

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Психолого-педагогічний факультет
Кафедра загальної та вікової психології

«Допущено до захисту»

Реєстраційний № _____

Завідувач кафедри

_____ Токарева Н.М.

«_____» _____ 2023 р.

«_____» _____ 2023р.

ОСОБЛИВОСТІ ФРУСТРАЦІЙНИХ ПРОФІЛІВ ПІДЛІТКІВ ІЗ
ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЮ

Кваліфікаційна робота студентки групи

ЗППм-22

ступінь вищої освіти магістр

спеціальності 053 Психологія

Сопової Інни Олексіївни

Керівник Дрібас Світлана Анатоліївна,

кандидат психологічних наук, старший

викладач кафедри загальної та вікової

психології КДПУ

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

_____ (підпис) (прізвище, ініціали)

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Сопова Інна Олексіївна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело. Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що вразі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.



(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП	4
 РОЗДІЛ I ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФРУСТРАЦІЙНОГО ПРОФІЛЮ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНИХ ПІДЛІТКІВ	
	8
1.1. Ретроспективний підхід до проблеми в психології.....	8
1.2. Структурно-динамічна характеристика феномену фрустрації та фрустраційного профілю особистості.....	11
1.3 Особливості фрустраційних профілів інтернет-залежних підлітків.....	17
Висновки до розділу I	28
 РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФРУСТРАЦІЙНИХ ПРОФІЛІВ ПІДЛІТКІВ ІЗ ІНТЕРНЕТ- ЗАЛЕЖНІСТЮ	
	29
2.1. Організація та процедура дослідження.....	29
2.2. Інтерпретація результатів дослідження.....	35
Висновки до розділу II	44
 РОЗДІЛ III. КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ ІЗ ІНТЕРНЕТ -ЗАЛЕЖНІСТЮ	
	46
3.1. Опис та структура корекційної програми по розвитку фрустраційної толерантності учнів підліткового віку з різним рівнем інтернет - залежності.....	46
3.2. Результати комплексної психологічної корекції у напрямку розвитку конструктивних профілів фрустраційного реагування серед підлітків з інтернет залежністю.....	59
Висновки до розділу III	61
ВИСНОВКИ	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	67
ДОДАТКИ	73

ВСТУП

Глобальні трансформації суспільства, економічна, соціально-політична та культурно-історична кризи негативно позначаються на здоров'ї та психологічному благополуччі людини. В реаліях сьогодення зростає тривожність, невпевненість, з'являється відчуття «розмитості» перспектив існування. В сучасному світі, схильному до значних швидкоплинних змін, ризик виникнення фрустраційно-особистісних переживань стає занадто високим. Постійні труднощі у реалізації функцій життєтворення висувають перед людиною вимоги зберігати стійкість під тиском складних обставин, впевнено долати труднощі на шляху до поставленої мети. Така ситуація виявляє особливу актуальність проблеми фрустрації, дослідження якої вирішить питання особистісного розвитку та соціальної самоєфективності.

Особливого значення проблема набуває у підлітковому віці – особливо чутливому до фрустрацій. Сучасні реалії життя, глобалізація, та технологізм зумовлюють появу нових тенденцій розвитку серед яких особливе місце має інтернет – залежність, яка впливає на появу та перебіг фрустрацій у даному періоді. Швидке поширення нових інформаційних технологій, комп'ютеризація всіх сфер впливають на психічний розвиток в цьому віці, провокуючи різні дезадаптивні поведінкові тенденції та стани: агресію, уникнення, депресію, напруження та ін.. У зв'язку з цим вивчення особливостей фрустрацій інтернет – залежних підлітків має важливе значення, оскільки реалізує завдання підготовки майбутнього покоління, стійкого до викликів і здатного до вирішення реальних, а не віртуальних задач нашого суспільства.

Вивчення фрустрацій на різних етапах онтогенеза представлено в працях українських та російських науковців. Значна увага вчених приділяється пошуку детермінант виникнення фрустраційних станів у процесі дорослішання, особливостей перебігу, структури та форми прояву (І. Булах, А. Шамне, С. Прахова, О. Янгичер, Н. Божок, Л. Кузнецова, М. Вовк та ін.).

Актуалізуються питання соціально-психологічних факторів виникнення фрустраційних станів, їх системна організація у зв'язку з особливостями психічного розвитку; аналізуються психологічні наслідки впливу фрустрацій на формування особистості в цьому періоді; окреслюються потенційні шляхи психологічної підтримки; визначаються умови виникнення фрустраційної толерантності в цьому віці. Досліджуються питання зв'язку фрустрацій з соціально дезадаптованою поведінкою та акцентуаціями характеру (Н. Максимова, О. Кузьміна, І. Кошлань, О. Запухляк); з низькою самооцінкою та недостатнім рівнем розвитку когнітивного, емоційно-оцінного та поведінкового компонентів «Я-образу» (І. Бушай). Загальні психологічні особливості інтернет – залежності підлітка висвітлювались в роботах К. Янг, Н. Атаманчук, Т. Вакуліч, Ю. Вінтюк та ін..

Незважаючи на достатньо широку представленість проблеми у науковому просторі, вона потребує більш глибокого та системного аналізу, зокрема у виявленні вікової специфіки на пубертатній стадії онтогенезу у осіб з інтернет – залежністю як з теоретичної, так і практичної точок зору; визначенні форм та способів підвищення фрустраційної толерантності в ситуації цілеспрямованого психологічного впливу. Актуальність проблеми, постійний запит на її дослідження, необхідність вдосконалення форм і методів діагностики та корекції фрустрацій у інтернет - залежних підлітків обумовили вибір теми нашої кваліфікаційної роботи: «Особливості фрустраційних профілів підлітків з інтернет - залежністю».

Теоретична новизна роботи полягає у можливостях поглиблення та систематизації наукових уявлень про особливості фрустрацій підлітків з інтернет – залежністю; визначенні провідних структурних елементів, характеристик та закономірностей прояву фрустрацій у цій соціально-віковій групі. Наробки та узагальнення можуть бути використані при дослідженні проблеми в подальшому, зокрема у з'ясуванні соціально – психологічних умов підвищення фрустраційної толерантності в цій віковій категорії.

Мета кваліфікаційної роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості фрустраційних профілів підлітків з різним рівнем прояву фактору інтернет – залежності; розробити і перевірити ефективність комплексної колекційної програми розвитку фрустраційної толерантності у інтернет - залежних підлітків.

Обрана мета зумовила такі **завдання дослідження**:

1. Виявити стан розробки проблеми в психологічній літературі.
2. Проаналізувати особливості фрустраційних профілів підлітків з інтернет – залежністю.
3. Провести діагностичне обстеження на виявлення структури та рівня розвитку фрустрацій інтернет - залежних підлітків. Опрацювати емпіричні дані констатувального експерименту методами математичної статистики.
4. Розробити, апробувати та перевірити ефективність програми розвитку фрустраційної толерантності у підлітків з інтернет – залежністю. Опрацювати емпіричні дані повторної діагностики методами математичної статистики.
5. Здійснити психологічну інтерпретацію емпіричних даних. Зробити висновки, щодо особливостей, рівня та структури фрустрацій у підлітків з інтернет - залежністю. З'ясувати найбільш ефективні методи та способи підвищення фрустраційної толерантності в експериментальній групі.

Об'єкт дослідження – фрустраційні профілі особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості фрустраційних профілів підлітків з інтернет-залежністю.

У процесі дослідження для розв'язання поставлених завдань використано комплекс наступних **методів**:

– теоретичні: категоріальний аналіз, психологічне моделювання, узагальнення та систематизація концептуальних положень, представлених в науковій та навчально-методичній літературі, що дозволило зіставити різні погляди на проблему; визначити поняттєвий апарат дослідження, структуру, рівень, умови та критерії оцінки фрустраційних профілів підлітків з інтернет - залежністю.

– емпіричні: цілеспрямоване спостереження, констатувальний та формувальний експеримент, тестування (методики: тест «Малюноква фрустрація» С. Розенцвейга (модифікація Н. Тарабріної), тест на інтернет-залежність К. Янг); методи математичної статистики (кореляційного аналізу Пірсона, Т-критерій Стьюдента, F-розподіл Фішера та Т-критерій Вілкоксона) на базі пакету новітніх статистичних програм (IBM SPSS Statistics 22.0.0.0).

Практичне значення роботи полягає у тому, що результати та висновки дослідження можуть бути використані в процесі організації навчально - виховної роботи серед інтернет - залежних підлітків з метою стимуляції розвитку фрустраційної толерантності; консультативно-корекційної діяльності, спрямованої на підвищення її показників в цій соціально - віковій групі. Матеріали роботи можуть бути задіяні в навчальному процесі при підготовці фахівців в галузі дисциплін соціально-гуманітарного циклу.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення і висновки роботи представлено в публікаціях: Сопова І. Категорія «фрустрації» у просторі класичної зарубіжної психології. *Modern problems of science. Education and society*. Київ.2023. С. 864-870.

Структура роботи: вступ, 3 розділи, висновки, 3 таблиці, 5 рисунків, список використаної літератури, що складає 62 найменування, 2 додатки. Загальний обсяг роботи 79 с.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФРУСТРАЦІЙНОГО ПРОФІЛЮ ІНТЕРНЕТ – ЗАЛЕЖНИХ ПІДЛІТКІВ

1.1. Ретроспективний підхід до проблеми в психології

В просторі психологічної науки проблема фрустрації доволі широко представлена в різних теоріях та напрямках. Одним з перших її дослідників вважають З. Фрейда, який тлумачив фрустрацію як своєрідний психічний стан, що є наслідком нереалізованих, несвідомих потягів на користь суспільних норм та цінностей [57]. Фрустрація виникає внаслідок внутрішньоособистісного конфлікту між несвідомим та свідомим, постійних суперечностей між «ід» і «супер его»; є джерелом неврозів і може бути причиною серйозних психічних захворювань.

В працях представників неофрейдистського напрямку, фрустрація не обмежується лібідозними потребами та інстинктами, а розглядається дещо ширше, охоплюючи і соціальний контекст. Так наприклад, К. Горні вважає фрустрацію реакцією на небезпеку, яка загрожує особистості; результатом проблем у міжособистісних стосунках. В якості базових переживань фрустрації авторка зазначає про відчуття розпливчастості, невизначеності, безпорадності особливо перед небезпекою і заперечує положення про ортодоксальну детермінованість психічних захворювань тривожними переживаннями [59].

Прихильник соціального прожектерства Е. Фромм, при дослідженні проблеми фрустрації значну увагу приділяв ролі культури, у визначенні типових способів реагування на труднощі. Автор розглядає фрустраційну поведінку як наслідок психологічного стресу, що зароджується в ситуації, коли цілі, які ставить перед собою особистість, виявляються під загрозою. Фрустрація пов'язана з відсутністю задоволення соціальних потреб, дисгармонізацією зовнішнього та внутрішнього просторів існування,

супроводжується цілим спектром негативних емоцій: роздратуванням, гнівом, відчаєм та почуттям провини [46].

На фоні узагальнення основних положень зазначених підходів, в просторі психологічної науки вперше з'являється теорія фрустрації - агресії, авторами якої являються Н. Міллер, Дж. Доллард, Р. Сірс та ін..[33]. Грунтуючись на ідеях З. Фрейда, науковці пов'язували фрустрацію з агресією, вважаючи їх взаємодетермінованими способами реагування на загрози [33]. Дослідники зауважували, що поява агресії завжди передбачає існування фрустрації і, навпаки, фрустрація спонукає цілий ряд конативних тенденцій агресивного характеру. Згодом, було вказано на те, що сама по собі фрустрація не кожного разу провокує агресію, а лише «створює умови для виникнення різних типів зв'язків, одним з яких є підбурювання до певних форм агресивності» [33, с. 84].

Значний вклад в розвиток фрустраційної теорії агресії вніс Л. Берковіц. Науковець стверджував, що фрустрація продукує тенденцію до агресії лише у випадках максимальної критичності ситуації [30]. Радикальна подія викликає різні негативні емоції та майже автоматично провокує широкий спектр експресивно-моторних реакцій, генерує як тенденцію до боротьби, так і тенденцію до втечі. Через агресію особистість прагне захиститись від травмуючих подій, уникнути неприємностей та захистити власне «Я». Л. Берковіц підкреслював, що фрустрація викликає агресію у тих людей, які звикли реагувати на фрустраційний стимул деструктивним шляхом. Проте, внутрішні ресурси можуть істотно вплинути на подальші емоційні переживання та реакції і «взяти під контроль» фрустраційну ситуацію та агресивну поведінку. Ці припущення згодом були експериментально перевірені у дослідженнях Д. Діла та К. Андерсона, де встановлено, що агресія спричиняється лише за умови відповідних деструктивних нахилів, а фрустрація лише опосередковано впливає на неї.

В якості альтернативної теорії, майже у той самий час була запропонована концепція «фрустрації - регресії» Т. Дембо, Р. Баркера, К.

Левіна. На думку дослідників фрустрації супроводжуються значними емоційними переживаннями, які перешкоджають досягненню мети, зменшують активність і відповідно змінюють стилі та форми людської поведінки. З'являється інгібіція активності, дезорганізація, неконструктивність, одноманітність, а в деяких випадках навіть інфантильність поведінки [21]. Науковці вважали, що наслідком фрустрації є регресія, яка виступає бар'єром на шляху досягнення мети і знижує життєтворчу активність людини.

В концепції «фрустрації - фіксації» Н. Майєра фрустрація розглядається як поведінка без цілі, яка обумовлюється не стільки мотивами, скільки елементарними нейронними зв'язками, що проявляються у стереотипізації реакцій суб'єкта і виробленні стійких шаблонних дій. З'являється поведінкова фіксація, яка на відміну від агресії є більш ефективною в порівнянні з ригідною активністю та обумовлює дії по інерції. При такій фрустрації поведінка залишається неконструктивною та мало активною, знижується здатність до вирішення завдань, людина не може знайти вихід із складної ситуації, оскільки «користується» зафіксованими способами реагування [51].

Важливого значення в дослідженні проблеми мала евристична теорія С. Розенцвейга, в якій фрустрація розглядається як психологічне явище, що виникає внаслідок неможливості досягнення цілей. Грунтуючись на ідеях З. Фрейда, автор розглядав фрустрацію як стан, що відображає порушення принципу задоволення бажань; є сигналом зв'язку психічної напруги та тривоги; блокує рух енергії у напрямку задоволення потреб [62]. В теорії С. Розенцвейга робиться спроба диференціації феномену за різними параметрами: типами (первинні та вторинні); напрямками фрустраційних реакцій; рівнями психологічного захисту в ситуації небезпеки. Запропоновано типологію фрустраційних ситуацій: нестачу, позбавлення та конфлікт, які обумовлюють характерний для кожної особистості профіль фрустраційних реакцій. Крім того, науковцем було введено поняття «фрустраційна толерантність», як стійкість до деструктивних чинників, які виступають

фрустраторами діяльності та поведінки. Схожа позиція спостерігається в гуманістичній теорії А. Маслоу, де фрустрація є наслідком небезпеки та порушення задоволення базових потреб, що в подальшому може загрожувати функціонуванню та цілісності організму [51]

В рамках теорії Г. Сельє фрустрація розглядалась як форма стресового переживання, яка може перейти у хронічний стан і спричинити появу дистресу [31]. Згодом, зазначалось, що фрустрація є підсилювачем стресу, блокатором базових потреб та фактором зниження психологічного захисту. Як психічний стан, що супроводжується емоціями відчаю, тривоги, відчуттям загрози та безперспективності, фрустрація призводить до виснаження особистості, блокування активності, руйнації планів, знижує загальну життєтворчість людини.

Отже, теоретичний аналіз проблеми засвідчує активізацію уваги науковців до її дослідження як у вітчизняній, так і зарубіжній психології. Робиться спроба вивчення окремих питань фрустрації, її зв'язку з іншими психологічними елементами. Проте, зазначена проблема цілісно не досліджувалась в більшості робіт, а розглядалася лише в контексті конкретного предмету психологічного напрямку.

1.2. Структурно-динамічна характеристика феномену фрустрації та фрустраційного профілю особистості

Теоретичний аналіз проблеми виявив відсутність одностайної точки зору на психологічну природу феномену. Загалом, на сьогоднішній момент можна виокремити ряд підходів у його дослідженні: феноменологічний (окреме та унікальне психологічне явище, що характеризується структурно – динамічними властивостями); персоналістичний (психічний стан тимчасової дезорганізації свідомості, що виникає внаслідок значної загрози або перенапруги); конативний (поведінковий профіль, як реакції на зовнішні обставини загрозливого характеру).

Узагальнюючи дефінітивні підходи до базового поняття, фрустрацію (від лат. *frustration* – обман, марне очікування) можна визначити як психічний стан, обумовлений неможливістю задоволення тих чи інших потреб, який переживається цілим спектром негативних емоцій, таких як: відчай, розчарування, тривога, розпач, дратівливість, почуття безвихіддя і т.д [52, с. 576].

Фрустрація переживається як емоційно-вольове напруження у відповідь на об'єктивні чи суб'єктивні перешкоди на шляху до поставленої мети; обумовлюється системою чинників (фрустраторів) та проявляється у різних емоційно - поведінкових реакціях (астенічності, гіпертимності, конфліктності, депресивності, агресивності і т.д.). Загалом фрустрація відображає інтенсивність негативного суб'єктивного ставлення до ситуацій, які сприймаються як загрозові.

Поняття фрустрації виявляє семантично близькі зв'язки із терміном фрустрованість, які деякими дослідниками тлумачаться майже як ідентичні. Проте, вважається, що фрустрованість – це складний психічний процес, що експлікується в свідомості суб'єкта під впливом дії фрустратора, а фрустрація – психічний стан, що виникає як наслідок фрустрованості [16; 47]

Одним з актуальних питань дослідження проблеми виступає виявлення структурної специфіки феномену. Науковці по - різному підходять до визначення компонентної моделі [21; 47; 53]. Узагальнення провідних теоретичних положень, представлених у сучасній психології, дає підстави визначити структурну організацію феномену, як інтеграцію наступних компонентів: фрустратори, фрустраційне переживання (емоційний стан) та фрустраційні реакції, які утворюють цілісну фрустраційну ситуацію (рис. 1.1.1).

Фрустратори – це система чинників, що детермінують зазначений стан. В їх якості можуть виступати різні об'єкти, суб'єкти, процеси та явища, які сприймаються (об'єктивно чи суб'єктивно) як загрози, перепони на шляху досягнення мети.

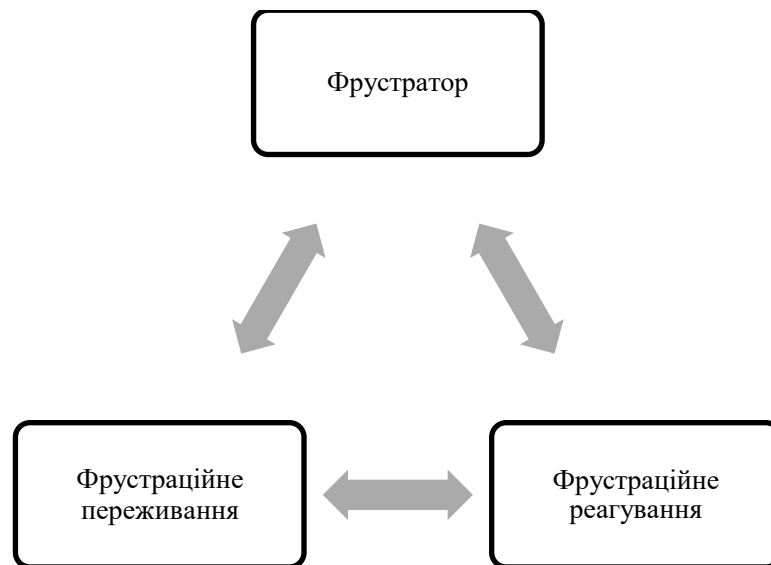


Рис. 1.1.1 Структурно-функціональна модель фрустраційної ситуації

Переважна більшість науковців [26; 51; 60] фрустрацію пов'язують із ситуаціями де, з одного боку, існує виражена мотивація до задоволення потреб, а з іншого фіксуються перешкоди, що ускладнюють процеси досяжності. Внутрішні та зовнішні конфлікти, бар'єри і труднощі викликають негативні переживання та інгібують активність на шляху до цілі. На думку О. Божок «..фрустрація спричиняється порушенням міжособистісних зв'язків особистості, критичними ситуаціями, різними перепонами в процесі виконання соціальних ролей. Це складний афективний стан, який виникає як резистентна реакція на бар'єри (фрустратори), які блокують активність людини та загрожують її планам» [3, с. 76]. В. Юрченко в якості фрустраційних чинників зазначає про: об'єктивні, перешкоди, травмуючі події, бар'єри на шляху досягнення, заборони, погрози та покарання. Основним способом фрустраційного реагування, на думку автора, є спротив, який може бути як активним (боротьба), так і пасивним (почуття провини) [53]. В дослідженнях А. Шамне, С. Прахової зазначається, що «фрустрація спричиняється напруженням мотиваційної системи внаслідок складної комбінації життєвих обставин, умов діяльності, усвідомлення власних соціальних функцій та труднощів їх виконання» [51, с.29].

Фрустраційне переживання як структурний компонент феномену інтеріоризує складну гаму емоційного ставлення у відповідь на дію фрустратора. Афективні прояви, що виникають внаслідок загроз характеризуються валентністю, тривалістю, ступенем усвідомлення, експресивністю, наслідками і т.д. Переважно це емоції негативного полюсу: страх, злість, сором, туга, сум вина і т.д., які знижують продуктивність діяльності, погіршують самопочуття. В дослідженнях О. Будницької зазначається про занепокоєння, тривогу, активну агресію і т.д., як провідні афективні реакції фрустраційних станів. Авторка зауважує, що через ці емоції людина виражає своє ставлення до критичних ситуацій, а за рахунок підключення позитивних емоцій намагається нівелювати гостроту розбіжностей та компенсувати психічний стан [6].

Фрустраційні переживання як форма відображення впливу небезпекового стимулу розподіляються на дві групи [12]:

1) ситуативні, що залежать від конкретних обставин (фрустраторів), з'являються під час труднощів задоволення актуальної потреби та визначають відповідний спосіб локального фрустраційного реагування;

2) особистісні, які детерміновані індивідуальними якостями людини, її характером, темпераментом, спрямованістю, локусом контролю, вирізняються деструктивними наслідками та пролонгованими властивостями.

А. Возняк в даному ракурсі зауважує, що психічні стани, які супроводжують фрустрацію «можуть бути короткими спалахами агресії чи депресії, а можуть бути тривалими настроями, а в окремих випадках – залишати значний відбиток на психічній стороні особистості людини» [13, с. 18].

Перебіг фрустраційної ситуації (переживання та реагування) залежать від здатності (нездатності) подолання фрустраційного порогу, який розуміється як рівень напруги, перевищення якого веде до дезорганізації свідомості та відповідних переживань [16]. Виділяють низький поріг фрустрацій - мінімальна сила подразника, що викликає фрустраційний стан значної або середньої інтенсивності та високий, що викликає фрустраційну

толерантність, «адаптивну фрустрацію» та позитивний «фрустраційний ефект» [12]. Як зауважує Л. Іванцев [17] фрустраційний поріг визначається деякими специфічними особливостями: емоційною збудливістю – чим вона вище, тим нижче фрустраційний поріг; ітерацією невдачі і незадоволення, що сумуються і можуть призводити до стійкої особистісної фрустрованості, особливо на фоні нестійкої нервової системи; інтенсивністю незадоволення – чим сильніше була потреба і менше результат, тим вищою є вірогідність існування сильної фрустрації; досвідом успіху, рівнем домагань людини, якщо людина тривалий час не зазнавала невдач, тим нижче поріг; етапом діяльності, сильніше невдачі переживаються на кінцевій стадії, ніж на початковій.

С. Прахова, А. Шамне вважають, що подолання фрустраційного порогу залежить від ряду таких особливостей як: самоствалення, локус контролю, толерантність (стійкість), індивідуальні особливості, адаптивні якості і т.д [51]. Великого значення також набуває когнітивна складова, що обумовлює логічну інтерпретацією ситуації та формує відповідний поведінковий шаблон.

Особливості подолання фрустраційного порогу обумовлюються різними факторами, наприклад фрустраційною толерантністю. На думку Л. Іванцев фрустраційна толерантність – це «..особистісна стійкість до впливів деструктивних чинників, які перешкоджають цілеспрямованій діяльності і реалізації поставленої мети» [17, с.80]. В дослідженнях М. Вовк, Н. Божок, О. Холодової та ін. фрустраційна толерантність розглядається з різних ракурсів: як аттитюд, суб'єктивна властивість та особистісна компетенція, що забезпечують здатність до адекватної оцінки загрозової ситуації та передбачають можливості виходу з неї. [4; 12]. Фрустраційна толерантність, як інтегративна особистісна властивість охоплює різні складові: когнітивні, мотиваційні, регулятивні і т.д., що утворюючи індивідуальний досвід резистентності, реалізують можливості подолання найрізноманітніших перешкод життєдіяльності. О. Колесник підкреслює, що фрустраційна толерантність обумовлює особливості реагування та визначає латентну,

дезадаптивну та адаптивну форми прояву [24]. Фрустраційна толерантність вирізняється рівневими особливостями. Якщо цей рівень є низьким, то людина на дію фрустратора (навіть мінімальної сили) реагує зі значною інтенсивністю та глибиною, якщо високий, то демонструє ознаки стійкої, проактивної, адаптивної поведінки; ініціює активуючі та мобілізуючі її функції з ефектом позитивної фрустрації [50].

На думку С. Розенцвейга фрустраційне реагування обумовлює специфічний для кожної особистості фрустраційний профіль, як закріплений спосіб переживання і реагування у фрустраційній ситуації. Це стійкий комплекс реакцій самозахисної, перешкодо - домінантної та перетворювальної спрямованості [62]. Перешкодно - домінантний профіль проявляється тоді, коли увага концентрується на перешкоді, яка однозначно сприймається як загроза. В даному випадку обмежуються проактивні функції, нерідкими є шок, паніка, ступор; самозахисний – захист свого «Я», звинувачення інших, заперечення власної провини, уникання критики; трансформаційний – постійна потреба знайти конструктивне вирішення проблемної ситуації, застосування копінгу.

Згідно позиції науковців фрустраційні профіль особистості функціонує у трьох формах: екстрапунітивній, інтрапунітивній та імпунітивній [51; 62].

Екстрапунітивна форма проявляється у вигляді дратівливості, нестриманості, впертості; вирізняється шаблонністю, ригідністю та слабкою контрольованістю. Люди стають озлобленими, агресивними, прагнуть досягти свого будь-якою ціною. Нерідкими є афективні спалахи, постійне звинувачення інших у власних невдачах. Н. Максимова визначала екстрапунітивну фрустрацію як детермінанту дезадаптивної поведінки [29].

Інтрапунітивна форма характеризується апатією, пригніченістю, песимізмом, тривожністю. Людина замикається в собі, займається самозвинуваченням, обмежує контакти, знижує рівень домагань. Імпунітивне реагування має місце у фруструючій ситуації, яка інтерпретується як помірна,

нейтральна або незначуща. Її знецінення виступає своєрідним захисним механізмом, що пов'язаний з появою потреби уникнення важкої ситуації.

Фрустраційний профіль може бути як конструктивним так і деструктивним. Конструктивна реакція забезпечує формування фрустраційної толерантності і розрядку мотиваційного напруження, тоді як не конструктивна - загострення фрустраційних станів із виникненням різних форм дезадаптивної поведінки (конфлікти, адикції, девіації і т. д.). Деструктивний фрустраційний профіль виявляється у маніпуляціях, захисті, агресії, резистентності, конфліктах, втечі та супроводжуються почуттями провини, сорому, депресії, безпорадності [74].

Таким чином, феномен фрустрації виступає системним, складно-структурованим психологічним утворенням, з поєднанням інтелектуальної, афективної, аксіологічної та конативної складових, які обумовлюють багаторівневий перехід від фрустрованості до стану фрустрації та змістовно наповнюють його профіль.

1.3 Особливості фрустраційних профілів інтернет-залежних підлітків

Підлітковий період – важливий, але достатньо складний етап психічного розвитку, який знаменує перехід від дитинства до дорослості, що обумовлює маргінальність періоду, як приналежність двом світам. Бажання підлітків бути дорослим не знаходить дійсної підтримки з боку дорослих, що і визначає основну суперечність віку. Гетерохронність онтогенезу, розбіжності між потребами, інтересами і можливостями спричиняють основні протиріччя цієї вікової стадії. Криза, що виникає в цей період, обумовлена процесами статевого дозрівання, зміною динамічних стереотипів, трансформацією попередніх позицій, цінностей, інтересів та стосунків дитини у більш складну рефлексивну форму. Суперечності віку інтенсифікують процеси самосвідомості, змінюють провідну діяльність та систему стосунків. Якісні

перебудови в емоційній, пізнавальній, особистісній та діяльній сферах, розширюють життєвий простір підлітка, актуалізують потреби у ствердженні позиції « Я – дорослий».

Всесвітня організація здоров'я (англ. World Health Organization, WHO), відповідно до рівня біологічного, психологічного та соціального дозрівання, підлітковий період оформлює в межах 10-20 років («adolescence»). Зарубіжні науковці вважають, що підлітковий вік починається з 12 років і закінчується приблизно у 20 років, коли індивідуум досягає дефінітивності, незалежності та соціальної ефективності [44, с. 14-15]. Незважаючи на те, що на сьогоднішній момент не існує загальноприйнятої класифікації етапів онтогенезу, переважна більшість зарубіжних науковців погоджується з такою періодизацією, обґрунтовуючи її тим, що саме в цих хронологічних межах завершується статеве дозрівання, відбувається остаточне оформлення людини як суб'єкта власного існування. Дослідниками виділяється дві стадії: ранній підлітковий вік (11-14 років) і старший підлітковий вік (15-20 років) [39].

В працях вітчизняних науковців (Г. Костюка, С. Максименко, Н. Токаревої та ін.) підлітковий вік розглядається як етап переходу до дорослості, що охоплюється періодом 12-16 років, в якому виділяється пубертатна стадія, яка припадає на 13-15 років [44].

Підлітковий вік розглядається етапом, в межах якого попередні суперечності розвитку виявляють особливу гостроту. Перехід від дитинства до дорослості протікає на фоні якісної трансформації усіх сторін життя. Саме в цей час відбувається дозрівання індивідуальних властивостей, змістовно - динамічних особливостей інтелектуальної, афективної та інструментальної сфер. З'являється новий рівень самосвідомості, відбувається розуміння людиною своєї унікальності, що свідчить про генералізацію суб'єктності як складного, багаторівневого особистісного утворення. Відбуваються реформації в сфері спрямованості, виникають нові потреби, мотиви, інтереси та переконання. Активізуються численні системні зміни на соціально-психологічному рівні, змінюється ставлення до навколишнього світу, інших та

самого до себе. Підліток прагне презентувати світу власну дорослість, висуває вимоги до самого себе та оточуючих, намагається засвоїти соціальні ролі та ефективно їх виконувати. Бажання зайняти гідну позицію у суспільстві в якості самостійного та повноцінного члена, змушує підлітка напрацьовувати нову систему соціальних зв'язків, ініціювати нові форми соціальної активності, що вирізняються не достатньою усвідомленістю та контрольованістю.

Таким чином, глобальні задачі періоду висувають перед підлітком ряд вимог, виконання яких супроводжується різними реакціями, фрустраціями в тому числі. Підліткам необхідно вирішувати проблеми розвитку враховуючи власні потреби та очікування суспільства, усувати суперечності між індивідуальними потребами та соціальними вимогами. Перехід від дитинства до дорослості, досягнення особистісної зрілості та автономності може супроводжуватись значними труднощами, зумовлюючи сильні емоційні переживання, наприклад у вигляді фрустрацій. Особливості підліткового періоду суттєвим чином впливають на детермінацію фрустрації, оскільки в цей час «руйнується і перебудовується усе попереднє ставлення дитини до світу і до самої себе» [8, с. 85].

Підліткова фрустрація розповсюджене психологічне явище, що обумовлене рядом біологічних (статеве дозрівання, тип ВНД), соціальних (вплив трансформаційного середовища, глобалізація, технологізм, маргіналізація і т.д) та психологічних (закономірності розвитку: криза, соціальна ситуація розвитку, провідна діяльність) чинників, які ускладнюють можливість розв'язати специфічні завдання періоду [9].

Підлітковий вік – етап статевого дозрівання і колосальних фізичних та фізіологічних змін. Активізується взаємодія гормонів росту і статевих гормонів, збільшуються зріст і вага, відбуваються тілесні метаморфози. Під впливом ендокринних процесів інтенсивно розвивається нервова система, яка характеризується підвищеною збудливістю, високою лабільністю та слабкістю гальмівних процесів. Фізичні зміни, перебудова тіла, гормональні процеси,

підвищена збудливість нервової системи впливають на психічний розвиток підлітка, роблячи його особливо вразливим до появи фрустрацій. Будь - яке навантаження, або незадоволення потреб, на ґрунті нестабільності нервових процесів може викликати страх, занепокоєння, тривогу, депресію і.т. д, які характерні для фрустраційних переживань. Причому, чим більш слабкою та неврівноваженою є нервова система, тим нижче фрустраційний поріг та фрустраційна толерантність підлітка [6; 16].

Таким чином, особливості фізичного розвитку підлітків впливають на тривалість, інтенсивність, форму експресивності фрустраційних переживань, з явною тенденцією їх підсилення на фоні фізіологічних змін.

Підлітковий період характеризується появою нової соціальної ситуації розвитку, яка полягає у формуванні якісно іншого ставлення до себе як до члена суспільства, зародженню нового соціального «Я» [39]. Підлітки активно включаються в нові стосунки та види спілкування із однолітками та дорослими; намагаються збудувати з ними повноцінні та довірливі відносини. В широкому інтерактивному просторі намагаються презентувати себе як справжнього члена суспільства, що володіє соціально значущими якостями: відповідальністю, нормативністю, компетентністю та самостійністю. Змінюється їх фактичне місце у сім'ї та серед однолітків, спостерігається тенденція відторгнення від батьківської опіки та поступова акцентуованість на групі ровесників.

Референтне середовище виступає тим життєвим простором, який сприяє реалізації спроби досягти нової позиції, накопиченню досвіду та самоствердженню в якості дорослої людини. В межах контактів з однолітками, підлітки опановують різні способи взаємодії, демонструють спроможності самореалізуватись у широкій системі соціальних зв'язків. З'являється можливість презентувати власну самостійність та компетентність, зайняти бажане місце в системі стосунків з оточуючими. Розвиваються соціальні уміння та навички, механізми саморегуляції у фрустраційних ситуаціях, здобувається досвід стресостійкості. Проте, стосунки із ровесниками можуть

бути різної, як позитивної так і негативної модальності. Група, в якій панує дружба, взаємоповага та взаєморозуміння, має сприятливий вплив на формування високої фрустраційної толерантності. Позитивна атмосфера надає відчуття гідності та благополуччя, впевненості у власних можливостях переборювати труднощі, стійко реагувати на негаразди. Формуються конструктивні форми поведінки у фрустраційних ситуаціях. Відторгнення, ізоляція, булінг, знущання, вербальна та фізична агресія зі сторони однолітків, породжують чисельні фрустраційні переживання [8]. В таких умовах підлітки схильні до кумуляції негативного емоційного напруження, суїцидальних думок і зниження фрустраційної толерантності.

Отже, проблеми спілкування в підлітковому середовищі, конфлікти та напруженні стосунки можуть виступати в якості детермінант фрустраційних ситуацій.

Великого значення у формуванні фрустраційної толерантності відіграє спілкування із дорослими, в першу чергу, з батьками, які сприяють формуванню досвіду резистентності, озброюють підлітків способами боротьби із труднощами. Батьки задають моделі стійкої поведінки, засвоєння яких, сприяє розвитку умінь реагувати в складних ситуаціях. Для багатьох підлітків батьки залишаються прикладом для наслідування, презентують здібності протидіяти викликам. Модель родинної резистентної поведінки через механізми ідентифікації, рефлексії та наслідування засвоюється підлітками і відтворюється на рівні власної активності. Батьки демонструють основні стратегії стресостійкості, способи контролю і самоконтролю в ситуаціях небезпеки. Підліток поступово засвоює ці конативні шаблони, роблячи їх надбанням власного копінг досвіду, інструментом усунення небезпек.

Стосунки із батьками можуть бути різними: доброзичливими нейтральними, антагоністичними і т.д, провокувати, загострювати чи навпаки нівелювати фрустраційну проблематику. Непорозуміння, конфлікти, зайва критика з боку батьків сприймаються як непереборні труднощі у задоволенні

потреб у дорослості та породжують фрустраційні переживання. Сім'я стає джерелом загрози особистісній репутації з відповідними реакціями опору та непокори. Відсутність підтримки з боку батьків знецінює особистість підлітка, робить його особливо вразливим до різноманітних проблем, некомпетентним у способах їх вирішення. Підвищується тривожність, страх, злість, сором, туга, сум, вина. Несприятлива родинна ситуація може виступати в якості фрустратора та провокувати характерні емоції та поведінкові реакції такі як агресивність, байдужість, впертість, негативізм тощо. В благополучних сім'ях, де панує доброзичливість та підтримка діти виростають більш суб'єктивно благополучними та стійкими до труднощів. Вони мають більш розвинене почуття власної гідності, більшу впевненість у своїх можливостях, що має велике значення у формуванні фрустраційної толерантності.

Неоднозначна психологічна природа підліткового віку, суперечності розвитку обумовлюють різноплановість провідної діяльності даного періоду. У вітчизняній психології щодо даного питання представлено три підходи [43]: інтимно-особистісне спілкування; суспільно-корисна діяльність; суспільно-значуща діяльність.

Основною провідною діяльністю підліткового періоду є інтимно - особистісне спілкування, яке задовольняє основні потреби віку. Інтимно-особистісне спілкування передбачає «Я-Ти-контакт», засноване на особистісній симпатії, довірі і взаємопідтримці, припускає обопільне та глибоке саморозкриття. Воно активізується під впливом спільних інтересів та цінностей, дозволяє розділити захоплення, знайти розуміння і співпереживання власним думкам та почуттям, забезпечує емоційну підтримку в складних ситуаціях, пов'язаних з віковим розвитком. Проте, далеко не завжди в умовах інтимно - особистісного спілкування підліток може задовольнити власні потреби та бажання. Відсутність духовної близькості, довірчих відносин та підтримки роблять підлітка самотнім та невпевненим у собі. З'являється занепокоєння, тривога, розпач, злість, образа, які характерні для фрустраційних переживань. Н. Токарева підкреслює, що «проблеми, що

виникають в межах інтимно - особистісного спілкування сприймаються в якості фрустраторів та провокують відповідні афективні стани та реакції» [43, с. 165].

Таким чином, незадоволення вікових потреб в умовах інтимно - особистісного спілкування підлітків виступають джерелом фрустрації і породжують характерні для даного стану переживання.

Поряд з інтимно - особистісним спілкуванням провідною діяльністю виступає учбова діяльність, непродуктивність якої, також може виступати в якості фрустратора. Відповідно емпіричних даних, отриманих М. Раттером, М. Тишковою, часто повторювані невдачі учіння фруструють підлітка та послаблюють стресостійкість, формують негативне ставлення до навчання [13].

Отже, як бачимо фрустрація підлітка – це складне, емоційне переживання, яке функціонально відображає незадоволення закономірних для даного віку потреб.

Особливо гостро проблема фрустрації постає у підлітків з інтернет – залежністю. Загалом, проблема інтернет - залежності в підлітковому віці є відносно новою на просторі психологічної науки. Вперше термін «інтернет - залежність» з'явився у 1995р. в працях американського психіатра А. Голдберга, який тлумачив його як патологічну пристрасть до комп'ютеру [1, с.51]. Згодом М. Гріффітс [10] включив інтернет-залежність підлітків до категорії поведінкових адикцій, яка містить такі ключові компоненти будь-якої залежності, як: надцінність, модифікація настрою, симптоми скасування, зовнішній та внутрішній конфлікт, рецидив.

Відома американська дослідниця К. Янг інтернет-залежність у підлітків характеризує як складне явище, що включає психологічний ескапізм, тобто втечу від реального життя у віртуальність [61]. Авторка розробила і запропонувала трирівневу модель інтернет-залежності підлітка, відповідно до якої ця адикція має наступні особливості: доступність інформації та простота використання; контроль власних дій та інформації, що передається;

анонімність комунікації та відсутність посередників; збудження, емоційне піднесення від результатів діяльності в Мережі [61].

Інтернет-залежна поведінка підлітка виникає тоді, коли з'являється прагнення уникати реального спілкування шляхом фіксації уваги на кібер - об'єктах, щоб викликати та підтримувати інтенсивні позитивні емоційні переживання. Про неї, зазвичай, говорять, тоді, коли задоволення актуальних потреб переміщується у віртуальну площину. Причому ці потреби характеризуються надцінністю та домінують в мотиваційній ієрархії.

Інтернет-адикція майже одногосно визнається негативною особистісною трансформацією підлітка, яка виникає внаслідок опосередкованої взаємодії з віртуальною мережею [11]. Основні фактори привабливості інтернету для підлітка виявляються у тому, що він має низку значних переваг порівняно із спілкуванням у реальному житті. В уявленнях підлітків він дозволяє долати кризу та труднощі психічного розвитку, безпроблемно презентувати себе в якості дорослої людини, надає широкий вибір партнерів по взаємодії, задовольняє інтересам та прагненням, створює референтне середовище та формує відчуття психологічної підтримки, якого не вистачає підлітку в середовищі однолітків. У віртуальному просторі створюється можливість обговорювати будь-які теми, вступати до груп за інтересами. Отже, інтернет є ідеальним способом швидкого задоволення нереалізованих потреб у дорослості, самостійності, компетентності, пошуку свого місця у житті, безпеки, підтримки і т.д.

У спробі диференціації феномену К. Янг виділила кілька його типів відповідно до вподобань користувачів підліткового віку: кіберсексуальна залежність, пристрась до віртуальних знайомств, інформаційне навантаження (компульсивний web-серфінг), залежність від комп'ютерних ігор і т.д. [61].

В. Сорокіна, А. Мудрик зазначають, що «інтернет - залежність підлітка формується в особистості з відповідними характеристиками, послідовно проходить стадії: формування, розвитку, утримання та адикції [40].

В дослідженнях Л. Юрьєвої виділяються наступні етапи розвитку комп'ютерної залежності у підлітків: ризик розвитку комп'ютерної залежності; сформована комп'ютерна залежність (емоційно-вольові порушення, психічна залежність); етап тотальної комп'ютерної залежності (психічна та фізична залежність, синдром актуалізації компульсивного потягу) [54].

На думку дослідників проблеми інтернет-залежність підлітка проявляється у трьох різних аспектах [18]: психологічному (яскраві позитивні відчуття, підвищена збудливість, ейфорія під час перебування в мережі, складність перейти на інші справи, ігнорування обов'язків і т.д). На психологічному рівні ця адикція, як би заміщає все інше і підліток з реального світу переміщується у віртуальний; фізичному (обмеження активності, зниження зору, погіршення здоров'я); соціальному (зменшення міжособистісного спілкування, зниження загальної соціалізованості та адаптованості, погіршення стосунків в сім'ї та з ровесниками).

Питання інтернет-залежності розкриваються в рамках проблеми девіантної поведінки та розглядається як наслідок зниження психологічної стійкості підлітків [40]. Психологічна стійкість складає основу психологічного благополуччя, повноцінного здоров'я та фрустраційної толерантності. Вона оберігає особистість від деструкцій та розладів, розпаду системи життєвих цінностей. У зв'язку з цим, її зниження, що відбувається під впливом інтернет-залежності призводить до дезінтеграції та дезадаптації підлітків, ініціює та підсилює фрустраційні переживання.

В підлітковому віці проблема інтернет - залежності виявляє особливу гостроту, адже саме цей період виявляє надзвичайну сенситивність до адикцій, які виступають наслідком заміщення нереалізованих актуальних потреб віку. Результати експериментального дослідження, проведеного Н. Атаманчук довели, що у інтернет-залежних підлітків знижено почуття задоволеності та наповненості життям [1].

Інтернет-адикція підлітків, нерідко виступає засобом самоствердження, вираження протесту проти упередженості та несправедливості з боку

дорослих. Життя у віртуальному світі для підлітка є способом компенсації тих проблем, які існують в реальності. Проте, не сам інтернет, а залежність від нього сприяє формуванню цілого ряду психологічних проблем у підлітків: хронічні депресії, втрата здатності контролювати час перебування за комп'ютером, конфліктна поведінка, труднощі адаптації в соціумі, почуття дискомфорту за відсутності можливості користуватися інтернетом. Спостерігається постійний пошук нових відчуттів, фрустрованість, агресивність, асоціальні копінг - стратегії, емоційне відчуження, низька комунікативна компетентність та ін. Серед індивідуальних особливостей зазначається про невпевненість, конформність, соціальну інгібованість і т.д.. Н. Гребенюк акцентує увагу на низькій та сильно диференційованій самооцінці [15]. У деяких підлітків виникає ілюзія вседозволеності та безкарності, яка спонукає порушувати права людини, і як наслідок скоювати девіантні вчинки.

Теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми дозволяє виділити такі основні причини виникнення інтернет - залежності у підлітків:

1. психологічна травма чи важкі життєві ситуації, у яких підліток перестає цінувати реальний світ і прагне його уникнення;
2. порушення соціальної адаптації, проблеми взаємовідносин у сім'ї та з однолітками, що негативно впливає на емоційне самопочуття підлітка, спонукає відчувати самотність, дефіцит уваги, тривогу, невпевненість у собі;
3. відсутність серйозних інтересів, захоплень, хобі, уподобань при великій кількості вільного часу та недостатньому контролю з боку батьків;
4. низька комунікативна компетентність, ряд таких рис характеру як: злісність, інтровертованість, низька стресостійкість, мстивість, вразливість тощо, що може бути бар'єром для встановлення соціальних контактів;
5. невпевненість у собі, комплекси, негативне самовідношення і т.д.

Як зазначалось раніше інтернет - залежна поведінка підлітка супроводжується негативною симптоматикою, однією з яких є фрустрація. Мова йдеться про появу та підсилення фрустраційних переживань, що

виникають внаслідок незадоволення потреб у Мережі. Проте, деякі дослідники, навпаки, інтернет адикцію вважають способом позбавлення від фрустрації, оскільки підліток діє в анонімному, вільному від відповідальності середовищі, в якому легше досягти успіху [10; 11].

Незадоволення значимої для підлітка потреби під час перебування у Мережі, під впливом низки чинників викликає напруження мотиваційної системи, що відповідно стає фактором появи фрустрованості. З'являються такі переживання як: прикрість, тривожність, страх, гнів, що характерні для фрустраційної проблематики і які можуть систематично повторюватись і переходити в хронічний характер. Циклічність такого реагування, внаслідок невдач або загроз, провокує складний і багаторівневий процес переходу від фрустрованості до стану фрустрації. Проте, фрустраційний профіль інтернет залежного підлітка залежить від поєднання когнітивно - інформаційних, мотиваційно - поведінкових внутрішньособистісних та емоційно - вольових особливостей, які можуть загострювати або нівелювати інтенсивність переживання фрустраційної ситуації.

Великого значення у виявленні фрустраційної специфіки інтернет - залежних підлітків набуває ступінь їх стійкості до дії фрустратора. Якщо підліток володіє копінг ресурсами, досвідом, відповідними якостями, конструктивними реакціями, то фрустраційний поріг може долатися успішно та мінімізувати або взагалі не викликати фрустрацію. В такій ситуації відбувається розрядка мотиваційної системи, формується толерантність, поведінка інтернет - залежного підлітка є більш стійкою до впливу фрустраторів.

Таким чином, фрустраційний профіль інтернет - залежних підлітків пов'язаний із закономірностями психічного розвитку; спричиняється системою характерних детермінант та проявляється у специфічних формах існування.

Висновки до розділу I

Теоретичний аналіз проблеми дає підстави зробити ряд висновків. Встановлено, що фрустрація є складним структурно - системним утворенням циклічного характеру, на ґрунті поєднання когнітивних, мотиваційних, афективних та поведінкових складових, що полягає в багатоетапному переході від фрустрованості до фрустрацій. Це складний, емоційно – мотиваційний стан, який виражає дезорганізацію свідомості та виникає тоді, коли значущі потреби залишаються незадоволеними в результаті тривалого блокування цілеспрямованої активності.

За своєю структурною сутністю фрустрація є складною інтеграцією трьох базових компонентів: фрустратора, афективного переживання і фрустраційного реагування. Визначено варіативну специфіку феномену його провідні детермінанти.

Особливу актуальність проблема виявляє на стадії дорослішання, зокрема у інтернет-залежних підлітків. Її появу пов'язують із неможливістю задоволення актуальних потреб віку у реальних стосунках. Підліток, через цю адикцію компенсує проблеми особистого дорослішання. Фрустраційні переживання підлітків з інтернет - адикцією характеризуються підвищеною тривожністю, депресією, злістю, обуренням, сумом і т.д. Серед форм реагування на фрустратор зазначається про агресивність, апатію, конфліктність, уникання, загальну дезадаптованість і т.д. Проте, фрустраційний профіль інтернет залежного підлітка залежить від поєднання когнітивно-пізнавальних, мотиваційно-поведінкових внутрішньособистісних та емоційно - вольових особливостей, які можуть загострювати або нівелювати інтенсивність переживання фрустраційної ситуації; визначати можливості формування стійкої поведінки у відповідь на дію чинника загрозливого характеру.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФРУСТРАЦІЙНИХ ПРОФІЛІВ ПІДЛІТКІВ З ІНТЕРНЕТ - ЗАЛЕЖНІСТЮ

2.1. Організація та процедура дослідження

З метою підтвердження теоретичних базисів, що були розкриті у першому розділі нами було проведено емпіричне дослідження з групою дітей підліткового віку. Основна мета експериментального дослідження полягала у визначенні особливостей фрустраційних профілів учнів з різним рівнем прояву фактору інтернет-залежності.

Для реалізації поставлених у емпіричному дослідженні завдань нами було використано метод поперечних зрізів, який передбачає порівняння різних груп респондентів за певною характеристикою (наприклад, за віком, статтю, професією тощо) в один і той же час. Для проведення дослідження за методом поперечних зрізів вибираються випадкові вибірки з різних груп респондентів, що мають не однакові характеристики.

Перевагою методу поперечних зрізів є те, що дослідження можна проводити швидко та ефективно, а результати фіксуються відразу після завершення діагностичної роботи. Для нашого емпіричного дослідження цей метод був важливий з позиції порівняння різних груп дітей між якими можна було зафіксувати залежності між їх індивідуальними особливостями та способом реагування на фрустраційні ситуації.

Емпіричне дослідження було організовано у три взаємопов'язані етапи. На першому етапі було здійснено підбір діагностичних методик та проведена діагностика учнів за методом поперечних зрізів. На другому етапі була здійснена кількісно-якісна обробка статистичних даних із залученням методів математичної статистики та кореляційного аналізу Пірсона. Третій етап дослідження передбачав роботу над створенням та реалізацією корекційно-розвивальної програми по формуванню фрустраційної толерантності. На

четвертому, завершальному етапі було проведено повторний діагностичний зріз і проаналізовано результати дослідження експериментальної та контрольної вибірки.

Діагностичне дослідження було проведено у грудні 2023 року на базі Криворізької гімназії № 16 (м. Кривий Ріг). У загальній вибірці було представлено 64 школяра підліткового віку з паралелей 8-х і 9-х класів.

На першому етапі дослідження було сформовано методологічні принципи та вибрано діагностичні методики для проведення експериментальної роботи з вивчення рівня фрустраційних реакцій учнів з різним ступенем прояву інтернет-залежності. Основним методологічним підходом було визначено метод поперечних зрізів для організації експериментальної роботи. Цей метод широко використовується в психологічній практиці та спрямований на визначення середньостатистичних даних при порівнянні однакових характеристик у різних груп учнів.

Для вивчення зовнішніх факторів, що відображають напрямок фрустраційних реакцій підлітків, дослідження методом поперечних зрізів було доповнено методами, які широко використовуються в емпіричних практиках (спостереження, анкетування, бесіда та ін.), що надали підстави для уявлення про загальну картину спрямованості фрустраційних профілів підлітків у контексті зв'язку з інтернет-залежністю. Наявність різновекторної полярності цих поведінкових критеріїв стала прикладами зовнішнього вияву рівня реакцій на фрустраційні ситуації.

На другому, констатувальному етапі нашого емпіричного дослідження було проведено діагностичну роботу, що передбачала збирання статистичних даних за допомогою обраних методик для експериментальної перевірки.

При інтерпретації результатів емпіричного дослідження були вперше використані методи математичної статистики для аналізу даних, зокрема описової статистики та кореляційного аналізу. Статистична обробка даних проводилася за допомогою програмного пакету IBM SPSS Statistics 22.0.0.0.

При виборі математичної моделі для групування отриманих даних був застосований метод кореляційного аналізу, який дозволяє визначити напрямок та силу статистично значущих зв'язків між різними аспектами дослідних даних. Для досягнення поставлених цілей була задіяна лінійна кореляція Пірсона. Згідно з цим методом, було проведено п'ять основних операцій. Спочатку були відібрані потрібні дані змінних, які використовувалися для подальшого аналізу. Далі було побудовано кореляційну матрицю та розраховано рівень значущості для окремих кореляційних зв'язків. Після цього було обчислено коефіцієнти кореляції і здійснено кількісний аналіз отриманих показників.

Третій етап дослідження включав проведення формувального експерименту, який передбачав реалізацію корекційно-розвивальної програми для формування конструктивних профілів фрустраційних реакцій підлітків. Детальний опис цієї комплексної програми та її результати наведені у третьому розділі роботи

У якості методичного інструментарію для проведення діагностичного дослідження було використано класичні у психологічній практиці методики (тест «Малюнок фрустрація» С. Розенцвейга, тест на інтернет-залежність К. Янг).

Для вивчення реакцій учнів на фрустраційні ситуації та аналіз їх стратегій подолання фрустраційних бар'єрів, які перешкоджають їхній діяльності та задоволенню особистісних потреб, був використаний "тест малюнкової фрустрації" С. Розенцвейга. У якості діагностичного інструментарію нами було використано класичний варіант тесту "Rosenzweig Picture – Frustration Study" у адаптованій версії Н. Тарабріної.

Тест, розроблений С. Розенцвейгом, відноситься до проєктивних методик і призначений для діагностики особливостей поведінки учнів у фрустраційних ситуаціях. Його особливістю є те, що він поєднує об'єктивні переваги асоціативного експерименту з можливістю аналізу глибинних

аспектів особистості, що вивчаються за допомогою методик, заснованих на принципах проекції.

Тест малюнкової фрустрації С. Розенцвейга спрямований на виявлення індивідуальних способів поведінки учнів у фрустраційних ситуаціях, які постійно виникають у процесі соціальної взаємодії з оточуючим світом. Результати цього тесту, в поєднанні з іншими психологічними характеристиками, можуть бути показниками конструктивного або неконструктивного розвитку особистості.

Тест, розроблений С. Розенцвейгом, відрізняється своєю структурованістю та спрямованістю на конкретну область людської поведінки. Він має відносно об'єктивну процедуру оцінки, що робить його більш доступним для статистичного аналізу порівняно з іншими проективними методиками. У тесті використовується 24 схематичні контурні малюнки, які зображують різні фрустраційні ситуації, що відтворюють типові сценарії життя людини. Цей тест базується на припущенні, що людина свідомо або підсвідомо ідентифікує себе з фрустрованим персонажем на малюнку і, через свою відповідь, проектує свої власні потреби й установки щодо можливих моделей поведінки.

Усі проективні малюнки методики поділені на дві великі групи: ситуації «перешкоди» та ситуації «звинувачення». Перша група включає ситуації, де причиною фрустрації є конкретна перешкода (інша особа або предмет у навколишньому середовищі), яка руйнує плани суб'єкта, ускладнює його діяльність та заважає досягненню важливої мети. Друга група включає ситуації, де суб'єкт зіштовхується зі звинуваченнями, образами або нападками з боку іншої особи.

Інтерпретація отриманих результатів, відповідно до теорії С. Розенцвейга, здійснювалася з урахуванням напрямку та типу реакцій на фрустраційні ситуації. За напрямком реакцій на фрустрацію виділяються наступні категорії:

а) Екстрапунітивні реакції – характеризуються зосередженням на зовнішньому середовищі і включають засудження зовнішньої причини фрустрації. В таких випадках люди надають великого значення фрустраційній ситуації та сподіваються, що проблема може бути вирішена іншою особою.

б) Інтропунітивні реакції – спрямовані на самого суб'єкта і передбачають прийняття провини або відповідальності за виправлення створеної ситуації. У таких випадках людина відчуває вину і бере на себе відповідальність за подолання фрустрації.

в) Імпунітивні реакції – відображають сприйняття фрустраційної ситуації як малозначимої, що може пройти з часом. У таких випадках відсутнє звинувачення оточуючих або самого себе, і людина оцінює неприємності в житті з адекватною увагою, а також надає їм невелике значення.

При інтерпретації результатів також враховувався тип реакцій, які включали перепоново-домінантні, самозахисні та потребово-наполегливі реакції на фрустраційні ситуації. Тип реакцій вказує на специфічні особливості і стратегії, які люди використовують для впорядкування фрустрації:

а) Перепоново-домінантні реакції характеризуються активними зусиллями для подолання перешкод і досягнення мети. У таких випадках люди виявляють велику наполегливість у подоланні фрустраційних ситуацій.

б) Самозахисні реакції орієнтовані на захист себе від фрустраційних ситуацій. Люди з таким типом реакцій можуть проявляти оборонні механізми, такі як відмова від вирішення проблеми, ухилення від конфлікту або відведення вини на інших.

в) Потребово-наполегливі реакції вказують на насиченість потребами та високий рівень мотивації для досягнення мети. У таких випадках люди проявляють наполегливість і детермінованість у задоволенні своїх потреб, незважаючи на фрустраційні обставини.

Застосовуючи ці підходи до інтерпретації результатів тесту було отримати важливі відомості про специфічні реакції учнів на фрустраційні ситуації, що створило передумови для тлумачення їхніх стратегій.

Другою діагностичною методикою, що була задіяна нами у емпіричній частині дослідження був тест на інтернет-залежність К. Янг, який є інструментом для вимірювання рівня інтернет-залежності різних ступенів. Опитувальник складається з 20 запитань, які стосуються різних аспектів та проявів інтернет-залежності. За умовами тестування респондент має оцінити своє ставлення до різних аспектів використання інтернету на 5-бальній шкалі від «ніколи» до «постійно» з можливістю обрати варіант «рідко», «регулярно» та «часто». Ці п'ять варіантів для відповіді описують індивідуальну частоту і тривалість використання Інтернету конкретною людиною.

Запитання у тесті носять різне змістовне навантаження, але спрямовані на досягнення однієї мети. Приклади запитань: «Помічаєте, що проводите в онлайні більше часу, ніж мали намір?», «Дратуєтесь через те, що оточуючі цікавляться кількістю часу, яке ви проводите в мережі?», «Займаєте оборонну позицію, коли вас запитують, чим ви займаєтесь в мережі?» та ін. Ці запитання допомагають визначити, чи є у людини проблема з інтернет-залежністю, аналізуючи її психологічний стан та поведінку.

Оцінка результатів тесту на інтернет-залежність Кімберлі Янг здійснюється за допомогою шкали від 0 до 100 балів, де більше 50 балів вказує на наявність інтернет-залежності, а більше 80 балів свідчить про існування вже серйозної проблеми. Зокрема, набрані 20-39 балів є показником майже повної відсутності інтернет-залежності або говорить про наявність мінімальний ризику розвитку такої залежності. Якщо кількість балів респондента знаходиться у межі 40-69 балів, то це є свідченням помірного ризику розвитку інтернет-залежності. І у випадку, якщо учасник експерименту набирає 70-100 балів, то це вже говорить про високий ризик розвитку інтернет-залежності.

Аналізуючи діагностичний потенціал тесту на інтернет-залежність К. Янг, можна констатувати, що він є корисним інструментом для вивчення

інтернет-залежності та її наслідків. Однак, важливо зазначити, що результати тесту можуть бути використані тільки для загальної оцінки рівня інтернет-залежності та потенційних проблем, які потребують уваги фахівців.

Тест К. Янга допомагає визначити, чи є використання інтернету проблемою для конкретної людини і чи може вона впливати на її здоров'я та рівень життя. По суті, результати тесту можуть слугувати вихідною точкою для дослідження причин інтернет-залежності та розробки індивідуального плану корекційної роботи.

Отже, емпіричне дослідження фрустраційних профілів підлітків з різними профілями Інтернет-залежності було організовано з дотриманням всіх вимог та правил діагностичних зрізів.

2.2. Інтерпретація результатів дослідження

Для реалізації мети емпіричного дослідження аналіз та інтерпретація статистичних даних проводилась у загальній вибірці учнів ($N = 64$) і окремо у двох групах з різним рівнем інтернет-залежності. До першої групи було віднесено підлітків у яких інтернет залежності не виявлено, або вона має легкий ступінь прояву ($N = 25$), а у другу групу увійшли учні з помірним та високим ступенем інтернет-залежності ($N = 39$).

Результати аналізу типів і напрямків фрустраційних реакцій у загальній вибірці школярів показали наявність тенденції до переважання екстрапунітивних реакцій за напрямком і самозахисних реакцій за типом (рис. 2.2.1). Результати дослідження показують, що серед підлітків у загальній вибірці представлені профілі з переважанням всіх напрямків реакцій на фрустраційні ситуації: екстрапунітивні, інтропунітивні та імпунітивні.

Переважання екстрапунітивних реакцій зафіксовано у 55% підлітків. Можна припустити, що для цих учнів є характерним зосередження на зовнішньому середовищі та засудженням зовнішньої причини фрустрації. Ці

підлітки можуть приділяти велику увагу змісту фрустраційної ситуації та сподіваються, що проблема може бути вирішена сторонньою особою (батьками, вчителями та ін.).

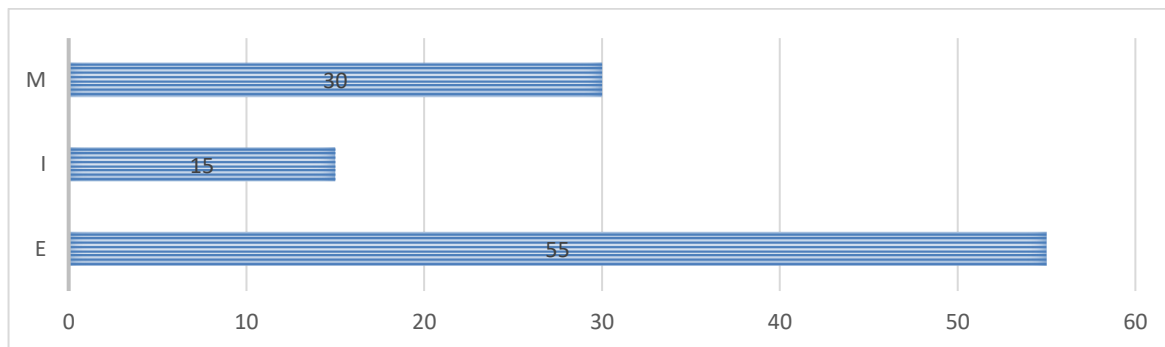


Рис. 2.2.1. Напрямки фрустраційних реакцій підлітків у загальній вибірці учнів

Інтропунітивні реакції спостерігаються у 15% підлітків. Вони передбачають прийняття провини або відповідальності за виправлення створеної ситуації на себе. У таких випадках підліток відчуває вину і бере на себе відповідальність за подолання фрустрації. Той факт, що у відсотковому плані підлітки з цим профілем напрямків фрустраційних реакцій є найменш вираженим можна пояснити віковими особливостями підліткового віку.

Імпунітивні реакції переважають у 30% профілів школярів підліткового віку. Вони відображають сприйняття фрустраційної ситуації як малозначимої, або такої, яка може пройти з часом сама собою. В цих випадках відсутнє звинувачення оточуючих або себе, і підліток оцінює неприємності в житті з адекватною увагою, а також не схильний їх гіперболізувати.

Ці статистичні дані свідчать про різні підходи та способи управління фрустрацією серед підлітків. Врахування різних напрямків реакцій підлітків на фрустраційні ситуації є важливим для розуміння їх емоційного стану та впливу на їх поведінку. Дослідження підлітків показало, що існує значна відмінність в тому, як вони сприймають та реагують на фрустраційні події. Група підлітків, що демонструє екстрапунітивні реакції, може мати тенденцію звинувачувати зовнішні фактори, такі як інші люди або обставини, у своїх

проблемах. Вони можуть вірити, що зовнішній світ повинен розв'язувати їх проблеми, і сподіваються на зміну ситуації через дії інших осіб. З іншого боку, підлітки, що мають інтропунітивні реакції, приймають на себе відповідальність за фрустраційну ситуацію і відчують вину. Вони можуть вважати, що самі є причиною проблеми і повинні внести зміни в свою поведінку або підходи, щоб вирішити проблему.

Нарешті, імпунітивні реакції вказують на те, що деякі підлітки сприймають фрустраційні ситуації як тимчасові та незначущі. Вони не звинувачують ні себе, ні інших осіб або зовнішні обставини. Профілі фрустраційного реагування у такому напрямку вважається найбільш конструктивним, але лише за умови, що вони є ситуативними і переважають не стовідсотково.

Врахування цих різних напрямків фрустраційних реакцій може мати практичне значення для психологів, педагогів та батьків, які працюють з підлітками. Розуміння того, як підлітки сприймають та реагують на фрустраційні ситуації, може допомогти у розвитку ефективних стратегій підтримки та навчання їх формувати конструктивну поведінку.

Наприклад, для підлітків з екстрапунітивними реакціями може бути корисним надавати їм підтримку та допомогу у розумінні власної ролі в ситуації, а також навчання альтернативних способів вирішення проблем без звинувачення інших людей. Для підлітків з інтропунітивними реакціями можна зосередитись на розвитку їх внутрішньої мотивації та самооцінки, щоб допомогти їм приймати відповідальність за свої дії і вірити в свою здатність вирішувати проблеми. А підлітки з імпунітивними реакціями можуть вигравати від розвитку навичок управління стресом та адаптивних механізмів, щоб конструктивізувати своє сприйняття фрустраційних ситуацій і зменшувати їх негативний вплив на емоційний стан.

У процесі аналізу фрустраційних реакцій підлітків у відповідності до тип було відмічено явне переважання самозахисних реакцій (рис. 2.2.2.).

Як, видно, з отриманих результатів перепоновно-домінантні реакції переважають у 15% підлітків. Школярі цієї групи схильні застрягати у обставинах і надміру фокусуватися на самій фрустраційній ситуації, а не на шляхах її вирішення чи прийняття.

У 60 % учнів зафіксовано домінування самозахисних реакцій. У цій групі підлітки орієнтуються на захист себе від фрустраційних ситуацій. Вони можуть проявляти захисні механізми, такі як відмова від вирішення проблеми, ухилення від конфлікту або переведення вини на інших. Ці реакції виникають з метою захистити свої емоційні та психологічні ресурси від негативного впливу фрустрацій.

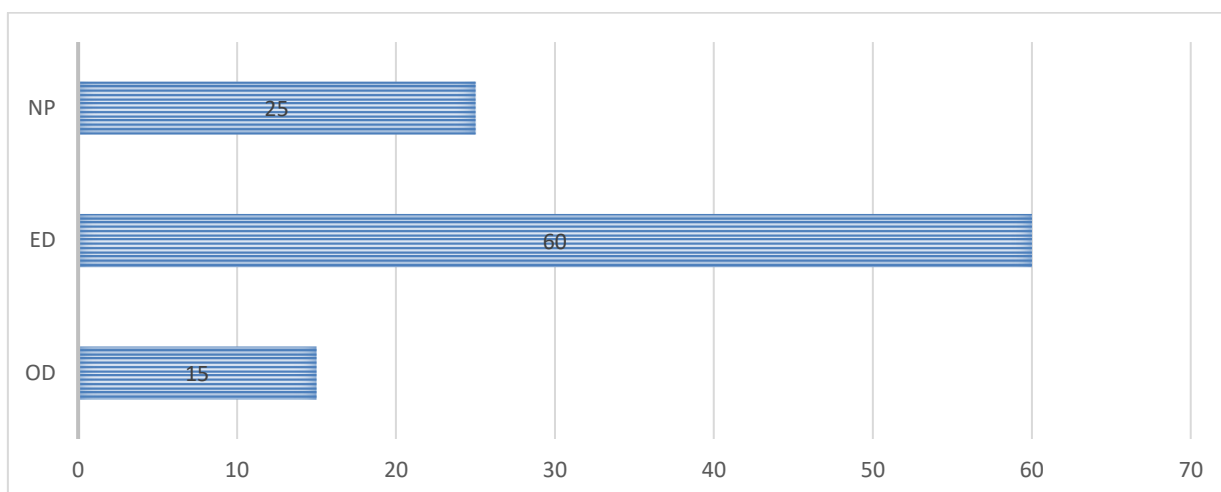


Рис. 2.2.2. Типи фрустраційних реакцій підлітків у загальній вибірці учнів.

Потребово-наполегливі реакції характерні для 25% підлітків. У цій групі підлітки проявляють високий рівень мотивації для досягнення мети. Незважаючи на фрустраційні обставини, їм характерна детермінованість у задоволенні своїх потреб. Ці особи мають сильний внутрішній привід досягти своїх цілей і прагнуть подолати будь-які перешкоди на своєму шляху.

Загальною метою роботи з підлітками є розвиток адаптивних стратегій управління фрустраційними реакціями і формування фрустраційної

толерантності. Це може включати навчання навичкам саморегуляції, проблемного мислення та пошуку рішень.

На другому етапі інтерпретації статистичних даних ми порівнювали групи учнів з різним рівнем вираженості інтернет-залежності. За результатами діагностики по методиці К. Янг було отримано дані, які дозволили розділити учнів на декілька груп (рис. 2.2.3).

Результати діагностики показують рівень інтернет-залежності серед підлітків. Згідно з отриманими даними, було виділено чотири категорії учнів.

Учні з нормальним параметром використання інтернету. Ця група становить 17% від загальної вибірки підлітків. Вони можуть вважатись основною масою підлітків, які використовують Інтернет у розумний спосіб, не перебувають у небезпеці залежності та здатні контролювати свій час, витрачений в мережі.

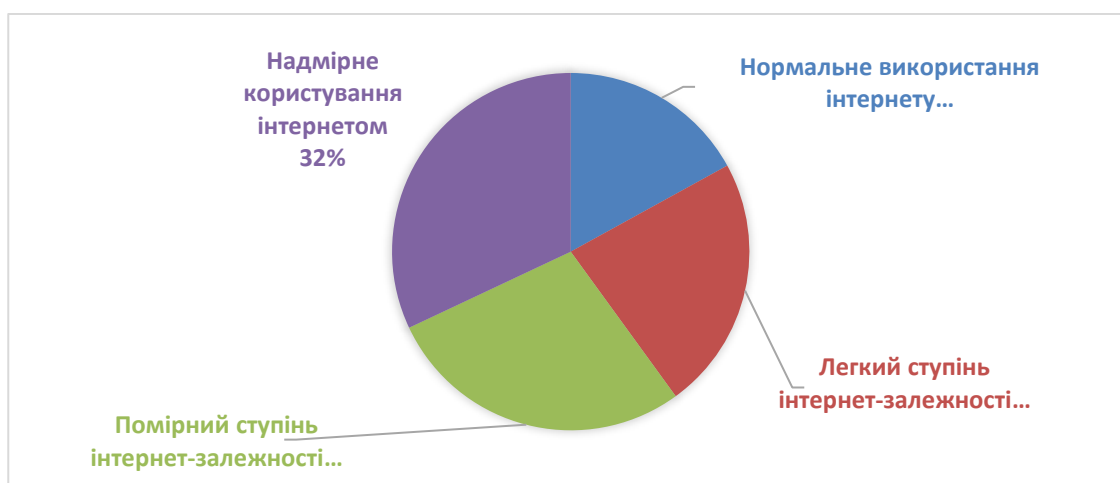


Рис. 2.2.3. Результати діагностики рівня інтернет-залежності за методикою К. Янг

23 % учнів мають легку форму інтернет-залежності. Підлітки з легкою формою інтернет-залежності можуть відчувати певну нездатність контролювати свій час, проведений в Інтернеті, але це, у цілому, не впливає на їх повсякденне життя та навчальні досягнення.

Третю групу склали підлітки з помірною формою інтернет-залежності (28 %). Ці підлітки можуть відчувати значний вплив Інтернету на своє життя. Це може включати проблеми зі оточенням, соціальною відчуженістю або зниженням навчальних досягнень.

Четверту групу складають учні з надмірним користуванням інтернету (32% школярів). Підлітки цієї групи виявляють сильний ступінь залежності від Інтернету, що може суттєво впливати на їхній психологічний стан, фізичне здоров'я, соціальні відносини та академічні досягнення. Ці підлітки можуть мати серйозні труднощі з контролем часу, який вони проводять в Інтернеті, вони можуть відчувати постійну потребу бути онлайн, ігноруючи інші аспекти свого життя.

Важливо відмітити, що ці категорії не є жорсткими показниками наявної інтернет-залежності, але вони дають загальну уяву про розподіл рівнів залежності серед підлітків. Крім того, ці відсотки базуються на діагностичних даних, отриманих під час конкретного дослідження і можуть відрізнятися в залежності від контексту та методології.

На третьому етапі інтерпретаційного дослідження по аналізу даних ми визначали особливості фрустраційних профілів підлітків по групах із врахуванням їх рівня інтернет-залежності. Показовим для нашого дослідження було те, що більшість неконструктивних профілів фрустраційного реагування було зафіксовано саме в учнів, які увійшли у групу тих підлітків, які мають проблеми з інтернет-залежністю (рис. 2.2.4).

Отримані статистичні дані а показують зв'язок між рівнем інтернет-залежності та конструктивністю профілів фрустраційного реагування учнів підліткового віку.

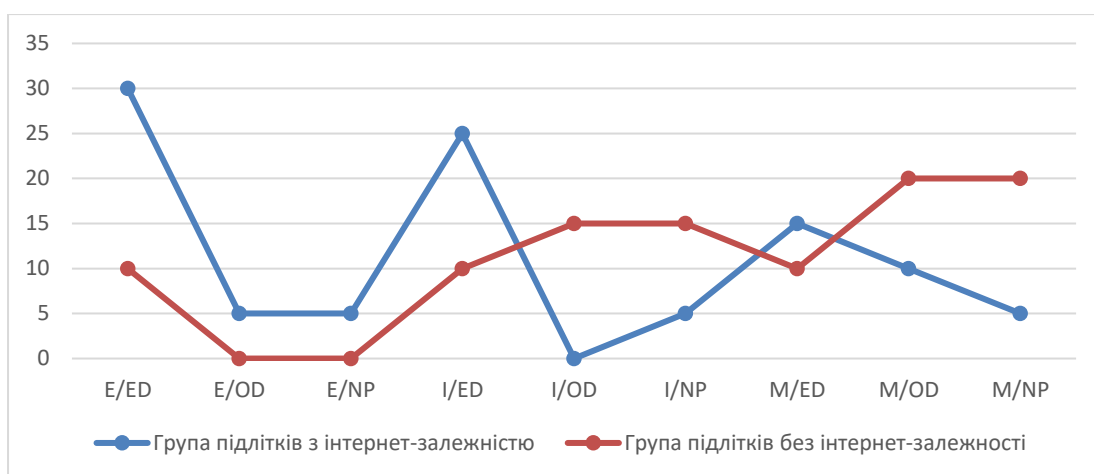


Рис. 2.2.4. Фрустраційні профілі підлітків з різним рівнем інтернет-залежності

Для перевірки отриманих статистичних даних у дослідженні було задіяно методи математичної статистики, зокрема кореляцію Пірсона, яка показала наявність значимих статистичних зв'язків між шкалами методики К. Янг і тесту малюнкової фрустрації С. Розенцвейга. Кореляційні таблиці представлені у Додатку А, а скорочена версія позначена у таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.2.1.

Кореляційні зв'язки між шкалами методики К.Янг і тесту С. Розенцвейга з урахуванням визначених фрустраційних профілів

		E/OD	E/ED	M/OD	M/ED	Інтернет залежність
E/OD	Кореляція Пірсона	1	-,081	-,117	-,029	,460*
	Знач. (двустороння)		,527	,356	,820	,038
	N	64	64	64	64	64
E/ED	Кореляція Пірсона	-,081	1	-,132	-,393**	,693**
	Знач. (двустороння)	,527		,297	,001	,000
	N	64	64	64	64	64
M/OD	Кореляція Пірсона	-,117	-,132	1	-,126	,427**

	Знач. (двустороння)	,356	,297		,322	,000
	N	64	64	64	64	64
M/ED	Корреляція Псона	-,029	-,393**	-,126	1	,340**
	Знач. (двустороння)	,820	,001	,322		,006
	N	64	64	64	64	64

Аналізуючи результати кореляційного аналізу з урахуванням фрустраційних профілів можна відмітити наявний статистично значимий кореляційний зв'язок між фрустраційним профілем E/ED (який є неконструктивним за своїм спрямуванням і типом) та наявним рівнем інтернет-залежності ($r = 0,693$ при $p < 0,05$). Це означає, що більша екстенсивність звинувачення інших у виникненні фрустрації пов'язана з підвищеним рівнем інтернет-залежності. Цей результат може вказувати на те, що підліткам характерна неконструктивна реакція на фрустрацію шляхом звинувачення інших у відповідності до тих моделей поведінки, які вони знаходять у інтернет-ресурсах.

Також за результатами кореляційного аналізу було виявлено статистично значимі зв'язки між профілем E/OD та показником інтернет-залежності ($r = 0,460$ при $p < 0,01$). Такі результати показують, що потенційно екстенсивність зовнішніх реакцій із зацикленням на проблемах без пошуків шляхів їх вирішення пов'язана з наявністю інтернет-залежності у підлітків. Підлітки з профілем зовнішніх реакцій відповідають на фрустрацію шляхом фокусування на проблемах і використання інтернету як можливого джерела втечі у простір віртуальної реальності.

Статистично значимі кореляційні зв'язки визначено також між профілями M/OD ($r = 0,427$ при $p < 0,001$) та M/ED ($r = 0,340$ при $p < 0,001$) і рівнем інтернет-залежності у школярів підліткового віку.

Результати кореляційного аналізу даних у розрізі оцінки фрустраційних реакцій за типом і напрямком показав наявність статистично-значимого

кореляційного зв'язку між фактором інтернет залежності та рядом параметрів фрустрації. Зокрема, визначено, що інтропунітивні реакції (прийняття провини або відповідальності за виправлення ситуації) мають тенденцію збільшуватися разом з рівнем інтернет-залежності ($r = 0,350$ при $p < 0,05$).

Таблиця 2.2.2.

Кореляційні зв'язки між шкалами методики К.Янг і тесту С. Розенцвейга з урахуванням типів і напрямків фрустраційних реакцій

		I	OD	ED	E	Інтернет залежність
I	Корреляція Псона	1	-,114	-,592**	-,705**	,350*
	Знач. (двустороння)		,371	,000	,000	,046
	N	64	64	64	64	64
ED	Корреляція Псона	-,114	1	-,315*	,060	-,482**
	Знач. (двустороння)	,371		,011	,640	,000
	N	64	64	64	64	64
NP	Корреляція Псона	-,592**	-,315*	1	-,557**	-,592**
	Знач. (двустороння)	,000	,011		,000	,000
	N	64	64	64	64	64
E	Корреляція Псона	-,705**	,060	,557**	1	,770**
	Знач. (двустороння)	,000	,640	,000		,000
	N	64	64	64	64	64

Показовим для нашого дослідження є наявність зворотного статистично значимого кореляційного зв'язку між параметром інтернет-залежності та потребо-наполегливим типом фрустраційних реакцій ($r = -0,592$ при $p < 0,01$), що показує наявність зворотного зв'язку між цими двома змінними. Іншими словами, коли інтернет-залежність зростає, потребо-наполегливі реакції за типом зменшуються, або коли інтернет-залежність зменшується,

потребово-наполегливі реакції збільшуються. Це може вказувати на те, що особи, які мають більшу схильність до інтернет-залежності, у меншій мірі схильні реагувати на фрустраційні ситуації у конструктивній манері й проявляти нейтральність до фруструючих умов.

При цьому, позитивний статистично значимий кореляційний зв'язок між інтернет-залежністю і екстрапунітивними реакціями на фрустрацію ($r = -0,770$ при $p < 0,01$) за напрямком, може бути свідченням того, що підлітки з інтернет-залежністю вони більше схильні вбачати причину фрустрації в інших і готові звинувачувати та перекладати на них відповідальність за подолання фрустраційної ситуації.

Отже, результати кореляційного аналізу даних показали, що існує позитивний статистично значимий зв'язок між інтернет-залежністю підлітків та самозахисними екстрапунітивними реакціями на фрустраційні ситуації. Це означає, що школярі, які мають більшу схильність до інтернет-залежності, також виявляють тенденцію до самозахисту (орієнтуються на захист себе від фрустраційних ситуацій). Ці дані можуть вказувати на те, що підлітки, які схильні до інтернет-залежності, використовують самозахисні екстрапунітивні реакції як механізм захисту від неприємних або стресових життєвих ситуацій. Інтернет може стати засобом уникнення чи відвернення їх уваги від внутрішніх проблем або негативних емоцій, що виникають у процесі фрустраційних ситуацій.

Висновки до розділу II

Згідно з проведеним емпіричним дослідженням у групі дітей підліткового віку, метою якого було визначення особливостей фрустраційних профілів учнів з різним рівнем прояву фактору інтернет-залежності, можна зробити ряд висновків.

Експериментальне дослідження складалося з трьох взаємопов'язаних етапів: підбір діагностичних методик та проведення діагностики учнів,

обробка статистичних даних та кореляційний аналіз, розробка та реалізація корекційно-розвивальної програми.

Дослідження було організовано на базі Криворізької гімназії № 16 у грудні 2023 року з участю 64 школярів з паралелей 8-х і 9-х класів.

Методологічні принципи та діагностичні методики були вибрані для визначення рівня фрустраційних реакцій учнів з різним ступенем прояву інтернет-залежності. Для порівняння різних груп учнів з різними характеристиками був використаний метод поперечних зрізів.

Для вивчення зовнішніх факторів, які впливають на фрустраційні реакції підлітків, були використані методи спостереження, анкетування та бесіда, що надали інформацію про загальну картину спрямованості фрустраційних реакцій підлітків. Були зафіксовані відмінності у фрустраційних профілях підлітків з різним рівнем Інтернет-залежності.

Результати показали, що найбільш поширеним напрямком фрустраційних реакцій є екстрапунітивний, де підлітки звинувачують зовнішні фактори у своїх проблемах та сподіваються на їх вирішення з боку інших людей. Частина підлітків віддає перевагу інтропунітивним реакціям, приймаючи на себе відповідальність та провину за виникнення фрустраційних ситуацій. Вони сприймають себе як причину проблеми і беруть на себе завдання її самостійного вирішення. У групи учнів було виявлено профіль з переважанням імпунітивних реакцій, де підлітки розглядають фрустраційні ситуації як малозначущі або тимчасові і не звинувачують ні себе, ні інших. Результати дослідження показали, що серед підлітків існує різний рівень інтернет-залежності. Було виділено чотири категорії учнів залежно від рівня їх перебування в інтернет-просторі: нормальний рівень, легка форма залежності, помірна форма залежності та надмірне користування.

РОЗДІЛ III

КОМПЛЕКСНА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ З ІНТЕРЕНЕТ - ЗАЛЕЖНІСТЮ

3.1. Опис та структура корекційної програми по розвитку фрустраційної толерантності учнів підліткового віку з різним рівнем інтернет - залежності

Завданням третього етапу емпіричного дослідження була перевірка ефективності та апробація корекційної програми по розвитку фрустраційної толерантності підлітків з інтернет-залежністю. До реалізації програми було включено 39 учнів підліткового віку, які за результатами діагностичного дослідження увійшли у групу учнів з помірним та високим рівнем інтернет-залежності, а учні у яких такої залежності виявлено не було склали контрольну групу ($N = 25$). Для оцінки статистичної різниці між експериментальною та контрольною групами були використані методи вірогіднісного розподілу, такі як Т-критерій Стьюдента, F-розподіл Фішера та Т-критерій Вілкоксона.

Програма корекційно-розвивальної роботи в експериментальній групі була розроблена з урахуванням вікових особливостей підлітків і включала вісім тренінгових занять, що проводились раз на тиждень протягом двох місяців. Основними методами роботи були інтерактивні форми взаємодії з учнями підліткового віку. Вибір цих методів був обумовлений метою формувального експерименту і специфікою досліджуваної вибірки. Основні методи включали такі форми взаємодії: 1) ресурсні вправи для підтримки позитивного психологічного клімату і створення довірливої атмосфери під час тренінгів; 2) інтерактивні міні-лекції для деталізації теоретичних питань, пов'язаних з різними складовими фрустрації та фрустраційної толерантності; 3) рольові ігри для тренування емпатії та вміння розпізнавати та інтерпретувати свої та чужі емоції; 4) вправи на рефлексію для забезпечення зворотного зв'язку та моніторингу особистісних змін. Крім того, в програмі

було використано індивідуальні рефлексивні завдання, які допомагали учасникам аналізувати та рефлексувати щодо власних емоцій, думок та поведінки.

Описані методи роботи були спеціально підібрані для відповідності віковим особливостям підлітків і досягнення мети формувального експерименту. Вони забезпечували активну участь учнів у процесі міжособистісної взаємодії і створювали можливості для рефлексії та тренування навичок, необхідних для розвитку фрустраційної толерантності.

Враховуючи це, програма корекційно-розвивальної роботи була орієнтована на конструктивізацію фрустраційних реакцій підлітків, використовуючи різні методи і форми взаємодії, що були найбільш ефективними з урахуванням специфіки досліджуваної групи та їх потреб.

Окремим аспектом реалізації корекційно-розвивальної програми була робота зі зниження рівня інтернет-залежності підлітків. Вона базувалася на аналізі проблеми та встановленні конкретних цілей, таких як зниження часу, проведеного в Інтернеті, покращення навичок самоконтролю та підвищення рівня самосвідомості. Програма включала психоосвітні модулі, які допомагали підліткам розуміти сутність інтернет-залежності, її причини та наслідки.

У рамках програми були проведені тренінги та вправи, спрямовані на розвиток здорових альтернативних навичок інтеракції. Учасники отримали можливість розвивати соціальні навички. Це допомогло замінити час, проведений в Інтернеті, на корисні активності. Програма також допомогла учасникам сформувати навички саморегуляції, включаючи управління емоціями, стресом та прийняття розумних рішень щодо використання Інтернету.

Під час проведення тренінгових занять з експериментальною групою підлітків було встановлено і застосовано основні правила та принципи групової роботи. Ці принципи включали: а) принцип відвертості, який передбачав, щоб учасники групи були щирі та відкриті у своїй взаємодії,

намагалися виражати свої почуття та думки, навіть у ситуаціях, коли це вимагало виходу зі своєї зони комфорту; б) принцип «безосудності тверджень», який закликав учасників групової роботи розуміти та емпатійно сприймати думки та твердження інших, а не оцінювати їх зі свого власного життєвого досвіду; в) принцип «Я – висловлювань», який виявлявся у трансляції власних думок і почуттів без узагальнення на всю групу; г) принцип відповідальності, який передбачав серйозне й відповідальне ставлення до роботи під час тренінгових занять. Учасники розуміли важливість своєї ролі та брали на себе відповідальність за результати і прогрес у груповій роботі. Ці принципи були встановлені та використовувалися для забезпечення ефективної та конструктивної групової роботи під час тренінгів з підлітками.

Всі зустрічі тренінгу відбувалися у визначений день (раз на тиждень) та час (тривалість кожної зустрічі складала 1,5 години). Участь підлітків у програмі корекційно-розвивальної роботи була добровільною, і кожен учасник мав можливість відмовитися від подальшої участі, але таких випадків не було зафіксовано.

Структура корекційно-розвивальної тренінгової програми складалася з послідовно запланованих тематичних занять, спрямованих на розвиток фрустраційної толерантності учасників групи. Кожне заняття мало свою структуру: ознайомча частина, де учасників інформували про мету та завдання зустрічі; теоретична частина, де розглядали загальні поняття, пов'язані з фрустрацією та реакціями на фрустраційні ситуації; практична частина, спрямована на формування конкретних навичок конструктивних реакцій на фрустраційні ситуації.

Кожна зустріч включала мотиваційний компонент, вправи на зняття емоційної напруги, а також техніки, спрямовані на зниження рівня інтерент-залежності підлітків. Кожне тренінгове заняття проводилося згідно попередньо складеного плану з урахуванням індивідуальних та вікових особливостей підлітків.

Таким чином, програма корекційно-розвивальної роботи була організована з чіткою структурою занять, враховуючи вікові та індивідуальні особливості учнів, та включала різноманітні види взаємодії, спрямовані на розвиток формування фрустраційної толерантності підлітків.

План-конспект заняття № 1

Вступ до теми

Тема: Поняття фрустраційної толерантності, її значення та роль в житті людини.

Методи: лекція, обговорення, інтерактивні вправи.

Тривалість: 1 година.

Структура заняття

I. Вступ (5 хвилин)

- Знайомство учасників та презентація програми тренінгів.
- Введення у тему фрустраційної толерантності.

II. Лекція з елементами відеоматеріалів (20 хвилин)

- Визначення феномену «фрустраційна толерантність».
- Фактори, що впливають на фрустраційну толерантність.
- Значення фрустраційної толерантності для психічного здоров'я та ефективності діяльності.
- Відеоматеріали для ілюстрації поняття та актуалізації розуміння сутності фрустраційних ситуацій.

III. Обговорення в парах (15 хвилин)

Інструкція для учасників: обговорити з партнером ситуації, коли вони зіштовхнулися з фрустрацією, та описати один одному їх реакцію та ці ситуації.

- Робота в парах.
- Підсумки обговорення: учасники діляться своїми враженнями з групою.

IV. Рефлексія про особистий досвід (15 хвилин)

Інструкція для учасників: подумати про свої реакції на фрустрацію. Відповісти на запитання як діти оцінюють рівень своєї фрустраційної толерантності (висока чи низька) та які сфери їх життя найбільше страждають від неконструктивних реакцій на фрустрацію.

- Індивідуальна рефлексія.
- Загальне обговорення результатів рефлексії.

V. Підсумки заняття (5 хвилин)

- Підведення підсумків заняття.
- Анонс наступного заняття та завдання для самопідготовки.

План-конспект заняття № 2

Особистісні фактори, що впливають на формування фрустраційної толерантності

Тема: Особистісні характеристики, які можуть впливати на рівень фрустраційної толерантності.

Методи: лекція, обговорення, індивідуальні та групові вправи.

Тривалість: 1,5 години.

Структура заняття

I. Вступ (5 хвилин)

- Привітання учасників та короткий підсумок попереднього заняття.
- Введення у тему особистісних факторів, що впливають на фрустраційну толерантність.

II. Лекція (30 хвилин)

- Огляд особистісних характеристик, які впливають на фрустраційну толерантність (самооцінка, емоційна стабільність, стресостійкість, емпатія та ін.).
- Розбір прикладів того, як різні особистісні характеристики можуть впливати на реакції на фрустрацію.

III. Індивідуальна рефлексія (15 хвилин)

Інструкція для учасників: оцініть власні особистісні характеристики, які можуть впливати на фрустраційну толерантність.

- Індивідуальна рефлексія.
- Фіксація результатів рефлексії.

IV. Групова дискусія (25 хвилин)

- Обговорення результатів рефлексії з групою.
- Виявлення спільних та відмінних характеристик.
- Обговорення можливих способів зміни особистісних характеристик для підвищення фрустраційної толерантності.

V. Практичні вправи (10 хвилин)

- Розробка індивідуального плану змін особистісних характеристик для підвищення фрустраційної толерантності.
- Вибір 1-2 особистісних характеристик, які учасники бажають змінити або розвивати.
- Обговорення в групі конкретних кроків та стратегій, які можна використати для досягнення цієї мети.

VI. Підсумки заняття (5 хвилин)

- Підведення підсумків заняття та акцентування ключових моментів щодо особистісних факторів, які впливають на фрустраційну толерантність.
- Запис результатів та планів зміни особистісних характеристик для подальшого відстеження прогресу.
- Анонс наступного заняття та завдання для самопідготовки.

План-конспект заняття № 3

Стратегії розвитку фрустраційної толерантності

Тема: Вивчення та впровадження стратегій для розвитку фрустраційної толерантності.

Методи: лекція, обговорення, групові та індивідуальні вправи.

Тривалість: 1,5 години.

Структура заняття

I. Вступ (5 хвилин)

- Привітання учасників та короткий підсумок попереднього заняття.
- Введення у тему стратегій розвитку фрустраційної толерантності.

II. Лекція (30 хвилин)

- Огляд стратегій розвитку фрустраційної толерантності (регулювання емоцій, пізнавальна реструктуризація, проблемно-орієнтований підхід, соціальна підтримка та ін.).

- Приклади того, як різні стратегії можуть бути впроваджені в різних ситуаціях.

III. Групові вправи (30 хвилин)

- Розподіл учасників на групи.

- Обрання фрустраційної ситуації та застосування відповідних стратегій для підвищення фрустраційної толерантності.

- Обговорення результатів у мікро-групах.

- Загальне обговорення результатів вправ з усіма учасниками.

IV. Індивідуальна рефлексія (15 хвилин)

Інструкція для учасників: оберіть 2-3 стратегії, які ви вважаєте найбільш відповідними для себе та поясніть, як ви плануєте впровадити їх у своє життя.

- Індивідуальна рефлексія.

- Запис результатів рефлексії.

V. Підсумки заняття (5 хвилин)

- Підведення підсумків заняття.

- Запис результатів та планів зміни особистісних характеристик для подальшого відстеження прогресу.

- Анонс наступного заняття та завдання для самопідготовки.

План-конспект заняття № 4

Впровадження стратегій розвитку фрустраційної толерантності та моніторинг прогресу

Тема: Оцінка впровадження обраних стратегій та відстеження прогресу у розвитку фрустраційної толерантності.

Методи: обговорення, індивідуальна рефлексія, групові вправи, підсумки.

Тривалість: 1,5 години.

Структура заняття

I. Вступ (5 хвилин)

- Привітання учасників та короткий підсумок попереднього заняття.
- Введення у тему впровадження стратегій розвитку фрустраційної толерантності та моніторингу прогресу.

II. Обговорення впровадження стратегій (25 хвилин)

- Учасники діляться своїм досвідом впровадження обраних стратегій розвитку фрустраційної толерантності.
- Виявлення викликів та перешкод, з якими стикаються учасники при впровадженні стратегій.
- Обговорення можливих рішень та підходів для подолання цих викликів.

III. Групові вправи (30 хвилин)

- Розподіл учасників на групи.
- Аналіз конкретних ситуацій, пов'язаних з фрустрацією, та оцінка ефективності впроваджених стратегій у групах.
- Розробка додаткових стратегій або модифікація існуючих для подолання викликів у розвитку фрустраційної толерантності.
- Загальне обговорення результатів вправ з усіма учасниками.

IV. Індивідуальна рефлексія та моніторинг прогресу (20 хвилин)

- Учасники роздумують про свій прогрес, ефективність впроваджених стратегій та можливість модифікації або додавання нових стратегій.
- Запис результатів рефлексії та встановлення короткострокових та довгострокових цілей для розвитку фрустраційної толерантності.

V. Підсумки заняття (5 хвилин)

- Підведення підсумків заняття та акцентування уваги на ключових моментах, щодо впровадження стратегій розвитку фрустраційної толерантності.

- Обговорення можливостей для подальшої підтримки та навчання для розвитку фрустраційної толерантності.
- Запис результатів та планів подальшої роботи для відстеження прогресу в майбутньому.

План-конспект заняття № 5

Розвиток емоційного інтелекту

Тема: Емоційний інтелект, його компоненти та способи розвитку.

Методи: лекція, обговорення, групові вправи, рефлексія.

Тривалість: 1,5 години

Структура заняття

I. Вступ (10 хвилин)

- Привітання учасників та короткий підсумок попереднього заняття.
- Введення у тему емоційного інтелекту та його ролі у формуванні фрустраційної толерантності.

II. Лекція: Основи емоційного інтелекту (25 хвилин)

- Визначення емоційного інтелекту.
- Компоненти емоційного інтелекту: самосвідомість, самоконтроль, самомотивація, емпатія, соціальні навички.
- Значення емоційного інтелекту в особистісному та професійному розвитку.

III. Обговорення (25 хвилин)

- Учасники діляться своїм досвідом та ідеями щодо ролі емоційного інтелекту в їхньому житті.
- Обговорення взаємозв'язку емоційного інтелекту та фрустраційної толерантності.

IV. Групові вправи (30 хвилин)

- Учасники розділяються на групи для виконання вправ, спрямованих на розвиток різних компонентів емоційного інтелекту.
- Вправи можуть включати активне слухання, вираження власних емоцій, аналіз емоцій інших та спільне вирішення проблем.

- Обговорення вражень та висновків після виконання групових вправ.

V. Рефлексія та планування подальших дій (10 хвилин)

- Учасники підводять підсумки заняття та визначають основні напрямки розвитку свого емоційного інтелекту.
- Планування подальших дій та встановлення короткострокових та довгострокових цілей для розвитку емоційного інтелекту.

План-конспект заняття № 6

Методи боротьби з інтернет-залежністю

Тема: Інтернет-залежність та стратегії її подолання.

Методи: лекція, обговорення, групові вправи, рефлексія.

Тривалість: 1,5 години.

Структура заняття

I. Вступ (10 хвилин)

- Привітання учасників та короткий підсумок попередніх занять.
- Введення у тему інтернет-залежності та її вплив на фрустраційну толерантність.

II. Лекція: Основи інтернет-залежності (25 хвилин)

- Визначення інтернет-залежності та її основні прояви.
- Психологічні та фізіологічні аспекти інтернет-залежності.
- Вплив інтернет-залежності на особистісний, соціальний та професійний розвиток.

III. Обговорення (25 хвилин)

- Учасники діляться своїми досвідами та ідеями щодо впливу інтернет-залежності на їхнє життя.
- Обговорення можливих причин інтернет-залежності та її впливу на фрустраційну толерантність.

IV. Групові вправи (30 хвилин)

- Учасники розділяються на групи для виконання вправ, спрямованих на розвиток навичок рефлексії та самоконтролю, пов'язаних з використанням інтернету.

- Вправи можуть включати аналіз власного онлайн-поведінки, визначення та обговорення меж використання інтернету, техніки самоконтролю та розвитку здорових замінників інтернет-залежності.

- Обговорення вражень та висновків після виконання групових вправ.

V. Рефлексія та планування подальших дій (10 хвилин)

- Учасники підводять підсумки заняття та визначають основні напрямки подолання своєї інтернет-залежності.

- Планування подальших дій та встановлення короткострокових та довгострокових цілей для розвитку здорових навичок використання інтернету.

План-конспект заняття № 7

Асертивність та її роль у подоланні фрустрацій

Тема: Асертивність як важливий компонент для зниження рівня фрустрацій.

Методи: лекція, обговорення, групові вправи, рефлексія.

Тривалість: 1,5 години.

Структура заняття

I. Вступ (10 хвилин)

- Привітання учасників та короткий підсумок попередніх занять.
- Введення у тему асертивності та її ролі у подоланні фрустрацій.

II. Лекція: Основи асертивності (25 хвилин)

- Визначення асертивності та її основні характеристики.
- Відмінності між асертивною, пасивною та агресивною поведінкою.

- Переваги асертивної поведінки та її вплив на зниження рівня фрустрацій.

III. Обговорення (25 хвилин)

- Учасники діляться своїм досвідом та ідеями щодо асертивності та її впливу на їхнє життя.

- Обговорення можливих ситуацій, коли асертивна поведінка допомагає зменшити рівень фрустрацій.

IV. Групові вправи (30 хвилин)

- Учасники діляться на групи для виконання вправ, спрямованих на розвиток навичок асертивної поведінки.

- Вправи можуть включати рольові ігри, аналіз ситуацій, в яких вони можуть застосовувати асертивність, а також дискусії про перешкоди для асертивної поведінки.

- Обговорення вражень та висновків після виконання групових вправ.

V. Рефлексія та планування подальших дій (10 хвилин)

- Учасники підводять підсумки заняття та визначають основні напрямки розвитку асертивності у своєму житті.

- Планування подальших дій та встановлення короткострокових та довгострокових цілей для розвитку асертивної поведінки.

План-конспект заняття № 8

Загальне узагальнення та підведення підсумків програми

Тема: Рефлексія над досягнутим прогресом, успіхами та викликами у розвитку фрустраційної толерантності

Методи: обговорення, індивідуальна та групова рефлексія, підсумки та планування подальших кроків

Тривалість: 1,5 години

Структура заняття

I. Вступ (5 хвилин)

- Привітання учасників та короткий підсумок попереднього заняття
- Пояснення важливості теми узагальнення та підведення підсумків програми

II. Індивідуальна рефлексія (20 хвилин)

Інструкція для учасників: поміркуйте про свій прогрес, досягнення та виклики, пов'язані з розвитком фрустраційної толерантності протягом роботи в рамках програми

- Індивідуальна рефлексія: учасники аналізують свій досвід, навички та знання, отримані протягом програми
- Запис результатів рефлексії

ІІІ. Обговорення результатів рефлексії (30 хвилин)

- Учасники діляться своїми враженнями від програми, успіхами та викликами у розвитку фрустраційної толерантності
- Обговорення спільних тем та висновків з досвіду учасників

ІV. Групова рефлексія (20 хвилин)

- Розподіл учасників на групи
- Групове обговорення відповідальності, підтримки та подальших дій для забезпечення сталого розвитку фрустраційної толерантності
- Загальне обговорення результатів групової рефлексії з усіма учасниками

V. Підсумки та планування подальших кроків (20 хвилин)

- Підведення підсумків програми.
- Обговорення можливостей для подальшої підтримки, ресурсів та допомоги учасникам у розвитку фрустраційної толерантності.
- Встановлення короткострокових та довгострокових цілей, пов'язаних з розвитком фрустраційної толерантності для кожного учасника.
- Запис результатів планів та цілей для відстеження прогресу в майбутньому

VI. Заключні слова (5 хвилин)

- Подяка учасникам за активну участь та співпрацю протягом програми.
- Наголошення на важливості продовження розвитку фрустраційної толерантності та використання набутих знань та навичок у повсякденному житті.

У результаті проведення корекційно-розвивальної програми, учасники здобули нові знання про фрустраційну толерантність та інтерент-залежність, навчилися краще розуміти та контролювати свої емоції, а також сприймати

складні життєві ситуації. Підлітки отримали навички рефлексії та самоаналізу, що допоможе їм у розв'язанні міжособистісних конфліктів та покращенні якості взаємодії з оточуючими.

3.2. Результати комплексної психологічної корекції у напрямку розвитку конструктивних профілів фрустраційного реагування серед підлітків з інтернет - залежністю

На заключному етапі формувального експерименту було здійснено повторну діагностику двох вибірок підлітків (контрольної та експериментальної) із залученням тієї ж батареї діагностичних методик, яка була задіяна на початку організації емпіричного дослідження. Аналіз отриманих даних свідчить про те, що в експериментальній групі спостерігається значне зменшення проявів неконструктивних профілів фрустраційного реагування (E/ED), які були замінені на конструктивні фрустраційні реакції (N/NP). Зокрема, екстрапунітивні реакції за напрямком зменшились з 65 % до 45 %, а самозахисні реакції за типом з 45 % до 35 %. При цьому кількість конструктивних реакцій потребоно-наполегливого профілю збільшились з 20 % до 35 %, а імпунітивні реакції зросли з 30 % до 45 %. Загалом, варто відзначити, що інтропунітивні реакції (спрямовані на себе) та реакції з фіксацією на перепоні виявилися менш вразливими до корекції, ніж імпунітивні та екстрапунітивні реакції й залишились практично без змін.

Статистична значущість середніх показників психологічних особливостей підлітків була перевірена за допомогою параметричних (Т-критерій Стюдента для парних вибірок) та непараметричних (Т-критерій Вілкоксона) критеріїв. Таблиця 3.2.1. містить дані про вплив корекційно-розвивальної програми на рівень інтернет-залежності та профілі фрустраційних реакцій підлітків експериментальної групи.

Інтерпретація результатів за параметром динаміки середніх величин (Mx) показав тенденцію до збільшення конструктивних фрустраційних реакцій (імпульсивного напрямку і потребоно-наполегливого типу). І хоча за t -критерієм Стюдента відмінності (до контрольної перевірки та після неї) не за всіма параметрами є значущими у статистичному плані їх можна розглядати у якості критерія позитивної динаміки за результатами проведення корекційно-розвивальної роботи у експериментальній групі підлітків.

Таблиця 3.2.1

Динаміка середніх величин та статистичний аналіз фрустраційних профілів і рівня інтернет-залежності в експериментальній групі

Критерії аналізу Параметри аналізу	Mx до формувального експерименту	Mx після формувального експерименту	t-критерій рівності середніх значень Стюдента	
			t	p-рівень 2-сторонньої значущості
NP	22,1	34,8	3,152	0,001
M	15,3	26,1	1,580	0,001
E	12,5	9,2	-1,081	0,010
ED	19	15,9	-3,522	0,012
I-залежність	30	22	-1,170	0,013

Показовим для нашого дослідження була наявність зворотних тенденцій за шкалами неконструктивних реакцій на фрустраційні ситуації (екстрапульсивні за напрямком і самозахисні за типом), а також параметру інтернет-залежності. У випадку з екстрапульсивними реакціями зафіксовано їх зменшення ($Mx = 3,3$ при $p < 0,01$), така ж ситуація і з самозахисними реакціями ($Mx = 3,1$ при $p < 0,01$). При цьому імпульсивні реакції зросли ($Mx = 10,8$ при $p < 0,001$), так само як і конструктивні реакції потребоно-наполегливого типу ($Mx = 12,7$ при $p < 0,001$). Показовим для нашого дослідження було й зниження параметру інтернет-залежності підлітків ($Mx = 8$ при $p < 0,01$), який було досягнуто опосередковано, адже пряме завдання по роботі з інтернет-залежністю у емпіричній частині формувального

експерименту не ставилось. Однак, той факт, що ці показники змінилися паралельно з формуванням фрустраційної толерантності є показовими і у цілому підтверджують гіпотезу дослідження.

Отримані результати доводять ефективність запропонованої підліткам корекційно-розвивальної програми по розвитку фрустраційної толерантності, при цьому, відносно невеликі зрушення у зниженні неконструктивних реакцій (екстрапунітивного напрямку та самозахисного типу) можна пояснити віковими особливостями, що доводять й інші психологічні дослідження у схожих тематичних напрямках.

Висновки до розділу III

Корекційно-розвивальна програма по формування фрустраційної толерантності підлітків по відношенню до фрустраційних ситуацій була розроблена з урахуванням вікових особливостей школярів та у фіналі показала позитивні результати. Учасники експериментальної групи, які були залучені до серії тренінгів, під час повторної діагностики показали покращення у розвитку фрустраційної толерантності та зниженні рівня інтернет-залежності. Використання інтерактивних методів сприяло формуванню конструктивних фрустраційних реакцій, а також навичок самоконтролю та саморегуляції, що допомогло підліткам знаходити здорові альтернативи використанню Інтернету.

Програма корекційної роботи показала свою ефективність у формуванні фрустраційної толерантності та зниженні рівня інтернет-залежності серед підлітків. Це свідчить про необхідність розробки та впровадження подібних програм для підтримки психологічного благополуччя підлітків і зменшення негативного впливу Інтернету на їхнє життя.

Аналіз емпіричних результатів дозволяє констатувати, що існує зв'язок між рівнем інтернет-залежності та фрустраційними профілями підлітків за напрямками і типами. Кореляційний аналіз даних дозволив виявити

статистично значимий зв'язок між рівнем інтернет-залежності підлітків та їх фрустраційними реакціями. Підлітки з вираженими екстрапунітивними реакціями (звинувачення інших у виникненні фрустрації) мають більш високий рівень інтернет-залежності. Це може свідчити про те, що вони шукають в Інтернеті спосіб уникнути або засудити фруструючі ситуації. Також було виявлено статистично значимі зв'язки між рівнем інтернет-залежності та іншими типами фрустраційних реакцій.

Підлітки з помірною формою залежності та надмірним користуванням Інтернетом мають схильність до зовнішніх реакцій (фокусування на проблемах без активного пошуку рішень) та інтропунітивних реакцій (прийняття вини за фрустраційну ситуацію). Зворотні зв'язки були виявлені між рівнем інтернет-залежності та деякими типами фрустраційних реакцій. Наприклад, підлітки з більш вираженою інтернет-залежністю мають меншу схильність до потребово-наполегливих реакцій (наприклад, намагання досягти мети за будь-яку ціну). Ці результати свідчать про взаємозв'язок між інтернет-залежністю та фрустраційними реакціями підлітків.

Після проведення апробації корекційно-розвивальної програми по формуванню фрустраційної толерантності у підлітків з інтернет-залежністю, було зафіксовано позитивні результати. Учасники експериментальної групи, які брали участь у програмі, проявили зрушення у розвитку здатності чинити опір негативному впливу фрустраційних ситуацій та зниженні рівня залежності від Інтернету. Використання інтерактивних методів сприяло формуванню конструктивних реакцій на фрустрацію, а також розвитку навичок самоконтролю та саморегуляції, що дозволило підліткам знаходити здорові альтернативи використанню Інтернету.

Апробаційні результати корекційної програми свідчать про її ефективність у формуванні фрустраційної толерантності та зменшенні інтернет-залежності серед підлітків. Це підкреслює необхідність розробки та впровадження подібних програм для підтримки психологічного благополуччя підлітків та зменшення негативного впливу Інтернету на їх життя.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження проблеми дає підстави зробити ряд висновків. Фрустрація виступає складним психологічним феноменом, що об'єднує у своєму предметному змісті взаємообумовлені, взаємопов'язані та взаємодіючі елементи: фрустратори, фрустраційні переживання (стан суб'єкта, зафіксовані свідомістю й підсвідомістю емоційні реакції) та фрустраційне реагування (те, що спостерігається ззовні на рівні реакції, дії та поведінки). Це складний, емоційно - мотиваційний стан, який виражає дезорганізацію свідомості та виникає внаслідок неможливості задоволення суб'єктом значущих потреб та тривалого блокування цілеспрямованої активності. Таке розуміння психологічного механізму фрустрації, узгоджене з принципом єдності діяльності та відображення, дало змогу визначити фрустрацію як відображення суб'єктом неузгодженості між мотивом діяльності та її результатом, що супроводжується виникненням емоцій негативного знака. Фрустрація виступає складним структурно-системним утворенням з поєднанням когнітивних, мотиваційних, афективних та поведінкових складових; вирізняється варіативною специфікою, рівневою організацією, функціональним впливом, тривалістю, інтенсивністю і т.д., що виражає індивідуальний фрустраційний профіль особистості.

В підлітковому віці фрустрація пов'язана із труднощами задоволення провідних потреб віку: у дорослості, самореалізації, інтимно – особистісному спілкуванні, що, в свою чергу, виступає джерелом фрустрації і породжує характерний для даного стану фрустраційний профіль. Особливо гостро фрустраційна ситуація переживається у інтернет - залежних підлітків, для яких вона виступає природнім та логічним наслідком незадоволення потреб у реальному спілкуванні; характеризується слабкою контрольованістю, негативним емоціями, деструктивними формами проявами і т.д.

Фрустраційний профіль інтернет-залежного підлітка залежить від поєднання когнітивно-пізнавальних, мотиваційно-поведінкових внутрішньособистісних та емоційно-вольових особливостей, які можуть

загострювати або нівелювати інтенсивність переживання фрустраційної ситуації; визначати можливості формування стійкої поведінки у відповідь на дію чинника загрозливого характеру.

Відповідно до мети і задач роботи, нами було проведено емпіричне дослідження з групою дітей підліткового віку, спрямоване на визначення особливостей фрустраційних профілів учнів з різним рівнем прояву фактору інтернет-залежності. Результати дослідження показали, що серед підлітків існує різний рівень інтернет-залежності, що стало підставою для виділення чотирьох категорій учнів залежно від рівня їх перебування в інтернет-просторі: нормальний рівень (17%), легка форма залежності (23 %), помірна форма залежності (28 %) та надмірне користування (32%).

Результати діагностичного опитування засвідчили, що переважним способом реагування на фрустраційну ситуацію є екстрапунітивний (55%), де підлітки звинувачують зовнішні фактори у своїх проблемах та сподіваються на їх вирішення з боку інших людей. Інтропунітивні реакції спостерігаються у 15% підлітків, які відчують провину і прагнуть взяти на себе відповідальність за подолання фрустраційної ситуації. Імпунітивні реакції переважають у 30% профілів школярів підліткового віку, які сприймають фрустраційну ситуацію як малозначиму. Також було встановлено, що перешкодно-домінантні реакції переважають у 15% підлітків, самозахисні у 60%, потребово-наполегливі у 25%.

Визначення особливостей фрустраційних профілів підлітків по групах із врахуванням їх рівня інтернет-залежності показало, що більшість неконструктивних профілів фрустраційного реагування було зафіксовано саме в учнів, які увійшли у групу тих підлітків, які вважаються надмірно інтернет-залежними.

Отримані статистичні дані виявляють кореляційний зв'язок між рівнем інтернет-залежності та неконструктивністю профілів фрустраційного реагування учнів підліткового віку: надмірний рівень інтернет залежності

корелює із екстрапунітивним, «Его – захисним» ($r = 0,693$ при $p < 0,05$) та перешкодно - домінантним ($r = 0,460$ при $p < 0,01$) фрустраційними профілями.

Статистично значимі кореляційні зв'язки визначено також між профілями M/OD (імпульсивний, перешкодо – домінантний) ($r = 0,427$ при $p < 0,001$) та M/ED (імпульсивний, «Его-захисний») ($r = 0,340$ при $p < 0,001$) і рівнем інтернет-залежності у школярів підліткового віку.

Результати кореляційного аналізу даних у розрізі оцінки фрустраційних реакцій за типом і напрямком показав наявність статистично-значимого кореляційного зв'язку між фактором інтернет залежності та рядом параметрів фрустрації. Зокрема, визначено, що інтропунітивні реакції (прийняття провини або відповідальності за виправлення ситуації) мають тенденцію збільшуватися разом з рівнем інтернет-залежності ($r = 0,350$ при $p < 0,05$).

Отже, результати кореляційного аналізу даних показали, що існує позитивний статистично значимий зв'язок між інтернет-залежністю підлітків та самозахисними екстрапунітивними реакціями на фрустраційні ситуації. Це може свідчити про те, що підлітки, які схильні до інтернет-залежності, використовують подібні реакції в якості захисту від неприємних або стресових життєвих ситуацій.

Результати діагностичного етапу дослідження виявили необхідність розробки і перевірки ефективності корекційної програми по розвитку фрустраційної толерантності підлітків з інтернет-залежністю. До апробації програми було включено 39 учнів підліткового віку, які за результатами діагностичного дослідження увійшли у групу учнів з помірним та високим рівнем інтернет-залежності, а учні у яких такої залежності виявлено не було склали контрольну групу ($N = 25$). Програма корекційно-розвивальної роботи була орієнтована на конструктивізацію фрустраційних реакцій підлітків, використовуючи різні методи і форми взаємодії, що були найбільш ефективними з урахуванням специфіки досліджуваної групи та їх потреб. У рамках програми були проведені тренінги та вправи, спрямовані на розвиток

здорових альтернативних навичок інтеракції та саморегуляції, включаючи управління емоціями, стресом та дозування часу використання Інтернету.

Програма корекційно-розвивальної роботи була організована з чіткою структурою занять (загалом 8 занять), враховуючи вікові та індивідуальні особливості учнів, та включала різноманітні види взаємодії, спрямовані на розвиток формування фрустраційної толерантності підлітків та зменшення рівня інтернет – залежності. Результати повторної діагностики свідчать про те, що в експериментальній групі спостерігається значне зменшення проявів неконструктивних профілів фрустраційного реагування (E/ED), які були замінені на конструктивні фрустраційні реакції (N/NP). Зокрема, екстрапунітивні реакції за напрямком зменшились з 65 % до 45 %, а самозахисні реакції за типом з 45 % до 35 %. При цьому кількість конструктивних реакцій потребоно-наполегливого профілю збільшились з 20 % до 35 %, а імпульсивні реакції зросли з 30 % до 45 %. Загалом, варто відзначити, що інтропунітивні реакції (спрямовані на себе) та реакції з фіксацією на перепоні виявилися менш вразливими до корекції, ніж імпульсивні та екстрапунітивні й залишились практично без змін. Статистична значущість середніх показників психологічних особливостей підлітків була перевірена за допомогою параметричних (Т-критерій Стьюдента для парних вибірок) та непараметричних (Т-критерій Вілкоксона) критеріїв.

Отримані результати доводять ефективність запропонованої підліткам корекційно-розвивальної програми по розвитку фрустраційної толерантності, зниженню неконструктивних реакцій (екстрапунітивного, самозахисного типу) та зменшенні інтернет-залежності в експериментальній групі. Це підкреслює необхідність розробки та впровадження подібних програм для підтримки психологічного благополуччя підлітків та зменшення негативного впливу Інтернету на їх життя. Результати проведеного дослідження засвідчують досягнення мети роботи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Атаманчук Н. М. Інтернет-залежність і механізми психологічного захисту підлітків. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип.30. С. 51-60.
2. Божок Н. О. Вплив самооцінки на розвиток високої фрустраційної толерантності у студентів. *Теоретико-методологічні основи професійної підготовки педагога* : зб. наук.праць / за ред. Н. Скотної, М. Чепіль. Дрогобич, 2013. С. 100-106.
3. Божок Н. О. Емпіричне дослідження соціальних та психологічних детермінант виникнення фрустрації у період дорослішання. *Вісник Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»*. Філософія. Психологія. Педагогіка : зб. наук.праць.Київ: Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут».2010.№ 1 (28). С. 74-76.
4. Божок Н. О. Психологічний аналіз дослідження фрустраційної толерантності в студентському віці. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Серія № 12. Психологічні науки : зб. наук. праць. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. № 28 (52). С. 178-186
5. Большакова А. М. Екзистенційна фрустрація та суб'єктивна картина життєвого шляху особистості. *Вісник Харківського нац. пед. ун-ту ім. Г. С. Сковороди*. Серія: Психологія : зб. наук. пр. / Харківський нац. пед. ун-т ім. Г. С. Сковороди. Харків, 2008. Вип. 28. С. 11-23.
6. Будницька О. А. Індивідуально-особистісні детермінанти емоційних переживань у психотравмуючій ситуації : автореф. дис... канд. психол. наук. спец: 19.00.01. Київ. 2001. 17 с.
7. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи : монографія. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.
8. Булах І. С., Бушанська Л. П. Базові та ситуативні детермінанти фрустрації підлітків. *Психологія* : зб. наук. праць НПУ ім. М.П. Драгоманова. Київ : Вища школа, 2008. С. 84-91.

9. Булах І. С., Бушанська Л. П. До постулату розробки критеріїв та рівнів фрустрації підлітків. *Психологія : зб. наук. праць*. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 1998. Вип.1. С. 92-95.
10. Вакуліч Т. М. Психологічні чинники запобігання Інтернет-залежності підлітків : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Центр. інст. післядип. педаг. освіти АПН України. Київ, 2006. 21 с.
11. Вінтюк Ю. В. Психологічні закономірності виникнення uzалежнень у шкільному віці та способи протидії їм. *Здоровий спосіб життя*. 2008. № 34. С. 13-20.
12. Вовк М. Специфіка психологічних наслідків переживань фрустраційних ситуацій у сучасного студентства. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : зб. наукових праць..* Вип. 6. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. С. 197-207
13. Возняк А. Фрустраційні страни старшокласників як психологопедагогічна проблема. *Науковий вісник Чернівецького університету. Педагогіка та психологія*. 2005. Вип. 244. С. 16-19.
14. Гольдштейн А. Тренінг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам : [пер. з англ. А. Гольдштейн, В. Холик]. Київ : Либідь, 2003. 520 с.
15. Гребенюк Н. Д. Психологічні аспекти Інтернет-залежності як форми адиктивної поведінки підлітків [Електронний ресурс]. Режим доступу : http://www.rusnauka.com/34_NIEK_2010/Psihologia/75186.doc.htm.
16. Долинська Л. В., Новак А. А Психологічні особливості фрустраційної толерантності особистості. Збірник наукових праць «Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету». Київ. 2021. С. 44-49.
17. Іванцев Л. Фрустраційна толерантність як показник особистісної стійкості студентів у процесі подолання кризи адаптації до навчання Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6. С. 79-85

18. Інтернет-залежність української молоді: сучасний стан проблеми. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://commons.com.ua/uk/internet-zalezhnist/> >.
19. Карамушка Л. М. Психологічні тренінги для підготовки менеджерів та персоналу освітніх організацій (реалізація технологічного підходу). Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 144 с.
20. Карпюк Ю. Я. Фрустрація як детермінанта асоціальної поведінки сучасних підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Вип. 1, 2019. С. 338-343.
21. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
22. Кіберзалежність-хвороба епохи інформаційних технологій. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://ns-plus.com.ua/2017/03/29/kiber-zalezhnisthvoroba-epochy-infor/>.
23. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.
24. Колесник О. Б., Хижняк М. В. Структура самовідношення та фрустраційна толерантність. *Вісник ХНПУ ім. Сковороди. Психологія*. Харків: ХНПУ, 2004. Вип. 13. С. 59-66
25. Кравчук С. Л. Статеві відмінності в особливостях фрустрації як психічного стану особистості. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: зб. наук. праць*. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2007. № 20 (44). С. 59-63.
26. Кузнецов М. А., Фоменко К. І., Кузнецов О. І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності. Харків: ХНПУ, 2015. 338 с.
27. Кузнецова Л. М. Особливості фрустрації підлітків з різними акцентуаціями характеру: автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. псих. наук за спец.: 19.00.07. Київ. 2013. 19 с.

28. Кузнєцова Л. М. Психологічний супровід зі зниження фрустрації у підлітків з акцентуаціями характеру *Проблеми сучасної педагогічної освіти*. : Серія : Педагогіка і психологія. Вип. 37, Ч. 1. Ялта : РВВ КГУ, 2012. С. 212-218.
29. Максимова Н. Ю. Психологія девіантної поведінки. Київ: Либідь, 2011. 520 с.
30. Мойсеєва О. Є. Історико-психологічний аналіз феномену агресії. *Психологічні науки*. 2013. Том 2. Випуск 10 (91). С. 211-216.
31. Наугольник Л. Б. Психологія стресу. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
32. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія. Суми : ВТД «Університетська книга», 2007. 330 с.
33. Прахова С. А. Порівняльний аналіз етапів становлення теорії фрустрації: історична ретроспектива. *Вісник Одеського національного університету*. Серія: Психологія, 2015.20, Вип. 3 (1). С. 82-91.
34. Прахова С. А. Психологічна природа, зміст та структура феномену фрустрації. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2015. Т. 11. С. 207-216.
35. Прахова С. А. Роль індивідуально-типологічних та соціально-психологічних чинників у детермінації фрустраційних станів учнів різних вікових груп. *Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка, Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2016. № 32. С. 454-464.
37. Психодіагностика. Навчальний посібник для студентів соціологів / уклад. Ю.В. Кушнір; відпов. ред. В. П. Кушнір. Донецьк: КиЦ, 2012. 346 с.
38. Руська Р. В. Теорія імовірності та математична статистика в психології. Тернопіль. 2020. 112 с.
39. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія. Київ : Академвидав. 2005. 360 с.

40. Сорокіна В., Мудрик А. Інтернет-залежність як особистісна деформація. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <https://core.ac.uk/>
41. Телейко А. Б. Математико-статистичні методи в соціології та психології. Київ : МАУП, 2007. 424 с.
42. Терських Л. О. Соціальне виховання деліквентів у стані фрустрації методами вербального впливу. *Науковий вісник Львівського юридичного інституту МВС України*. Львів : Львівський юридичний інститут МВС України, 2004. № 1 (1). С. 21-28.
43. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: видавництво НУБіП, 2017. 548 с.
44. Токарева Н.М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія. Кривий Ріг, ТОВ ВНП «Інтерсервіс», 2014. 312 с.
45. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу [переклад з англ. В. Кучменко]. Харків: КСД, 2020. 144 с.
46. Фромм Е. Мистецтво любові [переклад з англ. В. Кучменко]. Харків: КСД, 2017. 194 с.
47. Холодова О. О. Загальні й особливі прояви фрустрації. *Психологія: зб. наук. праць*. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. Вип. 20. С. 88-94.
48. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика: навчальний посібник. Харків: НТУ «ХП», 2018. 246 с.
49. Чебикін О. Я. Теорія і методика емоційної регуляції навчальної діяльності. Одеса: Астро-Принт, 2019. 157 с.
50. Чижиченко Н. М. Фрустраційна толерантність особистості як ефективний компонент оптимізму. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10). Ч. 2. С. 149.
51. Шамне А. В., Прахова С. А. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика: монографія. Київ, 2018. 278 с

52. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.
53. Юрченко В. М. Психічні стани людини: системний опис: монографія. Рівне : Оперативна поліграфія ПП Самборський І. О., 2006. 574 с.
54. Юрьєва Л. Н. Комп'ютерна залежність: формування, діагностика, корекція і профілактика: монографія. Дніпропетровськ: Пороги, 2006. 196 с.
55. Bandura A. Aggression: a social learning analysis. New Jersey : PrenticeHall, 1973. 230 p
56. Dollard J., Miller N., Doob L., Mowrer O., Sears R. Frustration and Aggression. New Haven : Yale University Press. 1939. 288 p.
57. Freud Z. Psychology of the Unconscious. Zwei Schriften Uber Analytische Psychologie - Two Essays on Analytical Psychology. 224 p.
58. Goldberg I. Internet addiction disorder. In Psychom.net, accessed 20 November. 2004. 56 p.
59. Horney K. The Psychoanalyst's Search for Self-Understanding, New Haven, CT: Yale University Press. 1994.
60. Izard C. Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions and emerging issues. *Annual Review of Psychology*, 2009. 60, 1-25.
61. Kimberly S. Young, James O'Mara, and Jennifer Buchanan Cybersex and Infidelity Online: Implications for Evaluation and Treatment 107 th annual meeting of the American Psychological Association, August 21, 2001.
62. Rosenzweig S. Adolescent Form supplement to the basic manual of the Rosenzweig PictureFrustration (P-F). Study. St. Louis, MO : Rana House, 1981.

Діагностичний матеріал до методики К. Янг

1. Помічаєте, що проводите в онлайні більше часу, ніж мали намір?
 - a) ніколи
 - b) рідко
 - c) регулярно
 - d) часто
 - e) постійно
2. Нехтуєте домашніми справами, щоб довше побродити в мережі?
 - a) ніколи
 - b) рідко
 - c) регулярно
 - d) часто
 - e) постійно
3. Віддаєте перевагу перебуванню в мережі, ніж інтимному спілкуванню з партнером?
 - a) ніколи
 - b) рідко
 - c) регулярно
 - d) часто
 - e) постійно
4. Заводьте знайомства з користувачами інтернету, перебуваючи в онлайні?
 - a) ніколи
 - b) рідко
 - c) регулярно
 - d) часто
 - e) постійно
5. Дратуєтесь через те, що оточуючі цікавляться кількістю часу, яке ви проводите в мережі?
 - a) ніколи
 - b) рідко
 - c) регулярно
 - d) часто
 - e) постійно
6. Зазначаєте, що перестали робити успіхи у навчанні чи роботі, оскільки надто багато часу проводите в мережі?
 - a) ніколи
 - b) рідко
 - c) регулярно
 - d) часто
 - e) постійно

7. Перевіряєте електронну пошту раніше, ніж зробите щось інше, більш необхідне?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

8. Зазначаєте, що знижується продуктивність праці через захоплення інтернетом?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

9. Займаєте оборонну позицію, коли вас запитують, чим ви займаєтеся в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

10. Блокуєте турбуючі думки про ваше реальне життя думками про інтернет?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

11. З нетерпінням чекаєте на черговий вихід в Інтернет?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

12. Відчуваєте, що життя без інтернету нудне, порожнє і безрадісне?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

13. Лаєтесь, кричите або іншим чином висловлюєте свою досаду, коли хтось намагається відвернути вас від перебування в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно

d) часто

e) постійно

14. Нехтуєте сном, засиджуючись в інтернеті допізна?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

15. Думаєте, чим займетеся в інтернеті, перебуваючи в офлайн?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

16. Кажете собі: "Ще хвилинку", сидячи в мережі?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

17. Зазнайте поразки у спробах скоротити час, що проводиться в онлайн?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

18. Намагаєтеся приховати кількість часу, яке ви проводите в мережі?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

19. Замість того, щоб вибратися кудись із друзями, вибираєте інтернет?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

20. Відчуваєте депресію, пригніченість чи нервозність, будучи поза мережею і відзначаєте, що цей стан проходить, як тільки ви опиняєтеся онлайн?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

21. Чи відчуваєте Ви ейфорію, пожвавлення, збудження, перебуваючи за комп'ютером?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

22. Чи потрібно Вам проводити все більше часу за комп'ютером, щоб отримати ті самі відчуття?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

23. Чи відчуваєте ви порожнечу, депресію, роздратування, перебуваючи не за комп'ютером?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

24. Чи траплялося Вам нехтувати важливими справами, тоді як Ви були зайняті за комп'ютером?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

25. Чи проводите Ви в мережі більше 3-х годин на день?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

26. Якщо Ви в основному використовуєте комп'ютер для роботи, чи спілкуєтеся в робочий час у чатах або заходите на сайти, не пов'язані з роботою, більше 2-х разів на день?

a) ніколи

b) рідко

c) регулярно

d) часто

e) постійно

27. Чи завантажуєте Ви файли з порнографічним змістом?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

28. Чи вважаєте Ви, що з людиною легше спілкуватися онлайн, ніж особисто?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

29. Чи казали Вам друзі або члени сім'ї, що Ви надто багато часу проводите онлайн?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

30. Чи заважає Вашій діловій активності кількість часу, що проводиться в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

31. Чи бувало таке, що Ваші спроби обмежити час, проведений у мережі, були безуспішними?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

32. Чи буває так, що ваші пальці втомлюються від роботи на клавіатурі або від клацання кнопкою миші?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

33. Чи траплялося Вам брехати на питання про кількість часу, що проводиться в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

34. Чи був у Вас хоч раз «синдром карпального каналу» (оніміння та біль у кисті руки)?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

35. Чи бувають у Вас болі в спині частіше 1-го разу на тиждень?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

36. Чи буває у Вас відчуття сухості в очах?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

37. Чи збільшується час, який Ви проводите в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

38. Чи траплялося Вам нехтувати їжею або їсти прямо за комп'ютером, щоб залишитися в мережі?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

39. Чи траплялося Вам нехтувати особистою гігієною, наприклад, голінням, причісуванням тощо, щоб провести цей час за комп'ютером?

- a) ніколи
- b) рідко
- c) регулярно
- d) часто
- e) постійно

ДОДАТОК Б

Рахункові фактори класифікації відповідей в тесті С. Розенцвейга

Типи реакцій			
Спрямованість реакцій	<i>O-D</i> перешкодно-домінантний	<i>E-D</i> еґо-захисний	<i>N-P</i> потребнісно-нестійкий
1	2	3	4
Е - екстрапунітивна	Е - виразно виділяється, підкреслюється наявність фрустраційної обстановки, перешкоди.	Е - звинувачення. Ворожість і т.п. проявляється у відношенні зовнішнього оточення (іноді - сарказм): «Це Ви винуваті в тому, що сталося», «неповторюйте цього більше». Е - суб'єкт активно заперечує свою провину	е - містить вимогу до іншої конкретної особи виправити фруструючу ситуацію: «Ви повинні вирішити це питання, допомогти мені».
І - інтропунітивна	І - фруструюча ситуація тлумачиться як сприятлива або як заслужене покарання, або ж підкреслюється стурбованістю занепокоєнням інших.	І - звинувачення, засудження об'єкт пред'являє самому собі: «Я винен у тому, що сталося». І - суб'єкт визнає свою провину, але заперечує відповідальність, посиляючись на обставини.	і - суб'єкт, визнаючи свою відповідальність, береться самостійно виправляти становище, компенсувати втрати іншій особі.
М - імпунітивна	М - заперечує значимість або несприятливість перешкоди, обставин фрустрації.	М - засудження кого-небудь явно уникає, об'єктивний винуватець фрустрації виправдовується суб'єктом.	т - суб'єкт сподівається на благополучне вирішення проблем з часом, характерні поступливість і конформність.