформування молодих людей про те, що вони відповідають за своє здоров'я. Вони повинні бути обізнані в тому, що з ними відбувається, якими небезпечними можуть бути наслідки патологічної залежності від ігор, Інтернету та інших явищ цифрового світу.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ ПІДЛІТКІВ З ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЮ

2.1. Методологія емпіричного дослідження

Вибірку емпіричного дослідження склали 65 осіб, з них 30 учнів Косівського ліцею №2 імені Михайла Павлика та 35 студентів Косівського інституту прикладного та декоративного мистецтва. Вибірка складається з 50 осіб жіночої статі, 15 осіб чоловічої статі. Середній вік учасників – 13-16 років. Всі респонденти проходили дослідження добровільно і дали згоду на обробку персональних даних.

Структура і обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, висновку, списку використаних джерел (на найменувань). Загальний обсяг роботи складає 78 сторінок друкованого тексту і містить 7 рисунків та 1 таблиці.

З метою виконання дослідницького завдання, а саме – проведення емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення особливостей ціннісних орієнтацій осіб підліткового віку, нами був застосований такий набір методик:

1. Опитувальник «Інтернет-залежність» (К. Янг) з метою виявлення особливостей інтернет-залежності у осіб підліткового віку.

2. Методика «Ціннісні орієнтації» (М. Рокіч) з метою виявлення домінуючих ціннісних орієнтацій у осіб підліткового віку.

3. Методика діагностики спрямованості особистості В. Смекала та М. Кучера з метою виявлення особливостей спрямованості осіб підліткового віку.

Для обробки отриманих даних був застосовано кількісний аналіз, проведений за допомогою статистичної обробки даних SPSS, F-критерій Фішера.

В емпіричному дослідженні, проведеному у онлайн-форматі, взяло участь 65 осіб, з них жіночого статі – 50 осіб, чоловічої статі – 15 осіб. Вік досліджуваних – 13-16 років. Всі опитані проходили дослідження добровільно.

Звернемося до опису зазначеного набору методик.

Для визначення наявності інтернет-залежності використовувався опитувальник «Інтернет-залежність» К. Янг (Додаток А). Зазначений опитувальник (в оригіналі «Internet Addiction Test» – тест на інтернет-адикцію) – це тестова методика, розроблена та апробована у 1994 році. Тест є інструментом самодіагностики патологічної пристрасті до інтернету (незалежно від форми цієї пристрасті), хоча сама діагностична категорія інтернет-адикції досі остаточно не визначено. Спочатку тест складався з 8 питань, на які треба було відповідати за принципом Так/Ні. В разі п'яти та більше позитивних відповідей респондент вважався інтернет-залежним. В даний час, повна версія опитувальника складається з 40 пунктів. На кожне запитання досліджуваний повинен дати відповідь відповідно до 5-бальною шкалою Ліккерта. Бали з усіх питань підсумовуються, визначаючи підсумкове значення.

Тест не може бути підставою для постановки діагнозу, так як має надто просту та прозору структуру. З іншого боку, він був валідизований на популяції інтернет-залежних. Втім, тест може бути скринінговим інструментом для відбору тих осіб, яким потрібна консультація фахівця, а тестування у динаміці можна використовуватиме з метою оцінки поліпшення стану хворого у процесі лікування.

Для визначення ціннісних орієнтацій нами використовувалася методика М. Рокіча «Ціннісні орієнтації» (Додаток Б). Зазначимо, що М. Рокіч виокремлює два класи цінностей – термінальні та інструментальні.

Термінальні цінності М. Рокіч визначає як переконання в тому, що якась кінцева мета індивідуального існування з особистої та суспільної точок зору варта того, щоб до неї прагнути; інструментальні цінності – як переконання в тому, що якийсь образ дій є з особистої і суспільної точки зору кращим у будь-яких ситуаціях. По суті, розведення термінальних та інструментальних цінностей здійснює вже досить традиційне розрізнення цінностей-цілей та цінностей-засобів.

Методика складається із двох таблиць, у кожній з яких по 18 цінностей. У першій таблиці названо термінальні цінності, у другій таблиці – інструментальні цінності. Респонденту пропонується розставити цінності за значимістю від 1 до 18.

Для визначення спрямованості особистості нами було використано *Методику діагностики спрямованості особистості*, розроблену чеськими психологами В. Смекалом та М. Кучером (Додаток В).

В основі методики В Смекала та М. Кучера лежить дещо змінена орієнтовна анкета Б. Басса. Методика діагностики спрямованості особистості заснована на словесних реакціях респондента в передбачуваних ситуаціях, пов'язаних з роботою або участю у житті інших людей. Відповіді досліджуваного залежать від того, яким видам задоволення і винагороди він віддає перевагу. Хоча у досліджуваного і складається враження, що за допомогою цієї методики дослідники отримують орієнтовну інформацію про нього самого, насправді ж діагностування дозволяє вивчити його основну життєву позицію.

У ході тестування респондентам пропонується 30 питань, для кожного питання можливі три варіанти відповіді. Із запропонованих варіантів потрібно вибрати два – «прийнятне для мене» та «неприйнятне для мене». Методика дозволяє виявити переважання одного з трьох видів спрямованості: свою особистість, на взаємодію, на вирішення задачі.

Так, особистісна спрямованість (спрямованість на себе) пов'язується з переважанням мотивів власного благополуччя, прагнення до особистої

першості, престижу. Така людина найчастіше зайнята самим собою, своїми почуттями та переживаннями і мало реагує на потреби людей довкола себе. У роботі він бачить насамперед можливість задовольнити свої претензії.

Колективістську спрямованість, чи спрямованість на взаємні дії характеризує ситуація, коли вчинки людини визначаються потребою у спілкуванні, прагненням підтримувати добрі відносини із товаришами по роботі. Така людина виявляє інтерес до спільної діяльності.

Ділова спрямованість (спрямованість на завдання) відображає переважання мотивів, що породжуються самою діяльністю; захоплення процесом діяльності, безкорисливе прагнення до пізнання, оволодіння новими вміннями та навичками. Зазвичай така людина прагне співпрацювати з колективом і досягає найбільшої продуктивності у групі, а тому намагається довести точку зору, яку вважає корисною для виконання поставленої задачі. Необхідно відмітити, що всі три види спрямованості не існують абсолютно самостійно та незалежно, а поєднуються один з одним. Тому правильніше говорити за результатами діагностики не про єдину, а про домінуючу спрямованість особистості.

2.2 Результати емпіричного дослідження психологічних особливостей цінісних орієнтацій підлітків з інтернет-залежністю

З метою виявлення особливостей інтернет-залежності у осіб підліткового віку, нами було застосовано опитувальник «Інтернет-залежність» К. Янг. На рисунку 2.1. презентовано результати за зазначеною методикою.

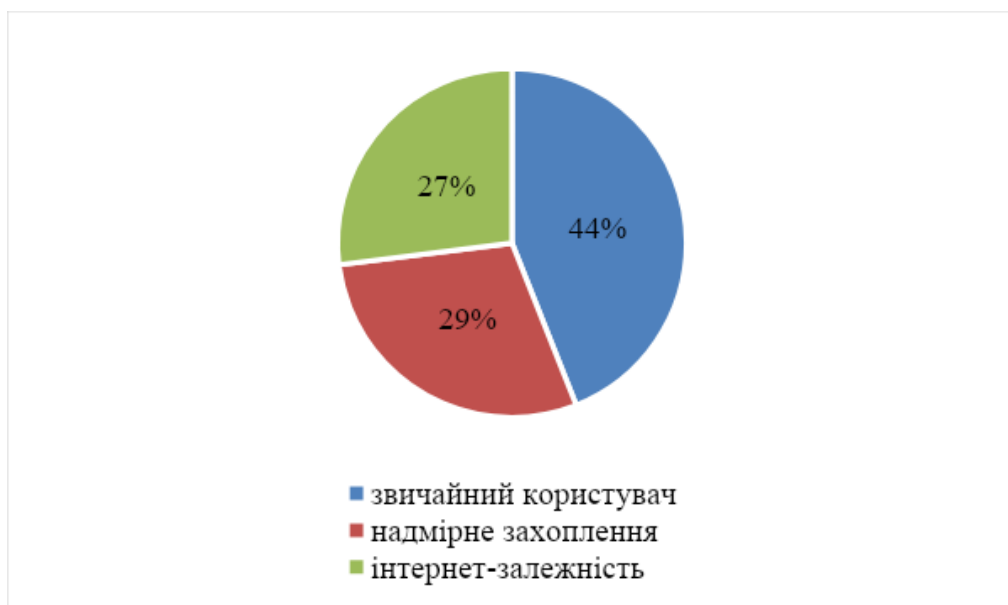


Рис. 2.1. Розподіл рівнів інтернет-залежності досліджуваних підлітків (у %)

Аналізуючи результати тесту, можна дійти висновку, що 44% (29 осіб) з числа досліджуваних не схильні до інтернет-залежності. Так, сума балів, отримана у відповідях цих підлітків, відповідає рівню звичайного користувача інтернету, який вміє контролювати себе. Комп'ютер для них – щось на зразок хобі: вони можуть цікавитися пошуком у віддалених базах даних для отримання будь-якої інформації, навчання, пізнавальних цілей, або, наприклад, грати у рольові групові ігри.

Надмірне захоплення інтернетом виявлено у 29% (19 осіб) досліджуваних підлітків. Сума балів свідчить про можливість виникнення проблем та говорить про схильність цієї групи підлітків до розвитку інтернет-залежності. Школярі, схильні до інтернет-залежності, використовують Інтернет переважно у комунікативних цілях, тобто для спілкування, знайомства з іншими людьми, відпочинку. Соціальні мережі дають можливість підлітку відчувати, що у нього багато друзів, що він може відчувати себе частиною групи, розповідати те, що «зачіпає його за живе». Тобто, може проявляти себе так, як у реальному житті для нього поки що складно поводитись. У світі інтернету немає строго певних норм і правил, тут

кожен може здаватися (чи бути?) тим, ким хоче, і це дозволяє почуватися абсолютно вільним, розкутим, безкарним.

Високі показники рівня інтернет-залежності виявлено у 27% (17 осіб) досліджуваних. Так, високий рівень інтернет-залежності виявляється у щоденному відвідуванні більшістю опитаних глобальної мережі Інтернет, перевищенні запланованого часу відвідування Інтернету (в середньому 10-20 годин на тиждень), нехтуванні особистими справами через перебування в Інтернеті. Також, у осіб з таким рівнем розвитку інтернет-залежності відзначаються нездатність та активне небажання відволіктися навіть на короткий час від інтернету, а тим більше припиняти своє перебування у мережі. При вимушеному відволіканні від Інтернету у підлітків можуть виникати досада та роздратування, нав'язливі роздуми про Інтернет у такі періоди. Підлітки з високими показниками інтернет-залежності прагнуть проводити за роботою в інтернеті все більші відрізки часу, що збільшуються, і нездатність спланувати час закінчення конкретного інтернет-сеансу.

Отже, отримані результати діагностування свідчать, що інтернет-залежність – це серйозна проблема нашого суспільства і лише пильна увага до неї з боку всіх суб'єктів освіти, влади та суспільства дозволить знизити її шкідливий вплив на психіку дітей та підлітків.

З метою подальшого виявлення відмінностей у ціннісній сфері між підлітками з інтернет-залежністю та такими, хто цієї залежності не має, нами було розмежовано вибірку досліджуваних.

Так, в результаті проведеного дослідження загальна вибірка досліджуваних підлітків – 65 осіб, була поділена на дві групи, відповідно до отриманих балів по методиці К. Янг, що виявляє інтернет-залежність. У першу групу увійшло 29 осіб, у яких відсутня інтернет-залежність. Друга група – 18 осіб, які мають проблеми, пов'язані з надмірним захопленням інтернетом. Далі у кожній групі вивчалися ціннісні орієнтації та спрямованість особистості та проводилося порівняння між групами. Нижче наведено результати для групи осіб не залежних від інтернету (Рис. 2.2-2.4).

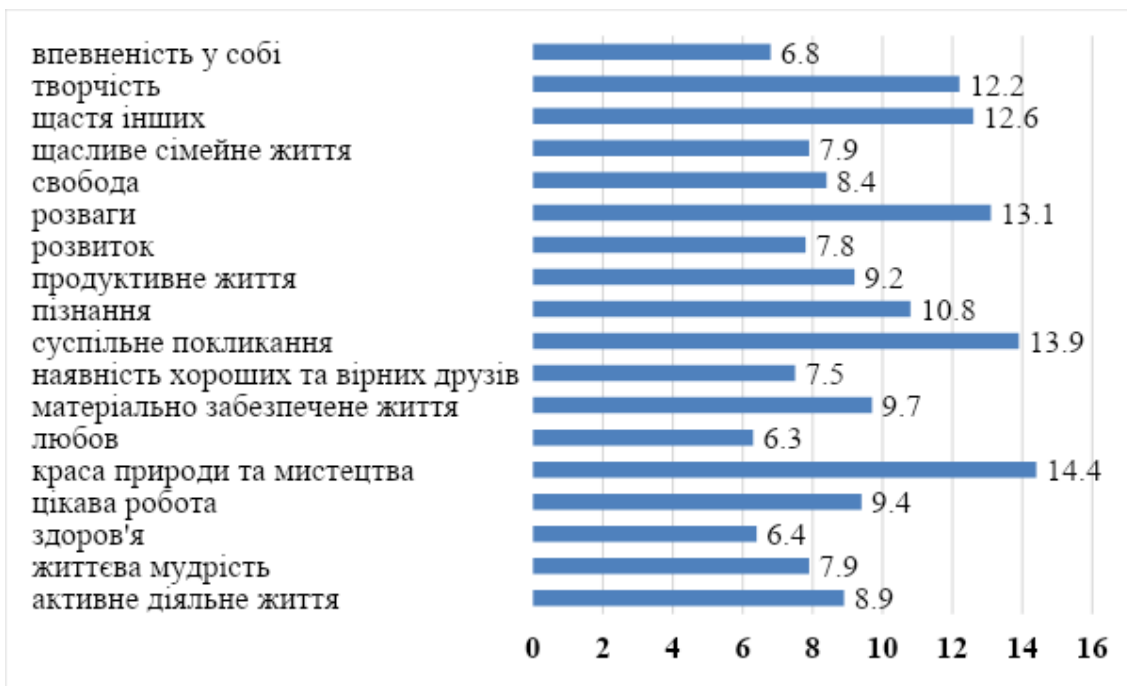


Рис. 2.2 Середні значення термінальних цінностей для вибірки досліджуваних підлітків, не залежних від Інтернету

За даними, що презентовані на рисунку 2.2 можна побачити, що підлітки, які не мають залежності від Інтернету, пріоритетними для себе бачать сімейні цінності (категорія «любов»), власне здоров'я та наявність друзів. Оскільки ці люди не обмежують своєї діяльності «просиджуванням» в Інтернеті, вони вміють взаємодіяти з людьми, тому спілкування та проведення дозвілля з друзями та коханими є дуже важливими для них. Також, для них велике значення має здоров'я, тому вони не дозволяють собі проводити багато часу за комп'ютером, адже це може викликати біль у спині, суглобах та спричинити погіршення зору. Незначними цінностями для них є розваги, визнання та краса природи та мистецтва. Як наслідок – вони не прагнуть брати участь в азартних іграх, безперервно дивитися різні

кінофільми.

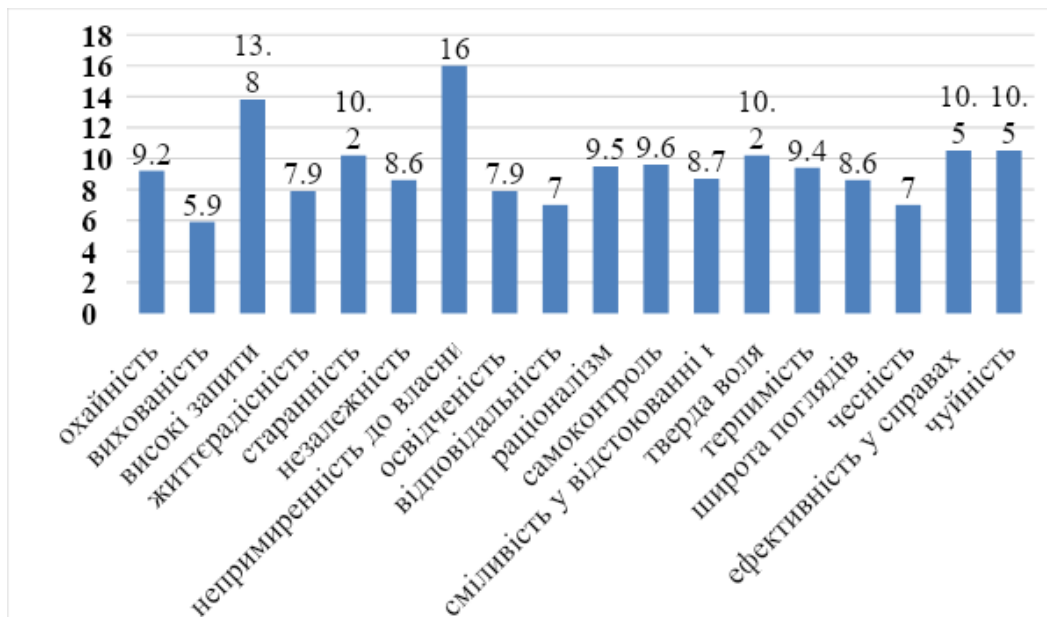


Рис. 2.3. Середні значення інструментальних цінностей для вибірки досліджуваних підлітків, не залежних від Інтернету

За результатами, презентованими на рисунку 2.2 можемо дійти висновку, що люди, які не мають інтернет-залежності, цінують у собі та інших вихованість, відповідальність та чесність. Те, що вони проводять досить мало часу в Інтернеті, зберігає для них можливість живого спілкування. Кожному, хто взаємодіє з оточенням, важливо, щоб до нього ставилися поважно, шанували його, були чесні з ним і виконували обіцяне. Саме тому, пріоритетними для людей, незалежних від Інтернету є живе активне спілкуванням та цінності, зазначені вище.

При цьому, підлітки, які не мають інтернет-залежності, низько оцінюють у людях і в собі непримиренність до недоліків та високі запити. Вони розуміють, що всі люди різні, кожен може мати власну думку та відстоювати її, що кожна людина домагається того, що вона хоче і чого їй достатньо для щасливого життя.

Щодо спрямованості особистості цієї групи (Рис. 2.4), то домінуючою є спрямованість на завдання. Підлітки з такою спрямованістю прагнуть досягати поставленої мети. Це співвідноситься з тим, що вони цінують

відповідальність та відкидають розваги. Ці люди вміють розставляти пріоритети, тому комп'ютер та Інтернет займають у їхньому житті лише незначну частину.



2.4. Особливості спрямованості досліджуваних підлітків, не залежних від Інтернету

На рисунках 2.5-2.7 презентовано результати середніх значень за ціннісними орієнтаціями на відсотковий розподіл особливостей спрямованостей для досліджуваних із залежністю від інтернету.

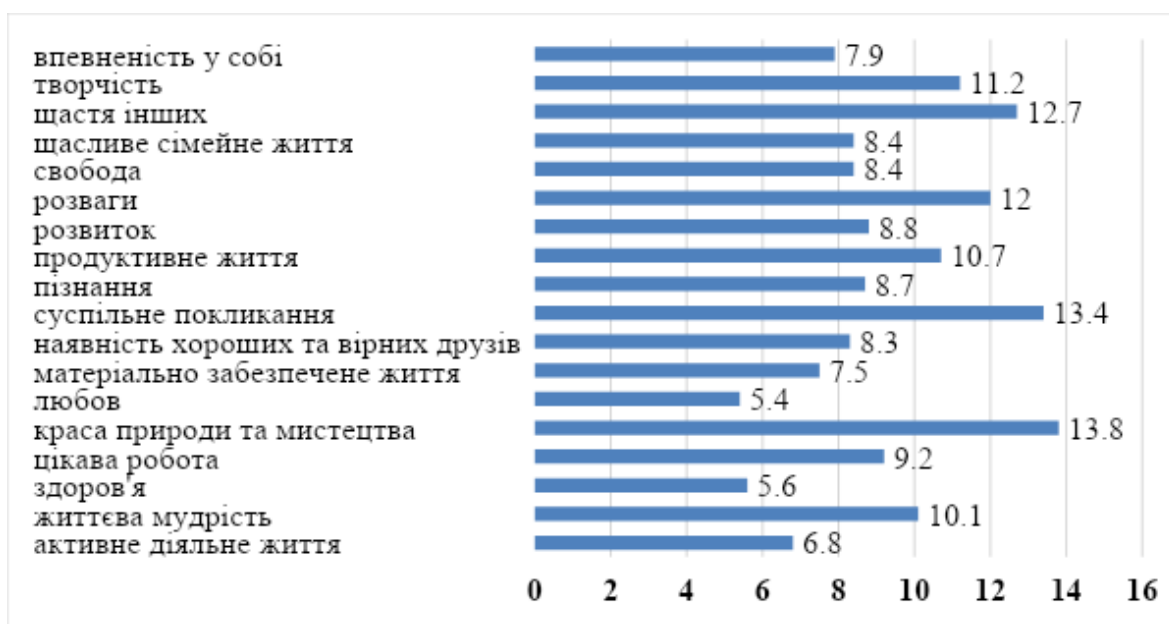


Рис. 2.5. Середні значення термінальних цінностей для вибірки досліджуваних підлітків, залежних від Інтернету

Так, за результатами дослідження, у групі інтернет-залежних схожий розподіл термінальних цінностей з респондентами без інтернет-залежності. Вони також на перші місця ставлять любов, здоров'я та активне діяльне життя. Ми припускаємо, що в цьому випадку це може бути пов'язано не стільки зі значимістю даних цінностей, скільки з неможливістю їх досягти. Їм хочеться мати це все, але вони оточили себе мережею та не можуть вибратися з неї, мріють про нове життя, але нічого для цього не роблять. Найнезначнішими для них є такі цінності, як: краса природи та мистецтва, суспільне визнання та щастя інших. Оскільки вони мають труднощі у взаємодії з іншими, вони не знаходять жодного задоволення в тому, щоб тішити інших, ставати для них прикладом.

На рисунку 2.6 презентовано домінуючі вибори інструментальних цінностей осіб з інтернет-залежністю. Так, можемо визначити, що пріоритет інтернет-залежні підлітки віддають таким якостям людини, як: вихованість, чесність і сміливість у відстоюванні своєї думки. Це може бути також пов'язано з тим, що їм рідко доводиться стикатися з подібними якостями у віртуальній реальності, їм хочеться відчувати їх у звичайному світі. А сміливість у відстоюванні своїх поглядів цілком їм доступна, адже Інтернет – це світ масок та анонімності. Їм нічого не залишається крім того, як бути сміливими, адже їм нічого не загрожує.

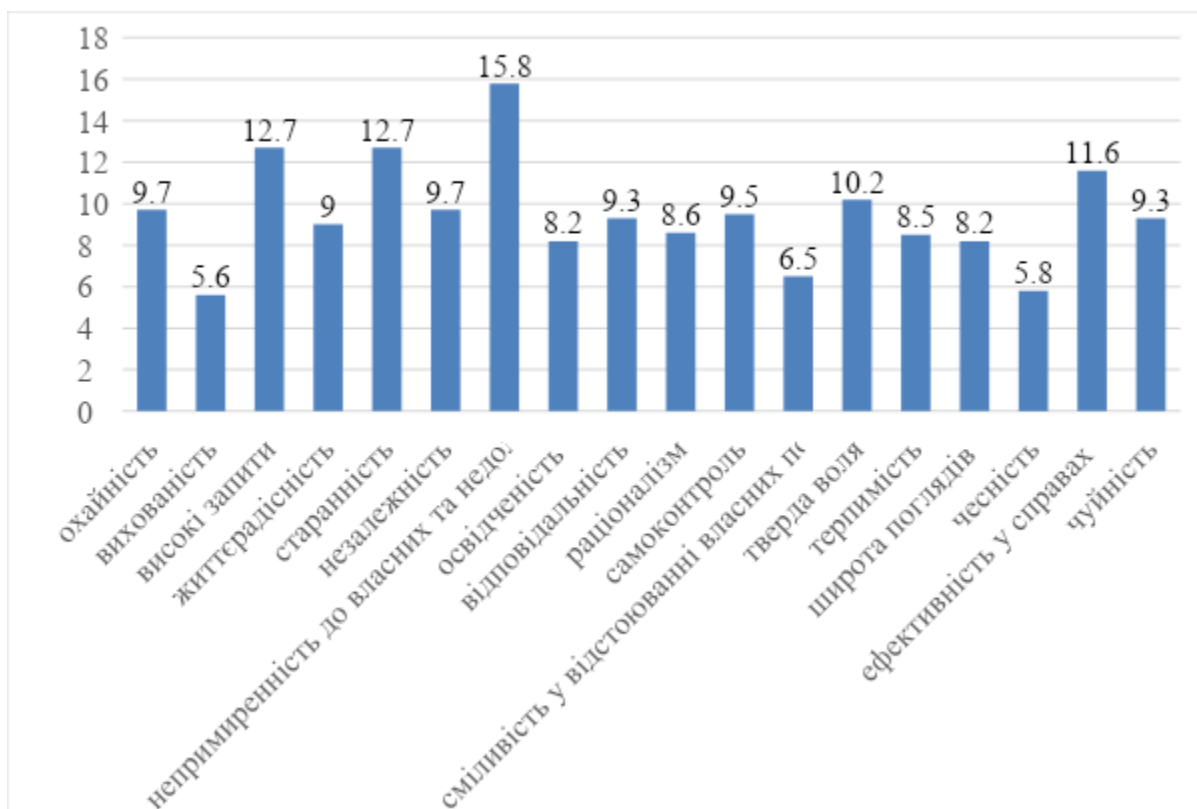


Рис. 2.6. Середні значення інструментальних цінностей для вибірки досліджуваних підлітків, залежних від Інтернету

Також зазначимо, ґрунтуючись на результатах опитування, що особами з вираженою залежністю від Інтернету мало цінуються: високі запити, старанність і неприємність до недоліків у собі та інших. Вони не вимагають від себе зусиль, тому і не можуть позбутися залежності, найімовірніше вони навіть помічають у собі цей «недолік».

У групі підлітків з інтернет-залежністю домінуючими є спрямованість особи на себе (45% і на завдання (45%), і вкрай мало виборів спрямованості на взаємодію (10%) (Рис. 2.7). Ці люди мало уваги приділяють почуттям і переживанням інших, можуть з головою поринути в роботу і не реагувати на оточення. Від такої поведінки також може залежати поява інтернет-залежності, незважаючи на те, що людина занурюється в мережу для роботи.



2.7. Особливості спрямованості досліджуваних підлітків, залежних від інтернету

Також нами були виявлені відмінності у ціннісних орієнтаціях двох груп за допомогою F-критерію Фішера, який дозволяє вивчати відмінності в вибірках, що сильно відрізняються за кількістю. Нижче в таблиці 2.1 представлені отримані емпіричні значення критерію F для кожної цінності.

Таблиця 2.1

Значущі розбіжності за F-критерієм Фішера у двох групах досліджуваних

Назва цінності	Значення F емпіричного	Значення F критичного
Активне діяльне життя	7,53	2,40
Старанність	3,3	2,40
Відповідальність	2,7	2,40
Пізнання	2,63	2,40

Отже, ґрунтуючись на отриманих статистичних результатах, значні відмінності у двох групах спостерігаються за такими цінностями, як: активне діяльне життя, пізнання, старанність та відповідальність. Так, інтернет-залежні підлітки віддають більшу перевагу активному діяльному життю та пізнанню, ніж незалежні від Інтернету. А незалежні, у свою чергу, у більшій мірі цінують старанність та відповідальність, на відміну від залежних від Інтернету підлітків. Як уже було сказано раніше, така перевага

цінностей у різних групах може бути пов'язано з можливістю або неможливістю реалізувати ці цінності у реальному житті, тобто базуватися на компенсаторних механізмах психіки особистості.

2.3. Психолого-педагогічні поради щодо роботи з підлітками з інтернет-залежністю

Результати емпіричного дослідження та сучасне розповсюдження інтернет-технологій диктують необхідність виділення психолого-педагогічних порад щодо роботи з підлітками з інтернет-залежністю.

Так, у сучасній дійсності підлітки віддають перевагу проводити дозвілля в Інтернеті. Невинне захоплення спочатку, незабаром переростає у залежність. Віртуальний світ стає єдиною реальністю, у якій хоче бути підліток. І це не дивно, адже сучасна ситуація у країні формує нові виклики для ще не сформованої психіки дитини і «піти у віртуальний світ» є чи не єдиним способом організації дозвілля та зняття емоційного напруження. Через це незабаром можуть виникнути проблеми з навчанням, спілкуванням з близькими людьми та побудовою нових взаємин.

У ході здійсненого теоретичного аналізування нами було визначено, що основна проблема позбавлення від залежності полягає в тому, що особистість людини спотворена, дисгармонійна, і тому дуже важко досягти успіху без підтримки та допомоги професіоналів. Позбутися інтернет-залежності можна шляхом розвитку особистісних особливостей та прийняття себе. Тому, вважаємо доцільним запропонувати розробку програми корекції інтернет-залежної поведінки, спрямовано на розвиток умінь ефективного спілкування, формування позитивного «Я»-образу та формування адекватної самооцінки.

В основі програми лежать методичні принципи щодо організації та проведення соціальних тренінгів та психопрофілактики інтернет-залежності, презентовані у працях таких науковців: О. Александрової [4], Н. Афанасьєвої

[5], З. Борисенко [7], О. Валевської [10], Т. Веретенко [12], Л. Перелигіної [5], К. Ярмоленко [12] та інших.

В основі програми лежать такі принципи:

- єдність діагностики та корекції;
- нормативності розвитку;
- принцип «знизу нагору»;
- системності психологічної діяльності;
- діяльнісний принцип психокорекції.

Мета програми – формування та розвиток навичок прийняття себе та комунікативних умінь як показників зниження чи повної відсутності інтернет-залежності у молодих людей.

Завдання програми:

1. Зняття емоційного напруження учасників.
2. Формування та розвиток навичок ефективного спілкування, прийняття себе та адекватної позитивної самооцінки.
3. Розширення можливостей встановлення контакту в різних ситуаціях спілкування.
4. Відпрацювання навичок розуміння інших людей, себе, взаємин між людьми.
5. Активізація процесу самопізнання та самоактуалізації.
6. Формування установки на подолання залежності, емоційне відреагування проблеми.

Ця програма розрахована на психокорекцію проявів залежних від інтернету підлітків віком від 12 до 16 років, які мають такі риси: схильність до неприйняття себе, замкнутість, відхід у віртуальну дійсність, невпевненість у собі та реальної дійсності.

Очікувані результати реалізації даної корекційної програми:

1. Зменшення часу, що проводиться в Інтернеті.
2. Трансформація ціннісних орієнтацій (те, що раніше було недосяжним, стає доступним і продовжує мати пріоритетне значення).

3. Поліпшення соціальної адаптації молоді.

Механізмами корекції у цій програмі є: заборона, блокування, заміщення, проекція та інформація.

Механізми «заборони» та «блокування» можна реалізовувати через систему моралізування з приводу того, що інтернет-адикція – це згубне явище, що несе у собі соціально-психологічну дезадаптацію.

За допомогою механізму «заміщення» можна включати молодих людей у різні види соціально-орієнтованої діяльності, внаслідок чого відбудеться перенесення їх енергії від дозвілля в Інтернеті до продуктивної реальної діяльності.

Механізм «інформації» включає бесіди про згубний вплив Інтернету, про наслідки, що виникають через залежність від Інтернету.

Спільно з інформаційним механізмом включається механізм «проекції», коли підлітки після розмови про інтернет-залежність, повинні спроектувати її наслідки на себе та спробувати самостійно зробити висновки про надмірне захоплення Інтернетом.

Також, на подальших етапах роботи з корекції інтернет-залежності можуть використовуватися такі механізми: ігнорування, інтеграція, супровід, захист, допомога, сприяння, взаємодія.

Так, механізм ігнорування передбачає сильне вольове зусилля, коли підлітки свідомо виключають Інтернет зі свого повсякденного життя. Механізм інтеграції – це поєднання віртуального та реального світів (підлітки люди можуть ділитися подіями свого віртуального життя з батьками, друзями, також можуть зустрітися насправді зі своїми віртуальними товаришами). Механізм допомоги передбачає створення таких умов, за яких підлітки відчуватимуть повний емоційний комфорт.

Таким чином, програма передбачає зміни в когнітивній, емоційній, мотиваційній та поведінковій сферах. Реалізується на 3 основних етапах: інформаційному, етапі модифікації поведінкових стратегій і етапі корекції відносин.

Структура програми: програма розрахована на 4 заняття тривалістю 1 година.

Звернемося до опису вправ.

Заняття 1.

1. Вступне слово тренера

Мета: представлення тренера, розповідь про тренінг.

Хід вправи. Тренер вітається, коротко розповідає про себе, про задачу тренінгу, знайомить учасників із регламентом роботи.

2. Вправа «Знайомство»

Мета: знайомство учасників між собою, налаштування на тему занять.

Обладнання: м'яча або м'яка іграшка.

Хід вправи. У тренера в руках м'яч або м'яка іграшка, яку він кидає будь-якому учаснику, при цьому називаючи своє ім'я, і коротко розповідає про себе та про свій досвід залучення до маніпуляції. Учасник, якому дістався м'яч, так само називає своє ім'я, ділиться своїм досвідом та передає естафету наступному. Таким чином, м'яч повинен побувати в руках у кожного.

3. Вправа «Сонце світить кожному, хто...»

Мета: емоційна розминка

Хід вправи. Група сідає на стільцях в коло один біля одного. Один із учасників виходить у центр кола, його мета – знову отримати стілець і сісти у коло. Він починає фразу зі слів «Сонце світить кожному, хто...» і описує який-небудь атрибут. Якщо цей вислів справедливий до будь-кого з тих, хто сидить, він виходить у центр, а той, хто говорив, сідає на його місце. Приклад фрази: «Сонце світить кожному, хто носить окуляри». Фраза може включати як опис зовнішніх якостей, так і опис особистісних характеристик.

4. Прийняття правил групи

Мета: забезпечення порядку групи

Хід вправ. Психолог разом із учасниками приймає групові правила. Наприклад: правило піднятої руки; конфіденційності; активності тощо.

5. Вправа «Мій девіз»

Мета: дати учасникам можливість вільного самовираження

Хід вправи. Всім учасникам вигадати свій особистий життєвий девіз. Далі проводиться обговорення між учасниками: чи завжди вони дотримуються цього принципу в житті, яке враження справили девізи інших учасників.

6. Вправа «Шкалування життєвих цілей»

Мета вправи: виявлення провідних мотивів та цілей учасників

Хід вправи. Кожному учаснику пропонується записати 5 цілей, які вони б хотіли реалізувати у житті. Далі проводиться обговорення: що необхідно для реалізації цих цілей і що вже досягнуто.

7. Вправа «Завершення пропозиції»

Мета: розвиток комунікативних навичок учасників

Хід вправи. Для вправи потрібно 4 добровольці. Одному дістається роль оповідача. Його завдання – розповісти якусь історію з життя, але при цьому пропозиції за нього закінчуватимуть троє інших учасників. Той, хто говорить – обирає версію, ближчу до його реальної історії та продовжує розповідь. Приклад розповіді: «Якось я вирішив сходити до ... (магазин, гості, кіно). Так, мабуть, я йшов у магазин, я хотів купити ... (масло, ковбас, молоко). Так, я хотів купити масло, воно потрібно було мені для ... Потім проводиться обговорення: яким чином можна здогадатися про те, що не домовив співрозмовник, чи складно це зробити і чому хтось частіше передбачав перебіг історії?

8. Вправа «Мій день»

Мета вправи: виявлення поведінкових стереотипів, ефективних та дезадаптивних поведінкових стратегій

Хід вправи. Кожному учаснику пропонується написати свій розпорядок дня із зазначенням часу, що витрачається на різні справи. Далі всією групою обговорюється, які недоліки є у всіх розпорядках, яким чином можна змінити порядок дня так, щоб день пройшов максимально продуктивно?

9. Рефлексія

Мета: отримання зворотного зв'язку від учасників.

Обладнання: м'яч.

Хід вправи. Учасники передають м'яч по колу та ділять ся враженнями від тренінгу.

Заняття 2

1. Вступне слово тренера

Мета: актуалізація актуального настрою учасників тренінгу

Хід вправи. Тренер вітається і просить кожного учасника по кола привітатися і розповісти про своє налаштування на роботу.

2. Повторення правил роботи у групі

Мета: створення умов безпеки, включення до групової роботи.

Хід вправи. Учасники разом із тренером повторюють правила роботи у групі.

3. Вправа «Вертушка скаржників»

Мета: розвиток комунікативних навичок учасників тренінгу

Хід вправи. Зі стільців складаються два кола – зовнішній та внутрішній. Кількість стільців має відповідати кількості учасників. Стілець у внутрішньому колі ставиться навпроти стільця у зовнішньому колі. Учасники діляться на дві групи: група «експертів» та група «скаржників». «Експерти» сідають у внутрішнє коло, «скаржники» у зовнішнє. Завдання «скаржників» – скаржитися (бажано, щоб скарга була реальною, може стосуватися будь-якої сфери життя). Завдання «експертів» – давати рекомендації. На одну скаргу дається одна хвилина, за командою ведучого «скаржники» пересідають по колу і повторюють свою скаргу наступному «експерту». Далі «експерти» та «скаржники» змінюються ролями. Наприкінці проводиться обговорення: які індивідуальні відмінності у манері розмовляти, слухати, у невербальній поведінці учасники встигли помітити одне в одного; чи багато можна встигнути сказати і почути за одну хвилину?

4. Вправа «Життя в інтернеті»

Мета: сформувані уявлення про інтернет-залежність як проблему, яку потрібно вирішувати

Хід вправи. Учасникам видаються листи, на яких написано «Інтернет для мене – це...». І нижче дві колонки «+» та «-». Завдання учасників відзначити плюси та мінуси дозвілля в інтернеті, далі проводиться обговорення.

5. Домашнє завдання «Зникнення Інтернету». Учасникам пропонують уявити, що інтернету не існує, і як наслідок з'являється багато вільного часу. Потрібно написати твір про те, як б вони проводили цей вільний час.

6. Рефлексія

Мета: отримання зворотного зв'язку від учасників.

Обладнання: м'яч.

Хід вправи. Учасники передають м'яч по колу та ділять ся враженнями від тренінгу.

Заняття 3

1. Вступне слово тренера

Мета: актуалізація актуального настрою учасників тренінгу

Хід вправи. Тренер вітається і просить кожного учасника по кола привітатися і розповісти про своє налаштування на роботу.

2. Повторення правил роботи у групі

Мета: створення умов безпеки, включення до групової роботи.

Хід вправи. Учасники разом із тренером повторюють правила роботи у групі.

3. «Коллективний рахунок»

Мета: формування настрою на групову роботу

Хід вправи. Учасники стоять у колі, заплющивши очі. Завдання групи – називати по порядку числа натурального ряду, намагаючись дістатися до 20, не зробивши помилок. При цьому мають виконуватися три умови: ніхто не знає, хто почне рахунок, і хто назве таке саме число; не можна одному й тому ж учаснику називати два числа поспіль; якщо потрібне число буде названо вголос двома або більше гравцями, група починає називати числа з початку.

4. Перевірка домашнього завдання «Зникнення Інтернету»

Мета: планування заміщення дозвілля в Інтернеті іншими видами діяльності

Хід вправи. Кожен розповідає про те, чим би він заповнював вільний час, якщо б не існувало інтернету.

5. Вправа «Мої досягнення»

Мета: усвідомлення підлітками наявності ресурсів для вирішення проблем

Хід вправи. Кожен учасник має назвати 5 своїх значимих (з його точки зору) досягнень. Потім підлітків просять оцінити досягнення партнерів за групою.

6. Вправа «Мої хобі»

Мета: актуалізація захоплень молодих людей як можливої заміни дозвілля в Інтернеті

Хід вправа. Учасники групи розбиваються на пари та розповідають один одному про своє хобі. Потім кожен учасник розповідає про хобі партнера з пари. Після закінчення проводиться рефлексія.

7. Вправа «Розмова начистоту»

Мета: вправа дозволяє учасникам об'єктивно оцінити свої комунікативні навички, отримати масштабний зворотний зв'язок від групи, краще пізнати один одного

Хід вправи. Учасникам видається аркуші паперу формату А4, на якому кожен з них повинен написати свої позитивні та негативні якості, які проявляються у спілкуванні. Цей аркуш за допомогою шпильки кріпиться в учасника на грудях. Другий аркуш прикріплюється на спину, його будуть заповнювати інші учасники. Вони також повинні писати позитивні та негативні якості, які є у спілкуванні у «господаря» аркуша. Підбиття підсумків: усі можуть прочитати те, що їм написали інші учасники; порівняти власне уявлення про себе з тим, як їх сприймають інші. Бажаючі можуть поділитись своїми враженнями.

8. Вправа «Планування майбутнього»

Мета: актуалізація мотивів продуктивної діяльності

Хід вправи. Учасникам пропонується написати свої цілі на найближче майбутнє (наприклад, на поточний місяць), шляхи їх досягнення. Далі проводиться обговорення – хто може допомогти у досягненні цих цілей, що може перешкодити їх досягти.

9. Рефлексія

Мета: отримання зворотного зв'язку від учасників.

Обладнання: м'яч.

Хід вправи. Учасники передають м'яч по колу та ділять ся враженнями від тренінгу.

Заняття 4

1. Вступне слово тренера

Мета: актуалізація актуального настрою учасників тренінгу

Хід вправи. Тренер вітається і просить кожного учасника по кола привітатися і розповісти про своє налаштування на роботу.

2. Повторення правил роботи у групі

Мета: створення умов безпеки, включення до групової роботи.

Хід вправи. Учасники разом із тренером повторюють правила роботи у групі.

3. Вправа «Унікальні слова»

Мета: розвиток навичок комунікації, збагачення словникового запасу та уваги при розмові. Учасники сідають у коло, обирають якийсь фільм (книгу), котрий дивилися (читали) всі. Завдання учасників – розповісти зміст фільму (книги). Умови: говорити по черзі, кожна фраза повинна бути мінімум із трьох слів, учасникам не можна повторювати слова, які були використані раніше іншими (це стосується в тому числі і займенників, прийменників та власних назв). Якщо хтось порушує правила – він вибуває із гри. Останній учасник вважається переможцем. Далі проводиться обговорення: чи було складно виконувати вправу, що допомагало у її виконанні?

4. «Наслідки інтернет-залежності»

Мета: усвідомлення серйозності наслідків зловживання інтернетом

Хід вправи. Психолог демонструє відеоролики, де показує учасникам наслідки залежності від Інтернету. Потім тренер запитує про враження учасників після перегляду роликів. Потім психолог наводить дані про механізми розвитку залежності та можливі психологічні, медичні та соціальні наслідки.

5. Вправа «Надувна лялька»

Мета: подолання скутості та напруги, тренування м'язової релаксації

Хід вправи. Психолог робить рухи руками, що імітують роботу з насосом, та видає характерні звуки. Учасники групи спочатку розслаблено сидять у кріслах, голова опущена, руки мляво висять уздовж тіла. З кожним рухом «насоси» починають «надувати гумові ляльки»: учасники розпрямляються, піднімають голову, напружують руки і зрештою встають на повний зріст, розкинувши руки та розставивши ноги. За кілька секунд психолог «висмикує затичку» у «ляльки», і гравці з шипінням розслабляються і поступово опускаються навпочіпки.

6. Вправа «Мій портрет очима групи»

Мета: зворотний зв'язок, уявлення у тому, якою сприймають людину оточуючі

Хід вправи. Учасники групи малюють символічні портрети один одного, потім показують малюнки всій групі. Після проведення проводиться рефлексія.

7. «Руйнування міфів»

Мета: виявлення та аналіз ірраціональних переконань, пов'язаних із використанням Інтернету.

Хід вправи. Психолог просить групу згадати автоматичні думки, які виправдовують бажання скористатися Інтернетом. Приклади таких думок: «перевірю свою електронну пошту»; «я маю прочитати про це саме зараз»; «сьогодні я дуже втомився, перегляд смішних відеороликів дозволить мені розслабитися»; «потрібно сьогодні спробувати свій успіх і зробити ставку».

Потім група разом із психологом пояснює ірраціональність та хибність подібних установок.

8. Вправа «Так, і ще...»

Мета: тренування вміння схвалювати партнера, демонструвати йому свою повагу та готовність до співпраці

Хід вправи. Запрошуються два добровольці, вони розмовлятимуть один з одним на задану тему і кожен із них має погоджуватися з усім, що йому каже співрозмовник. Перший учасник починає діалог, другий схвалює це висловлювання словами «Так, і ще...» і триває розмова. Коли діалог стане абсурдним та комічним, можна припинити і запросити наступну пару, поставивши їм нову тему. Наприкінці проводиться обговорення: які почуття ви відчуваєте після вправи; що вам було легко, а що важко у цій вправі; у яких випадках можна користуватися даною технікою?

9. Вправа «Правила поведінки»

Мета: вироблення поведінкових стратегій у разі виникнення непереборного бажання користуватися Інтернетом

Хід вправи. Учасники групи називають провокуючі ситуації, які сприяють виникненню непереборного бажання вийти в мережу та спільно розробляють правила поведінки у таких ситуаціях, щоб не допустити зриву.

10. Рефлексія

Мета: отримання зворотного зв'язку від учасників.

Обладнання: м'яч.

Хід вправи. Учасники передають м'яч по колу та ділять ся враженнями від тренінгу.

Отже, наведена програма спрямована на допомогу підліткам у подоланні інтернет-залежності. Таким чином, вона дозволить їм навчитися взаємодіяти з оточуючими, раціонально планувати свою діяльність і справлятися з труднощами у повсякденному житті без звернення у віртуальну реальність.

Також, вважаємо доцільним навести рекомендації батькам та інтернет-залежним підліткам:

1. Необхідно подавати дитині приклад. Якщо ви хочете, щоб підліток менше часу проводив у мережі, то вам також необхідно обмежити свій час перебування онлайн.

2. Щоб зрозуміти, що приваблює вашу дитину, ви можете вивчити її сторінку в соціальних мережах, дізнатися яку музику вона вважає кращою, які групи її цікавлять, чи веде вона блог, якщо так – на яку тему? Але не перетворюйте цей процес на шпигунство за дитиною, вона має право на особистий простір.

3. Вивчивши інтереси дитини, намагайтеся створити подібну атмосферу насправді. Якщо дитина воліє в Інтернеті грати в квестові ігри, то зберіться всією сім'єю у вихідний на квест. Якщо дитину захоплює спілкування з однолітками, запропонуйте їй запросити їх додому, щоб разом провести час.

4. Будьте для дитини авторитетом. Вмійте наводити аргументи, чому не можна зловживати Інтернетом, а не просто забороняйте користуватися ним. Також ви можете розповісти дитині про позитивні сторони Інтернету (наприклад, про можливість вивчення іноземних мов, здобуття вищої освіти з предмета, що цікавить тощо). Це підвищить ймовірність того, що дитина почне використовувати Інтернет для корисних цілей.

5. Найпотужніший інструмент порятунку від будь-якої залежності – наявність хобі. Заохочуйте захоплення дитини, давайте їй можливість реалізовуватись у тому напрямі, який їй цікавий. Якщо комп'ютер – це єдине захоплення дитини – можна запропонувати їй пройти курси програмування, графічного дизайну тощо.

6. Заведіть у сім'ї традицію хоча б один день на тиждень проводити без використання гаджетів, це має стосуватися всіх членів сім'ї. Також можна розробити способи заохочення по підсумку дня.

7. І найголовніше, пам'ятайте – дитині потрібна ваша підтримка у будь-яких її починаннях, ваша любов та турбота.

Також, наведемо рекомендації для підлітків з інтернет-залежністю:

1. Якщо ви виявили, що досить велику кількість часу ви проводите в Інтернеті, і при цьому забуваєте чи не встигаєте виконати поточні справи, пов'язані з навчанням, особистим життям, то варто подумати про те, як цю проблему вирішувати. Для початку варто обмежувати час, що ви проводите в мережі. Щоб привчити себе контролювати час, спершу можна налаштувати роутер таким чином, щоб у певний час, припустимо о 18:00, він переставав працювати. Поступово ви звикнете до такого розпорядку дня, і зможете самостійно відкладати телефон або будь-який інший гаджет у сторону при настанні призначеного часу.

2. Також необхідно виділяти кілька годин на день для різного роду фізичних вправ – прогулянка, прибирання будинку, будь-яке інше заняття, яке сприятиме роботі ваших м'язів, дасть можливість очам відпочити, і ви отримаєте емоційне та розумове розвантаження.

3. Поступово у своєму житті потрібно запровадити офлайн-день. День, коли гаджети відключені, голова вільна від «статусів». Ви можете присвятити цей день тільки собі, почитати, зустрітися з друзями, помріяти про майбутнє.

4. Також, замість блукання по мережі, можна відправитися в подорож, до сусіднього містечка, на річку, до лісу, неважливо куди, головне вирушити і насолодитися видами природи на власні очі, а не через екран смартфона.

5. І нарешті – читайте паперові книги, пишіть свої власні історії на папері, дозвольте своєму мозку зайнятися тим, для чого він призначений – дайте можливість мислити. Коли ви зрозумієте, що навколишній світ прекрасний і таїть у собі стільки незвіданого, тоді необхідність прокрастинувати в мережі пропаде сама собою.

Висновки до II розділу

За результатами проведеного дослідження визначено, що меншість з числа досліджуваних є залежними від Інтернету. Зазначено, що оскільки учасниками дослідження були підлітки, можна припустити, що досліджувані вже вміють розставляти пріоритети у своєму житті, вони вважають за краще використовувати свій час не для розваг через Інтернет, а спрямовують свої сили на отримання знань, зокрема. Також, наявність залежних від Інтернету у групі досліджуваних підлітків, дає підстави припустити, що у сучасному світі, часом, Інтернет стає найвищою цінністю людини.

Після проведеного порівняння ціннісних орієнтацій у двох групах, нами були виявлені значні відмінності у виборі цінностей. Так, інтернет-залежні віддають більшу перевагу активній діяльного життя та пізнанню, ніж незалежні від інтернету. А незалежні, у свою чергу, більшою мірою цінують старанність та відповідальність, на відміну залежних. Група незалежних від Інтернету цінує в собі та людях старанність та відповідальність, бо ці риси є важливою умовою виконання будь-якої діяльності, роботи у команді чи індивідуальної роботи. Інтернет-залежні ж не віддають цим цінностям перевагу, оскільки вони, часом, не можуть нести відповідальність навіть перед собою, тому не можуть подолати свою залежність. Але для них важливі активне діяльне життя та пізнання, які вони і реалізують у мережі, але не можуть реалізувати у реальному житті. Не маючи інструментів для їхньої реальної реалізації, вони надзвичайно сильно захоплюються цими цінностями. А незалежні від інтернету мають достатньо способів активно проявити себе в навколишньому світі та отримати необхідні знання для самореалізації та самоосвіти. І так як у них є інструменти для реалізації цих цінностей, вони їм слідуєть.

Визначено, що основна проблема позбавлення від залежності полягає у тому, що особистість людини спотворена, дисгармонійна, і тому їй дуже важко досягти успіху без підтримки та допомоги професіоналів. Підкреслено, що позбутися інтернет-залежності можна шляхом розвитку особистісних особливостей та прийняття себе. Тому, було розроблено програму корекції

інтернет-залежної поведінки, спрямовану на розвиток умінь ефективного спілкування, формування позитивного «Я»-образу та формування адекватної самооцінки підлітків. Наведено рекомендації батькам та підліткам щодо оптимізації поведінки інтернет-залежних підлітків.

ВИСНОВОК

Визначено, що ціннісні орієнтації – це опорні установки, які допомагають людині приймати рішення та регулювати поведінку. Ці установки відображені у свідомості людини у вигляді життєвих цілей та загальних світоглядних орієнтирів. Ціннісні орієнтації формуються у людини у процесі соціалізації, в її взаємодії з навколишнім світом.

Підкреслено, що взаємодіючи зі світом, людина вдається до використання Інтернету. Надмірне знаходження у мережі формує у людини залежність, яка виявляється у нав'язливому бажанні бути онлайн. Часто великий вплив на появу залежності мають соціальні фактори, такі як безробіття, проблема самореалізації, незадоволеність своїм соціальним статусом та матеріальним становищем, проблеми в сім'ї, дезадаптація в колективі тощо. Наявність у людини інтернет-залежності впливає на формування у її ціннісних орієнтацій, адже дозвілля в Інтернеті стає невід'ємною частиною її життя.

Зазначено, що на даний час проведено низку досліджень про особливості ціннісних орієнтацій осіб з різними залежностями. Аналізування досліджень надає змогу визначити, що, ціннісні орієнтації залежних людей та орієнтації людей, які не мають залежно, значно відрізняються.

Проводяться різні роботи для реабілітації людей, які страждають від інтернет-залежності. Визначено, що до основних цілей по роботі з неповнолітніми у межах протидії виникненню у них комп'ютерної залежності

на етапі шкільного навчання відноситься робота з інформування молодих людей про те, що вони відповідають за своє здоров'я. Вони повинні бути обізнані в тому, що з ними відбувається, якими небезпечними можуть бути наслідки патологічної залежності від ігор, Інтернету та інших явищ цифрового світу.

За результатами проведеного дослідження визначено, що меншість з числа досліджуваних є залежними від Інтернету. Зазначено, що оскільки учасниками дослідження були підлітки, можна припустити, що досліджувані вже вміють розставляти пріоритети у своєму житті, вони вважають за краще використовувати свій час не для розваг через Інтернет, а спрямовують свої сили на отримання знань, зокрема. Також, наявність залежних від Інтернету у групі досліджуваних підлітків, дає підстави припустити, що у сучасному світі, часом, Інтернет стає найвищою цінністю людини.

Після проведеного порівняння ціннісних орієнтацій у двох групах, нами були виявлені значні відмінності у виборі цінностей. Так, інтернет-залежні віддають більшу перевагу активній діяльності та пізнанню, ніж незалежні від інтернету. А незалежні, у свою чергу, більшою мірою цінують старанність та відповідальність, на відміну залежних. Група незалежних від Інтернету цінує в собі та людях старанність та відповідальність, бо ці риси є важливою умовою виконання будь-якої діяльності, роботи у команді чи індивідуальної роботи. Інтернет-залежні ж не віддають цим цінностям перевагу, оскільки вони, часом, не можуть нести відповідальність навіть перед собою, тому не можуть подолати свою залежність. Але для них важливі активне діяльне життя та пізнання, які вони і реалізують у мережі, але не можуть реалізувати у реальному житті. Не маючи інструментів для їхньої реальної реалізації, вони надзвичайно сильно захоплюються цими цінностями. А незалежні від інтернету мають достатньо способів активно проявити себе в навколишньому світі та отримати необхідні знання для самореалізації та самоосвіти.

Визначено, що основна проблема позбавлення від залежності полягає у тому, що особистість людини спотворена, дисгармонійна, і тому їй дуже важко досягти успіху без підтримки та допомоги професіоналів. Підкреслено, що позбутися інтернет-залежності можна шляхом розвитку особистісних особливостей та прийняття себе. Тому, було розроблено програму корекції інтернет-залежної поведінки, спрямовану на розвиток умінь ефективного спілкування, формування позитивного «Я»-образу та формування адекватної самооцінки підлітків. Наведено рекомендації батькам та підліткам щодо оптимізації поведінки інтернет-залежних підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аймедов К. В., Корошніченко Д. М., Мельник В. О. Особистісно-психологічні чинники формування інтернет-залежності. *Вісник морської медицини*. 2015. № 4. С. 46–52.
2. Акімова Н. Залежність результату розуміння від специфіки Інтернет-тексту. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2018. № 2. С. 5–10.
3. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Харків: КЦ ФОП Іванової М. А., 2020. Т. IV. Психологія розвитку дошкільника. Випуск 16. 264 с.
4. *Александрова О. Г. Соціально-психологічний тренінг: навч. посіб. Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2015. 80 с.*
5. Афанасьєва Н. Є., Перелигіна Л. А. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу: навч. посіб. Харків: ХНАДУ, 2015. 315 с.

6. Бончук Н. В. Схильність до адиктивної поведінки у підлітків залежно від особливостей системи ціннісних орієнтацій. *Молодий вчений*. 2016. № 7. С. 362–368.
7. Борисенко З. Психопрофілактика залежності підлітків від Інтернету. *Проблеми гуманітарних наук. Серія: Психологія*. 2021. Вип. 49. С. 22–34.
8. Бригадир М. Б., Бугерко Я. М., Ревасевич І. С. Загальна психологія. Збірник кейсів: навч.-метод. посіб. Тернопіль: Економічна думка ТНЕУ, 2017. 35 с.
9. Варій М. Й. Загальна психологія : підручник для студ. психол. і педагог. Спеціальностей. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 968 с.
10. Василевська О. І. Казкотерапія як засіб психолого-педагогічного впливу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2012. Серія 12 : Психологічні науки. Вип. 39. С. 30–36.
11. Венгер О. П., Іваніцька Т. І. Розвиток депресії, тривоги та стресу в людей, що страждають від інтернет-залежності, під час пандемії COVID-19. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2021. № 1. С. 34–38.
12. Веретенко Т., Ярмоленко К. Соціально-педагогічна профілактика інтернет-залежності старшокласників. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2018. Вип. 19(1). С. 145–149.
13. Видра О. Вікова психологія. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 112 с.
14. Вікова психологія / О. Сергеєнкова, О. Столярчук, О. Коханова, О. Пасека. Київ: Центр навчальної літератури, 2020. 376 с.
15. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. /О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Просвіта, 2001. 416 с.
16. Власова О. І. Педагогічна психологія: навч. посіб. Київ: Либідь, 2005. 400 с.
17. Волошина В. В., Бакка Ю. В. Специфіка розвитку ціннісних орієнтацій особистості підліткового віку. *Науковий часопис національного педагогічного*

- університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2017. Вип. 6. С. 25–32.
18. Галян І. Психодіагностика: навч.-метод. посіб. Дрогобич: «Вимір», 2006. 272с.
19. Голованова Т. М. Вплив інтернет-залежності на суб'єктивний рівень самореалізації. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип. 4. С. 94–99.
20. Гончарук Н. М. Методика проведення соціально-психологічного тренінгу. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Вип 7. С. 140–159.
21. Гуревич Р. С., Гордійчук Г. Б., Кадемія М. Ю., Коношевський Л. Л., Коношевський О. Л. Інтернет-залежність дітей та юнацтва в період пандемії covid-19: виклики, проблеми та шляхи їх вирішення. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2020. Вип. 58. С. 5–16.
22. Гуртовенко Н. В. Корекція ціннісно-сміслових орієнтацій підлітків, схильних до девіантної поведінки, засобами тренінгової роботи. *Габітус*. 2020. Вип. 17. С. 69–72.
23. Дзюба Т. М. Віртуальна агресія як результат інтернет-залежної поведінки підлітків. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2017. Вип. 3. С. 67–78.
24. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс: навч. посіб. Київ: ЦУЛ, 2018. 388 с.
25. Загальна психологія: навч.-метод. комплекс / уклад. І. С. Ревасевич. Тернопіль: ТНЕУ, 2015. 47 с.
26. Ільїна Н., Мисник С. Загальна психологія: теорія та практикум [навч. посіб.]. Київ: Університетська книга, 2017. 352 с.
27. Ільницька Л. А. Психологічні властивості особистості з ознаками інтернет-залежної поведінки. *Габітус*. 2021. Вип. 26. С. 80–84.

28. Камінська О. В. Особливості психологічного консультування під час роботи з інтернет-залежною молоддю. *Психологічні перспективи*. 2017. Вип. 29. С. 81–92.
29. Карпенко Є. Вікова та педагогічна психологія: Актуальні студії сучасних українських учених : навч. посібник. Дрогобич: Посвіт, 2014. 152 с.
30. Карпюк Ю., Ковальська І. Розвиток ціннісно-орієнтаційної сфери підлітка як один із шляхів підвищення його психологічної культури. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: Психологічні науки*. 2019. № 2. С. 126–135.
31. Кацавець Р. С. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Алерта, 2019. 112 с.
32. Кіян О. Теоретико-практичні аспекти формування ціннісних орієнтацій та ставлень особистості підлітка в закладах загальної середньої освіти. *Нова педагогічна думка*. 2021. № 4. С. 134–140.
33. Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів / За заг. ред. М. С. Корольчука. Київ: Ельга, Ніка-Центр, 2004. 400 с.
34. Красильников І. О., Мац О. В. Екзистенційно-конфліктні стани особистості в аспекті ціннісної орієнтації підлітків. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2021. Вип. 15. С. 78–95.
35. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра псих. Наук. Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2012. 44 с.
36. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 128 с.
37. Левченко В. О. Явище Інтернет-залежності у студентів. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Вип. 9. С. 281–286.
38. Лукашук С. Ю. Інтернет-ресурси як чинники інтернет-залежності студентів-медиків. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2021. Вип. 2. С. 90–96.

39. Лукашук С. Ю. Фактори формування інтернет-залежності в студентів. *Габітус*. 2021. Вип. 26. С. 97–102.
40. М'ясоїд П. Курс загальної психології: у 2-х томах. Том 2. Київ: Алерта, 2013. 758 с.
41. Максим О. В., Рябовол Т. А. Особливості прогностичних умінь та ціннісних орієнтацій у контексті очікувань від майбутнього у підлітків з девіантною поведінкою. *Молодий вчений*. 2020. № 9(2). С. 120–124.
42. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посіб. Київ: 4 ЦУЛ, 2018. 272 с.
43. Мустафаєв С. М. Особливості емоційної сфери і комунікативної компетентності у підлітків з інтернет-залежною поведінкою. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. 2018. Вип. 32. С. 141–149.
44. Овсяннікова В. В. Особливості становлення ціннісних орієнтацій підлітків. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. 2017. № 1. С. 47–53.
45. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Київ: Кондор, 2015. 469 с.
46. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія: навч. посіб. Вид. 3-тє, виправ. Суми: Університетська книга, 2010. 352 с.
47. Психодіагностика: курс лекцій з дисципліни для студентів заочної форми навчання спеціальності 053 Психологія / укладачі І. О. Корнієнко, О. Ю. Воронова. Мукачево : МДУ, 2019. 41 с.
48. Рижанова А. О., Потьомкіна Н. З. Зарубіжний досвід профілактики інтернет-залежності молоді. *Наукові записки Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені В. Винниченка. Серія: Педагогічні науки*. 2021. Вип. 194. С. 51–56.
49. Савчин М. В. Педагогічна психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2007. 422 с.
50. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2005. 360 с.

51. Самошкіна Л. М. Вікова психологія: навч. наоч. посіб. / за ред. Е. Л. Носенко. Дніпропетровськ: ДНЕУ, 2006. 248 с.
52. Сергєєнкова О. П. Педагогічна психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 168 с.
53. Скребець В. О. Основи психодіагностики: навч. посіб. Київ: Видавничий дім «Слово», 2003. 192 с.
54. Сокурянська Л., Щудло С. Підлітки в пограничному просторі: ціннісні орієнтації та життєві плани. *Соціологія: теорія, методи, маркетинг*. 2017. № 4. С. 53–67.
55. Сошина Ю. М. Цінності та ціннісні орієнтації в системі ціннісно-сміслової сфери підлітка. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 530–539.
56. Субашкевич І. Р., Гринаш М. І. Вікові особливості інтернет-залежності. *Габітус*. 2021. Вип. 22. С. 179–183.
57. Ткачук Т. А., Плис Н. С. Психологічні особливості розвитку ціннісних орієнтацій у підлітків. *Технології розвитку інтелекту*. 2016. Т. 2 Вип. 4. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_4_9
58. Уханова А. І. Інтернет-залежність та психосоматизація як модератори взаємовідношень між стресом та ризиковою поведінкою підлітків. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія*. 2020. Вип. 11. С. 82–87.
59. Флярковська О. Ціннісні орієнтації у підлітковому віці. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2013. Вип. 26. С. 221–224.
60. Фролова Н. В. Характер міжособистісної взаємодії інтернет-залежних підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2019. Вип. 4. С. 145–151.
61. Ховрич М. О., Мекшун А. І. Інтернет-залежність – актуальна проблема сучасної молоді. *Вісник Національного університету «Чернігівський*

колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2020. Вип. 8. С. 107–112

62. Чала Ю. М., Шахрайчук А.М. Психодіагностика: навчальний посібник. Харків: НТУ «ХП», 2018. 246 с.

63. Чумак В. В. Вікова психологія: навч. посіб. Бердянськ: Видавець Ткачук О. В., 2015 192 с.

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

65. Юрченко З. В. Соціально-психологічний профіль інтернет-залежного підлітка. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*. 2017. Т. 22, Вип. 2. С. 196–203.

66. Allison S.E., von Wahlde L., Shockley T., Gabbard G.O. The development of the self in the era of the Internet and role-playing fantasy games. *The American Journal of Psychiatry*, 2006, vol. 163(3), pp. 381–385.

67. Kim E.J., Namkoong K., Ku T., Kim S.J. The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*, 2008, vol. 23(3), pp. 212–218.

68. Parker J.D.A., Taylor R.N., Eastabrook J.M., Schell S.L., Wood L.M. Problem gambling in adolescence: relationships with internet misuse, gaming abuse and emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 2008, vol. 45, pp. 174–180.

69. Shapira N.A., Goldsmith T.D., Keck P.E. Jr., Khosla U.M., McElroy S.L. Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 2000 January-March, vol. 57, no. 1–3, pp. 267–272.

ДОДАТКИ

Додаток А

опитувальник «Інтернет-залежність» К. Янг.

Тест виявляє неконтрольоване користування інтернетом та оцінює симптоми залежності. Він охоплює 20 запитань, кожне з яких оцінюється за 5-бальною шкалою Лайкерта (Likert scale) від 1 до 5 (дуже рідко, інколи, часто, дуже часто, завжди), максимальний бал дорівнює 100. Тест на інтернет-залежність включає такі діапазони балів:

0–30 балів — нормальне використання інтернету.

31 бал–49 балів — легкий ступінь інтернет-залежності.

50–79 балів — помірний ступінь інтернет-залежності.

80–100 балів — надмірне користування інтернетом.

1. Як часто ти порушуєш часові рамки, встановлені батьками для користування Інтернетом?

2. Як часто не виконуєш свої обов'язки по дому, щоб провести більше часу в Інтернеті?

3. Як часто вибираєш провести час в Інтернеті замість того, щоб провести час в колі сім'ї?

4. Як часто формуєш нові знайомства в Інтернеті?

5. Як часто батьки нарікають на кількість часу, проведеного тобою в Інтернеті?

6. Як часто твоє навчання страждає через кількість часу проведеного в Інтернеті?
7. Як часто перевіряєш електронну скриньку, перш ніж зайнятись чимось іншим?
8. Як часто вибираєш спілкування в Інтернеті замість спілкування з оточуючими?
9. Як часто не відповідаєш на запитання про те, що вона робиш в Інтернеті?
10. Як часто батьки заставляли тебе, коли заходив(ла) в Інтернет без їхнього дозволу?
11. Як часто проводиш час в своїй кімнаті, граючи в комп`ютерні ігри?
12. Як часто відповідаєш на «дивні» дзвінки від нових «Інтернет-друзів»?
13. Як часто огризаєшся, кричиш чи поводиш себе дратівливо, якщо тебе потурбували через перебування в Інтернеті?
14. Як часто виглядаєш більш втомлено, на відміну від часу, коли в домі не було Інтернету?
15. Як часто виглядаєш зануреною в думки про повернення в Інтернет, коли в ньому не перебуваєш?
16. Як часто сваришся і гніваєшся, коли батьки сварять за час проведений в Інтернеті?
17. Як часто замість своїх колишніх улюблених занять, хобі, вибираєш перебування і Інтернеті?

18. Як часто злишся і стаєш агресивним(ою), коли обмежують час перебування в Інтернеті?

19. Як часто замість прогулянок з друзями обираєш перебування в Інтернеті?

20. Як часто відчуваєш пригнічення, погіршення настрою, нервуєш, коли знаходишся поза Інтернет-мережею, а коли повертаєшся в Інтернет, це все зникає?

Додаток Б

методика М. Рокіча «Ціннісні орієнтації»

Респондентові пред'являється два списки цінностей (по 18 у кожному) або на аркушах паперу, або на картках (порядкові номери зазначаються на оборотному боці картки). У списках випробуваний привласнює кожної цінності ранговий номер. Спочатку пред'являється набір термінальних (список А), а потім набір інструментальних (список Б) цінностей.

Інструкція: "Зараз Вам буде пред'явлений набір з 18 карток з позначенням цінностей. Ваше завдання - розкласти їх по порядку значимості для Вас як принципів, якими Ви керуєтеся у Вашому житті.

Уважно вивчіть таблицю і, вибравши ту цінність, яка для Вас найбільш значима, помістіть її на перше місце. Потім виберіть другу за значимістю цінність і помістіть її слідом за першою. Потім виконайте те ж з усіма рештою цінностями. Найменш важлива залишиться останньою і займе 18 місце."

Список А (термінальні цінності):

1. активна діяльна життя (повнота та емоційна насиченість життя);
2. життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом);
3. здоров'я (фізичне і психічне);
4. цікава робота;
5. краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві);
6. любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною);
7. матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів);
8. наявність хороших і вірних друзів;

9. суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі);
10. пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальне розвиток);
11. продуктивна життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей);
12. розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення);
13. розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)
14. свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)
15. щасливе сімейне життя
16. щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому)
17. творчість (можливість творчої діяльності)
18. впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч; сумнівів).

Список Б (інструментальні цінності):

1. акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах;
2. вихованість (гарні манери);
3. високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання);
4. життєрадісність (почуття гумору);
5. старанність (дисциплінованість);
6. незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче);
7. непримиренність до недоліків у собі та інших;
8. освіченість (широта знань, висока загальна культура);
9. відповідальність (почуття боргу, вміння тримати своє слово);
10. раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення);
11. самоконтроль (стриманість, самодисципліна);
12. сміливість у отстаиваннях своєї думки, поглядів;

13. тверда воля (вміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами)
14. терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани)
15. широта поглядів (уміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)
16. чесність (правдивість, щирість)
17. ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі)
18. чуйність (дбайливість)

Додаток В
Вивчення спрямованості особистості
(Методика В. Смекала і М. Кучера)

В основі методики Смекала - Кучера лежить дещо змінена орієнтовна анкета Б. Баса. Методика Смекала - Кучера заснована на словесних реакціях випробуваного в передбачуваних ситуаціях, пов'язаних з роботою, або участю в них інших людей. Відповіді випробуваного залежать від того, яким видам задоволення і винагороди він віддає перевагу.

Призначення дослідження – визначення спрямованості людини: особистісної (на себе), ділової (на завдання) і колективістської (на взаємодію).

Інструкція:

На кожен пункт анкети можливі 3 відповіді, позначені літерами А, В, С. З відповідей на кожен пункт виберіть ту, яка найкраще виражає вашу точку зору, яка для вас найбільш цінна, або найбільше відповідає правді. Букву вашої відповіді напишіть в листі відповідей проти номера питання в стовпчику «Найбільше». Потім з відповідей на це ж питання виберіть ту, яка найдалі стоїть від вашої точки зору, найменш цінна для вас, або найменше відповідна правді. Відповідну букву напишіть проти номера питання, але в рубриці «Найменше». Для кожного питання використовуйте тільки дві літери, відповіді, що залишилися, не записуйте ніде. Над питаннями не думайте занадто довго: перший вибір самий правильний.

Зазвичай буває найкращим. Час від часу контролюйте себе: чи правильно ви записуєте відповіді, в ті чи стовпці, чи скрізь проставлені букви. Якщо виявиться помилка, виправте її.

Текст опитувальника

1. Найбільше задоволення в житті дає:

А. Оцінка роботи.

В. Свідомість того, що робота виконана добре.

- С. Свідомість, що знаходишся серед друзів.
2. Якби я грав у футбол, то хотів би бути:
- А. Тренером, який розробляє тактику гри.
 - В. Відомим гравцем.
 - С. Обраним капітаном команди.
3. Кращими викладачами є ті, які:
- А. Мають індивідуальний підхід.
 - В. Захоплені своїм предметом і викликають інтерес до нього.
 - С. Створюють в колективі атмосферу, в якій ніхто не боїться висловити свою точку зору.
4. Учні оцінюють як найгірших таких викладачів, які:
- А. Не приховують, що деякі люди їм несимпатичні.
 - В. Викликають у всіх дух змагання.
 - С. Проводять враження, що предмет, який вони викладають, їм не цікавить.
5. Я радий, коли мої друзі:
- А. Допмагають іншим, коли надається випадок.
 - В. Завжди вірні і надійні.
 - С. інтелігентність і у них широкі інтереси.
6. Кращими друзями вважають тих:
- А. С якими складаються взаємні відносини.
 - В. Які можуть більше, ніж я.
 - С. На яких можна сподіватися.
7. Я хотів би бути відомим, як ті:
- А. Хто домогся життєвого успіху.
 - В. Хто може сильно любити.
 - С. Хто відрізняється дружелюбністю і доброзичливістю.
8. Якщо я б міг вибирати, я хотів би бути:
- А. Науковим працівником.
 - В. Начальником відділу.

С. Досвідченим льотчиком.

9. Коли я був дитиною, я любив:

А. Ігри з друзями.

В. Успіхи в справах.

С. Коли мене хвалили.

10. Найбільше мені не подобається, коли я:

А. Зустрічаю перешкоду при виконанні покладеної на мене завдання.

В. Коли в колективі погіршуються товариські відносини.

С. Коли мене критикує дорослий (учитель).

11. Основна роль школи повинна полягати в:

А. Підготовці учнів до роботи за фахом.

В. Розвитку індивідуальних здібностей і самостійності.

С. Виховання в учнів якостей, завдяки яким вони могли б уживатися з людьми.

12. Мені не подобаються колективи, в яких:

А. Недемократична система.

В. Людина втрачає індивідуальність в загальній масі.

С. Неможливо прояв власної ініціативи.

13. Якби у мене було більше вільного часу, я б використав його:

А. Для спілкування з друзями.

В. Для улюблених справ і самоосвіти.

С. Для безтурботного відпочинку.

14. Мені здається, що я здатний на максимальне, коли:

А. Працюю з симпатичними людьми.

В. У мене робота, яка мене задовольняє.

С. Мої зусилля досить винагороджені.

15. Я люблю, коли:

А. Приємно проводжу час з друзями.

В. Інші цінують мене.

С. Відчуваю задоволення від виконаної роботи.

16. Якщо про мене писали в газетах, мені хотілося б, щоб:
- A. Відзначили справу, яке я виконав.
 - B. похвалили мене за мою роботу.
 - C. Повідомили про те, що мене вибрали в комітет або бюро.
17. Найкраще я вчився б, якби викладач:
- A. Мав до мене індивідуальний підхід.
 - B. стимулювати мене на більш цікава праця.
 - C. Викликав дискусію по розбираємо питань.
18. Немає нічого гіршого, ніж
- A. Образа особистої гідності.
 - B. Неуспіх при виконанні важливого завдання.
 - C. Втрата друзів.
19. Найбільше я ціную:
- A. Особистий успіх.
 - B. Загальну роботу.
 - C. Практичні результати.
20. Дуже мало людей:
- A. Дійсно радіють виконану роботу.
 - B. С задоволення працюють в колективі.
 - C. Виконують роботу по-справжньому добре.
21. Я не переношу:
- A. Сварки і суперечки.
 - B. відкидання всього нового.
 - C. Людей, які ставлять себе вище інших.
22. Я хотів би:
- A. щоб оточуючі вважали мене своїм другом.
 - B. Допомогати іншим у спільній справі.
 - C. Викликати захоплення інших.
23. Я люблю начальство, коли воно:
- A. Вимогливо.

- В. Користується авторитетом.
- С. Доступно.
24. На роботі я хотів би:
- А. Щоб рішення приймалися колективно.
- В. Самостійно працювати над вирішенням проблеми.
- С. Щоб начальник визнав мої достоїнства.
25. Я хотів би прочитати книгу:
- А. Про мистецтво добре уживатися з людьми.
- В. Про життя відомої людини.
- С. Типу «Зроби сам».
26. Якщо у мене були б музичні здібності, я хотів би бути:
- А. диригент.
- В. Солістом.
- С. Композитором.
27. Вільний час з найбільшим задоволенням проводжу:
- А. Дивлячись детективні фільми.
- В. В розвагах з друзями.
- С. Займаючись своїм захопленням.
28. За умови однакової фінансового успіху я б із задоволенням:
- А. Вигадав цікавий конкурс.
- В. Виграв би в конкурсі.
- С. Організував би конкурс і керував ним.
29. Для мене найважливіше знати:
- А. Що я хочу зробити.
- В. Як досягти мети.
- С. Як залучити інших до досягнення моєї мети.
30. Людина повинна вести себе так, щоб:
- А. Інші були задоволені ним.
- В. Виконати насамперед свою задачу.
- С. Не потрібно було докоряти йому за роботу.

Ключ до опитувальника Смекала-Кучера

НС			НВ			НЗ		

Обробка результатів. Якщо зазначена в ключі буква занесена в рубрику «Найбільше» (форма 5а), то випробуваному ставиться знак «+» по даному виду спрямованості: якщо - «Найменше», то йому ставиться знак «-». Потім підраховують кількість голосів, яке записують до відповідних стовпці підсумкової таблиці (форма 5б). Так само підраховується кількість мінусів. Далі кількість плюсів підсумовується з кількістю мінусів (з урахуванням знака!). Отриманий результат записується в підсумкову таблицю в рядок «Сума». Нарешті, до отриманого числа додається 30 (знову з урахуванням знака!). Цей показник і характеризує рівень вираженості даного виду спрямованості. Загальна сума всіх балів за трьома видами спрямованості повинна дорівнювати 90.