

Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини
Факультет соціальної та психологічної освіти
Кафедра психології

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітній ступінь магістр

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ**
МОЛОДІ

Виконала: студентка 2 курсу, 264 групи
спеціальності 053 Психологія
Освітня програма Психологія
Смертенюк Олена Віталіївна
Керівник:
доктор психологічних наук, професор
Кобець О. В.
Рецензент:
доктор психологічних наук, професор
Сафін О. Д.

Умань–2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ.....	7
1.1. Генеза інтернет-залежності та психологічні механізми її розвитку.....	7
1.2. Вплив інтернет-залежності на психосоціальний розвиток особистості молоді людини.....	20
1.3. Подолання інтернет-залежності засобами психопрофілактики та психокорекції.....	28
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ МОЛОДІ.....	37
2.1. Організація та методи дослідження психологічних особливостей інтернет-залежності здобувачів вищої освіти.....	37
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей інтернет-залежності здобувачів вищої освіти.....	38
2.3. Програма психопрофілактичних та психокорекційних засобів подолання інтернет-залежності молоді.....	55
ВИСНОВКИ.....	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	66
ДОДАТКИ.....	73

ВСТУП

Науково-технічна революція, котра продовжує відбуватися у світі, не може не впливати на всі сфери життя людини, підпорядковуючи його новим вимогам. Ситуація, що пов'язана зі швидким поширенням інтернет-залежності, є досить проблемною для багатьох країн, у тому числі, і України. В умовах соціально-економічної кризи особистість страждає від дії різноманітних психогенних чинників, що спричиняє пошук альтернативних сфер самореалізації, однією з яких є віртуальна реальність, що створюється в інтернеті.

Інтернет-залежність привертає увагу не лише психологів, лікарів, педагогів, філософів та соціологів, але й громадськості, у зв'язку з тенденцією до поширення цього феномену, а також значною кількістю нез'ясованих аспектів, які стосуються діагностичних критеріїв, розуміння предиспозиції, психологічних механізмів його функціонування, засобів профілактики та корекції.

У сучасній науці активно здійснюється аналіз впливу інформаційних технологій на особистість (О. П. Белінська, В. М. Бондаровська, Т. Б. Волобуєва, О. В. Дорохов, О. Т. Марків) та підкреслюється їх роль у специфіці її функціонування, що може набувати деструктивних форм. Так, стверджується, що інформатизація суспільства призводить до віртуалізації свідомості (В. В. Брязкун, О. З. Кудашкіна, Є. В. Магда, Л. Є. Смола); порушення процесу соціалізації (Л. П. Журавльова); появи нової форми спілкування – кіберкомунікації (К. Г. Батаєва, А. А. Засєкін); змін характеристик комунікативного потенціалу та стратегій життєвого планування (В. В. Посохова); прояви девіантної поведінки (Л. І. Гаврищак, С. О. Мащак, І. І. Соловйова); психічних та поведінкових розладів (Т. Ю. Больбот, К. В. Боярова, О. І. Янкович); підвищення рівня тривожності (О. Л. Гірченко) та агресивності (О. С. Пюра); зниження соціального інтелекту (О. О. Сасько); порушень процесу формування ідентичності

(В. К. Оліярник, Х. І. Турецька); зміни Его-станів (Т. С. Асланян, С. В. Олендаренко).

Проблема виникнення та прояву інтернет-залежності вивчалась також з урахуванням специфіки різних етапів онтогенезу. Так, досліджувались особливості цього виду залежності в дітей молодшого шкільного віку (О. П. Белінська, О. В. Петрунько, О. М. Терновець), зокрема, в яких переважає залежність від комп'ютерних ігор (О. Л. Гірченко, Т. В. Дуброва, В. Г. Прийменко). Значна кількість праць присвячена аналізу специфіки прояву інтернет-залежності в підлітків (К. В. Аймедов, Т. С. Асланян, В. В. Білоущенко, С. В. Олендаренко, О. С. Пюра, Н. В. Сергєєва, Н. В. Терещук, Л. М. Федоренко, Г. О. Хомич, Р. Т. Чарнецька, А. Ф. Шайдуліна), для яких інтернет виступає в якості провідного засобу масової інформації (В. М. Дическул), середовища, сприятливого для прояву кібер-булінгу (Л. А. Найдьонова), сфери формування гендерної ідентичності (В. К. Оліярник). Здійснювались також дослідження інтернет-залежності студентської молоді (О. С. Бартків, Т. Ю. Больбот, В. В. Гришко, Л. А. Ільницька, О. З. Кудашкіна, В. М. Чернобровкін,), визначався вплив адикції на соціалізацію (С. П. Архипова, Л. Й. Гуменюк, О. В. Дорохов), появу особистісних змін (А. А. Засєкін, В. М. Мельник), вплив на фізичне та психічне здоров'я (О. Т. Марків), особливості емоційної сфери індивіда (О. Я. Чебикін) тощо. Разом з тим, вирішення проблеми інтернет-залежності повинно бути комплексним, передбачати аналіз її психологічних детермінант та механізмів, що дозволило б розробити ефективну систему впливів, спрямованих на психопрофілактику та корекцію цього феномену.

Відтак, тема нашого дослідження **«Психологічні основи інтернет-залежності молоді»** вважаємо вельми актуальним і доцільним.

Об'єкт дослідження – інтернет-залежність особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості інтернет-залежності та засоби її подолання в молоді.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально визначити психологічні особливості інтернет-залежності молоді.

Відповідно до поставленої мети дослідження визначено такі **завдання** дослідження:

1. Проаналізувати та узагальнити результати теоретичних та емпіричних досліджень феноменології, механізмів, динаміки розвитку інтернет-залежності та її впливу на особистість.

2. Визначити вплив інтернет-залежності на психосоціальний розвиток особистості молодої людини.

3. Експериментально дослідити специфіку проявів інтернет-залежності в молодих людей.

4. Розробити програму психопрофілактичних та психокорекційних засобів подолання інтернет-залежності молоді.

Для досягнення поставленої мети в роботі були використані такі загальнонаукові **методи дослідження:** теоретичні – аналіз, узагальнення і систематизація теоретико-методологічних основ досліджуваної проблеми, теоретичне моделювання та проектування; емпіричні – психодіагностичні методи дослідження: тест на інтернет-залежність (К. Янг в адаптації В.О. Бурової), Методика дослідження ціннісних орієнтацій М. Рокіча, Методика «Я в інтернеті» відноситься до класу проєктивних.

Експериментальна база дослідження. Дослідницько-експериментальна робота виконувалася на базі Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Основну вибірку склали 40 здобувачів факультету соціальної та психологічної освіти 1–4 курсів.

Теоретичне значення роботи полягає у обґрунтуванні цілісної концепції генезису інтернет-залежності, що передбачає дослідження її психологічних чинників, механізмів та критеріїв.

Практичне значення роботи полягає у створенні психологічного інструментарію для виявлення і подолання інтернет-залежності; запропонована програма психопрофілактики інтернет-залежності містить

сценарії бесід та методичні рекомендації, а програма її психокорекції – систему тренінгів спрямованих на зниження рівня інтернет-залежності, залежності від комп'ютерних онлайн-ігор, соціальних мереж, кіберсексу, онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах, компульсивної навігації інтернетом.

Апробація результатів дослідження. Матеріали й результати дослідження висвітлювалися на XII Всеукраїнській науковій Інтернет-конференції «Актуальні питання психології: теорія, методика, практика» (Умань, 2023); III Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Теорія та практика психокорекції особистості» (Умань, 2023).

Публікації. Результати дослідження висвітлені у 2 публікаціях: Вплив інтернет-залежності на психосоціальний розвиток особистості молодшої людини в збірнику праць «Актуальні питання психології: теорія, методика, практика» (2023); Подолання інтернет-залежності засобами психопрофілактики та психокорекції в збірнику праць «Теорія та практика психокорекції особистості» (2023).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаної літератури і додатків. Загальний обсяг представлений на 105 сторінках, основний зміст включає 65 сторінок. Робота містить таблиці та додатки. Список використаної літератури складає 61 джерело українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

1.1. Генеза інтернет-залежності та психологічні механізми її розвитку

Проблема впливу інформаційних технологій на особистість піддається активному дослідженню, про що свідчить значна кількість праць. Безпосередня увага приділяється впливу інтернету та умовам, що перетворюють його на адиктивний агент. Для визначення місця інтернет-залежності в системі інших залежностей проаналізуємо основні поняття, що стосуються цієї проблеми.

При характеристиці залежності використовують різноманітні поняття: синдром залежності, синдром психічної залежності, психологічна залежність, адикція, адиктивна поведінка.

Загалом «залежність» визначається як стан особистості або її поведінка, коли вона підпорядковується іншій людині або ситуації [5]; нав'язлива потреба виконувати певні дії, незважаючи на негативні наслідки медичного, психологічного чи соціального характеру [3].

У Десятому перегляді Міжнародної статистичної класифікації хвороб і проблем, пов'язаних зі здоров'ям (МКХ-10), синдром залежності визначається як комплекс фізіологічних, поведінкових і когнітивних явищ, при яких вживання психоактивної речовини починає займати більш важливе місце в системі цінностей людини, ніж інші форми поведінки, які раніше були для неї значущими [15]. Разом з тим синдром психічної залежності трактується як частина синдрому залежності, що включає нав'язливе прагнення до вживання психоактивної речовини та здатність досягнення стану психічного комфорту при взаємодії з відповідним агентом [51].

Термін «психологічна залежність» передбачає наявність потреби, що має афективну природу [53]. У цьому визначенні робиться акцент на генезі

залежності, в основі якої лежить фрустрація важливої для особистості потреби, що спонукає її шукати шляхи задоволення за рахунок зміни об'єкту впливу.

Поряд з поняттям залежності використовується термін «адикція», що визначається як пристрасть до якоїсь речовини або роду діяльності, яка включає безконтрольне прагнення приймати цю речовину або практикувати вид діяльності для досягнення бажаного психічного ефекту [54]. Також адикція розглядається як стан свідомості людини, що характеризується втечею від реальності за допомогою штучних засобів [20]. Звідси впливає визначення поняття «адиктивна поведінка», що розцінюється як реалізація бажання людини утекти від реального життя шляхом зміни стану своєї свідомості, тоді як «адикт» – той хто втікає від реального життя шляхом зміни стану своєї свідомості [20]. Використовується також поняття адиктивної установки, що полягає у прояві зверхцінного емоційного ставлення до об'єкта адикції [36].

У сучасній науці немає єдиного підходу щодо розуміння взаємозв'язку понять «залежність» та «адикція». В психологічних словниках ці поняття розглядаються як синонімічні. Разом з тим існує позиція, що ці поняття слід розмежовувати. Так, в США, де виникла адиктологія, цей термін позначає розділ медицини, що займається вивченням і лікуванням лише хімічних залежностей, тобто ототожнюється з наркологією. З цієї позиції адикція трактується як психопатологічний феномен.

У психологічному тлумачному словнику інтернет-залежність розглядається як сучасний вид залежності, при якому виникає нав'язливе бажання постійно перебувати у всесвітній мережі [15].

Визначаючи місце інтернет-залежності в структурі психічних явищ ми вважаємо за доцільне розглядати її як стан (на противагу процесам та властивостям), орієнтуючись на ряд праць [36; 50; 54].

Небезпечність поширення інтернет-залежності зумовлюється тим, що вона має спільні риси із залежністю, яка викликана вживанням психотропних

речовин та призводить до розладів особистості. Проводиться паралель між хімічними та нехімічними залежностями ґрунтуючись на тому, що як в першому, так і в другому випадку відбуваються зміни біоритмів мозку, специфічним стає функціонування нервової системи загалом. Наслідком впливу як хімічної так і нехімічної залежності є особистісні зміни, зрушення в структурі характеру людини, порушення її емоційного фону та психологічної рівноваги [2; 43; 54].

О. С. Клеткіна [35] стверджує, що залежність слід розглядати як форму прояву девіантності, направлену на уникнення реальності через зміну свого психофізичного стану.

Цікавою є точка зору К. С. Лисецького [45], який використовував поняття негативних залежностей. На наш погляд, застосування цього терміну в такому контексті є не зовсім доречним, оскільки дослідник розглядає залежність як стан, який супроводжується адиктивними проявами, що позитивними не можуть бути апріорі, оскільки призводять до деструкції особистості. А паралель з позитивними залежностями, які розцінюються як прив'язаність та звичка, що не має для особистості руйнівних наслідків та розглядаються в контексті нормальної життєдіяльності, що могло б обґрунтувати використання такого терміну для протиставлення цих понять, у праці не проводиться.

А. В. Гоголева [29] стверджує, що основні види діяльності, які здійснюються за допомогою комп'ютера, мають властивість цілковито захоплювати особистість, що зумовлює розвиток залежності. Інтернет-залежність розглядається як обсесивна пристрасть до роботи з комп'ютером, інформаційне перенавантаження, компульсивне використання інтернету, залежність від кіберстосунків, кіберсексу. Аналізуючи позицію А. В. Гоголевої ми не зовсім можемо погодитись з твердженням, що діяльність, яка виконується за комп'ютером, зумовлює розвиток інтернет-залежності, оскільки складається враження, що така діяльність володіє адиктивним потенціалом сама собою. Однак, якби це було вірно, то кожен

користувач комп'ютера через певний час перетворювався на адикта. На нашу думку, властивості інтернет-середовища стають небезпечними з позиції виникнення адикції лише при наявності особистісних та соціально-психологічних умов, які в своїх сукупності і запускають процес розвитку залежності.

Широко представлений аналіз особливостей інтернет-залежності в межах соціально-психологічного підходу. Так, А. О. Воропай [29] вважає, що залежність від інтернету є одним із видів соціальної залежності. Викликає сумнів її віднесення до цього типу, оскільки, за визначенням енциклопедії соціології, соціальна залежність розглядається як така, що виникає між індивідами, що живуть в одному суспільстві, в результаті їх свідомих дій один на одного як на членів соціуму [37]. У цьому визначенні акцент робиться на тісній взаємодії між людьми та встановленні міжособистісних контактів, тоді як за даними самої А. О. Воропай, інтернет-залежна особа страждає від нездатності підтримувати гармонійні міжособистісні контакти та наявності комунікативних бар'єрів, які зникають при зануренні особистості у віртуальне середовище. Отже, на нашу думку, інтернет-залежність не може розглядатися як соціальна залежність, і повинна аналізуватися як процес порушення соціальних зв'язків. Натомість позиція А. Ю. Аكوпова [16], що розглядає інтернет-залежність, як «соціальну хворобу», здається нам слушною, оскільки передбачає руйнування міжособистісних зв'язків, що лежить в основі виникнення залежності.

Сучасний соціум має тенденцію до перетворення в інформаційно-мережеве суспільство, що, безумовно, впливає на особистість, яка є його членом. При цьому віртуальну реальність слід розглядати як концептуалізацію рівня розвитку технологій, що дозволяє створювати нові виміри культури і суспільства, що в той самий час породжує проблеми, однією з яких є інтернет-залежність [22].

Виділено такі етапи віртуалізації свідомості, як споглядання (сукупність стійких зв'язків, що забезпечують цілісність процесу,

передумовою чого є перебування віртуальної реальності у фокусі свідомості); відчуття (всі людські відчуття можна передати штучно за допомогою способів стимуляції органів чуття); сприймання (ставлення до віртуальної реальності як до фактичної); переживання віртуальних подій (відчуття короткочасного стану виходу за межі звичайного життя); віртуальна свідомість (форма відображення дійсності в якій домінують віртуальні події) [23–24].

Особливо активно аналізується вплив інтернет-технологій на психіку людини з позицій інформаційного підходу. На нашу думку, найбільш вдало характеризує інтернет А. В. Мінаков [47], розцінюючи його як новий тип реальності, простір, де відсутні бар'єри, які стримують особистість у повсякденному житті, що в свою чергу створює в користувачів відчуття розкутості та впевненості. Основною властивістю інтернет-середовища, на його думку, є міфологічність, що дозволяє людині перебуваючи в ньому відчувати себе сильною та значущою, такою, що має надприродні можливості, недоступні їй поза мережею. Однак, це супроводжується регресією, впливаючи на поведінку людини в інтернеті та поступово змінюючи її індивідуальні особливості.

Інтернет-залежність охоплює сукупність різних видів, при цьому дослідники не дійшли єдиної думки щодо їх класифікації. Е. Б. Одеришева [43] стверджує, що інтернет-залежність є поєднанням різних груп поведінкових залежностей (трудоголізм, сексуальна, любовна, ігрова залежність, залежність від спілкування тощо), інтернет є лише засобом їх реалізації, а не об'єктом.

Найбільш поширені класифікації інтернет-залежності можна віднести до діяльнісного підходу, оскільки здійснювались вони за критерієм провідного виду активності особистості в інтернеті. К. Янг [8] виділяє п'ять основних типів інтернет-залежності: кіберсексуальна (потяг до відвідування порносайтів і заняття кіберсексом); пристрась до віртуальних знайомств; до

азартних онлайн-ігор; нескінченний серфінг сайтами і пошук інформації; пристрасть до комп'ютерних ігор.

Класифікація А. В. Церковного [14] відображає принципи інформаційного підходу, оскільки в її основі лежать особливості взаємодії особистості з інформаційним простором інтернету. Він виділяє такі види інтернет-залежності: хакерство, створення шкідливих програм, геймерство, інтернет-злочинність. Однак нам здається, що це не стільки види інтернет-залежності, скільки напрямки використання інтернету, оскільки він в цьому випадку виступає швидше як засіб, а не самоціль. Також дослідник вказує, що особливого поширення набуває залежність від еротичних стимулів, що є недостатньо дослідженою. При цьому він вважає, що отримані результати можна поставити під сумнів, що пов'язано з інтимністю цієї сфери життя та небажанням більшості респондентів відкрито говорити про свої сексуальні уподобання.

З позицій цього підходу здійснювалось дослідження специфічного виду хворобливої пристрасті до інтернету, що реалізується в формі кібер-булінгу, що розглядається як вид самоствердження та прояву прихованої агресії [16; 41].

Аналізом комп'ютерної залежності з позиції біологічного підходу активно займалася Т. Ю. Больбот [16], звертаючи увагу на взаємозв'язок психічних розладів та адиктивних проявів. Вона вважає, що цю залежність можна розділити на первинну та симптоматичну. Симптоматична комп'ютерна залежність подібна до інших форм психічних розладів, серед яких домінують такі діагностичні таксони, як соціалізовані та несоціалізовані розлади поведінки, органічний тривожний розлад, розлади особистості та поведінки обумовлені хворобою, ушкодженням чи дисфункцією головного мозку, легка розумова відсталість.

У сучасній науці [12; 21] найбільш дослідженою є залежність від комп'ютерних онлайн-ігор, що розглядаються також як одна зі сторін масової культури, при цьому з розвитком інформаційних технологій

прослідковується тенденція до все більшої втягнутості особистості в процес гри, оскільки вона набуває значної реалістичності, що призводить до злиття віртуальної реальності та справжнього життя [17].

Існує позиція [14], що комп'ютерну ігроманію слід тлумачити як аномальну пристрасть людини до тривалої гри за комп'ютером заради зміни свого психічного стану шляхом надмірної фіксації на задоволенні від певних видів комп'ютерних ігор.

Д. Г. Рибалтович [54], праці якої виконані в межах інформаційного підходу, стверджує, що для виявлення залежності необхідні якісні критерії відділення норми від патології, а в сьогоденній науці виділені ознаки патології, однак недостатньо описаним залишається процес адаптації людини до інформаційного середовища.

На процес формування залежності впливає сукупність чинників: особистісні (схильність індивіда до дезадаптації, наявність шизоїдної, істероїдної, нестійкої, епілептоїдної акцентуацій, циклотимно-гіпертимно-емотивний тип характеру, підвищений рівень реактивної та особистісної тривожності, завищена самооцінка, прагнення до ризику, нерозвинуті вольові якості, низька здатність до рефлексії); соціально-психологічні (вплив референтної групи, позитивне ставлення батьків до комп'ютерних ігор, невизнання батьками небезпеки виникнення залежності в дітей, недостатній батьківський контроль); соціальні (фінансова залежність від батьків, низький рівень прибутку, доступність ігор, пропаганда ігрової активності); індивідуальні (прагнення задовольнити фрустровані потреби, використання віртуального середовища як сфери самореалізації, відрив від реальності, надання переваги комп'ютерним іграм над іншими, прийняття на себе ролі персонажа гри, стаж гри більше трьох років, проведення за грою більше чотирьох годин на день).

Залежність від комп'ютерних ігор з позицій структурно-типологічного підходу розглядав П. Мунтян [44], який приділяв особливу увагу аналізу структурних елементів самої гри. Він стверджував, що виникненню

залежності від комп'ютерних ігор сприяє їх динамічність та безперервність. Структура гри змушує сприймати її як єдиний процес, що формує мотивацію до її продовження. Заглиблення у віртуальну ігрову реальність створює ілюзію присутності, що сприяє залученості особистості в події, які в ній відбуваються, та не дозволяє завершити гру. При цьому індивід зазвичай захоплюється не окремою грою, а самим процесом, що набуває для нього особливої привабливості. Виникненню залежності сприяє можливість створення власної альтернативної реальності, де особистість відчуває себе вільно, позбувається від бар'єрів, може задовольнити фрустровані потреби. Також привабливою є можливість багаторазового програвання різних епізодів, аж поки індивід не досягне бажаного результату. Особистість у грі може дозволити собі робити помилки, самостійно приймати рішення, не думаючи про їх наслідки.

У межах діяльнісного підходу процес комп'ютерної гри розглядається як вид активності, що має всі необхідні структурні елементи [60]. Особистості нав'язується роль, визначена сюжетна лінія, що відрізняє комп'ютерну гру від традиційної. Труднощі при намаганні дістатися фіналу гри викликають емоційне напруження, що в свою чергу призводить до підвищення тривожності [31].

Принципи діяльнісного підходу відображені також у працях О. В. Урсу [56] який стверджував, що особливо популярними є онлайн-ігри, що передбачають участь декількох гравців та відбуваються в реальному часі. Важливим при цьому є елемент змагання. Досягаючи успіхів у грі, б'ючи рекорди, особистість підвищує власну самооцінку, відчувається більш значущою [55].

Захопленість комп'ютерними іграми призводить до погіршення стану здоров'я, зниження успішності навчання, комунікативного потенціалу, появи делінквентних дій (корисливих, корисливо-насильницьких та насильницьких правопорушень) [14].

Зібрано досить багато даних щодо чинників виникнення інтернет-залежності. Їх згрупування дозволило виділити декілька груп детермінант: особистісні, психологічні, соціально-психологічні, соціальні, психофізіологічні, індивідуальні, властивості інтернет-середовища.

До особистісних чинників відносяться: слабкість вольового контролю, високий рівень нейротизму, велика емотивність, неадекватне самосприйняття, занижена або завищена самооцінка, незадоволеність собою, сором'язливість, схильність до фантазій та азартних захоплень, низький рівень комунікативної толерантності, низький рівень емпатії, високий рівень ригідності, схильність до депресій, страх бути відкинутим, безпорадність, дезадаптація особистості, несформована ідентичність, нечіткість Я-концепції, безвідповідальність, нерозвинуті рефлексивні здібності, переважання мотивації уникнення невдач, песимізм.

Особливо значущою є проблема виникнення інтернет-залежності в молодих людей з обмеженими фізичними можливостями, оскільки вони більшою мірою схильні до її формування через вузьке коло спілкування, труднощі, що виникають у процесі самореалізації, неадекватну самооцінку та негативне самоствавлення [43].

До психологічних чинників належать: наявність внутрішніх психологічних конфліктів, вплив психотравмуючої ситуації, потреба в яскравих емоціях, визнанні, прагнення зняти емоційне напруження внаслідок когнітивного перевантаження, цілеспрямований пошук джерела емоційно близьких відносин, відсутність можливості ствердитися та розкрити свій потенціал в реальному житті, уникнення конфліктних ситуацій, потреба у відході від реальності, прийняття ролі іншого і бажання помсти за завданий раніше біль у віртуальній реальності, вузька сфера інтересів, несформованість особистості, що не дозволяє протистояти адиктивним впливам, неоптимальні установки щодо сприйняття інтернету, ставлення до комп'ютера як до партнера, способу зняття втоми, реагування на труднощі.

Соціально-психологічні чинники були поділені на внутрішні та зовнішні. До внутрішніх віднесено: наявність соціальної фобії, почуття самотності, нестача взаєморозуміння, усвідомлення низького соціального статусу, труднощі в міжособистісному спілкуванні, низький рівень соціальної адаптації, неоптимальний процес соціалізації, виражена потреба бути прийнятим іншими, прагнення до незалежності від оточуючих, слабка професійна соціалізація в процесі навчання, невпевненість у можливості самореалізації в сфері майбутньої трудової діяльності, неоптимальний спосіб використання інтернет-ресурсів, формування адиктивної поведінки на попередніх етапах розвитку [51].

Н. О. Цой [52] до соціально-психологічних факторів, що зумовлюють виникнення залежності, відносить самотність, низький самоконтроль, синдром дефіциту уваги та гіперактивність. Ми не можемо повністю погодитись з такою категоризацією, оскільки, якщо самотність можна віднести до соціальних факторів, оскільки вона відображує специфіку взаємодії особистості з оточуючими, то такі характеристики, як низький самоконтроль, синдром дефіциту уваги та гіперактивність слід віднести швидше до індивідуально-психологічних особливостей особистості.

Зовнішніми соціально-психологічними чинниками є: деструктивний вплив однолітків, відсутність системи психологічної підтримки та позитивного прикладу для наслідування, недостатня увага оточуючих до особистості; відсутність контролю та підтримки з боку батьків, вчителів, дорослих взагалі; відсутність емоційного контакту оточуючих, передусім близьких, з дитиною, байдужість до неї, її інтересів та проблем; грубість та агресивність батьків; приниження гідності дітей; відсутність духовної близькості, взаєморозуміння, психологічної підтримки; порушення батьківської функції; тісні симбіотичні стосунки між батьками та дітьми; виховання за типом гіпоопіки; дисгармонійна система стосунків в сім'ї; виховання у неблагополучних сім'ях; деструктивні характеристики виховання (непослідовність, високий контроль, невпевненість, ворожість до

партнера, конфліктність, нестійкість стилю виховання); несприятливі мікросоціальні умови, стосунки в сім'ї; адиктивна поведінка батьків (залежність від психоактивних речовин, патологічна залежність від азартних ігор тощо); недосконалість засобів профілактики залежності, що використовуються при роботі з молоддю, політика ЗВО щодо регламенту використання мережі-інтернет у навчальному процесі, інформаційна культура та ІКТ-компетентність педагогів [50].

На наш погляд використання інтернет-ресурсів у процесі навчання у ЗВО не слід розглядати як фактор, що провокує розвиток інтернет-залежності, оскільки особистість застосовує інтернет-мережу не для задоволення фрустрованих потреб (окрім випадку хакерства, що зустрічається рідко порівняно з іншими видами інтернет-залежності), а для отримання інформації, що сприяє виробленню конструктивних установок щодо сприйняття інтернету. Також ми не можемо погодитись з позицією І. Ю. Обідіна [46], який стверджує, що залежність частіше виникає в сім'ях із тісними симбіотичними стосунками між батьками та дітьми. На наш погляд переважання симбіотичних стосунків не слід розглядати як передумову розвитку залежності, оскільки вони передбачають наявність спільного емоційно-сміслового простору в стосунках, що може мати негативний ефект лише у випадку їх переростання в гіперопіку, яка пригнічує самостійність дитини та не дозволяє їй розвиватися як особистості. Отже, саме гіперопіка може служити основою розвитку залежності, що призводить до деструкції особистості.

Виділено також соціальні чинники виникнення інтернет-залежності: існування сучасної людини в інформаційно насиченому середовищі (агресивність інформації у ЗМІ, ослаблення найважливіших соціокультурних інститутів, відсутність реально діючих соціальних програм психогієни та психопрофілактики); соціальна нестабільність усіх сфер суспільного життя; недосконалість соціальних норм; невизначеність соціальних ідеалів,

зростання відчуженості, дистанційованості між людьми, зростання кількості розлучень, часті зміни місця проживання.

Перебуваючи в інтернеті особистість здатна одночасно спілкуватися з багатьма співрозмовниками, або ж обмежити коло взаємодії не відчуваючи тягаря соціальної відповідальності. При цьому індивід може обрати стиль поведінки невластивий йому в реальному житті, який він хотів би апробувати, однак не наважується на це, очікуючи негативної реакції оточуючих [12].

В інтернеті відбувається зникнення комунікативних бар'єрів, викликаних невпевненістю особистості в собі через наявність таких якостей, як специфічні риси зовнішності, соціальний статус, вік тощо. Перебування в мережі дозволяє створити свій віртуальний образ, який відповідає уявленням індивіда про ідеальне «Я», що робить комунікацію в інтернеті більш привабливою, ніж безпосередня взаємодія [29].

При дослідженні процесу формування інтернет-залежності особлива роль надається аналізу специфіки комунікативного інтернет-середовища, яке є привабливим для особистості завдяки можливості встановлювати контакти з різноманітними людьми, в тому числі тими, що знаходяться від індивіда на значній відстані, в іншій країні тощо. Спілкування за допомогою мережі дозволяє контактувати з використанням відео- чи аудіозв'язку, а також за допомогою передачі текстових повідомлень, що завдяки використанню символів набувають емоційного змісту. При цьому ознакою віртуального спілкування є відсутність невербальної взаємодії, яка включає: просторову (міжособистісний простір), оптико-кінетичну (зовнішній вигляд співрозмовника, міміка, пантоміміка), паралінгвістичну (вокальні дані: діапазон, тональність, тембр голосу), екстралінгвістичну (темп мови, паузи, сміх) підсистеми [16]. Інтернет стає привабливим для особистості через можливість анонімних інтеракцій, пошуку нового співрозмовника, реалізацію уявлень зі зворотнім зв'язком [24].

Дослідження, виконане в межах цього підходу, дозволило поділити чинники виникнення інтернет-залежності на дві групи: кібернетичні – об'єктивні умови і фактори, викликані властивостями кіберсередовища та індивідуально-психологічні – суб'єктивні фактори, пов'язані з демографічними характеристиками й особистісними властивостями кіберкористувачів [56].

Отже, в сучасній науці існують різні підходи щодо визначення чинників інтернет-залежності. При цьому виділяються психофізіологічні, особистісні, індивідуальні, психологічні, соціально-психологічні та соціальні групи факторів, які в кожного дослідника мають своє наповнення. Зустрічаються і суперечливі дані щодо впливу на особистість того чи іншого фактору в контексті виникнення залежності, що зумовлює потребу у здійсненні подальших досліджень.

Соціально-психологічний підхід ліг в основу виділення механізмів інтернет-залежності М. В. Реуцьким [50], який стверджує, що на її виникнення впливає феномен «самотності в натовпі», який зумовлений тим, що особистість проводить багато часу в інтернеті. Прагнучи відпочити та розважитися вона часто обирає перебування в соціальних мережах, ігри, перегляд фільмів онлайн тощо.

Праці В. О. Солдаткіна відносяться до біхевіористичного підходу, оскільки механізмами комп'ютерної та інтернет-залежності він вважає оперантне навчіння й імпринтинг. При цьому факторами, що сприяють виникненню залежності, є доступність і соціальна прийнятність адиктивного агента, а також підтримка інтересу до нього близьких людей [53].

Отже, в процесі виділення механізмів інтернет-залежності дослідники спираються на різноманітні теоретичні концепції. Так, у межах психоаналітичного напрямку виділено такі механізми, як анонімність, регресія, ідентифікація, зміна статі, реакції переносу, архетипічна символіка. З позицій соціально-психологічного підходу звертається увага на такий механізм, як феномен «самотності в натовпі», а оперантне навчіння та

імпринтинг розглядаються як механізми, виокремлені в межах біхевіористичного підходу.

1.2. Вплив інтернет-залежності на психосоціальний розвиток особистості молоді людини

Психологічні особливості молоді загалом аналізувались такими вченими, як Г. Крайг, І. Ю. Кулагіна, Л. О. Першина, А. А. Реан, Х. Ремшидт, О. Л. Солдатова, М. В. Бірюкова. Здійснювався також аналіз специфіки виникнення та прояву інтернет-залежності в молодих людей, а саме: психологічних особливостей розвитку та становлення молоді людини в контексті її взаємодії з віртуальним середовищем; факторів, сприятливих для появи залежності серед молоді; медико-соціального та психологічного портрету студентів; особливостей молодіжної субкультури, що лежать в основі поширення залежності; психологічних аспектів молодіжної інтернет-спільноти; чинників, що змушують молоду людину надавати перевагу перебуванню в інтернеті на шкоду іншим видам діяльності; сприйняття молоддю глобального інформаційно-комунікативного середовища; впливу на молодь різних інформаційних технологій, однією з яких є інтернет; причин захопленості перебуванням студентської молоді в мережі; впливу на процес розвитку залежності демографічного, соціального та психологічного факторів; аналіз «деструктивних соціальних епідемій»; впливу перебування в інтернеті на здоров'я молоді людини; особливостей розвитку залежності та впливу інтернет-середовища на формування гендерної ідентичності підлітків; ролі інформаційних технологій в утворенні специфічних способів ігрових дій; специфіки сприйняття підлітками реального та віртуального життя тощо.

Спільним для різноманітних даних, отриманих цими дослідниками, є уявлення про те, що саме в молодіжному середовищі інтернет-залежність набуває найбільшого поширення, оскільки особистість молоді людини є ще не до кінця сформованою, що зумовлює низьку здатність протистояти

адиктивним впливам та робить її їх «мішенню». Було встановлено, що молодих людей приваблює в мережі можливість здобувати саме ту інформацію, яку вони хочуть отримати, а не ту, яку їм нав'язують ЗМІ. Молодь більше довіряє відомостям, які отримує в інтернеті, оскільки сприймає їх як різноманітніші та насиченіші. Привабливою рисою мережі є можливість викладати власну інформацію, ділитися думками, обговорювати різні події, що створює ілюзію включеності в соціальні процеси [25].

А. В. Жилінська стверджує, що з появою інтернету розвиток підлітка став більш стихійним через наявність нового середовища для спілкування, а тип активності в мережі значною мірою залежить від культурного середовища, в якому особистість перебуває [39]. Надмірна захопленість молоді людини кіберсередовищем може призвести до інтернет-залежності, внаслідок якої відбувається знецінення реальності, зміна системи цінностей, мрій та прагнень, що в свою чергу позначається на процесі життєвого планування [7].

Адиктивний статус студентської молоді визначався М. В. Марковою [11], яка вивчала поширеність як хімічних так і нехімічних адикцій в молодіжному середовищі, та встановила, що лише 42% опитаних демонструють здатність до занурення у віртуальну реальність без ознак адиктивної поведінки, що свідчить про глобальність проблеми інтернет-залежності. Н. Ш. Калін [33] провів дослідження з метою виявлення того, які види адиктивної поведінки є найбільш поширеними в молодіжному середовищі, та встановив, що такими є комп'ютерна, алкогольна і наркотична залежність. Інтернет-адикція призводить на початковій стадії до деформації оцінки своєї позиції в системі статусно-рольових стосунків у групі. В студентському середовищі схильність до інтернет-залежності більшою мірою проявляється в осіб, що спеціалізуються в сфері технічних наук [21].

Цінними є результати досліджень Т. Ю. Ботьот [13], яка підкреслювала актуальність проблеми інтернет-залежності, зокрема в

дитячому та молодіжному середовищі, визначала ознаки комп'ютерної залежності як на психологічному, так і на фізіологічному рівні [14], звертала увагу на тенденцію до розповсюдження цієї залежності серед учнів у контексті глобальної комп'ютеризації навчального процесу [15], досліджувала взаємозв'язок комп'ютерної залежності з психічними та поведінковими розладами [16], визначила фактори ризику розвитку залежності в молодих людей [17].

У межах інформаційного підходу здійснювались дослідження Л. В. Подригайло та О. І. Янкович, які стверджують, що в динаміці навчального року поступово зростає роль мультимедійних продуктів у повсякденному житті школярів, при цьому значна частина з них не контролює час, який проводиться в мережі, що свідчить про небезпеку виникнення залежності. Досліджувались також психологічні наслідки інформатизації для особистості, що дозволило виділити такі її зони, як локальні зміни, зміни що поширюються та глобальні зміни. Найбільш значущим наслідком інформатизації є «ігрова наркоманія» та хакерство, суб'єктами яких є особи з нерозвиненою особистісною та морально-правовою сферою [18]. Виділено фактори інтернет-середовища, що негативно впливають на розвиток дітей та підлітків, а саме: споживання сурогатної інформації, —штучне спілкування, віртуалізація життєвого простору, захоплення віртуальним насильством, сексуальні небезпеки, загрози для психічного та психофізіологічного здоров'я [12].

Аспекти інтернет-залежності молоді висвітлені в межах когнітивного підходу. В цьому контексті досліджувались трансформації смислової сфери юнаків, в яких спостерігаються ознаки комп'ютерної залежності. На готовність особистості до використання комп'ютерних технологій впливають її смисложиттєві стратегії, що сформувались у процесі становлення індивіда. Так, оперативний стиль передбачає використання комп'ютера при необхідності; при ситуаційно-залежному стилі комп'ютер застосовується як для роботи, так і для розваги; залежний стиль передбачає ставлення до

комп'ютера як адиктивного агента, що змінює ціннісно-сміслові пріоритети особистості. При адикції відбувається значна трансформація соціальних зв'язків особистості та її ціннісно-смістова дезадаптація [40].

Досліджувались також особливості життєвого планування інтернет-залежної молоді. Встановлено, що захопленість інтернетом призводить до втрати самоконтролю над поведінкою в мережі, а поступово і зв'язку з реальністю, коли важко стає відділити справжнє життя від подій, що відбуваються в мережі. Залежна особистість втрачає спрямованість на професійну самореалізацію, не прагне знайти друзів, оскільки занурена у віртуальне спілкування [13].

Працюючи в контексті функціонального підходу свій внесок у вирішення піднятої проблеми здійснила О. П. Белінська [9], яка досліджувала вплив перебування за комп'ютером на психіку дітей і підлітків та вказувала на потребу в контролі й самоконтролі такої діяльності.

Вплив перебування в мережі на специфіку побудови підлітками комунікативного процесу аналізувався Є. А. Підгорною, яка виявила, що під дією інтернет-середовища в особистості змінюються образи мовленнєвої свідомості. Вона стверджує, що підлітки є найбільш активними дослідниками інтернету, оскільки володіють високою чутливістю до впливу інформаційних технологій. При спілкуванні в чатах особистість може демонструвати комунікативні моделі, що є прийнятими при живому спілкуванні, або ж прагне проявити свою індивідуальність, використовуючи інші комунікативні моделі. Самоідентифікація користувачів чатів реалізується через використання при листуванні розмовної мови, різноманітних вкраплень та часто носить деструктивний характер. Чат відображує ті негативні процеси, що відбуваються в сучасному соціумі, а саме, втрату інтересу до читання книжок, значну кількість низькопробних журналів, відсутність цензури в ЗМІ, руйнування класичної системи викладання. Все це впливає на особистість підлітка, формуючи деструктивні установки до сприйняття інформаційних ресурсів [48].

У зв'язку із поширенням інтернет-залежності в сучасному суспільстві актуальним завданням є дослідження особистісних змін, що відбуваються під її впливом. Необхідним є визначення типів поведінки інтернет-залежної людини, характерологічних та інших змін, що відбуваються під дією залежності.

Дослідженням психологічних особливостей інтернет-залежних осіб займалися такі вчені, як А. Є. Жичкіна, В. О. Лоскутова, Е. О. Мулик, І. М. Мясніков, В. Я. Семке, М. В. Сідорова, А. А. Рухло. Вони сходяться на думці, що особистісна сфера залежної людини характеризується дисгармонійністю, наявністю внутрішніх конфліктів та порушенням взаємодії із соціумом.

Зміни, що відбуваються з розвитком інтернет-залежності аналізувались у межах багатьох досліджень. Наслідки інтернет-залежності в межах гуманістичного підходу визначались на основі аналізу особливостей «Я-концепції». Встановлено, що незалежно від виду інтернет-залежності з'являються загальні зміни: стійке прагнення до покращення психофізичного стану; безперервний процес формування і розвитку залежності; циклічність узалежненої поведінки; закономірне виникнення особистісних змін і соціальної дезадаптації; формування адиктивної установки, тобто сукупності когнітивних, емоційних і поведінкових особливостей, які викликають адиктивне сприйняття життя; надмірне емоційне ставлення до об'єкта залежності, перетворення його в мету існування; заперечення залежності [20].

Інтернет-залежній людині притаманні такі особистісні характеристики: тривожність, негативне самоствалення, невпевненість, занижена самооцінка, дезадаптованість, фрустрованість потреб, непереносимість фрустрації, несамостійність, нерозвинена здатність до рефлексії, емоційна нестабільність, відсутність змоги регулювати емоційні прояви, імпульсивність, висока психоемоційна ригідність, постійне відчуття психологічного дискомфорту, низька стресостійкість, схильність до депресій,

наявність внутрішніх конфліктів, агресивність, егоцентризм, песимістичні установки, комунікативні бар'єри, самореалізація за рахунок отримання знань, самовпевненість, негативізм, схильність до відходу від проблем, уникання відповідальності, екстернальний локус контролю, гедоністичні позиції.

Інтернет-залежність значною мірою впливає на розвиток особистості, а саме, призводить до викривленого та неструктурованого сприйняття власного образу «Я» і гіпертрофованої об'єктивної реальності, що негативно впливає на адаптаційний потенціал людини, не дозволяє їй виробити несуперечливі уявлення про себе та оточуючу дійсність. Відбувається зрушення в структурі комунікативної спрямованості індивіда, яка переноситься у віртуальне середовище, що призводить до руйнування зв'язків із соціумом. Помітні зміни в моральній, інтелектуальній та емоційній сферах особистості. Все це призводить до пасивної життєвої та соціальної позиції, зумовлює агресивність, тривожність та закритість індивіда [13]. Залежним підліткам притаманні такі особливості, як блокування потреби в захищеності, самоствердженні, свободі [34].

Т. М. Вакуліч [25] стверджує, що високий рівень інтернет-залежності корелює з такими особливостями, як схильність до зловживання психоактивними речовинами, зниження організаторських та комунікативних здібностей. Був встановлений взаємозв'язок комп'ютерної залежності підлітків та їх стресостійкості, та визначено, що схильність до залежності проявляється меншою мірою в осіб із розвинутою здатністю до самоконтролю та саморегуляції. При цьому чим вищими є показники неконструктивних копінг-стратегій, тим більшим є ступінь розвитку інтернет-залежності [44].

Вплив інтернет-залежності на ціннісно-мотиваційну сферу студентської молоді з позицій гуманістичного підходу аналізував С. К. Акімов [4], який виявив, що розвиток залежності призводить до значних змін у системі ціннісних орієнтацій особистості, витісняючи на задній план

загальнолюдські норми та роблячи центром її життя перебування в мережі. Він стверджував, що серед життєвих орієнтирів залежних осіб домінують високі запити, матеріальний достаток, визнання з боку оточуючих, тоді як студенти, яким інтернет-залежність не притаманна, на перше місце ставлять здоров'я, любов, незалежність. При порівнянні мотивів навчання у ЗВО виявлено, що в залежних людей переважають зовнішні навчальні мотиви, а в молодих людей, яким залежність не притаманна – внутрішні. Оскільки працелюбство не є для залежної особистості значущою цінністю, успішність її навчання є нижчою порівняно з іншими категоріями осіб.

Аналізувалась важливість для студентів, в яких наявні ознаки інтернет-залежності, такої цінності як здоров'я. При цьому відмічається зниження її вагомості, що проявляється в нехтуванні відпочинком, зокрема активними його формами, обмеженні часу який виділяється на сон, що призводить до перевтоми, зниження опірності організму до шкідливих факторів оточуючого середовища, частой появи соматичних захворювань [25].

У відповідності з принципами психоаналітичного підходу можна виділити таку особливість інтернет-залежних людей, як недосконала система психологічного захисту з переважанням механізмів заміщення, проекції, заперечення [52].

З позицій соціально-психологічного підходу виокремлено такі характеристики інтернет-залежних осіб: очікування неприйняття з інших людей, опосередковані контакти з оточуючими, конфліктність, самотність, індивідуалізм, егоцентризм, настороженість в міжособистісних контактах, нонконформізм, нетовариськість [50].

Аналіз праць, виконаних в межах когнітивного підходу, дозволив виділити такі характеристики інтернет-залежних людей: переважання абстрактного мислення, низька критичність, наявність когнітивних викривлень, труднощі прийняття власного тіла, схильність до інтелектуалізації, гіперболізовані уявлення про ідеальне «Я», прояви

сплутаної свідомості, схильність до самопрезентації від імені віртуального «Я», тривожні думки про майбутнє [14].

В іншому контексті розглядає образ інтернет-залежної особистості О. Є. Войскунський [24], який стверджує, що в її діяльності чітко прослідковується гіпермотивованість та глибока зацікавленість. При цьому образ залежної особистості порівнюється з людиною, яка прагне самореалізуватися в творчій чи іншій сферах діяльності.

З позицій біологічного підходу виділено такі ознаки інтернет-залежних осіб: зниження функціональних можливостей організму та якісних показників сенсомоторного реагування, підвищення швидкісних та якісних характеристик сенсомоторної інтеграції, зниження показників загального та невербального інтелектуального розвитку, алекситимічний синдром, наявність акцентуацій характеру (шизоїдної, істероїдної, лабільної, психастенічної, астеноневротичної, гіпертимної, нестійкої).

Вплив інтернету на психосоціальний розвиток молодшої людини з позицій біологічного підходу досліджувала також В. М. Бондаровська, яка стверджує, що в осіб, які надмірно захоплюються перебуванням в інтернеті спостерігається погіршення стану здоров'я, тобто відбуваються зміни не тільки на психологічному, але й на фізичному рівні. Психологічні особливості підлітків, що страждають на інтернет-залежність, аналізував К. В. Аймедов [3], який вивчав комп'ютерну залежність з клінічної точки зору та стверджував, що вона проявляється в непереборному бажанні проводити час за комп'ютером, яке носить нав'язливий характер.

Отже, існують різноманітні дані щодо характеристик інтернет-залежної особистості, однак її психологічний портрет залишається нечітким, що не дозволяє здійснювати цілеспрямовану роботу щодо подолання інтернет-залежності, що, в свою чергу, зумовлює потребу в здійсненні подальших досліджень цього питання.

1.3. Подолання інтернет-залежності засобами психопрофілактики та психокорекції

Робота щодо профілактики інтернет-залежності відбувається як на державному рівні, де розробляються програми, спрямовані на недопущення формування залежності, зокрема в молодіжному середовищі, так і на рівні роботи окремих дослідників, які пропонують авторські програми.

Шляхи профілактики інтернет-залежності активно досліджувались у контексті гуманістичного підходу, в межах якого особистість розглядається як неповторна істота, здатна до саморозвитку та саморегуляції. З. Д. Золотова пропонує при проведенні профілактичної роботи спиратися на такі принципи особистісно орієнтованого підходу: компетентності, самоактуалізації, випереджаючого виховного впливу, взаємодії, індивідуальності, творчості, довіри, орієнтації на культурні цінності, успіху [23]. Т. П. Жарікова [37], стверджувала, що найбільш ефективним засобом психолого-педагогічної профілактики інтернет-залежності є використання ресурсного підходу.

Як форма профілактики залежності може застосовуватись дистанційне консультування, що дозволяє надати необхідну психологічну допомогу без необхідності безпосереднього контакту з консультантом, оскільки це часто викликає в особистості супротив та тривогу [33].

О. П. Анісімова [18] дослідила вітчизняний та зарубіжний досвід та виявила рольові функції спеціалістів соціальної сфери в процесі профілактики інтернет-залежності, а також розкрила структуру готовності до такої діяльності, що складається з інформаційного, мотиваційно-ціннісного, рефлексивно-оціночного, функціонально-практичного та комунікативного компонентів.

Л. Г. Леонова виділила такі етапи профілактичної роботи щодо виникнення залежності, як діагностичний та інформаційно-просвітницький. При цьому вона вважала, що психопрофілактика повинна стосуватися всіх сфер життя підлітка: сім'ї, освітнього середовища, суспільного життя [43].

Дослідниками запропоновано декілька моделей профілактики інтернет-залежності. Так, В. О. Фролов [59] розробив структурно-функціональну модель педагогічної профілактики віртуальної залежності, що включає превентивне виховання, педагогічну роботу зі школярами групи соціального ризику, теоретичну і методичну підготовку педагогів, роботу з батьками і висування альтернатив віртуальній залежності.

Роль педагогічної підтримки підлітків схильних до інтернет-залежності підкреслює О. В. Завалишина [31]. Вона розглядає її як вид допомоги з боку педагогів та батьків, що сприяє особистісному зростанню дитини та позбавленню від неадекватних способів поведінки в мережі.

Запропоновано також модель засновану на соціокультурних цінностях, що відображує цілісний педагогічний процес, який включає в себе цільовий, змістовний, функціональний, організаційний та результативний блоки [32].

Н. В. Сергєєва [13] виділила декілька моделей профілактичної роботи: модель ствердження моральних принципів, формування здорового способу життя, поширення фактичних знань, навчання позитивній поведінці, стримування, залякування.

На наш погляд використання останніх двох моделей є неефективним, оскільки стримування передбачає наявність постійного жорсткого зовнішнього контролю, що вказує на домінування в особистості фрустрованих потреб, які вона прагне задовольнити в мережі. Отже, проблема не вирішується, і вийшовши з під контролю батьків чи інших дорослих дитина все одно прагнучиме до занурення у віртуальну реальність. Ми вважаємо, що стримування може використовуватись як один з елементів роботи, однак після нього обов'язково має відбуватися більш глибоке опрацювання проблем, що спонукають до занурення у віртуальну діяльність. Замість моделі залякування доцільніше було б використовувати модель інформування, яка, на відміну від першої, не викликає в дитини чи молодій людині внутрішнього спротиву, а знайомить її з наслідками залежності, що

сприяє формуванню мотивації до підвищеного самоконтролю власної діяльності в інтернет-мережі.

М. І. Дрепа розробила програму профілактики інтернет-залежності у студентів, що включала три основних компоненти: освітній – в межах якого надавалися знання про механізми впливу мережі інтернет на людину; психологічний – включав зміну характеристик особистості інтернет-залежних студентів, створення сприятливого довірчого клімату в колективі; соціальний – спрямований на допомогу в соціальній адаптації студентів, розвиток у них уміння протистояти негативному впливу, навичок прийняття рішень, міжособистісного спілкування, мотивів здорового способу життя [20].

Ця система психопрофілактики інтернет-залежності побудована на визнанні інформування як важливого засобу її попередження, оскільки володіючи певним рівнем знань щодо цієї проблеми особистість може відслідкувати в себе прояви інтернет-залежності та вчасно вжити відповідних заходів, щоб не допустити її закріплення. Іншою умовою психопрофілактики є система дій спрямованих на особистісне зростання, корекція тих рис, що роблять людину чутливою до впливу адиктивних чинників. Розширюються уявлення людини про власну особистість, формується позитивне самоставлення, підвищується здатність до прийняття нових соціальних ролей.

Принципово інша технологія профілактики інтернет-залежності розроблена в межах біологічного підходу Г. Чаусовським [56]. Він описує нову психотехнологію, в основі якої лежить здійснення контролю за рівнем втоми користувача комп'ютера. При цьому акти позіхання сприймаються як найбільш сприятливі для аутосугестії, на чому і побудований механізм роботи цієї системи. Оскільки акт позіхання розглядається як свідчення втоми користувача, при якій відбувається зниження контролюючої функції кори головного мозку, а також формування короточасного перехідного стану свідомості, він використовується як фон для реалізації аутосугестивних

прийомів. В основі цієї технології лежить психофізіологічний принцип, що дозволяє запобігти інтернет-залежності. Розроблена технологія сприяє кращому контролю особистості над своєю імпульсивною поведінкою, розвиває саморегуляцію та здатність до самоконтролю, що дозволяє оптимізувати час перебування в мережі.

У сучасній науці виділено шляхи первинної та вторинної профілактики інтернет-залежності, в яких можна виділити такі компоненти: психологічний, соціально-психологічний, соціальний, педагогічний, освітній.

Проаналізуємо шляхи первинної профілактики. Її психологічний компонент передбачає: вироблення високого самоконтролю; розвиток комунікативної компетентності; рособистісної сфери; формування такої системи цінностей, у якій духовна складова виходила б на перше місце; формування внутрішньоособистісних мотивів і системи цінностей, що відповідають здоровому способу життя; наповнення життя особистості сенсом, позитивними установками, цілями; знецінення інтернету як засобу задоволення потреб людини через розкриття її потенціалу, зосередженості на реальності [14].

Соціально-психологічний компонент передбачає: формування психосоціально благополучної особистості; виробленні стратегій високофункціональної поведінки; розвиток стійкості до негативних соціальних впливів; розвиток навичок досягнення особистісних цілей в реальному житті і розширенні кола альтернативної діяльності [29].

Соціальний компонент включає залучення до таких видів активності, як трудова, суспільна, політична, пізнавально-творча [36]. Педагогічний компонент реалізується через формування культури використання інформаційних технологій, врахування потреби в їх застосуванні; організацію взаємодії учнів з педагогами та батьками; впровадження в діяльність психологічних служб навчальних установ програми попередження інтернет-залежної поведінки. Освітній компонент здійснюється за рахунок засвоєння теоретичних основ інтернет-залежної поведінки з розглядом

основних ознак, симптомів, мотивів, динаміки розвитку адиктивного процесу та його наслідків; інформування про механізми впливу мережі-інтернет на особистість, причини, методи діагностики інтернет-залежності [16].

Визначимо шляхи вторинної профілактики. Її психологічний компонент передбачає: формування мотиваційно-динамічного каркасу особистості; сприйняття себе як цілісної особистості; сприяння адекватному самооцінюванню, підкріплення позитивної «Я-концепції», оволодіння прийомами самопізнання (інтроспекції, рефлексії); розвиток свідомого прийняття дійсності, переживання якої відбувається за принципом тепер-та-зараз; розвиток емпатії, вміння адекватно виражати свої емоційні стани, в тому числі і негативні, керувати емоціями; формування впевненості у собі; когнітивну реструктуризацію; формування здатності до самоконтролю у різноманітних життєвих ситуаціях [25].

Соціально-психологічний компонент реалізується за рахунок: організації цілеспрямованого засвоєння навичок спілкування, вміння встановлювати нові соціальні контакти [25]; формування умінь визначати позитивні життєві програми, самостійно приймати рішення, використовувати особливі стратегії взаємодії, спрямовані на поліпшення свого становища у соціумі [25].

Педагогічний компонент має на меті узгодження наукових підходів щодо особистісної та діяльнісної організації навчання із специфікою внутрішнього змісту і структурою комп'ютерно-інформаційної компетентності; педагогічну підтримку [31].

Освітній компонент передбачає: засвоєння знань і вмінь, які є інформаційною основою для прийняття рішень і практичною базою для їх реалізації в ситуаціях зіткнення з адиктивними агентами; усвідомлення негативного впливу інтернет-технологій на власну особистість [25].

Засоби профілактики інтернет-залежності можна розділити на інформаційні (бесіди, лекції, семінари, практикуми, круглі столи, конференції, консультації) та розвивальні (групові дискусії, психомалюнок,

рольова гра, психодрама, методи невербальної взаємодії, релігійні технології, технології зайнятості, тренінги).

Процес подолання інтернет-залежності окрім психопрофілактичних засобів включає і корекційні методи роботи, у випадку, коли ознаки залежності вже наявні. Дослідженням проблеми корекції інтернет-залежної особистості займалися багато вчених, які пропонували шляхи, методи, засоби, прийоми та форми подолання залежності, що, на їх думку, є найбільш ефективними.

Дані щодо того, яка форма корекційної роботи є більш ефективною при наданні допомоги інтернет-залежним особам є суперечливими. Так, підкреслюється доцільність проведення як індивідуального консультування та індивідуальної форми методу символдрами, так і групових психотерапевтичних методів, групової форми методу трансактного аналізу, корекційних тренінгових програм [14].

Засобами корекції інтернет-залежної особистості є: психологічний супровід; психолого-дидактичний супровід; тренінг (аверсивний, пластичності, позитивних асоціацій, психофізіологічної толерантності та стресостійкості, соціально-психологічний); трансактний аналіз (вироблення его-стану «Дорослого»); символдрама; музикотерапія; психотерапія (когнітивна, когнітивно-біхевіоральна; сугестивно-біхевіоральна; екзистенційного та психодинамічного напрямків [10]).

Помітно, що багатьма дослідниками як засіб корекції інтернет-залежної особистості пропонувалась психотерапія. На їх думку корекція залежності в підлітковому віці повинна здійснюватися у формі психотерапії, концептуальними засадами якої є факт, що психофізичний образ особистості перебуває у стані постійних змін. При цьому повернення у «до хворобливий стан» не може бути оптимальною ціллю роботи. Тому важливо, щоб психічний стан до моменту завершення психотерапії відповідав тому рівню розвитку психіки, який би сформувався при збереженні сприятливих умов життєдіяльності.

Ю. О. Клейберг [39] пропонував поєднувати принципи гуманістичного та психоаналітичного підходу при проведенні корекційної роботи. Він здійснив глибокий аналіз різноманітних форм поведінки, що відхиляється від норми, та стверджував, що в процесі корекції девіантної поведінки, одним з видів якої він розглядав інтернет-залежність, важливу роль виконують такі функції, як виховна, компенсаторна, стимулююча, корекційна, регулююча.

У процесі корекції інтернет-залежної особистості використовуються такі методи: сугестивні, дидактичні, навчання саногенному мисленню та методи групової психокорекції [13]; метод актуалізації ресурсів, гіпнотична базисна інтеграція, інтегративна сугестія і аутосугестія, креативний гіпноз, метод контрастних переживань, кумуляції радості, психомодельючого модернізму, тілесно-фіксованої імітації, психомодельючого гротеску, позитивного символічного опосередкування [33]; навіювання та самонавіювання, переконання, психоаналіз, корекція через працю шляхом раціональної організації дитячого колективу, самокорекція, метод ігнорування [35].

Аналіз теоретичних джерел дозволив виділити декілька напрямків корекції інтернет-залежної особистості: особистісний, соціально-психологічний, педагогічний.

Особистісний напрямок передбачає: корекцію вольових дефектів, страхів, нав'язливих думок та дій; психокорекцію емоційної сфери; розвиток комунікативних навичок; корекцію ірраціональних когнітивних установок, які зумовлюють неадекватне емоційне реагування; розвиток здатності до психічної саморегуляції як засобу підвищення стабільності «Я-концепції»; сприяння особистісному зростанню; вплив на ціннісно-сміслову сферу, розвиток здатності до формування різноманітних життєвих стратегій [40].

Смислоутворення розглядається як основний механізм саморегуляції особистості з психологічною залежністю, оскільки контролює її життєдіяльність. Механізм смислоутворення в структурі саморегуляції

залежної особистості полягає у відновленні змістовних зв'язків та поширенні смислових систем на нові об'єкти [56].

Соціально-психологічний напрямок спрямований на: корекцію недоліків поведінки; зміну життєвої програми, щоб особистість отримала змогу задовольняти свої потреби орієнтуючись не на віртуальне середовище, а на оточуючу дійсність; розвиток здатності до встановлення конструктивних зв'язків з оточуючими людьми; витіснення перебування за комп'ютером з провідних видів діяльності; нормалізацію емоційного реагування на складні життєві ситуації; врахування таких механізмів соціалізації, як інституційний, традиційний, стилізований та міжособистісний [55].

Педагогічний напрямок має на меті: формування батьківської компетентності щодо виникнення залежності; налагодження систематичного виховного процесу; комплексну роботу із залученням родин, педагогів, близького оточення; оптимальну організацію дозвілля та життєдіяльності; залучення молоді до здорового способу життя; розширення сфери інтересів особистості з метою знецінення залежної поведінки [55].

Узагальнюючи існуючі напрямки профілактики інтернет-залежності можна виділити такі: просвітницька робота, превентивне виховання, педагогічна робота зі школярами групи соціального ризику, духовно-ціннісне виховання молоді, формування соціокультурних цінностей, психолого-педагогічна підтримка, розвиток особистісної та комунікативної сфери молоді людини, формування психосоціально благополучної особистості.

Корекційна робота включає: психолого-педагогічні, соціально-психологічні, психотерапевтичні методи.

Однак, не зважаючи на безліч підходів щодо профілактики та корекції інтернет-залежності вона продовжує поширюватись, особливо в молодіжному середовищі, що зумовлює необхідність здійснення подальших комплексних досліджень.

Підбір технік, що використовувались в процесі корекційної роботи, здійснювався з урахуванням психологічного портрету особистості з ознаками

інтернет-залежності та чинників виникнення залежності. При цьому орієнтація здійснювалась на вироблення характеристик, які є домінуючими в психологічному портреті особистості, якій інтернет-залежність не притаманна. Це дозволило розглядати такі риси, як емоційна стабільність, високий самоконтроль, стійкість до фрустрації, впевненість, врівноваженість як «адиктивний фільтр», що не дозволяє віртуальній реальності як адиктивному агенту впливати на особистість та запускати процес узалежнення.

Техніки, що використовувались при проведенні корекційної роботи, з урахуванням сфери їх впливу, були поділені на емоційні, когнітивні, тілесні, рефлексивні та трансформаційні.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ МОЛОДІ

2.1. Організація та методи дослідження психологічних особливостей інтернет-залежності здобувачів вищої освіти

Дослідницько-експериментальна робота виконувалася на базі Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. Основну вибірку склали 40 здобувачів факультету соціальної та психологічної освіти 1–4 курсів.

Обґрунтовуючи доцільність використання підібраних методик, розкриємо їх зміст та діагностичну цінність.

Тест на інтернет-залежність (К. Янг в адаптації В. О. Бурової) дозволяє визначити ступінь розвитку залежності та віднести його до одного з таких рівнів, як яскраві ознаки залежності, наявність пограничних ознак та відсутність залежності. Ця методика є стандартизованою та дозволяє отримати загальні дані щодо прояву залежності. Цей тест виявляє неконтрольоване користування інтернетом та оцінює симптоми залежності. Він охоплює 20 запитань, кожне з яких оцінюється за 5-бальною шкалою Лайкерта від 1 до 5 (дуже рідко, інколи, часто, дуже часто, завжди), максимальний бал дорівнює 100.

Методика дослідження ціннісних орієнтацій М. Рокіча використовувались для вивчення особливостей мотиваційно-ціннісної сфери інтернет-залежної особистості з метою виявлення тих ціннісних орієнтацій, що зумовлюють тенденцію до занурення у віртуальну реальність та розробки з урахуванням цього програми подолання залежності. М. Рокіч розрізняє два класи цінностей: термінальні – в переконання в тому, що кінцева мета індивідуального існування варта того, щоб до неї прагнути;

інструментальні – переконання в тому, що якийсь образ дій або властивість особистості є кращим в будь-якій ситуації.

Цей поділ відповідає традиційному поділу на цінності-цілі і цінності-засоби. Респонденту пред'явлені два списки цінностей (по 18 у кожному) або на аркушах паперу в алфавітному порядку, або на картках. У списках випробуваний присвоює кожній цінності ранговий номер, а картки розкладає по порядку значимості.

Методика «Я в інтернеті» відноситься до класу проєктивних. Малюючи певне зображення людина не володіє знаннями щодо його інтерпретації, що не дозволяє викривлювати результат у бік соціальної бажаності. Стимульний матеріал побудований в такий спосіб, щоб особистість мала можливість здійснювати будь-які проєкції, що дозволяє отримати інформацію для глибинного аналізу особливостей прояву інтернет-залежності.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей інтернет-залежності здобувачів вищої освіти

Для виявлення ступеню сформованості інтернет-залежності використано сукупність методик, однією з яких є тест на інтернет-залежність (К. Янг в адаптації В. О. Бурової).

Отримані результати вказують на те, що в більшості обстежених 72,5% (29) ознаки інтернет-залежності не спостерігаються. Таким людям притаманне конструктивне ставлення до інтернет-мережі, яка сприймається як засіб отримання інформації, в них відсутня потреба у пошуку альтернативної реальності.

У 22,5% (9) респондентів були виявлені пограничні ознаки, що свідчать про схильність до розвитку інтернет-залежності. В цих опитаних на передній план виходять механізми витіснення та втечі. Обстежувані, в яких домінує механізм витіснення використовують інтернет-ресурсів для того, щоб забути про проблеми, негативні переживання та конфлікти, від яких особистість

страждає у повсякденному житті. Для ілюстрації наведемо таке висловлювання: «Я використовую інтернет щоб забути про свої проблеми, відволіктися від негараздів, відчути, що все добре».

Респонденти з домінуванням механізму втечі замість того, щоб шукати шляхи вирішення своїх проблем, «ховаються» від них у віртуальну реальність, що створює ілюзію благополуччя. Підтвердженням цьому служать такі висловлювання: «Мені допомагає розслабитись перебування в інтернеті після важкого дня, сповненого напругою та конфліктами», «Знаходячись в інтернеті я відчуваю себе щасливішим, оскільки можу зняти стрес, накопичений через проблеми повсякденного життя».

Залежність була виявлена в 5 % (2) опитуваних, в яких сприйняття інтернету ґрунтувалось на деструктивних установках, що і призвело до перетворення його на адитивний агент. Такі люди сприймають інтернет-мережу не як інформаційну технологію, а як найвищу цінність, не можуть уявити свого життя без неї та ставляться як до засобу задоволення провідних потреб. Віртуальна реальність замінює для людини весь оточуючий світ, який сприймається як нецікавий, де на неї очікують проблеми та труднощі, тоді як альтернативна реальність наділяється такими ознаками, як комфортність та безпечність.

У цих респондентів домінуючим є компенсаторний механізм, який передбачає наявність фрустрованих потреб, задоволення яких переноситься у площину віртуальної реальності. Прикладом можуть служити такі висловлювання: «Спілкування в інтернеті для мене – це засіб зняття напруги тоді, коли я відчуваю себе самотнім», «Взаємодія з іншими людьми під час комп'ютерної гри дозволяє мені змагатися та отримувати перемогу, тоді як в реальному житті мені рідко вдається показувати високий результат».

У процесі проведення емпіричного дослідження, була проведена проективна методика «Я в інтернеті». Аналіз отриманих даних подано в таблиці 2.1.

За шкалою «Самоконтроль» низький рівень спостерігається в 12,5 % (5) респондентів, яким важко здійснювати саморегуляцію, оскільки в них недостатньо розвинуті вольові якості, а переважаючою є імпульсивна поведінка. Це впливає на всі сфери їхнього життя та, зокрема, на специфіку поведінки в інтернеті, яка характеризується відсутністю спрямованості, схильністю до відволікання від основної цілі на додаткові подразники. Так, особистість, звернувшись до мережі за конкретною інформацією, відволікається на рекламу, розважальні сайти, не закінчивши роботу заходить до соціальної мережі, або ж переключається на комп'ютерну гру, що не дозволяє їй спланувати час, який витрачається в інтернеті. Відсутність здатності до самоконтролю є передумовою розвитку залежності, оскільки індивід не може керувати своїми імпульсами, та схильний до ірраціональних дій в мережі.

Таблиця 2.1

Характеристика інтернет-залежної особистості (за методикою «Я в інтернеті» у %)

Шкали	Високий	Середній	Низький
Самоконтроль	20	67,5	12,5
Самоставлення	25	60	15
Впевненість у собі	25	57,5	17,5
Агресивність	15	25	60
Самотність	15	55	30
Фрустрованість потреб	17,5	55	27,5
Прагнення «утекти» від реальності	17,5	27,5	55
Депресія	7,5	30	62,5
Цілепокладання	5	20	75
Чіткість «Я-образу»	20	65	15

Низький рівень за шкалою «Самоставлення» спостерігається в 15 % респондентів, яким притаманне негативне ставлення до себе, що передбачає виділення в «Я-образі» великої кількості недоліків, зумовлює незадоволеність собою, значним розривом між образами «Я-реального» та «Я-ідеального». Така особистість страждає від комплексу неповноцінності, є невпевненою в собі та з недовірою ставиться до похвали з боку оточуючих у

свою адресу, вбачаючи в цьому прихований зміст. Ця категорія осіб характеризується схильністю до виникнення інтернет-залежності, оскільки шукає у віртуальній реальності можливість самовиразитись, проявити себе та підвищити свою самооцінку, що зумовлює сприйняття інтернет-середовища як кращого, у порівнянні з оточуючою дійсністю та передбачає цілковите заглиблення в нього.

За шкалою «Впевненість у собі» у 17,5% респондентів спостерігається низький рівень. Вони можуть страждати від комплексу неповноцінності, постійно сумніваються у вірності своїх вчинків та рішень, значною мірою орієнтуються на оцінку оточуючих та мають внутрішні конфлікти. Це робить їх чутливими до впливу адиктивних агентів загалом та до виникнення інтернет-залежності зокрема.

Високі показники за шкалою «Агресивність» спостерігаються в 15 % обстежуваних, яким властива нестриманість та схильність до деструктивної взаємодії з оточуючими людьми. Агресивність може проявлятися у вербальній формі, у вигляді жорстких та образливих висловлювань на адресу партнера по спілкуванню, або ж у фізичній формі. Ця риса особистості не дозволяє їй регулювати власні емоційні стани та будувати конструктивні зв'язки з оточуючими, що призводить до самотності. В цьому випадку інтернет-середовище використовується для позбавлення від почуття ізольованості через підтримання віртуальних контактів. Іншим мотивом, що спонукає таку особистість до занурення у віртуальну реальність є те, що там вона може проявити свою агресивність не стримуючи себе, оскільки спілкування в інтернеті є анонімним та не передбачає певних соціальних санкцій у відповідь на ненормативну поведінку. Особливо яскраво цей мотив проявляється тоді, коли агресія є прихованою, а особистість не дозволяє собі її демонструвати в тих ситуаціях, в яких вона виникає. В цьому випадку інтернет є тим середовищем, де особистість може вільно проявити свої негативні емоції, не боячись при цьому осуду та покарання.

За шкалою «Самотність» високі показники спостерігаються в 15 % осіб, які страждають від соціальної ізоляції, мають низьку здатність до адаптації, вузьке коло знайомих. Для них інтернет-середовище стає альтернативною сферою для самореалізації, оскільки спілкуючись та форумах та в соціальних мережах особистість може задовольнити потребу у взаємодії з іншими людьми, знайти віртуальних друзів, які б розділяли її погляди та інтереси.

Дані, що вказують на високий рівень за шкалою «Фрустрованість потреб», наявні в 17,5 % респондентів, які використовують мережу як альтернативну сферу для задоволення своїх потреб, оскільки не мають можливості самореалізуватися в зовнішньому світі. Відповідно до того яка потреба є незадоволеною, особистість обирає вид діяльності в інтернеті, який здатен наповнити її життя комфортом та позитивними емоціями.

За шкалою «Прагнення «утекти» від реальності» високі показники притаманні 17,5 % респондентів, які використовують мережу для того, щоб забути про проблеми та труднощі повсякденного життя, відволіктися від турбот та отримати насолоду від улюбленої діяльності в інтернеті. Така діяльність приносить особливе задоволення, оскільки перебування у віртуальній реальності дозволяє почуватися комфортно та захищено, а проблеми здаються менш значущими.

Високий рівень за шкалою «Депресія» притаманний 7,5 % осіб, які часто перебувають у пригніченому стані, не здатні до регуляції власних емоцій, відчувають тривогу, страх та неспокій, втрачають здатність вести активний спосіб життя. Такі респонденти звертаються до інтернету з метою зняття психологічної напруги та підвищення настрою, оскільки оточуючий світ сприймається ними як вороже середовище, де їх ніхто не розуміє.

Дані отримані за шкалою «Цілепокладання» свідчать про переважання високого рівня в 5 % респондентів, які сприймають інтернет як основну сферу активності та засіб самореалізації. Такі особи спрямовують свої зусилля на досягнення певних результатів в інтернет-середовищі, прагнуть

знайти більше віртуальних друзів, перейти на новий рівень у комп'ютерній грі, виграти велику суму в інтернет-казино тощо, тоді як діяльність, якою людина займається в повсякденному житті відходить на задній план та сприймається як незначуща. Процес цілепокладання переходить зі сфери реального життя в площину інтернет-середовища.

За шкалою «Чіткість «Я-образу»» низький рівень спостерігається у 20 % респондентів, що супроводжується нездатністю до адекватної оцінки себе, орієнтацією лише на думки оточуючих, які можуть бути суперечливими та непослідовними. Особистість не може досягнути свій внутрішній світ, відчувається невпевнено при встановленні соціальних контактів, що створює передумови до сприйняття віртуальної реальності як більш комфортної порівняно з оточуючим світом.

При проведенні дослідження застосовувалась методика діагностики мотивації використання інтернету за допомогою незакінчених речень, що дозволяє виявити особливостей формування та прояву інтернет-залежності, основні мотивів використання інтернету.

За шкалою «Прагнення «втечі» у віртуальну реальність» високий рівень притаманний 10 % обстежуваних, які сприймають перебування в інтернеті як можливість зануритися в штучну реальність, забути про проблеми та тривоги, зняти стрес та отримати задоволення від улюбленої діяльності. Для прикладу можна навести такі висловлювання респондентів: «Якби я міг утекти від реальності, то обрав би для цього інтернет, тому що там я відчуваю себе впевненіше та захищеніше», «Комфортно я відчуваю себе лише в інтернеті», «Коли я в інтернеті, то мої проблеми здаються незначними» тощо.

Високий рівень за шкалою «Прагнення задовольнити у віртуальній реальності фрустровані потреби» властивий 15 % респондентів, які відчувають, що не можуть самореалізуватися в житті, проявити себе, розкритися та отримати задоволення від подій, що супроводжують людину кожного дня. Для ілюстрації наведемо такі висловлювання: «Я використовую

інтернет щоб відчувати власну значущість», «Спілкування в інтернеті допомагає мені не почуватися самотнім», «Віртуальні друзі замінюють реальних, тому що мені важко заводити знайомства».

Дані отримані за шкалою «Надання переваги віртуальній реальності над зовнішнім світом» вказують на те, що 7,5 % респондентів прагнуть до занурення в інтернет-середовище та демонструють бажання проводити там якомога більше часу. Прикладом є такі твердження: «Я відчуваю себе щасливим лише в інтернеті», «Для мене існує лише один світ – світ інтернету, тому що лише в ньому я отримую задоволення від життя», «Лише в інтернеті я відчуваю себе по-справжньому живим».

За шкалою «Спрямованість цілепокладання у віртуальну реальність» високий рівень притаманний 10 % респондентів, які настільки заглиблені в інтернет-середовище, що втрачають здатність прогнозувати своє майбутнє в реальному житті, і тому процес їхнього цілепокладання зосереджується на діяльності в мережі. Для ілюстрації наведемо такі висловлювання: «Коли я уявляю своє майбутнє, то думаю, як зміниться з часом мій віртуальний образ, чи буду я так само захоплюватися комп'ютерними іграми, чи ж переключусь на спілкування в соціальних мережах», «Мое майбутнє здається привабливішим коли я уявляю його в контексті своєї діяльності в інтернеті», «Мені легше уявити своє майбутнє в інтернеті, ніж у реальному житті».

Високі показники за шкалою «Прагнення до створення віртуального образу «Я»» спостерігаються в 12,5 % респондентів, які перебуваючи в мережі для самопрезентації використовують змінений образ, що пов'язано з їх невпевненістю в собі, невдоволенням соціальним статусом чи іншими характеристиками. Особистість створює свій ідеальний образ та від його імені взаємодіє з людьми. Іншим варіантом є демонстрація в мережі прихованих ознак, тих якостей, які людина боїться проявляти в реальному житті, оскільки очікує на неприйняття та нерозуміння, тоді як у віртуальному середовищі ці побоювання зникають. Для прикладу наведемо такі твердження: «Лише в інтернеті можна змусити людей сприймати себе по-

іншому», «Зміна справжнього образу «Я» у віртуальному світі дозволяє розкритися з нової сторони, проявити свої приховані риси», «Я хочу, щоб в інтернет-середовищі мене сприймали як людину більш привабливу та успішну, тому змінюю деякі свої характеристики».

За шкалою «Сприйняття інтернету загалом» високі показники властиві 12,5% респондентів, яким притаманні деструктивні установки щодо сприйняття мережі, що є передумовою виникнення залежності. При цьому інтернет сприймається як середовище, що може замінити реальний світ, оскільки дозволяє задовольняти соціальні та інші потреби та вимагає набагато менше зусиль для цього. Наприклад: «Для мене інтернет це місце, де можна отримати більше задоволення ніж у реальному житті», «Перебуваючи в інтернеті я роблю практично все те, що можна робити в реальному житті», «Коли я в інтернеті, то відчуваю, що можу все».

У процесі роботи з метою виявлення особливостей мотиваційно-ціннісної сфери інтернет-залежних осіб та осіб з пограничними ознаками інтернет-залежності використовувався тест смисложиттєвих орієнтацій Д. О. Леонтьєва. Отримані результати подано в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Характеристика мотиваційно-ціннісної сфери особистості (за тестом смисложиттєвих орієнтацій Д. О. Леонтьєва, у%)

Ш	Залежність			Пограничні ознаки			Відсутність залежності		
	в	с	н	в	с	н	в	с	н
1	2,5	10	87,5	22,5	37,5	40	37,5	52,5	10
2	2,5	10	87,5	17,5	22,5	60	42,5	45	12,5
3	2,5	5	92,5	20	25	55	30	55	15
4	2,5	7,5	90	12,5	17,5	70	27,5	62,5	10
5	2,5	7,5	90	10	20	70	22,5	50	27,5

Примітка: 1 – шкала «Ціль в житті», 2 – шкала «Процес життя», 3 – шкала «Результат життя», 4 – шкала «Локус контролю «Я»», 5 – шкала «Локус контролю «Життя»».

Аналіз результатів інтернет-залежних осіб вказує на те, що за всіма шкалами методики в них переважають низькі показники. Респондентам з вираженими ознаками інтернет-залежності притаманна знижена здатність до цілепокладання в реальному житті, постановки цілей, яких особистість

намагається досягти. Індивід звернений швидше в минуле, ніж у майбутнє, не очікує від життя яскравих та позитивних моментів, переважає песимістична позиція.

Опитувані сприймають сам процес реального життя як порожній та беззмістовний, відчувають екзистенційний вакуум. Існування сприймається як нецікаве та позбавлене сенсу. Таким опитуваним притаманний низький ступінь задоволеності власною самореалізацією, результативність життя оцінюється як недостатня. Особистість відчуває, що не здатна керувати власним життям, контролювати події, вірить у випадок і долю та переконана, що від її дій нічого не залежить. Все це робить таку особистість чутливою до адиктивних впливів, зокрема до дії інтернет-середовища, оскільки у віртуальній реальності можна створити не лише новий, більш привабливий образ власного «Я», але й розіграти новий життєвий сценарій, в якому індивід буде здаватися більш значущим. Перенесення цілей з реальності у віртуальний світ інтернету дозволяє особистості отримувати позитивні емоції, задоволення від життя, не дивлячись на те, що ці переживання є «сурогатними».

Результати осіб з пограничними ознаками інтернет-залежності вказують на те, що більшість респондентів також демонструють низький рівень за усіма шкалами. Це вказує на те, що обстежувані з пограничними ознаками залежності в більшій мірі схильні до цілепокладання спрямованого у реальність, однак в них також з'являється тенденція до перенесення фрустрованих потреб в інтернет-середовище.

За шкалою «Процес життя» були помічені статистично значущі відмінності. Респонденти з пограничними ознаками залежності оцінюють своє життя менш песимістично, певною мірою очікують від нього позитивних емоцій, однак таке ставлення є нестійким та змінюється при дії несприятливих факторів, що змушує особистість шукати розради у віртуальному середовищі.

Показники отримані за шкалою «Результат життя» також вказують на наявність відмінностей між групою залежних осіб та осіб з пограничними ознаками інтернет-залежності. Останні в більшій мірі задоволені тим, як проходить їх життєвий шлях, здобутками, яких вони вже досягли. Спостерігається орієнтація на наявні ресурси особистості, її потенціал. Однак при цьому невдачі, які пережила людина в минулому, негативно позначаються на її самооцінці та вірі в себе, що штовхає її до пошуку альтернативних сфер самореалізації, однією з яких виступає віртуальна реальність, що сприймається як найбільш безпечна, оскільки в ній завжди комфортно та є можливість здійснювати безліч спроб для досягнення бажаного результату не відчуваючи страху неуспіху.

Для вивчення мотиваційно-ціннісної сфери інтернет-залежних осіб використовувалась методика дослідження ціннісних орієнтацій М. Рокіча. Отримані результати подано на рис. 2.1.

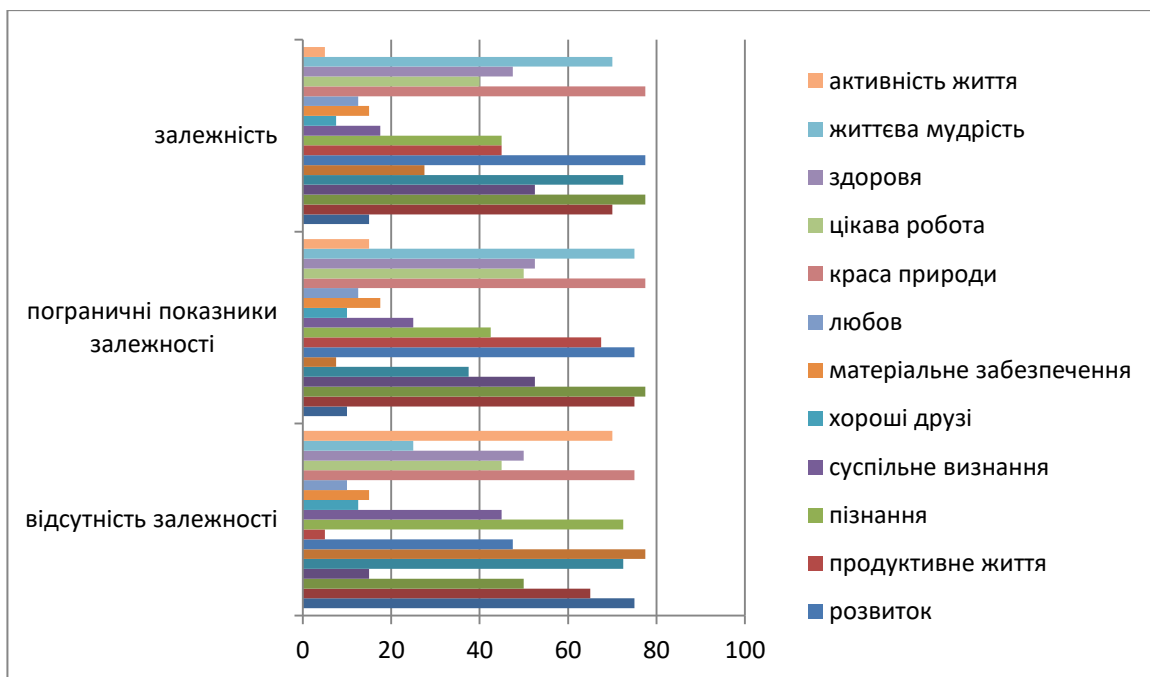


Рис. 2.1. Термінальні цінності (за методикою дослідження ціннісних орієнтацій М. Рокіча)

Аналіз отриманих даних дозволяє порівняти ціннісні орієнтації притаманні інтернет-залежним особам, особам з пограничними ознаками залежності та людям з відсутністю її ознак.

В інтернет-залежних осіб домінуючими є такі термінальні цінності, як активне життя, друзі, впевненість в собі, суспільне визнання. Попередні результати дослідження дозволили встановити, що всі ці цінності не знаходять відображення в реальному житті, що викликає фрустрацію та зміну спрямованості особистості у віртуальне середовище.

В осіб з пограничними ознаками залежності в ієрархічній структурі цінностей на перше місце виступають розваги, впевненість, активне життя, друзі, любов. При цьому, якщо інтернет-залежні використовують занурення в інтернет-середовище для позбавлення від негативних емоцій, то респонденти з пограничними ознаками залежності – для отримання позитивних переживань, про що свідчить домінування такої термінальної цінності, як розваги.

Для опитуваних, яким інтернет-залежність не притаманна найважливішими є такі цінності, як продуктивне життя, щасливе сімейне життя, здоров'я, любов, дружба. На нашу думку, бажання вести продуктивне життя є тим орієнтиром, який дозволяє зберігати спрямованість у реальність та нівелює прагнення втечі у різних її формах. Індивід не намагається замінити любов та дружбу ілюзорними взаєминами з віртуальним партнером, а прагне долати труднощі, які виникають на цьому шляху в реальності.

На останніх місцях у системі ціннісних орієнтації як в інтернет-залежних, так і в осіб з пограничними ознаками залежності знаходяться такі цілі, як щастя інших, краса природи та мистецтва, розвиток, життєва мудрість. Нівелювання останніх двох цінностей свідчить про те, що особистість не прагне до самоактуалізації, не знаходить шляхів для самовдосконалення, що зумовлює пасивну життєву позицію та призводить до того, що вона обирає шлях втечі у віртуальну реальність замість активної боротьби з метою самовизначення. Натомість, в респондентів, яким інтернет-залежність не притаманна, на останньому місці опинилась така цінність, як розваги, що підкреслює їх раціональне сприйняття життя, цілеспрямованість у досягненні цілей та небажання витратити час даремно.

Систему інструментальних цінностей респондентів подано на рисунку 2.2.

В інтернет-залежних осіб домінуючими інструментальними цілями є високі запити, нетерпимість до власних та чужих недоліків, чутливість. Наявність високих запитів, які особистість не здатна реалізувати в реальному житті (зокрема через відсутність прагнення до розвитку, виявлене при дослідженні термінальних цінностей), призводить до дисонансу між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», або ж між реальними можливостями та рівнем домагань, що створює почуття дискомфорту, а оскільки така термінальна цінність, як продуктивне життя, особистості не притаманна, вона надає перевагу інтернет-середовищу. Нетерпимість до власних та чужих недоліків робить людину критичною та вразливою, що ускладнює процес комунікації в реальному житті. Разом з тим, ця цінність не спонукає індивіда до самовдосконалення, оскільки, як показує ієрархія термінальних цінностей, прагнення до розвитку йому не притаманне. Домінування цінності «чутливість» вказує на сенситивність особистості, що робить її вразливою до невдач та негативних оцінок оточуючих та запускає такий механізм психологічного захисту, як втеча.



Рис. 2.2. Інструментальні цінності (за методикою дослідження ціннісних орієнтацій М. Рокіча)

На останніх позиціях в інтернет-залежних осіб знаходяться такі цінності, як ефективність в роботі, тверда воля, самоконтроль, раціональність. Відсутність прагнення ефективно виконувати трудову чи навчальну діяльність, у поєднанні з домінуванням високих запитів, підкреслює пасивну життєву позицію особистості та її нездатність до задоволення своїх потреб у реальному житті. Також індивід не вважає за потрібне розвивати такі характеристики, як тверда воля та самоконтроль, що робить його підвладним впливу адиктивних агентів, зокрема віртуальній реальності. Нівелювання цілі «раціональність» вказує на імпульсивність поведінки особистості. Вона не задумується над наслідками дій та вчинків, не дбає про власне майбутнє.

В осіб з пограничними ознаками залежності домінуючими інструментальними цінностями є незалежність, чутливість, освіченість. Незалежність є провідною цінністю, оскільки особистість відчуваючи розвиток залежності, прагне зберегти контроль над ситуацією, однак, оскільки здатність до саморегуляції в неї порушена (про що свідчать попередні дані), їй це не завжди вдається. Як показали результати постдіагностичної бесіди прагнення бути освіченою часто трактується особистістю як намагання володіти актуальною інформацією, зумовлює активне використання інтернету, оскільки він є найбільш популярним серед молоді джерелом її отримання, що зумовлює занурення в інтернет-мережу. Для цієї групи респондентів чутливість є важливою характеристикою, що дозволяє відображувати ставлення до індивіда оточуючих людей та реагувати у відповідності з цим впливом.

Не важливими для респондентів є такі цінності, як терпимість, чесність, ефективність роботи. Незважаючи на те, що особистість за рахунок підвищеної чутливості гостро сприймає оцінки інших людей, зокрема негативні, вона не вважає, що проявляти терпимість до інших є необхідним, що підкреслює егоїстичну позицію, з якою узгоджується і те, що в системі

термінальних цінностей щастя інших в таких респондентів знаходиться на одній з останніх позицій.

В опитуваних, яким ознаки інтернет-залежності не притаманні, домінують такі цінності, як ефективність роботи, самоконтроль, раціоналізм, дисциплінованість, відповідальність. Узгодження своєї поведінки з цими цінностями забезпечує успішність реального життя особистості, підкреслює її цілеспрямованість та пояснює відсутність бажання шукати альтернативне середовище для самореалізації. Разом з тим незначущими для респондентів є такі цінності, як чутливість, сміливість у відстоюванні власної думки та нетерпимість до власних і чужих недоліків. Тобто, індивід намагається не звертати уваги на оцінки оточуючих, при необхідності проявляє конформізм, прагнучи уникати відкритих конфліктів, приймає себе та оточуючих такими, як вони є.

При проведенні подальшого дослідження ми визначили основні ціннісні орієнтації, притаманні респондентам з різними видами інтернет-залежності. Показники опитуваних із залежністю від комп'ютерних онлайн-ігор подано на рисунку 2.3.

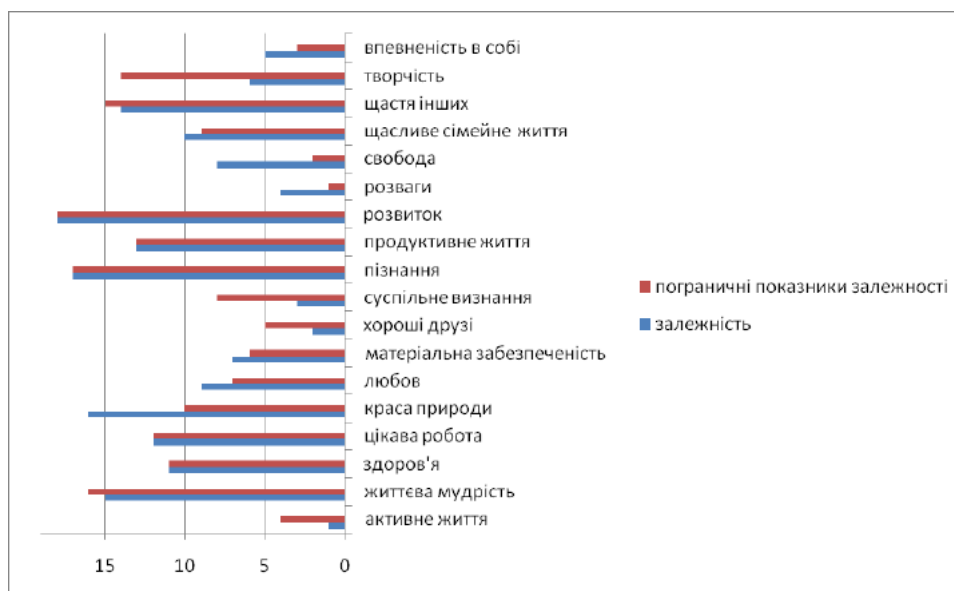


Рис. 2.3. Термінальні цінності при залежності від комп'ютерних онлайн-ігор (за методикою дослідження ціннісних орієнтацій М. Рокіча)

В інтернет-залежних осіб домінують такі цінності, як активне життя, друзі, суспільне визнання, розваги, впевненість в собі. Як показали результати, отримані на попередніх етапах дослідження, ці цінності є нереалізованими в реальному житті, однак, зважаючи на їх значущість, переносяться у віртуальну реальність, вибір якої, в свою чергу, зумовлюється важливістю такої цінності, як розвага. На останніх місцях в ієрархії опинились такі цінності, як життєва мудрість, краса природи, пізнання, розвиток. Оскільки особистість не прагне до саморозвитку та пізнання, її життя є значно обмеженим.

В осіб із пограничними ознаками залежності на перший план виступають такі цінності, як розваги, свобода, впевненість, активне життя. Яскраве прагнення до розваг, що поєднується з нівелюванням таких цінностей, як життєва мудрість, пізнання та розвиток, характеризує особистість як ірраціональну та бездіяльну, що створює перешкоди для реалізації в справжньому житті решти потреб.

Досліджено також систему інструментальних ціннісних орієнтацій (рис. 2.4).

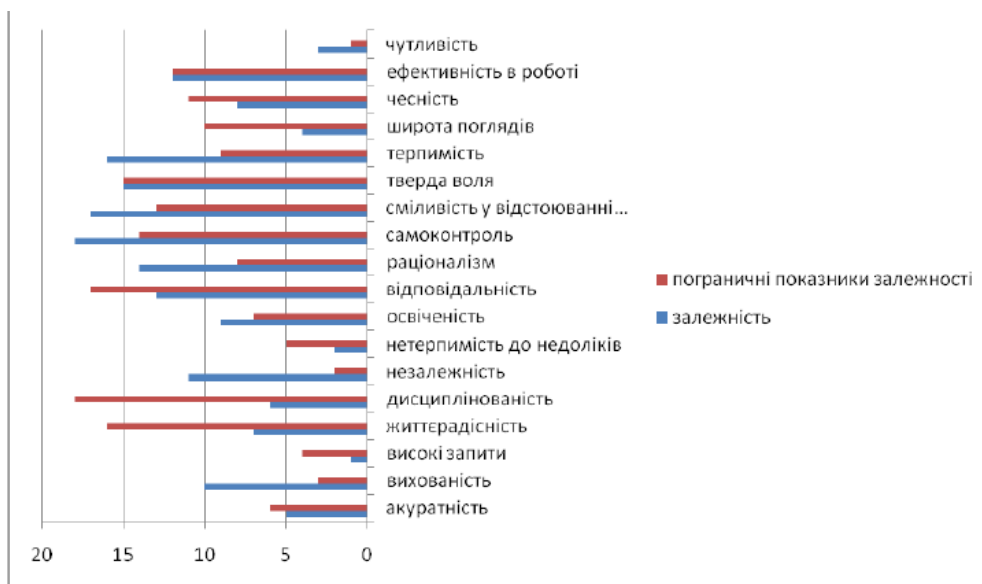


Рис. 2.4. Інструментальні цінності при залежності від комп'ютерних онлайн-ігор (за методикою дослідження ціннісних орієнтацій М. Рокіча)

Серед інструментальних цінностей інтернет-залежної особистості домінують високі запити, нетерпимість до своїх та чужих недоліків, чутливість, тоді як на останніх місцях знаходяться терпимість, сміливість у відстоюванні власної думки, самоконтроль. Це характеризує людину як амбітну та критичну і, разом з тим, нездатну відстояти свою позицію, атакож чутливу до оцінок оточуючих, інтолерантну по відношенню до інших.

В осіб із пограничними ознаками залежності на перше місце виступають чутливість, незалежність та вихованість, а незначущими є тверда воля, життєрадісність, відповідальність, дисциплінованість. Такі респонденти прагнуть функціонувати в межах загальноприйнятих норм поведінки, намагаючись відповідати соціальним очікуванням, що зумовлено домінуванням цінності «чутливість». Однак ця спрямованість ускладнюється через нівелювання решти соціально бажаних характеристик, які могли б забезпечити процес ефективної соціалізації особистості.

Систему ціннісних орієнтацій осіб із залежністю від соціальних мереж подано на рисунку 2.5.

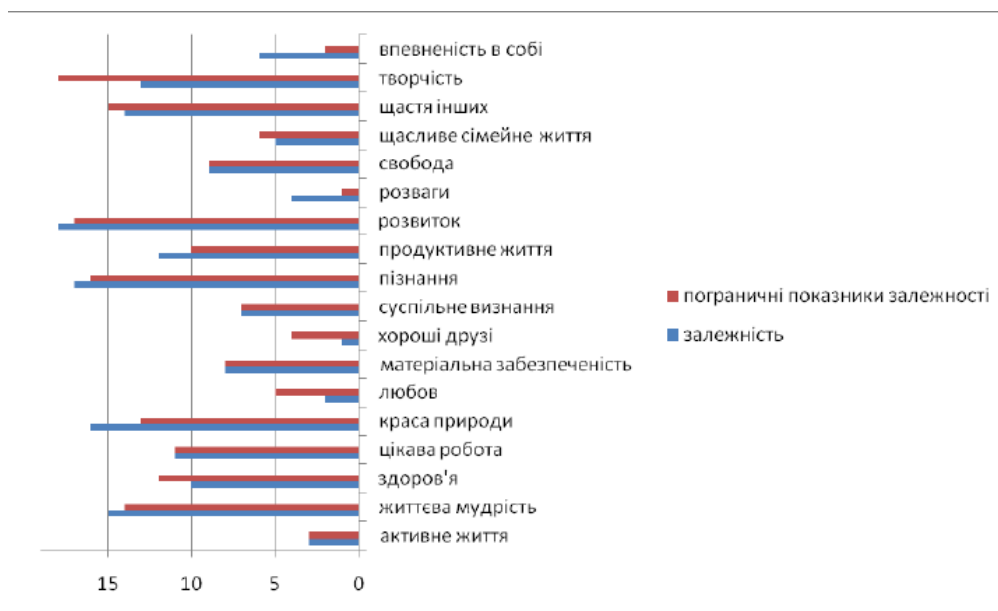


Рис. 2.5. Термінальні цінності при залежності від соціальних мереж (за методикою дослідження ціннісних орієнтацій М. Рокіча)

Домінуючими в інтернет-залежних осіб є такі цінності, як друзі, любов, активне життя. Саме їх особистість реалізує перебуваючи у соціальній

мережі, де вона має можливість заводити значну кількість контактів, вибудовувати ілюзію романтичних стосунків, почуватися прийнятою та популярною серед однолітків. Разом з тим, на останніх позиціях залишаються такі цінності, як пізнання та розвиток, за рахунок чого індивід не докладає зусиль, щоб реалізувати провідні соціальні потреби в реальному житті.

В осіб із пограничними ознаками залежності домінують такі цінності: розваги, впевненість в собі, активне життя, друзі. Натомість пізнання, розвиток та творчість – не є актуальним. Отже, прагнення до розваг створює перешкоди на шляху до самовдосконалення, оскільки особистість не володіє здатністю до самоконтролю та цілеспрямованістю, і при виникненні будь-яких труднощів обирає шлях найменшого супротиву.

Переважаючими цінностями в інтернет-залежних осіб є нетерпимість до недоліків в собі та інших, високі запити, чутливість, сміливість у відстоюванні власної думки, чесність. Високі запити та нетерпимість до недоліків можуть викликати відчуження у міжособистісних стосунках, основане на заниженій самооцінці самої особистості, або ж надмірних очікуваннях щодо партнера по спілкуванню. Це пояснює те, чому індивіду важко будувати конструктивні стосунки в реальності і він обирає віртуальне середовище, де за рахунок дії ефекту ореолу партнеру легко приписуються ті якості, які особистість хотіла б в ньому бачити. Разом з тим, сміливість у відстоюванні власної думки та чесність, як прояв нонконформізму, можуть стати причиною конфліктів, або ж відчуження особи від групи, що спонукає її реалізовувати потребу в спілкуванні в соціальних мережах. З іншого боку, якщо припустити, що ці цінності є важливими через відсутність змоги їх реалізувати, виникає інший образ інтернет-залежної особистості – людини несміливої та нездатної проявити чесність через боязнь суспільного осуду та відторгнення. Тоді ці фрустровані потреби задовольняються у віртуальній реальності, що, знову ж таки, призводить до заглиблення в неї.

Для респондентів із пограничними ознаками залежності домінуючими є чутливість та сміливість у відстоюванні власної думки, тоді як незначущими – тверда воля, життєрадісність, освіченість, вихованість. Останні характеристики можуть зумовлювати деструктивну поведінку індивіда в мережі, яка виражається у використанні ненормативної лексики, кібер-булінгу, що дає змогу проявити приховану агресію, яку особистість не дозволяє собі демонструвати в реальному житті.

Для інтернет-залежної особистості актуальними є такі цінності, як матеріальне забезпечення, розваги, активне життя, суспільне визнання, тоді як невагомими – творчість, життєва мудрість, розвиток. Поєднання перших двох цінностей зумовлює спрямованість поведінки індивіда – отримувати гроші розважаючись. Оскільки особистість не прагне до розвитку та життєвої мудрості, вона не намагається докладати зусиль та цілеспрямовано працювати заради досягнення матеріальної стабільності, а надає перевагу ризику, в надії на виграш.

2.3. Програма психопрофілактичних та психокорекційних засобів подолання інтернет-залежності молоді

Для профілактики розвитку інтернет-залежності був обраний метод психоконсультативної бесіди, при цьому застосовувався комплексний підхід, що передбачав роботу не лише з молодими людьми, але й з їх батьками та педагогами, що допомогло розширити вплив та підвищити ефективність проведеної роботи. З цією метою було розроблено декілька сценаріїв бесіди, а також методичні рекомендації щодо профілактики і корекції інтернет-залежності молоді, що можуть використовуватись як психологами та соціальними педагогами, так і батьками та вчителями молодих людей.

Схему проведення профілактичної роботи щодо виникнення інтернет-залежності подано у вигляді таблиці 2.3.

Програма психопрофілактики інтернет-залежності

Етапи	Завдання	Засоби	Очікуваний результат
Підготовчий	-привернення уваги до проблеми інтернет-залежності -налагодження взаємодії з суб'єктами впливу	Сценарій бесіди з профілактики та корекції інтернет-залежності, що може використовуватись на класній годині (суб'єктом впливу є	-мотивація до отримання інформації про інтернет-залежність -активна взаємодія з комунікатором
Інформаційний	-надання інформації про інтернет-залежність -інформування про тенденцію до поширення залежності -надання інформації про основні критерії інтернет-залежності -формування уявлення про види інтернет-залежності та негативні наслідки кожного з них для особистості	молодь) Сценарій бесіди з профілактики та корекції інтернет-залежності, що може використовуватись на батьківських зборах (суб'єктом впливу є батьки молодих людей) Сценарій бесіди з профілактики та корекції інтернет-залежності, що може використовуватись шкільним психологом при роботі з педагогічним колективом (суб'єктом впливу є	-створення інформаційної бази, що допоможе вчасно відслідкувати виникнення проявів залежності -володіння засобами діагностики інтернет-залежності -усвідомлення згубного впливу залежності на життя особистості
Моделюючий	-формування мотивації до уникнення виникнення залежності через самоконтроль у мережі та обмеження часу, що в ній проводиться -звернення уваги на цінність безпосередньої взаємодії -надання рекомендацій щодо стратегій поведінки, що допоможуть не	педагога, що працюють з молоддю) Методичні рекомендації з профілактики і корекції інтернет-залежності молоді (розраховані на психологів, що працюють з молоддю, батьків та педагогів молодих людей) Консультативна робота (суб'єктом впливу виступає як молодь, так і її батьки та педагоги)	-створення умов сприятливих для протистояння адиктивним впливам -формування мотивації до самореалізації в реальному житті на противагу втечі у віртуальне середовище -звернення особистості до наявних ресурсів, які допоможуть уникати адиктивних впливів -вироблення стратегії корекції перших ознак інтернет-залежності

	допустити виникнення залежності -надання рекомендацій у ситуації, коли особистість помічає ознаки інтернет-залежності		
Заключний	-уточнення незрозумілих моментів -надання необхідної допомоги суб'єктам впливу		-виникнення стійкої спрямованості на самореалізацію в реальному житті та уникнення адиктивних агентів

З метою попередження виникнення в молоді інтернет-залежності було розроблено сценарій бесіди, що може використовуватись на класній годині. Він може застосовуватися для роботи з особами підліткового та юнацького віку. Бесіда може проводитись як класним керівником, так і шкільним психологом чи психологом, що працює у закладі вищої освіти.

Був розроблений також сценарій бесіди з профілактики інтернет-залежності, що може проводитись на батьківських зборах, оскільки батьки молодих людей повинні відігравати безпосередню роль у процесі роботи, спрямованої на попередження виникнення цього виду залежності. Бесіда мала на меті інформування батьків про небезпеку виникнення в їх дітей інтернет-залежності та ознайомлення з рекомендаціями, спрямованими на попередження розвитку залежності. Сценарій бесіди може бути використаний при проведенні батьківських зборів як психологом, так і класним керівником чи куратором.

Розроблено сценарій бесіди, орієнтованої на роботу психолога з педагогічним колективом. Його метою було інформування про специфіку інтернет-залежності, її види, прояви та вплив на особистість молодої людини.

Бесіда орієнтована на проведення з педагогічним колективом та може застосовуватись на педрадах, загальних зборах, психологічних семінарах.

Окрім проведення бесід використовувалась також консультативна робота. Консультування носило як індивідуальний, так і груповий характер, при цьому було спрямоване як на роботу з самою інтернет-залежною особистістю, так і з її найближчим оточенням. У процесі консультативної роботи пропрацьовувались проблеми особистості, знаходились ті глибинні причини, що лежали в основі розвитку залежності. Оскільки однією з причин виникнення залежності є неоптимальний стиль виховання та внутрішньосімейні конфлікти увага приділялась також консультуванню батьків.

У процесі здійснення профілактичної та корекційної роботи використовувались методичні рекомендації, розроблені для практичних психологів, що працюють з молоддю, та батьків і педагогів молодих людей. Вони містять практичні поради щодо організації розпорядку дня, особливостей побудови взаємодії з дитиною, спрямування її на розширення сфер взаємодії з ровесниками тощо. При підготовці рекомендацій використовувались результати власного теоретичного та емпіричного аналізу проблеми інтернет-залежності молоді.

Розроблено також методичні рекомендації адресовані батькам та педагогам, які працюють з молоддю, що демонструє надмірну захопленість інтернетом, надає перевагу віртуальному спілкуванню, або ж має ознаки сформованої інтернет-залежності. В них здійснюється визначення проблеми, подається інформація щодо поширеності інтернет-залежності, зокрема в молодіжному середовищі, описуються деструктивні наслідки цієї залежності для особистості. Подається інформація про види інтернет-залежності, її основні діагностичні критерії, описуються методи її дослідження, доступні для самостійного використання особами без спеціальної психологічної освіти.

Розроблено стратегію подолання інтернет-залежності засобами психопрофілактики, подану на рис. 2.6. При розробці стратегії психопрофілактики інтернет-залежності, як основний механізм її подолання, ми розглядали зміну полярності особистісних чинників її виникнення і модальності переживань, та їх трансформацію у психологічні детермінанти подолання інтернет-залежності.

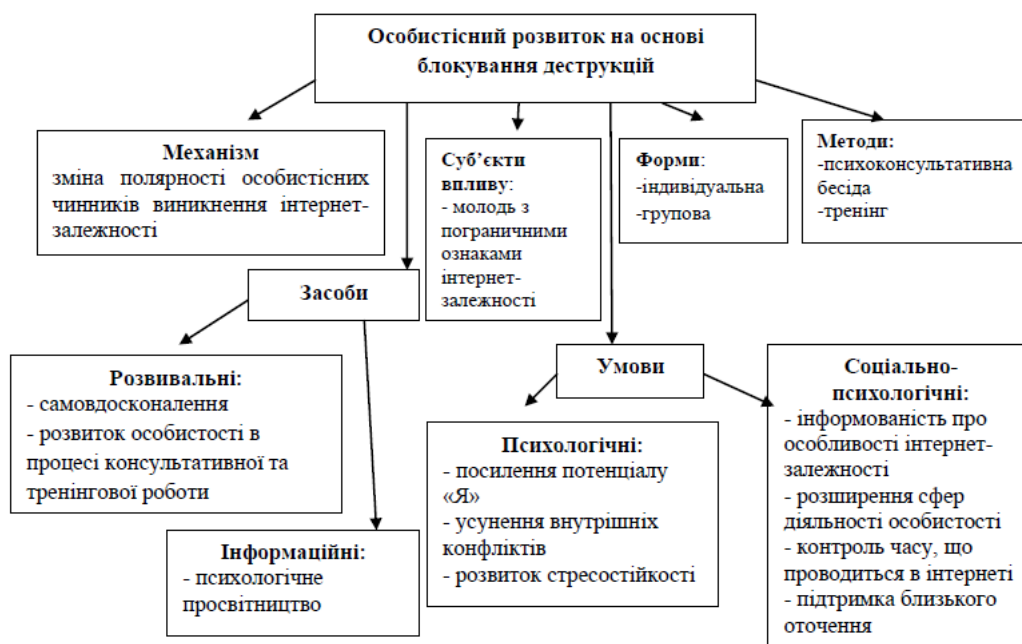


Рис. 2.6. Структурно-динамічна модель подолання пограничних ознак інтернет-залежності молоді

Таким чином нівелювання основних внутрішніх причин, що роблять особистість вразливою до впливу віртуальної реальності як адиктивного агенту, дозволяє їй зберегти стійкість та цілісність, та не допустити розвитку залежності.

Умови психопрофілактики інтернет-залежності, спрямовані на блокування та недопущення появи деструкцій особистості, були поділені на психологічні та соціально-психологічні, відповідно до їх змістовного навантаження.

Однією з психологічних умов є посилення потенціалу «Я» особистості, що розглядається як здатність людини до примноження своїх внутрішніх

можливостей, в першу чергу можливостей розвитку. Особистісний потенціал включає психічне, духовне, особистісне і психологічне здоров'я [49].

Враховуючи цілісний вплив на особистість, ця умова розцінювалась нами як визначальна в процесі недопущення розвитку залежності. Пропрацювання внутрішніх конфліктів також розглядається як одна з важливих умов успішної психопрофілактичної роботи, оскільки їх наявність створює передумови для втечі особистості від реальності, зумовлює негативне самостворення та порушує міжособистісні стосунки.

Робота над проблемами, на протипагу «втечі» від них, забезпечує активну життєву позицію особистості, дозволяє їй зберігати контроль та не допускає накопичення проблемних ситуацій, що може призвести до порушення її цілісності. Розвиток стресостійкості знижує піддатливість особистості фрустраційним впливам та підвищує її адаптаційний потенціал, що дозволяє зберігати стійкість до дії віртуальної реальності.

До соціально-психологічних умов блокування деструкцій особистості віднесено інформованість про особливості інтернет-залежності, її ознаки, прояви на наслідки. Це дозволяє особистості вчасно помітити початок розвитку залежності задля її коригування. Розширення сфер діяльності дає змогу знайти нові інтереси, які можна реалізувати в реальному житті, перенести мотиваційну спрямованість з віртуальної реальності на навчальну, трудову та іншу діяльність, що не передбачає адиктивного захоплення. Контроль часу, що проводиться в інтернеті, є важливою профілактичною умовою, оскільки не дозволяє особистості «втягуватися» у віртуальну реальність. Значущою є також підтримка близького оточення, що створює сприятливу атмосферу для самореалізації особистості в реальному житті.

Психопрофілактичні засоби були розділені на інформаційні та розвивальні. Перші включають психологічне просвітництво, спрямоване на сприйняття інтернет-залежності як реальної загрози, та усвідомлення того, що незважаючи на соціальну прийнятність цього виду залежності, він може призвести до таких самих руйнівних наслідків, як і хімічні види залежностей.

Розвивальні засоби передбачають особистісне зростання, що може бути організоване людиною самостійно (самовдосконалення), або ж із допомогою психолога (консультування, участь у тренінгах).

ВИСНОВКИ

Теоретико-експериментальне дослідження проблеми психологічних основ інтернет-залежності молоді дозволило зробити такі висновки:

1. Інтернет-залежність – стійкий стан, викликаний спрямованістю мотиваційного процесу особистості на уникнення реальності за рахунок зміни психічного та фізичного самопочуття через використання інтернет-мережі, що призводить до віртуалізації свідомості. Виникнення та функціонування інтернет-залежності зумовлюють механізми психологічного захисту та соціально-психологічні механізми. Система чинників виникнення та розвитку інтернет-залежності функціонує на трьох рівнях: мікрорівні (особистісні характеристики), мезорівні (соціально-психологічні чинники: особливості соціального оточення, внутрішньосімейних стосунків, вплив стресових факторів) та макрорівні (властивості інтернет-середовища).

В основу більшості класифікацій інтернет-залежності покладено критерій провідного напрямку організації активності в мережі, що дозволяє виділити такі її види, як залежність від комп'ютерних ігор; соціальних мереж; спілкування на форумах; азартних онлайн-ігор; ігор на біржах; покупок в інтернет-магазинах; кіберсексуальна залежність; залежність від веб-серфінгу; хакерство тощо.

Чинниками, що впливають на виникнення інтернет-залежності, є: особистісні, психологічні, соціально-психологічні (зовнішні, внутрішні), соціальні, психофізіологічні, індивідуальні, властивості інтернет-середовища. Психологічні механізми, що лежать в основі виникнення інтернет-залежності, класифіковано з урахуванням психологічного підходу: психоаналітичні (анонімність, регресія, ідентифікація, зміна статі, реакції переносу, архетипна символіка, механізм «невроз маскує страждання»); соціально-психологічні (феномен «самотності в натовпі»); біхевіористичні (оперантне наuczіння, імпринтинг); функціональні (доступність, контроль, збудження).

2. Інтернет-залежність – актуальна проблема сучасності, що впливає на особистість молодшої людини, яка є чутливою до впливу адикції. Інтернет-залежність негативно діє на всі сфери життя людини, призводячи до появи особистісних деформацій та дизгармонізації особистості. Адикція руйнує стосунки людини із соціумом, спричиняє її повне заглиблення у віртуальну реальність, а як наслідок – змінюються риси характеру людини, емоційновольова сфера, втрачається здатність до самоконтролю, з'являється емоційна нестабільність, дратівливість, неадекватна поведінка тощо.

Особливо помітний вплив інтернет-залежності на ціннісні орієнтації молоді, що зумовлено появою особистісних деформацій. При цьому на передній план виступає спрямованість на занурення у віртуальну реальність, тоді як стосунки з близькими людьми, орієнтація на професійний ріст, навчання тощо стають для особистості другорядними, а з розвитком адикції – взагалі неважливими.

3. Особам з відсутністю інтернет-залежності притаманні специфічні характеристики мотиваційно-ціннісної (прагнення задовольняти провідні потреби в реальному житті; надання переваги зовнішньому світу над віртуальною реальністю; спрямованість цілепокладання у реальне життя; відсутність прагнення до створення віртуального образу «Я»), когнітивної (відсутність зміни стану свідомості при перебуванні в інтернеті; сприйняття реального життя як кращого, порівняно з віртуальним; відсутність сприйняття інтернету як проєктивної реальності), емоційно-вольової (емоційна стабільність; відсутність порушення процесу цілепокладання; відсутність афекту фрустрованості потреб), поведінкової (розвинутий самоконтроль при використанні мережі; відсутність компульсивних симптомів; симптомів відміни та толерантності) сфер.

Особам із пограничними ознаками інтернет-залежності властиві специфічні характеристики мотиваційно-ціннісної (використання інтернету для «втечі» від реальності при переживанні складних життєвих обставин; потреба в сенсорній стимуляції; спрямованість процесу цілепокладання як в

реальне, так і у віртуальне життя; збереження орієнтації на позитивний результат життєвого шляху; домінування таких цінностей, як розваги, впевненість, активне життя, друзі, любов, що переносяться у віртуальну площину), когнітивної (схильність до зміни стану свідомості під впливом інтернету; приналежність до мережевої субкультури; тенденція до віртуалізації свідомості), емоційно-вольової (утруднений самоконтроль в мережі; дискомфорт при відсутності можливості вийти в інтернет; складність керування часом в мережі; схильність до депресивних станів; переживання почуття самотності; пригнічені агресивні тенденції; афект фрустрованості потреб), поведінкової (захопленість перебуванням в мережі; витрачання значної кількості часу на діяльність в інтернеті; симптоми толерантності) сфер.

Інтернет-залежним особам притаманні зміни: в мотиваційно-ціннісній (домінування прагнення «втечі» у віртуальну реальність; прагнення задовольнити в мережі фрустровані потреби; надання переваги віртуальній реальності над зовнішнім світом; спрямованість цілепокладання в інтернет-середовище; прагнення до створення віртуального образу «Я»; низька здатність висувати цілі, що стосуються реального життя; сприйняття існування як беззмістовного; перенесення таких цінностей, як активне життя, друзі, впевненість в собі, суспільне визнання у віртуальну площину), когнітивній (зміна стану свідомості при перебуванні в інтернеті; сприйняття інтернету як кращого, порівняно з реальним життям та як проективної реальності), емоційно-вольовій (схильність до депресій; порушення процесу цілепокладання; домінування афекту фрустрованості потреб), поведінковій (компульсивні симптоми; симптоми відміни та толерантності; нездатність керувати часом, що проводиться в мережі; значні внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров'ям).

4. Подолання інтернет-залежності є комплексом психопрофілактичних і корекційних засобів, спрямованих на актуалізацію її внутрішніх ресурсів, що зумовлює зміни мотиваційно-ціннісної, емоційно-

вольової, когнітивної, конативної сфер особистості та забезпечує її конструктивне сприймання віртуальної реальності. Психопрофілактика інтернет-залежності передбачає використання пропедевтичних засобів, спрямованих на роботу як з молодими людьми, так і з їх батьками та педагогами, що забезпечує комплексний вплив.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Агулова О. О. Психологічні особливості адиктивної особистості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2023. Вип. 46 (2). С. 14–21.
2. Асєєва Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. 2020. URL: <https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/8327>
3. Асєєва Ю.О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі instagram як проблема сучасної молоді. *Габітус*. 2020. Вип. 14. С. 152–157.
4. Асланян Т. С., Олендаренко С. В. Его-стани особистості Інтернет-залежних підлітків. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 19. С. 3–11.
5. Барчи Б. Internet addiction study of youngsters. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. №1 (59). С. 22–27.
6. Білоущенко В. В., Чарнецька Р. Т. Психологічні особливості інтернет-залежності в підлітковому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. 2023. Вип. 1. С. 33–36.
7. Борисенко З. Психопрофілактика залежності підлітків від інтернету. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2021. Вип. 49. С. 22–34.
8. Вакуліч Т. М. Психологічні чинники запобігання інтернет-залежності підлітків : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07. Центральний інститут післядипломної педагогічної освіти АПН України. К., 2016. 275 с.
9. Воропай А. Соціально-психологічні чинники Інтернет залежності. URL : http://www.rusnauka.com/1_NIO_2012/Psihologia/12_98727.doc.htm
10. Горяна Л. Г. Духовно-ціннісні аспекти профілактики адиктивної поведінки як здоров'язбережувальна технологія. *Наукові записки*

Національного університету «Острозька академія». Психологія і педагогіка. 2023. Вип. 23. С. 29–36.

11. Гошовський Я. О. Психологічна реінтеграція особистості в умовах глобальних трансформацій: засадничі положення. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Луганськ : Вид-во «Ноулідж», 2015. № 3 (38). С. 134–142.

12. Гошовський Я. О. Психологічна реінтеграція особистості в умовах глобальних трансформацій: засадничі положення. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Луганськ : Вид-во «Ноулідж», 2015. № 3 (38). С. 134–142

13. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73), № 4. С. 60–66.*

14. Гуменюк Л. Й. Інтернет-адикція молоді у соціальному вимірі. *Вісник Одеського національного університету. Соціологія і політичні науки. 2016. Т. 18, Вип. 2(1). С. 217–225.*

15. Гуменюк Л. Й. Соціально-психологічні фактори Інтернет-адикції. *Національний вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2015. Вип. 1. С. 11–20.*

16. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації : плюси і мінуси. *Сучасне суспільство. 2022. Вип. 2. С. 179–184.*

17. Девтеров І. Етичні проблеми кіберпростору. *Вища освіта України: теоретичний та науково-методичний часопис. 2021. № 2. С. 27–32.*

18. Дідик Л. А. Інтернет-залежність як негативний соціальний наслідок стрімкого розвитку Інтернет-комунікацій. *Гілея : науковий вісник. 2019. № 78. С. 417–419*

19. Дідик Л. А. Інтернет-залежність як негативний соціальний наслідок стрімкого розвитку Інтернет-комунікацій. *Гілея: науковий вісник*. 2019. № 78. С. 417–419.
20. Журавльова Л. П., Камінська О. В. Чинники та механізми Інтернет-залежності від онлайн-ігор. *Наука і освіта*. 2019. №7. С.44–48.
21. Золотова Г. Д. Системний підхід до профілактики адиктивної поведінки дітей. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2018. № 5(1). С. 163–178.
22. Золотова Г. Д. Системний підхід до профілактики адиктивної поведінки дітей. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2018. № 5(1). С. 163–178.
23. Золотова Г. Д. Сутність технологічних видів адиктивної поведінки дітей. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2023. № 13(4). С. 126–131.
24. Золотова Г. Д. Сутність технологічних видів адиктивної поведінки дітей. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2023. № 13(4). С. 126–131.
25. Ільницька Л. А. Шляхи здійснення психологічного супроводу осіб, залежних від інтернету, в юнацькому віці. *Наука і освіта*. 2021. № 11 (Психологія). С. 57–61.
26. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу : сутність і проблеми. К. : НІСД, 2021. 47 с.
27. Камінська О. В. Авторська класифікація інтернет-залежності за критерієм провідного мотиву використання мережі. *Молодий вчений*. 2015. №2 (17). С. 210–213.
28. Камінська О. В. Вплив інтернет-залежності на формування ціннісних орієнтацій молоді. *Нова педагогічна думка*. 2018. №1 (77). С. 178–182.

29. Камінська О. В. Гендерні та вікові відмінності прояву інтернет-залежності молоді. *Science and education a new dimension. Pedagogy and Psychology*. Budapest, II (13), Issue: 26, 2015. P. 89–93.
30. Камінська О. В. Психологія інтернет-залежності : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 339 с.
31. Камінська О. В. Результати експериментального дослідження інтернет-залежності за допомогою методики «Незакінчені речення». *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки* : зб. наук. Праць. 2015. Вип. 1. Том 1. С. 180–186.
32. Камінська О. В. Результати емпіричного дослідження інтернет-залежності за допомогою авторської проєктивної методики «Я в інтернеті». *Вісник інституту розвитку дитини. Філософія. Педагогіка. Психологія*. 2016. Вип. 31. С. 124–129.
33. Камінська О. В. Результати емпіричного дослідження інтернет-залежності молоді. *Сучасна освіта і наука в Україні: традиції та інновації: мат-ли XVIII Всеукр. наук.-практ. заочної конф.*, (Київ, 24-25 січня 2014 р.). К., 2014. С. 105–108.
34. Камінська О. В. Результати емпіричного дослідження різних видів інтернет-залежності. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля, 2014. №1 (33). С. 179–186.
35. Камінська О. В. Соціально-психологічний тренінг як метод корекції інтернет-залежності молоді. *Проблеми політичної психології* : зб. наук. праць. К.: Міленіум. 2015. Вип. 1 (15). С. 359–368.
36. Керебка Ю. І. Вплив інтернет-залежності на особистість підлітків. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 190–193
37. Кошелева Н. Емпіричне дослідження рівня сформованості інтернет-залежності у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи*. 2022. Вип. 18. С. 93–100.

38. Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Інтернет-залежність осіб юнацького віку: аналіз, шляхи подолання. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 4. С. 95–100.
39. Литвинюк І. Ю. Психологічні особливості студентської молоді. 2023. URL: <http://rep.knlu.edu.ua/xmlui/handle/787878787/4211>
40. Маркіянченко М.Є. Індивідуально-типологічні особливості формування психологічної залежності особистості (на прикладі інтернет-залежності). *Актуальні проблеми юриспруденції та психології*: матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (ВНПЗ ДГУ, 30.09.2021). 2021. С. 145–148.
41. Міхеєва Л. В. Соціально-психологічні аспекти інтернет-залежності молоді. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців*: матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф. (9-10 квітня, 2020 р.). Хмельницький, 2020. С. 76–79.
42. Прохоренко Т. Г. Соціалізація молоді в інформаційному суспільстві: особливості та ризики. *Вісник національного університету «Юридична академія України ім. Ярослава Мудрого»*. Серія: *Політологія*. Харків: Право. 2016. №2 (29). С.128–134.
43. Рижанова А. О., Потьомкіна Н. З. Зарубіжний досвід профілактики інтернет-залежності молоді. *Наукові записки Серія: Педагогічні науки*. 2021. Вип. 194. С. 51–56.
44. Синіцька Т. В. Оцінка контекстуальних чинників у генезі адиктивної поведінки студентської молоді. *Медична психологія*. 2018. Т. 8, № 4. С. 31–35.
45. Скоробагатська О. Проблема інтернет-залежності підлітків у сучасних психолого-педагогічних дослідженнях. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 10 (94). С. 186–200.
46. Статистика використання соціальних мережу 2023 році URL: <https://www.bloggersideas.com/uk/social-network-usage-stats/>

47. Субашкевич І. Р., Гринаш М. І. Вікові особливості інтернет-залежності. *Габітус*. 2021. Вип. 22. С. 179–183.

48. Телешун К. Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 4(68). С. 91–99.

49. Терещенко А. С., Фещенко Я. Ю. Комп'ютерна залежність молоді: соціологічні аспекти дослідження. *Актуальні проблеми безпеки життєдіяльності*. 2021. URL: <https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/10842/1/233-235.pdf>

50. Уваров В. А. Профілактична та просвітницька робота з молоддю в контексті запобігання залежності від активності в соціальних мережах. Кривий Ріг : КДПУ, 2023. 48 с.

51. Федоренко С. В. Корекційна тренінгова програма для сприяння зниженню комп'ютерної залежності та для самопізнання студентів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2023. № 1. С. 28–39.

52. Ховрич М. О., Мекшун А. І. Інтернет-залежність – актуальна проблема сучасної молоді. 2020. С. 107–112. URL: <http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/7148/1/%D0%86%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82-%D0%B7%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%B6%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C%20%E2%80%93%D0%B0%D0%BA%D1%82%D1%83%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B0%20%D1%81%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%D1%97%20%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D1%96.pdf>

53. Ховрич М. О., Мекшун А. І. Психологічні аспекти інтернет-залежності молоді. *Сучасні аспекти модернізації науки: стан, проблеми, тенденції розвитку*: Матеріали XIV-ої Міжнародної науково-практичної конференції (07 жовтня 2021 р., м. Валлетта (Мальта)). 2021. С. 156–160.

54. Ховрич М., Мекшун А. Дослідження та аналіз результатів інтернет-залежності студентів закладів вищої освіти. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2021. Вип. 14-15 С. 44–49.
55. Хомич В., Хомич Г. Психологічний імунітет та його збереження в умовах інформаційних загроз та викликів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. №67(3). С. 126–135.
56. Чебикін О. Я. Особливості емоційної сфери студентів, які є активними користувачами мобільного телефону та комп'ютеру. *Наука і освіта*. 2014. № 9. С. 5–14.
57. Шпортун О. Психологічні особливості «медіазалежності» як деструктивного чинника розвитку психічного здоров'я молоді. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія»*. 2022. Вип. 2. С. 42–55.
58. Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх пре дикторів стрес-долаючої поведінки». *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2015. №58. С. 60–64.
59. Frydenberg E., Lewis R. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? *American Educational Research Journal*. 2000. Т. 37, № 3. Р. 727–745.
60. Kaminska O. V. Impact of Internet addiction on the individual. *Science and education a new dimension. Pedagogy and Psychology*. Budapest, II (15). 2014. Issue: 30. Р. 99–103.
61. Salovey P., Brackett M., Mayer J.D. Emotional intelligence: key readings on the Mayer and Salovey model. *Port Chester, N.Y.: Dude Publishing*, 2004. Р. 27–30.

ДОДАТКИ

Додаток А

СЦЕНАРІЙ БЕСІДИ З ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ (ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ НА БАТЬКІВСЬКИХ ЗБОРАХ)

Доброго дня! Сьогодні ми поговоримо про проблему інтернет-залежності, яка завдяки все більшому поширенню може торкнутися родини кожного. У зв'язку з цим особливо важливо звернути увагу на перші її прояви та намагатися створити для своєї дитини такі умови, що сприяли б її подоланню. Основна роль в цьому належить саме вам, батькам, оскільки ніхто не знає краще вашу дитину, ніж ви самі.

Чи чули ви про проблему інтернет-залежності, і чи вважаєте ви її небезпечною для своїх дітей?

(Відповіді батьків)

Бачу, що більшість з вас мають уявлення про проблему, яку ми з вами розглядаємо і дійсно цікавиться тим, як захистити своїх дітей від згубного впливу залежності. «Що ж можемо зробити ми, щоб не допустити розвитку залежності у наших дітей?» – запитаєте ви. Безперечно, сьогодні ми спробуємо визначити оптимальну стратегію поведінки батьків в залежності від того, наскільки захопленими інтернетом є їх діти, але почнемо з того, що я розповім вам про інтернет-залежність загалом, щоб ви мали уявлення про те, з чим ми маємо справу.

За найбільш загальним визначенням інтернет-залежність трактується як нав'язливе бажання підключитися до інтернету і хвороблива нездатність вчасно відключитися від нього.

Дуже важливо знаки ознаки інтернет-залежності. Так, А. Голдберг виділяє такі критерії інтернет-залежності:

- толерантність – кількість часу, яку потрібно провести в інтернет, щоб досягти задоволення помітно зростає, якщо ж людина не збільшує кількість часу, яку вона проводить в інтернет, то ефект знижується;

- синдром відмови – характеризується двома або більше з таких симптомів, як психомоторне порушення, тривога, нав'язливі міркування про те, що зараз відбувається в інтернет, фантазії про інтернет, довільні чи мимовільні рухи пальцями, що нагадують друкування на клавіатурі;

- інтернет використовується протягом більшої кількості часу або частіше, ніж було задумано;

- існує постійне бажання чи безуспішні спроби припинити або почати контролювати використання інтернету;

- величезна кількість часу витрачається на діяльність, пов'язану з використанням інтернету;

- значуща соціальна, навчальна діяльність, відпочинок припиняються або редукуються в зв'язку з використанням інтернету;

- використання інтернету продовжується, незважаючи на знання про наявні періодичні чи постійні фізичні, соціальні, професійні та психологічні проблеми, що викликаються його використанням.

М. Орзак виділила психологічні і фізіологічні симптоми, характерні для інтернет-залежності.

Отже, ми бачимо, що інтернет-залежність не лише змінює психічний стан дитини, але й впливає на її самопочуття, викликаючи різні захворювання та розлади.

Вам необхідно також мати інформацію про види інтернет-залежності, щоб ви могли звернути увагу на провідний вид діяльності вашої дитини в інтернеті та визначити, чи властиві їй ознаки залежності.

Кімберлі Янг виділяє п'ять основних типів інтернет-залежності:

1. Кіберсексуальна залежність – потяг до відвідування порносайтів і заняття кіберсексом.

Як би незручно нам не було про це говорити, однак така діяльність підлітків в інтернеті є досить поширеною, і замість того, щоб щось замовчувати слід цю проблему обговорити.

Кіберсекс – це заміна реальних сексуальних стосунків віртуальними. Здавалось би, особливої шкоди така діяльність не приносить, особливо коли ми говоримо про підлітків, яким вступати в реальні сексуальні стосунки ще рано, і якщо справа не доходить до фанатизму, то є навіть корисною, оскільки допомагає зняти сексуальну напругу. Однак, ми говоримо саме про залежність, тобто про таку ситуацію, коли віртуальний секс займає практично весь вільний час підлітка, призводить до перевтоми та виснаження, не дозволяє зосередитись на навчанні чи інших видах діяльності, оскільки як сама кіберсексуальна діяльність, так і думки про неї стають нав'язливими, як говорять психологи компульсивними. Також небезпека полягає в тому, що звикнувши до задоволення сексуальної потреби за допомогою інтернет-ресурсів, виростаючи молода людина продовжує обирати саме його, оскільки такі дії стають стереотипними. Це перешкоджає пошуку майбутнього шлюбного партнера та призводить до того, що така людина залишається самотньою.

2. Пристрассть до віртуальних знайомств – заміна спілкування з реальними людьми віртуальною взаємодією.

Деколи ми думаємо, нехай дитина краще «посидить» в соціальній мережі, аніж буде тинятися вулицями, де її навчать палити чи ще чомусь гіршому. З одного боку таку позицію батьків можна зрозуміти, і спілкування в соціальних мережах, знову ж таки, якщо воно не доходить до фанатизму, може бути корисним для дитини, оскільки вона може поспілкуватися з друзями, що далеко живуть, завести нові знайомства, поспілкуватися з людьми, що живуть за кордоном. Проблема виникає тоді, коли дійсно відбувається заміна «живого» спілкування віртуальним, тобто в дитини зникає бажання знайомитися з новими людьми в реальному житті, навіть спілкуватися з друзями, виходити на прогулянки тощо. Тобто перебування в мережі стає сенсом життя дитини, замінюючи собою всі інші інтереси, при цьому вона стає самотньою, не розвиває комунікативні навички, не вміє знайомитись та підтримувати контакти з ровесниками.

3. Пристрасть до азартних онлайн-ігор передбачає захоплення грою у віртуальних казино, що супроводжується втратою самоконтролю та витрачанням значних сум грошей.

Підліток заходить у віртуальне казино в надії здобути нові враження, долучитись до діяльності дорослих, випробувати свою удачу, або ж збагатитися та мати можливість купувати собі речі, на які батьки грошей не дають.

Залежність від азартних ігор розвивається досить швидко, а така діяльність починає носити нав'язливий характер, що спонукає підлітка продавати речі або ж здійснювати дрібні крадіжки для того, щоб зробити нову ставку в надії відігратися.

4. Пристрасть до комп'ютерних ігор є особливо поширеною серед дітей та підлітків і проявляється в тому, що особистість не може відірватися від процесу гри, злиться та дратується якщо її відволікати, забуває про свої обов'язки, навчання тощо, може грати вночі, коли батьки цього не бачать, що призводить до перевтоми та виснаження. Крім того якщо дитина надає перевагу іграм агресивного характеру це може призвести до розвитку в неї садистських нахилів та жорстокості. Якщо ж переважають ігри еротичного змісту, це може викликати деформацію спрямованості сексуального потягу в майбутньому.

5. Нескінченний серфінг сайтами також є одним з видів інтернет-залежності. Щоб ви краще розуміли що це можна провести аналогію з тим, коли ми дивимось телевізор і постійно перемикаємо канали, при цьому сам процес перемикання займає більше часу аніж перегляд якоїсь передачі. Тобто веб-серфінг полягає в «перескакуванні» з сайту на сайт без наявності спеціальної мети знайти певну інформацію.

Такий вид діяльності використовується для того, щоб «вбити час» чи розважитись та може носити нав'язливий характер, коли такий спосіб проведення часу стає для дитини провідним і в неї не залишається бажання займатися виконанням своїх обов'язків, вчити уроки чи навіть вийти на прогулянку з друзями.

Отже, тепер ви знаєте яку небезпеку несе в собі кожен вид інтернет-залежності та можете проконтролювати, що саме робить ваша дитина в інтернеті.

Тепер перейдемо до конкретних рекомендацій щодо того, як слід себе поводити батькам щоб запобігти виникненню в дітей інтернет-залежності:

1. Бути уважними до змін поведінки дитини, намагатися визначити причини різких змін її емоційного стану, особливо до та після користування інтернетом.

2. Намагатися вибудувати довірливі стосунки з дитиною, створити атмосферу відкритості в родині.

3. Намагатися розширити коло інтересів дитини, запропонувати діяльність альтернативну перебуванню в інтернеті.

4. Сприяти виробленню дитиною впевненості в собі та адекватної самооцінки.

5. Прагнути розширити коло спілкування дитини, створити можливість для заведення нею нових знайомств.

6. Намагатися гармонізувати стосунки між батьками, що сприяє створенню позитивної атмосфери в родині та перешкоджає виникненню різних форм залежності.

7. Ввести режим користування інтернетом, при якому перебування в ньому не повинне займати весь вільний час дитини.

9. Не критикувати дитину за захопленість інтернетом, а намагатися включити її до інших видів діяльності.

10. Використовувати послідовний тип виховання, не намагатися надмірно опікуватися дитиною, чи навпаки, приділяти їй мало уваги.

11. Намагатися пояснити дитині, що слід уникати ігор та фільмів, що містять еротичні сцени та насильство, до сприйняття яких вона емоційно не готова.

12. Не використовувати перебування в інтернеті як нагороду за хорошу поведінку чи високі оцінки, оскільки це сприяє підвищенню цінності інтернету в свідомості дитини, що в подальшому може стати основою виникнення залежності.

13. Показувати на особистому прикладі, що інтернет є лише незначною частиною життя і без нього можна обійтись.

14. Спрямувати активність дитини в інтернеті в конструктивне русло – мотивувати її до того, щоб використовувати можливості мережі не для ігор та спілкування в соціальних мережах, а для навчання.

15. Звертати увагу на те, яка діяльність в інтернеті є для дитини провідною, оскільки деякі ігри сприяють розвитку агресивності та жорстокості, можуть викликати розлади сну.

16. У розмовах із дитиною підкреслювати, що віртуальний світ, що створюється в інтернеті, не може замінити реального життя.

Якщо ж ви помітили у своєї дитини деякі ознаки інтернет-залежності можете скористатися такими порадами:

1. Надавати дитині психологічну підтримку, щоб вона відчувала, що батьки не відвернулися від неї, а розуміють її, підтримують, прагнуть допомогти.

2. Намагатись допомогти дитині вирішити проблеми, що лягли в основу виникнення залежності.

3. Розвивати комунікативний потенціал дитини, створювати ситуації, де вона могла б отримувати задоволення від спілкування з іншими людьми, що сприяє зниженню мотивації до віртуальної взаємодії.

4. Допомогти дитині знайти способи оптимальної взаємодії з ровесниками, що сприяло б підвищенню її соціального статусу в колективі.

5. Надавати допомогу дитині в засвоєнні навчальних дисциплін, що дозволить їй почуватися успішною в навчанні.

6. Ввести режим для та намагатися дотримуватися його усією сім'єю (режим сну, харчування, відпочинку).

7. Навчити дитину оптимально розподіляти свій час.

8. По можливості менше проводити часу в інтернеті самому, вести активний спосіб життя, стаючи для дитини позитивним прикладом.

9. Намагатися обмежити час перебування дитини в інтернеті пропонуючи їй альтернативні види діяльності, від яких дитина могла б отримувати задоволення.

10. Створити дитині умови для того, щоб вона більше часу проводила на свіжому повітрі, спілкувалась із друзями в реальному житті, а не у віртуальній реальності.

11. Залучати інших членів сім'ї з метою подолання проблем дитини.

12. Не соромитись звернутись по допомогу до психолога чи психотерапевта, який запропонує систему цілеспрямованих впливів направлених на подолання залежності.

Можливо, щось залишилось для вас незрозумілим. Задавайте, будь ласка, питання, я з задоволенням на них відповім.

*(Психолог дає відповіді на запитання батьків, при необхідності
призначає індивідуальні консультації)*

Отже, будьте уважними до своїх дітей, до їх поведінки в інтернеті, не соромтесь проявляти свою любов до них в будь-якому віці, оскільки вони цього потребують, намагайтесь створити в родині атмосферу благополуччя і ваша дитина ніколи не надасть перевагу віртуальному світу інтернету.

СЦЕНАРІЙ БЕСІДИ З ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ (ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ НА ПЕДАГОГІЧНІЙ НАРАДІ)

Доброго дня! Сьогодні ми поговоримо про проблему інтернет-залежності, яка набуває все більшого поширення серед молоді, а оскільки ви тісно спілкуєтеся зі своїми вихованцями та маєте на них вплив, то можете відіграти значну роль у попередженні розвитку в них залежності.

Давайте почнемо наше обговорення з того, що ви скажете, що вам вже відомо про інтернет-залежність.

(Відповіді вчителів)

Я бачу, що більшість з вас володіють певною інформацією про проблему інтернет-залежності і хотіли б дізнатися більше.

«Що ж можемо зробити ми, щоб не допустити розвитку залежності у наших учнів?» – запитаєте ви. Безперечно, сьогодні ми спробуємо визначити оптимальну стратегію поведінки в залежності від того, наскільки яскраві прояви інтернет-залежності ви будете спостерігати. Однак спочатку з'ясуємо, що ж таке інтернет-залежність.

За найбільш загальним визначенням інтернет-залежність трактується як нав'язливе бажання підключитися до інтернету і хвороблива нездатність вчасно відключитися від нього.

А чи помічали ви прояви інтернет-залежності в своїх учнів?

(Відповіді вчителів)

Більшості з вас важко було відповісти на це питання, оскільки не зрозуміло, що вважати нормою, а що ознаками залежності. У зв'язку з цим я хочу ознайомити вас із критеріями інтернет-залежності, виділеними різними вченими.

Так, А. Голдберг виділяє такі критерії інтернет-залежності:

- толерантність – кількість часу, яку потрібно провести в інтернет, щоб досягти задоволення помітно зростає, якщо ж людина не збільшує кількість часу, яку вона проводить в інтернеті, то ефект знижується;

- синдром відмови – характеризується двома або більше з таких симптомів, як психомоторне порушення, тривога, нав'язливі міркування про те, що зараз відбувається в інтернеті, фантазії про інтернет, довільні чи мимовільні рухи пальцями, що нагадують друкування на клавіатурі;

- інтернет використовується протягом більшої кількості часу або частіше, ніж було задумано;

- існує постійне бажання чи безуспішні спроби припинити або почати контролювати використання інтернету;

- величезна кількість часу витрачається на діяльність, пов'язану з використанням інтернету;

- значуща соціальна, навчальна діяльність, відпочинок припиняються або редукуються в зв'язку з використанням інтернету;

- використання інтернету продовжується, незважаючи на знання про наявні періодичні чи постійні фізичні, соціальні, професійні та психологічні проблеми, що викликаються його використанням.

Отже, ми бачимо, що інтернет-залежність не лише змінює психічний стан дитини, але й впливає на її самопочуття, викликаючи різні захворювання та розлади.

Звичайно ж більшість із цих ознак краще помітна батькам дітей, однак і ви можете звернути увагу на ті характеристики, які учень проявляє на уроках і допомогти йому впоратись із цією проблемою.

Вам необхідно також мати інформацію про види інтернет-залежності, щоб ви могли краще розуміти специфіку цієї проблеми.

Кімберлі Янг виділяє п'ять основних типів інтернет-залежності:

1. Кіберсексуальна залежність – потяг до відвідування порносайтів і заняття кіберсексом.

Як би незручно нам не було про це говорити, однак така діяльність підлітків в інтернеті є досить поширеною, і замість того, щоб щось замовчувати слід цю проблему обговорити.

2. Пристрасть до віртуальних знайомств – заміна спілкування з реальними людьми віртуальною взаємодією.

3. Пристрасть до азартних онлайн-ігор передбачає захоплення грою у віртуальних казино, що супроводжується втратою самоконтролю та витрачанням значних сум грошей.

4. Пристрасть до комп'ютерних ігор є особливо поширеною серед дітей та підлітків і проявляється в тому, що особистість не може відірватися від процесу гри.

5. Нескінченний серфінг сайтами також є одним з видів інтернет-залежності. Веб-серфінг полягає в «перескакуванні» з сайту на сайт без наявності спеціальної мети.

Тепер ви знаєте яку небезпеку несе в собі кожен вид інтернет-залежності.

Перейдемо до конкретних рекомендацій щодо того, як слід себе поводити вчителям щоб запобігти виникненню в учнів інтернет-залежності:

1. Контролювати діяльність дитини в навчальному закладі, не дозволяючи їй на занятті виходити в інтернет з мобільного телефону, планшету тощо окрім навчальних цілей.

2. Намагатися залучити дитину до позаурочних видів діяльності, розширивши сферу її активності.

3. Залучати соціально ізольованих членів групи до спільної з іншими дітьми діяльності, що сприятиме розширенню кола їх спілкування.

4. Створювати на заняттях ситуацію успіху, що сприяє формуванню впевненості в собі, особливо в дітей з низькою самооцінкою.

5. Намагатися знайти індивідуальний підхід до кожного учня.

6. Орієнтуватися на сильні сторони учня та його потенційні можливості при розподілі завдань.

7. Бути послідовним у власній поведінці та у вимогах, що висуваються до учнів.

8. Співпрацювати з батьками, намагаючись отримати більше інформації, зокрема про дітей, які викликають занепокоєння вчителя.

9. Співпрацювати зі шкільним психологом у випадку, коли у вчителя виникає підозра про розвиток інтернет-залежності в одного зі своїх учнів.

Якщо ж ви спостерігаєте у вашого учня ознаки сформованої інтернет-залежності можна скористатись такими рекомендаціями:

1. Проведення в рамках виховних годин бесід, спрямованих на інформування дітей про небезпеку виникнення інтернет-залежності, перші ознаки її появи, негативні наслідки для особистості.

2. Проведення тренінгів спрямованих на формування мотивації до здорового способу життя.

3. Здійснення роботи щодо згуртування класу, оскільки соціальна ізольованість дитини є однією з передумов виникнення інтернет-залежності.

4. Приділення додаткової уваги дітям, що мають низький соціальний статус в класі, залучення їх до позаурочної роботи.

5. Привернення до проблеми інтернет-залежності батьків, виступи на батьківських зборах із метою інформування їх про особливості виникнення цієї залежності та її прояви.

6. Інформування батьків про прояви ознак інтернет-залежності їхньою дитиною, оскільки вони можуть не надавати цьому особливої уваги, не усвідомлюючи небезпеку цього виду залежності.

7. Інформування шкільного психолога про ознаки інтернет-залежності помічені вчителем, з метою надання дитині кваліфікованої допомоги.

Можливо у вас залишились якісь запитання? Я з радістю спробую на них відповісти.

(Вчителі задають запитання психологу, відбувається обговорення)

1. Отже, будьте уважними до своїх учнів, до їх поведінки не тільки на заняттях, але й на перервах, оскільки часто батьки закривають очі на проблеми своїх дітей, і саме ви можете допомогти учню зупинити розвиток залежності на ранніх етапах її формування, коли це зробити відносно легко.

ТРЕНІНГ СПРЯМОВАНИЙ НА ПОДОЛАННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ МОЛОДІ

Заняття І

Мета: знайомство учасників групи, налагодження стосунків між ними.

Прийняття правил роботи

Ведучий оголошує правила роботи і пояснює їх значення:

1. Конфіденційність.
2. Відвертість.
3. Активність.
4. Принцип «Тут і тепер».
5. «Я» висловлювання.

Вправа 1. «Знайомство» [390]

Мета: знайомство учасників.

На фліпчарті пишемо для учасників (можна в усній формі):

«1. Моє ім'я... 2. Мені подобається ... " – будь-які варіанти, що відповідають на питання "Хто Я?». Учасники по черзі дають свої відповіді.

Оцінка рівня інформованості

Ведучий просить групу відповісти на питання:

1. Наскільки важливою є проблема інтернет-залежності в нашому суспільстві?
2. Як вплинула інтернет-залежність на вас?
3. Що ви відчули, коли стикнулися з цією проблемою?
4. Наскільки небезпечна проблема інтернет-залежності серед молоді?
5. Як інтернет-залежність може вплинути на ваше майбутнє?

Вправа 2. «Емоційна гімнастика»

Мета: розкріпачення членів групи, розвиток навичок невербального спілкування.

Кожний учасник вибирає з торбинки картку із завданням та по черзі демонструє його, наприклад: «Радість. Посміхнутися, як радісна дитина». Решта учасників мають вгадати емоцію.

Учасники розповідають про ситуації, в яких вони відчувають найбільші труднощі у подоланні негативних емоцій, і описують, які почуття вони при цьому відчувають. На основі запропонованих прикладів розігруються відповідні ситуації з демонстрацією різних варіантів поведінки, спрямованих на подолання негативних емоційних станів.

Вправа 3. «День народження нашої групи»

Мета: згуртування групи.

Учасники в тиші хаотично рухаються залом та виконують такі завдання:

1. Не кажучи ні слова, розподілити, хто в яку пору року народився.
2. Розділитися на групи за місяцями народження.
3. Розділитися на групи за днями народження.
4. Всі учасники повинні встати один за одним за порами року, місяцями і днями народження.

Вправа 4. «Коло і Я»

Мета: навчити вмінню розпізнати характер ситуації, діяти відповідно до умов.

Інструкція ведучого: «Для цієї вправи потрібен сміливець-доброволець, готовий почати гру. Учасники утворюють тісне коло, яке буде всіляко перешкоджати попаданню в нього нашого доблесного героя. Йому дається всього три хвилини, щоб силою переконання (умовляннями, погрозами, обіцянками), спритністю (пірнути, прослизнути, прорватися), хитрістю (обіцянки, компліменти) переконати коло й окремих його представників впустити його в центр. Наш герой відходить від кола на два-три метри. Всі учасники стоять до нього спинами, збившись у тісне й згуртоване коло, взявшись за руки ... Почали!

Дякую за сміливість. Хто наступний готовий помірятися з колом інтелектуальними та фізичними силами? На старт. Почали!»

У кінці вправи обов'язково обговорюється стратегія поведінки гравців. Як вони поводитися тут, а як – у звичайних життєвих умовах? Чи є різниця між змодельованою і реальною поведінкою? Якщо ні, то чому?

Ведучий продовжує: «А тепер знову повернемося до вправи, трохи змінивши завдання. Кожен, хто зважиться зіграти проти кола, зобов'язаний буде обрати і продемонструвати абсолютно не властиву йому стратегію поведінки. Ми ніби в театрі, ось і потрібно сором'язливому зіграти роль самовпевненого, навіть нахабного, гордому – «бити на жалість», а тому, хто звик до агресивної поведінки, переконувати коло тихо й абсолютно інтелігентно... Спробуйте максимально вжитися в нову роль».

Обговорення вправи:

- Чи легко грати за чужим сценарієм?
- Що дає нам входження в роль, у поведінковий стереотип іншої людини?
- Що нового ви відкрили у собі, в товаришах?

Заняття 2

Мета: згуртування групи.

Вправа 1. «Паровозик імен»

Мета: саморозкриття учасників групи.

Учасники по колу називають імена в такий спосіб: перший учасник називає своє ім'я і вигадує слово, яке починається з літери, що є першою в його імені і разом з тим характеризує його (наприклад Ліля – ласкава, Дмитро – добрий); другий учасник називає ім'я першого з його «характеристикою» і говорить своє; третій учасник називає імена першого та другого з «характеристиками», потім говорить своє тощо.

Вправа 2. «Зафарбовування контурів чоловічків»

Мета: усвідомлення власних почуттів у різних ситуаціях.

Учасникам роздають аркуші паперу з контурами людини і пропонують згадати, коли вони відчували те чи інше почуття, свої відчуття в тілі в цей час, думки і дії, а потім зобразити на контурі людини це почуття (бажано – використовуючи різні кольори).

Відбувається обговорення необхідності й доцільності проведеної вправи, заохочення продуктивної і самостійної роботи учасників, індивідуальна оцінка досягнутого кожним прогресу.

Вправа 3. «Коло замикається»

Мета: згуртування членів групи.

У залі формується широке коло зі стільців спинками до центру; члени групи знаходяться всередині кола, ведучий – зовні. Звучить музика і учасники починають спонтанно рухатися, вільно переміщаючись у просторі, взаємодіючи з іншими. Ведучий потроху зсуває стільці до центру кола, змушуючи учасників зближуватися. Ведучий продовжує зменшувати простір. Посмішки на обличчях учасників зникають, вони перестають розуміти ведучого, адже вже практично не можуть рухатися. Ведучий просить їх стати ще ближче один до одного, можливо, позбувшись когось із членів групи – виштовхнувши його за коло. Теоретично вправа може продовжуватися до тих пір, поки в центрі кола не залишиться одна людина. У більшості випадків вправу можна припинити вже тоді, коли група починає виштовхувати когось з учасників або коли члени групи починають самі виходити з групи, щоб іншим не довелося робити вибір. Ідеальним варіантом розвитку подій є той, коли група відмовляється виконувати вправу, вступаючи в конфронтацію з ведучим. Таким чином, учасники групи беруть відповідальність за події на себе, набуваючи великої групової автономності, усвідомлюючи себе чимось більшим, ніж просто сума людей, – членами групи.

Відбувається обговорення: Яка залежність між міжособистісною дистанцією і ставленням до людини? Що відчували учасники, коли в їх персональний простір потрапляли інші люди? Чи однаково вони себе відчували при взаємодії з різними людьми?

При обговоренні важливо дати учасникам висловити свої почуття, бачення того, що відбувається, пояснити те, що сталося. Щоб полегшити вільний прояв почуттів, консультант може розповісти про свої труднощі в ситуації, коли він був змушений «тиснути» на групу, щоб вона усвідомила свою цілісність.

Вправа 4. «Корабельна аварія»

Мета: усвідомлення учасниками існування різних способів спілкування; формування навичок протистояння груповому тиску й відстоювання власної думки.

Інструкція: «Ви дрейфуйте на яхті в південній частині Тихого океану. У результаті пожежі велика частина яхти і її вантажу знищені. Яхта повільно тоне. Ваше місцезнаходження невідоме через поломку основних навігаційних приладів, але ви знаєте, що перебуваєте на відстані близько 2 тисяч кілометрів на північний захід від найближчої землі. Нижче наведено список предметів, які залишилися цілими і неушкодженими після пожежі. Крім того ви маєте міцний надувний рятувальний пліт з веслами, достатньо великий, щоб витримати вас, всю вашу групу і всі названі нижче предмети. Ваше завдання класифікувати їх залежно від того, наскільки вони важливі для виживання. Поставте цифру 1 біля самого важливого предмета, цифру 2 – біля другого за значенням і до останнього, найменш важливого для вас». Спочатку кожен виконує завдання самостійно, потім учасники об'єднуються в пари або групи по 4 людини, приходять до спільної думки, а потім роблять те ж саме всією групою.

Список предметів: 1) дзеркало; 2) 25-літрова каністра з водою; 3) протимоскітна сітка; 4) 1 коробка з армійським раціоном; 5) карта Тихого океану; 6) подушка – плавальний засіб; 7) 10-літрова каністра з бензином; 8) маленький транзисторний радіоприймач; 9) репеленти, що відлякують акул; 10) 10 квадратних метрів непрозорої плівки; 11) 5 метрів нейлонового каната; 12) 2 коробки шоколаду; 13) знаряддя для риболовлі; 14) кілька коробок сірників; 15) п'ять грошових банкнот, 16) ноутбук; 17) комп'ютер; 18) модем.

Слід мати на увазі, що вправа займає багато часу й може затягнутися, тому необхідно чітко стежити за часом. Крім того, можливі прояви агресії і різкий поділ на підгрупи. Ведучий отримує можливість ознайомитися з рольовою структурою групи – під час роботи виявляються лідери, пасивна частина, негативні лідери, угруповання.

Відбувається обговорення вправи. Під час нього слід виділити ефективні та неефективні способи комунікації, що використовуються учасниками в процесі гри. Важливо заохочувати продуктивну й самостійну роботу учасників. Необхідно дати індивідуальну оцінку досягнутого кожним прогресу.

Заняття 3.

Мета: створення умов для саморозкриття учасників групи.

Вправа 1. «Угрупування»

Мета: початок роботи групи.

Гравці вільно прогулюються приміщенням. Раптово ведучий дає сигнал і повідомляє умову. Учасники гри повинні якомога швидше сформувати групи відповідно з цією умовою.

Умови можуть бути як прості (зібратися по двоє, троє, четверо); зібратися в групи з парним числом осіб), так і складніші (зібратися в трійки, де всі однієї статі (одного зросту, з однаковим кольором волосся).

Вправа 2. «Метафора»

Мета: знайомство учасників групи, саморозкриття.

Тренер пропонує створити метафору, порівняльну аналогію на тему «Я в житті» або «Я в своїй справі». Наприклад, «Я в своїй справі, як цар гори». Метафори мають бути позитивними.

Учасники можуть передати метафори по колу. «Я в своїй справі – як риба у воді» – «Ігор у своїй справі – як риба у воді, а я – як боксер на рингу» – «Ігор у своїй справі – як риба у воді, Іра – як боксер на рингу, а я – як комп'ютер на біржі» тощо.

По завершенні учасники діляться враженнями.

Вправа 3. «Машина з характером»

Мета: формування групової згуртованості.

Вся група повинна побудувати уявну машину, її деталі – це тільки злагоджені та різноманітні рухи й вигуки учасників. При цьому кожному учаснику потрібно уважно стежити за діями інших членів команди і не можна розмовляти. Доброволець виходить у середину кола й починає виконувати різноманітні рухи (витягати руки вперед, вгору, погладжувати живіт правою рукою, стрибати на одній нозі). Можна за бажанням супроводжувати рухи вигуками. Коли перший учасник визначиться зі своїми діями, він стає першою деталлю машини. Тепер наступний доброволець може стати другою деталлю, доповнюючи дії першого учасника. Коли рухи перших добровольців будуть достатньо скоординованими, до них може приєднатися третій учасник. Кожен учасник повинен ставати новою деталлю машини і намагатися зробити її більш цікавою і багатогранною. Коли будуть

здіянні всі учасники, можна дозволити фантастичній машині працювати в обраному групою темпі. Потім швидкість дещо збільшується, потім сповільнюється.

Питання для обговорення:

- Чи змогла група створити цікаву машину?
- Чи функціонувала машина деякий час без збоїв?
- В який момент ви стали деталлю машини?
- Як ви придумали свої дії?
- Чи важко було дотримуватися єдиного ритму й темпу роботи?
- Що відбувалося, коли темп роботи прискорювався або сповільнювався?
- Чи важко було розібрати машину?
- Як впливало на роботу те, що вам не можна було розмовляти один з одним?

Вправа 4. «Жахливо-прекрасний малюнок»

Мета: стимулювання групового процесу, зняття напруги.

Учасникам роздають по аркушу паперу і по одному фломастеру. Пропонується намалювати "прекрасний малюнок". Після цього малюнок передається сусідові справа, він робить з отриманого малюнка протягом 30 секунд "жахливий малюнок" і передає наступному. Цей учасник робить "прекрасний малюнок". Так малюнок проходить все коло. Потім він повертається до господаря, після чого проводиться обговорення.

Заняття 4

Мета: подальше самопізнання, розвиток саморегуляції.

Вправа 1. «Знайомство через малюнок»

Мета: самопізнання та саморозкриття учасників групи.

Слід попросити учасників скласти аркуш навпіл. На одній стороні ведучий просить намалювати «Як мене сприймають інші?» або «Хто я для оточуючих?», а на іншій – «Який я насправді?».

Далі кожен учасник пояснює свої малюнки.

Вправа 2. «Три якості»

Мета: аналіз найважливіших якостей особистості.

Кожен учасник говорить три своїх якості: якість, яка мені допомагає в житті, заважає в житті, якість, яку я ціную, але не знаю, як краще її проявити.

Вправа 3. «Острів»

Мета: формування згуртованості групи.

1. Учасники діляться на міні-групи по 3-6 осіб, і кожній команді видається аркуш паперу формату А3.

2. Тренер озвучує таку інструкцію: «Перед вами острів. Потрібно всією командою розміститися на ньому, тобто встати таким чином, щоб ноги, руки та інші частини тіла членів команди не торкалися підлоги, всі повинні бути на острові. Як ви цього досягнете – ваша справа! Не можна використовувати додаткові предмети, такі як столи, стільці тощо».

Вправа 4. «Цегла»

Мета: розвиток навиків саморегуляції.

Учасники сідають у крісла, закривають очі. Піднімають руки і кладуть долоні паралельно одна одній на відстані 20-30 см.

Інструкція ведучого: «Очі закриті, руки підняті, долоні «дивляться» одна на одну. Роблячи легкі рухи зближення і видалення, треба спробувати відчувати, що ж там, між долонями. Можливо, крім відчуття тепла, вам вдасться відчувати, як простір між долонями починає ніби ущільнюватися, перешкоджати зближенню рук. Коли кордони силового поля будуть ставати все визначенішими, ви повинні відчувати, як утримуєте між долонями невидиму цеглу. Можливо, ця цегла буде нагрітою, і навіть гарячою. Отже, протягом хвилини спробуйте відчувати між долонями ущільнення простору і невидиму, але важку цеглину. Очі весь час заплющені. Акуратно покладіть цеглину вниз, на підлогу. Відчуйте між долонями другу цеглину. За другою – третю, а потім ще. Після закінчення вправи оцінімо, скільки цегли вам вдалося зібрати таким чином на підлозі. Отже, із закритими очима починайте виконувати вправу. На всю вправу – одна хвилина. Увага, почали. (Пауза 60 секунд.) Закінчили. (Пауза 8 секунд.) Дякую.

А тепер група розділяється на пари. У кожній парі завдання першого партнера – ніби матеріалізувати цеглину, стискаючи її долонями ліворуч і праворуч. Завдання іншого партнера – намацувати ці цеглини, беручи долонями зверху і знизу. Намацавши цеглину, потрібно забрати її в партнера. Намагайтеся робити цю вправу із закритими очима, якщо ж не вийде, то можна спробувати з відкритими. Отже, після поділу на пари, перші номери матеріалізують цеглу, другі номери їх відчувають, забирають собі й складають на підлогу. Потім відкрийте очі і покажіть ведучому на пальцях, скільки цеглин вам вдалося відчувати. Будь ласка! (Пауза 8 секунд.) Тепер по черзі розкажіть один одному про свої враження від цієї вправи, те, що ви відчували, наскільки чітко й яскраво вдалося сформувати внутрішні образи».

Ведучий оцінює результати роботи групи.

Заняття 5

Мета: формування позитивного ставлення до життя та самого себе.

Вправа 1. «Нехай живе позитив!»

Мета: розігрів групи, створення довірливої атмосфери.

1. Учасники отримують аркуші паперу за кількістю членів групи.
2. Кожен пише ім'я іншого учасника і те, чим він особливо захоплюється в ньому. На наступному аркуші – ім'я іншого учасника, аж поки кожен не буде охарактеризований.

3. Потім аркуші складають, зверху надписують ім'я одержувача (підписуватися не потрібно), здають ведучому, який роздає їх адресатам.

Відбувається обговорення. Можна підкреслити важливість підтримки та позитивного зворотного зв'язку для ефективної роботи в команді.

Вправа 2. «Передати одним словом»

Мета: вправа допомагає підкреслити важливість інтонацій в процесі комунікації.

1. Ведучий роздає групі картки, на яких написані назви емоцій, і просить не показувати їх іншим учасникам.

2. Далі він просить вимовити «Алло» або «Здрастуйте!» з інтонацією, що відповідає емоції, написаній на картці.

3. Вся група відгадує, яку емоцію намагався зобразити учасник.

Питання для обговорення:

1. Наскільки легко вдавалося вгадати емоцію за інтонаціями?

2. У реальному житті, наскільки часто в телефонній розмові ви за інтонацією з перших слів розумієте, в якому настрої ваш співбесідник?

3. Чи було так, що, зателефонувавши комусь, ви за інтонацією з перших слів розуміли, що вам тут не раді?

4. Наскільки бездоганне ваше власне телефонне спілкування?

Список емоцій: радість, здивування, жаль, розчарування, підозрілість, сум, веселощі, холодність, байдужість, спокій, зацікавленість, впевненість, бажання допомогти, втома, хвилювання, ентузіазм.

Вправа 3. «Дар переконання»

Мета: розвиток навичок відстоювання власної думки.

Викликають двох учасників. Кожному з них ведучий дає сірникову коробку, в одній з яких лежить кольоровий папірець. Після того, як обидва учасники з'ясували, в кого з них у коробці лежить папірець, кожен починає доводити «публіці» те, що саме в нього знаходиться папірець. Завдання публіки вирішити шляхом консенсусу, у кого ж саме папірець.

Під час обговорення важливо проаналізувати ті випадки, коли «публіка» змінила свою думку – які вербальні та невербальні компоненти змусили її повірити в брехню.

Вправа 4. «Близький контакт»

Мета: формування групової згуртованості.

Учасники виконують вправу із заплющеними очима і мовчки. Не можна відкривати очі й розмовляти до самого кінця вправи. Всі ходять залом. Через деякий час ведучий дає завдання: «Витягніть вперед руки і шукайте інші руки, не відкриваючи очей. Потрібно досліджувати руки партнера, привітатися з ним. За моїм сигналом вам потрібно буде відпустити руки партнера і продовжувати рух».

Через деякий час ведучий просить знайти руки партнера по спілкуванню та привітатися з ним.

Відбувається обговорення: Як ви знайшли собі пару? Якими були руки на дотик? Що відчували, коли віталися й знайомилися з руками? Що відчули, коли дізналися, що треба відпустити партнера? Чи швидко знайшли свою пару? Чи здогадалися, чий це руки? Чи здивувалися, коли відкрили очі? Вам хотілося уникнути контакту? Чи змінилося ваше ставлення до якоїсь людини після вправи?

Заняття 6.

Мета: усвідомлення учасниками необхідності здійснення особистісних змін.

Вправа 1. «Комплімент»

Мета: налаштування на спільну роботу.

Учасникам пропонується зробити комплімент кожному з членів групи.

Вправа 2. «Усвідомлення залежності»

Мета: формування мотивації до позбавлення від залежності.

Виконується в парах. У цій вправі перший номер у парі повідомляє другому про свою залежність. Він розкриває суть цієї залежності настільки детально, щоб партнер зрозумів, про що йде мова. Далі перший номер говорить про почуття, пов'язані із залежністю. Потім він відповідає на питання, задане самому собі, – якій позитивній меті служить залежність. Наприклад, інтернет заповнює час, допомагає впоратися з нудьгою, самотністю...

Партнер слухає, потім повторює почуте, задає уточнюючі питання. Перший учасник підтверджує переказ, і, якщо необхідно, уточнює почуте. Другий описує почуття, які в нього викликала розповідь про залежність.

Вправа 3. «Мій сьогоднішній день»

Мета: усвідомлення того, що більшість часу витрачається на перебування в інтернеті.

Учасникам пропонується намалювати на аркуші паперу коло (аналог доби) і зазначити в ньому сектори, що відображають витрати часу на перебування в інтернеті.

Відбувається обговорення вправи. Розмова йде про те, що інтернет є «поглиначем часу», якому ми самі дозволяємо «з'їдати» наш час, а також обговорення способів структурування часу.

Ведучий здійснює індивідуальну оцінку досягнутого особистістю прогресу з метою позитивного підкріплення.

Вправа 4. «Саморегуляція»

Мета: розвиток навичок саморегуляції.

Інструкція ведучого: «Займіть зручне положення і спробуйте абстрагуватися від сторонніх думок і відчуттів. Для цього ви можете використовувати наступні формули:

- Я приготувався до відпочинку.
- Я заспокоююсь.
- Відволікаюся від усього.
- Сторонні звуки не заважають мені.
- Зникають всі турботи, хвилювання, тривоги.
- Думки течуть плавно, уповільнено.
- Я відпочиваю.
- Я абсолютно спокійний.

Як ви пам'ятаєте, глибшому відпочинку сприяє розслаблення всіх м'язів і тіла, що суб'єктивно оцінюється нами як відчуття важкості. Ви, напевно, відчували це відчуття важкості в м'язах, коли відпочивали після того, як зробили певну фізичну роботу. Але тоді це відчуття виникало мимоволі, а зараз потрібно повернутися до нього свідомо.

Передусім, ви повинні навчитися розслабляти праву руку. Для цього можна використовувати формулу:

- Моя права рука важка.

Це потрібно уявити дуже чітко. Ось розслабляються м'язи руки – пальці, кисть, вся рука стала важкою, як свинець. Вона розслаблена і безсило лежить, як батіг. Немає сил, не хочеться рухати нею.

Запропоновану формулу повільно повторюйте 6-8 разів, намагаючись чіткіше запам'ятати викликані відчуття. Бажано, щоб відчуття розслабленості не було неприємним. Якщо ж це станеться, спробуйте замінити у формулі слово «тяжкість» словом «розслабленість».

Після того, як ви навчитеся розслаблювати праву руку рефлекторно – з першої спроби, спробуйте розслабити й інші м'язи. Як правило, це відбувається набагато легше:

- У правій руці з'являється приємне відчуття важкості.
- Руки важчають.
- Руки важчають все більше і більше.

- Руки приємно поважчали.
- Руки розслаблені і важкі.
- Я абсолютно спокійний.
- Спокій дає відпочити організму.
- Тяжчають ноги.
- Важчає права нога.
- Тяжчає ліва нога.
- Ноги наливаються вагою.
- Ноги приємно поважчали.
- Руки, ноги розслаблені і важкі.
- Важчає тулуб.
- Всі м'язи розслаблені і відпочивають.
- Все тіло стало приємно важким.
- Після занять відчуття важкості пройде.
- Я абсолютно спокійний.

Після заняття у тих випадках, коли вам необхідно зайнятися активною діяльністю, потрібно використовувати спеціальний прийом виходу з аутогенного занурення. Для цього застосовуються формули, зворотні формулам занурення. Наприклад:

- Мої руки легкі, енергійні.
- Відчуваю приємну напругу в руках.
- Дихаю глибоко, ритмічно.
- Відчуваю легкість, бадьорість, комфорт.

Після цього ви відкриваєте очі, встаєте й робите кілька енергійних фізичних вправ. Намагайтеся після кожного заняття проаналізувати досягнуте відчуття і записати його в щоденник, який необхідно мати кожному. У щоденник, крім того, заносяться формули, що використовувались, серед яких ви відбираєте найбільш дієві й впливові.

Наприклад, для розслаблення: «1» – нездатність розслабитися; «2» – незначне розслаблення; «3» – середнє розслаблення; «4» – сильне розслаблення; «5» – повне розслаблення».

Заняття 7.

Мета: вироблення навиків боротьби із залежністю.

Вправа 1. «Чарівний мішечок»

Мета: налаштування на спільну роботу.

Інструкція учасникам: «Сьогодні ми пограємо в «Чарівний мішечок». Зараз у мішечку містяться не предмети, а різні геометричні фігури з картону. Ви, не дивлячись, опускаєте руку в пакет і витягуєте будь-яку фігуру. Після цього вивчаєте руками її конфігурацію – і, зрозумівши, якої форми фігура,

замальовувати її в своєму зошиті. Сам зразок потрібно на цей час покласти десь під столом так, щоб ви його не бачили. Подивитися на фігуру можна буде тільки після того, як ви її намалюєте в зошиті. Спробуйте малювати фігури якнайточніше».

Роз'яснивши інструкцію, ведучий роздає учасникам перші фігури.

Після того, як фігурки намальовані, ведучий пропонує дістати зразки й порівняти, наскільки точно намальована фігура. Для цього зразок накладається на малюнок і обводиться олівцем.

Вправа 2. «Як краще зрозуміти себе»

Мета: усвідомлення впливу інтернет-залежності на «Я-концепцію» особистості.

Слова ведучого: «Перш ніж перейти до наступної вправи, необхідно зрозуміти простий закон: інтернет-залежність роздвоює ваше «Я». Адже ви під впливом залежності абсолютно несхожі на себе без неї. Ви, що страждаєте від залежності, і ви, що від неї відмовились, – дві різні людини, і всі оточуючі зможуть це підтвердити. Саме ваша частина, вільна від залежності, вирішила боротися із нею. Коли ж активізується залежна частина вашого «Я», вона ніби не несе ніякої відповідальності за рішення іншої частини. Одного згадування слова «інтернет» достатньо для активізації «залежної» частини Вашого «Я». Вона здатна перемогти, витіснити зі свідомості нормальну частину вашої психіки і відправитись у пошуку нового занурення в інтернет».

Відбувається обговорення почуттів та думок, що виникли в учасників під час прослуховування звернення ведучого.

Вправа 3. «Інтернет-склад»

Мета: зміна установок щодо інтернету.

Ведучий розказує про те, як виглядає захаращений склад, в який потрапляє все, що тільки можна, в певному порядку або в безладі. Учасникам групи пропонується намалювати словесну картинку того, які речі там можуть зберігатися і як там можна щось знайти. При складних випадках залежності можна додати кілька фраз про те, який в цьому складі безлад і як там брудно, а в багнюці борсатись не дуже приємно.

Учасники обмінюються враженнями, висловлюють своє ставлення до інтернету.

Вправа 4. «Шкереберть»

Мета: зняття психологічного напруження.

1. Вся група стоїть у колі.
2. Ведучий пояснює, що зараз групі потрібно буде робити все, що він каже, з точністю до навпаки. Наприклад, якщо він каже «підійміть праву ногу

вгору», це означає, що потрібно опустити ліву руку вниз, якщо говорить «доторкніться до лівої ноги», потрібно доторкнутися до правої руки тощо.

3. Тренер дає групі команди, які можна виконати навпаки.

Заняття 8.

Мета: аналіз ситуацій, що провокують прояви інтернет-залежності, та зміна ставлення до них.

Вправа 1. «Будиночки шукають людей»

Мета: створення невимушеної атмосфери.

1. Група розділяється на трійки, двоє з учасників беруться за руки (зображуючи, таким чином, будиночок), а третій учасник стоїть між ними (ці учасники – люди).

2. «Будиночки» завжди рухаються разом у парі, не розтискаючи рук.

3. Після того, як всі сформували «будиночки» і «людей», ведучий говорить «люди шукають будиночки», після чого всі «люди» повинні залишити свої будиночки і знайти собі нові, або «будиночки шукають людей», після чого «будиночки» повинні знайти собі нових жителів, тоді як «люди» залишаються на місці.

4. Якщо ведучий каже «землетрус», то рухаються і «будиночки», і «люди».

Вправа 2. «Продовж речення»

Мета: виявлення ставлення до залежності.

Ведучий говорить: «Запропонуйте свій варіант речення, початок якого:

- Коли я спілкуюся з людиною, залежною від інтернету...
- У спілкуванні з залежними людьми найважче мені буває ...
- Своє співчуття до іншої залежної людини я проявляю через ...
- Коли я спостерігаю поведінку залежної людини, я розумію ...
- Коли я помітив, що став залежним, я ...
- Бути незалежним для мене означає ...
- Я розумію, що залежність – це ...»

Відбувається обговорення.

Вправа 3. «Ланцюжок ситуацій» (модифікація)

Мета: опрацювання ситуацій, що провокують залежну поведінку.

Інструкція ведучого: «Візьміть чистий аркуш паперу і спробуйте згадати не менше 20-25 ситуацій, пов'язаних із проявом інтернет-залежності, які викликають у вас тривогу, дискомфорт або страх. Пишіть все, що приходить на думку.

Тепер на іншому аркуші паперу розташуйте ці ситуації в порядку зростання їхньої тривожності й значущості для вас. Доведеться потренувати

власну пам'ять тому, що цей ланцюжок ситуацій необхідно вивчити саме в такій послідовності.

Давайте вигадасмо шкалу тривожності, що складається зі 100 балів, де 0 відповідає стану повного розслаблення, а 100 – стану максимальної тривожності й напруженості. Ви вже знаєте, що ці стани виражаються в м'язових відчуттях, частоті пульсу та дихання.

Тепер увійдіть у стан повного розслаблення.

Подумки уявляйте собі кожну ситуацію, починаючи з найменш тривожної, і закінчуючи тією, що викликає найбільшу тривогу. Увійдіть у неї, як у фільм на екрані. Спробуйте не тільки побачити її, а й відчутти всім тілом, почути всі звуки, зберігаючи при цьому стан повного розслаблення.

Якщо ваш організм дає сигнал тривожності й напруженості, негайно вимкніть цю ситуацію, як екран телевізора. Натисніть на невидиму кнопку вказівним пальцем правої руки.

Поверніться в стан повного м'язового розслаблення і почніть перегляд всього ланцюжка ситуацій із самого початку.

У разі, коли одна і та ж ситуація є нездоланною, спробуйте змінити фільм за своїм бажанням, не виходячи зі стану розслаблення.

Якщо рівень тривожності не знижується, вийдіть із стану розслаблення і спробуйте записати на папері можливі виходи з ситуації, що склалася. Подивіться фільм із зміненним сценарієм.

Кожного разу починайте прокрутку ланцюжка ситуацій з самого початку.

Ви здивуєтеся, але якщо таким чином ви навчитеся перекручувати весь ланцюжок ситуацій від початку до кінця, не виходячи зі стану розслаблення, то ви вже вмієте говорити собі «ні». Адже ці ситуації більше не турбують вас, отже, вони вже не є для вас важливими і стресовими. Ви вмієте справлятися з ними і з вашим залежним "Я".

Вправа 4. «Внутрішня краса»

Мета: зняття психологічного напруження.

Ведучий говорить: «Зараз ми сформуємо велике коло, ставши плечем до плеча. Кожен з вас повинен буде зробити вибір. Вибрати одну людину, від якої ви відчули, що вона ділиться з вами своєю внутрішньою красою. Що ви розумієте під внутрішньою красою? Наскільки гарні бувають люди? Підійдіть і зупиніться перед цією людиною, дивлячись в очі, нічого не говоріть. Як це буде? Наприклад: Оля обрала Сашу. Вона підходить і стає біля Саші, дивитися йому в очі. А він вибрав іншу людину. Але Оля ходить за ним, щоб бачити очі Саші. Вам зовсім не потрібно хвилюватися з приводу

того, що роблять інші. Головне дивитися на людину, яку ви вибрали. Процес буде відбуватися мовчки, ніяких розмов і дотиків.

Розійдіться і встаньте в коло. Зробіть вправу ще раз. Підійдіть до цієї людини. Зверніть увагу, що ви відчуваєте, коли дивитесь їй в очі, які почуття виникають у вас. Станьте навпроти цієї людини і скажіть: «Внутрішня краса, яку я відчуваю, – це ...» «Ділишся ти нею ...»

Якщо ви отримуєте зворотний зв'язок, то у відповідь скажіть тільки: «Дякую». Не можна говорити: «Якби ти знав мене краще, то так не сказав би» тощо».

Заняття 9.

Мета: подальша робота над зниженням рівня інтернет-залежності, усвідомлення хибності своїх установок щодо інтернету.

Вправа 1. «Сніданок із героєм»

Мета: створення позитивної атмосфери.

Групі пропонується уявити, що в кожного з присутніх є можливість поспілкуватися з відомою людиною. Це може бути знаменитість, історична постать минулого або звичайна людина. Кожен повинен вирішити для себе, з ким він хотів би зустрітися, і чому. Потрібно записати ім'я свого героя на аркуші паперу і поділитися на пари, потім треба вирішити, з ким із героїв ви будете зустрічатися. Пари об'єднуються в четвірки і роблять те ж саме, потім об'єднується вся група і вибирає одного героя.

Питання для обговорення:

1. Чому залишився саме цей герой?
2. Легко було поступатися і чому ви це зробили?
3. Що ви відчували, коли з вами не погоджувалися?
4. Що ви відчували, коли з вами погоджувалися?
5. Чи часто ви в житті потрапляєте в ситуацію вибору?

Вправа 2. «Що мені дає інтернет-залежність?» (модифікація)

Мета: аналіз ситуацій перебування в стані залежності, корекція цього стану.

Закрийте очі, сядьте зручніше і розслабтесь.

- Згадайте ситуацію, перед останнім зануренням в інтернет, ніби ви бачите її в фільмі, що знімається вами.
- Вийдіть з фільму і подивіться його з боку як незацікавлений глядач.
- Знову увійдіть у цей фільм і спробуйте проаналізувати, які почуття ви відчуваєте.
- Які відчуття виникають у вашому тілі?
- Як ви діяли в реальності і які емоції ви відчували?
- Як би вам хотілося діяти?

- Яка ваша частина або частини були головними в цій ситуації, діяли від вашого імені й проявляли себе?

- Вийдіть зі стану розслаблення і зафіксуйте на папері всі частини, що штовхають вас до залежної поведінки.

Вправа 3. «Риси залежної людини» (модифікація)

Мета: виявлення змін, до яких призводить інтернет-залежність.

Учасникам пропонується оцінити запропоновані характеристики людини, що страждає від інтернет-залежності, погодившись чи не погодившись з ними.

- Інтернет-залежність – це патологічна форма розвитку особистості.

- Інтернет-залежність провокує деструктивні ролі в сім'ї.

- Інтернет-залежній людині притаманне перебільшення значущості власної сили.

- Притаманний зовнішній контроль поведінки, відсутність самоконтролю.

- «Заморожені почуття», неусвідомленість своїх почуттів, неконтрольований їх прояв у поведінці.

- Низька самооцінка.

- Закрите, маніпулятивне спілкування.

- Соціальна та емоційна ізоляція.

- Занадто вільні або надмірно жорсткі межі особистості й сім'ї.

Відбувається обговорення, учасники звертають увагу на те, до яких особистісних змін призвела інтернет-залежність саме в них.

Вправа 4. «Давати і отримувати»

Мета: зняття психологічного напруження, вироблення позитивного ставлення до оточуючих.

Інструкція: «Ми вже багато говорили про почуття. Можете ви мені назвати два дуже важливих почуття? А більше? Зараз я хочу запропонувати вам гру, в якій ви зможете один одному дарувати гарні почуття. Коли ми даруємо іншому добре почуття, то ми самі отримуємо щось. Назвіть мені, будь ласка, декілька позитивних почуттів. Так, щастя, задоволення, любов, радість, дбайливість – це все позитивні почуття. Радіти чомусь, бачити щось прекрасне – це теж дуже хороші почуття ... Чи не забули ми ще щось?»

Тепер розійдіться по двох, станьте один навпроти одного. Зараз ми налаштуємося на добре почуття, яке називається «симпатія». Отже, сядьте і подивіться один на одного. Сядьте так, щоб стикатися колінами... А зараз закрийте очі і три рази глибоко вдихніть...

Подумайте про почуття, яке ми називаємо симпатією. Де відчуваєте ви у вашому тілі, що ви комусь подобаєтесь? Це десь у животі ... в грудях ... у

голови ... в руках? Уявіть собі, де у вашому тілі живе симпатія? Як вона виглядає? Має якийсь колір? А тепер уявіть собі, що з того місця, де ви її знайшли, ви її берете в руки і даєте вашому товаришеві. Просто уявіть собі, що ви це зараз робите ... А тепер подумайте про те, що ви від свого партнера теж отримали це почуття. Він теж зараз передав його вам. Це вам подобається? Тепер партнер дає ще більше симпатії і отримує ще більше взамін. Відчуйте, яка вона ... Це гарна думка: симпатія віддається і симпатія повертається ...

Тепер глибоко вдихніть і злегка поворушіть руками й ногами. Відкрийте очі й погляньте один на одного. Якщо хочете, можете сказати своєму партнерові: «Дякую». Повертайтеся на свої місця. Давайте обговоримо, що ви відчували, віддаючи й отримуючи симпатію».

Аналіз вправи:

- Як ви відчували себе під час цієї вправи?
- Чи відчували ви, що віддаєте симпатію?
- Чи відчували ви, що отримуєте симпатію?
- Які можливості проявити свою симпатію є найкращими?
- Як ви покажете симпатію тварині ... сонцю ... дню ... своєму другу?
- Як ви помітите симпатію?
- Чому іноді доводиться чекати, поки симпатія повернеться?
- Чому іноді симпатія приходить назад звідти, звідки ви її не чекаєте?

Заняття 10.

Мета: закріплення стратегії подолання інтернет-залежності.

Вправа 1. «Маски тварин і рослин» [330]

Мета: створення позитивної атмосфери, самопізнання.

1. Кожен вибирає собі роль тварини.
2. Кожен описує свою тварину, наприклад, «Що я за кішка?»
3. Учасники по черзі зображають свою тварину.

Інструкція: «Уявіть себе хижим птахом ... маленьким курчам ... кішкою (домашньою або дикою, як вам більше подобається) ... слоном ... знову птахом ... рибою ... метеликом ... Уявіть себе будь-яким звіром. Таким, на якого ви схожі, побудьте ним.

А тепер ви знову – люди. Темп руху – спокійний. Зробіть кілька глибоких вдихів. Вправа закінчена».

Питання для обговорення:

1. Подумайте, яку роль ви граєте в житті?
2. Зверніть увагу на те, що оточуючі сприймають вас зазвичай за цією роллю, і коли ви виходите з неї, багато хто вас не розуміє.

3. Подумайте, чи є подібність між вашою поведінкою і вибраної тварини?

4. Що нового дізналися сьогодні про себе з цієї вправи?

5. Які почуття виникали в процесі виконання вправи?

Вправа 2. «Історії з життя» [397]

Мета: аналіз різних життєвих ситуацій, пов'язаних з інтернет-залежністю.

Ведучий говорить: «Кожен з нас проживає своє єдине, неповторне життя. Ми можемо навчати один одного, розповідаючи пригоди, в які втягує нас життя. Коли люди слухають історії з життя своїх товаришів, у них з'являється шанс дізнатися про досвід, який їм самим, можливо, не довелося пережити. Можливо перед ними відкриються нові життєві перспективи, можливо, вони помітять, що існує різне ставлення до одних і тих самих переживань. Вони вчаться вживатися в чужий досвід і розуміти особливості переживань іншого.

Вони дозволяють зрозуміти, що труднощі й щастя в житті кожної людини дивним чином поєднані.

Зараз ми будемо розповідати один одному історії з власного життя, пов'язані з впливом інтернет-залежності на наші стосунки з оточуючими людьми та ставлення до самого себе. Кожен, хто хоче, може нам щось розповісти».

Вправа 3. «Моє улюблене заняття»

Мета: формування мотивації до подолання залежності.

Хтось з учасників згадує справу, яка була для нього улюбленою до появи інтернет-залежності (говорить комусь із учасників, який тримає це в таємниці до кінця гри). Інші учасники прагнуть здогадатися і для цього задають питання: «Цим можна займатися з іншими?», «Це можна робити тільки вдома?», «Для цього потрібно кудись їхати?» та інші.

Після відгадування відбувається обговорення. Звертається увага на те, що інтернет-залежність повністю витіснила інші інтереси людини, зробивши її життя одноманітним та пустим.

Вправа 4. «Декларація власної самоцінності»

Мета: вироблення позитивного самоствавлення.

Ведучий зачитує текст: «Я – це Я. У всьому світі немає нікого точно такого ж, як Я. Є люди, чимось схожі на мене, але немає нікого точно такого ж, як Я. Тому все, що йде від мене, – це справді моє, бо саме Я вибрав це. Мені належить усе, що є в мені: моє тіло та все, що воно робить; моя свідомість, всі мої думки і плани, і мої очі, всі образи, які вони можуть бачити; мої почуття, якими б вони не були, – тривога, задоволення, напруга,

любов, роздратування, радість; мій рот і всі слова, які він може вимовляти, ввічливі, лагідні чи грубі, правильні чи неправильні; мій голос, гучний або тихий; всі мої дії, звернені до інших людей або до мене самого. Мені належать всі мої фантазії, мрії, надії і мої страхи. Мені належать всі мої перемоги і успіхи. Всі мої поразки й помилки. Все це належить мені. І тому Я можу дуже близько познайомитися з собою. Я можу полюбити себе і потоваришувати з собою. І Я можу зробити так, щоб все в мені сприяло моїм інтересам. Я знаю, що дещо в мені спантеличує, і є в мені щось таке, чого я не знаю. Але оскільки я дружу з собою і люблю себе, Я можу обережно й терпляче відкривати в собі джерела того, що спантеличує мене, і дізнаватися все більше і більше різних речей про себе. Все, що Я бачу й відчуваю, все, що Я говорю і що Я роблю, що Я думаю в цей момент, – це моє. І це дозволяє мені дізнатися, де Я і хто Я. Коли Я вдивляюся в своє минуле, дивлюся на те, що Я бачив і відчував, що Я говорив і що Я робив, як Я думав, Я бачу, що це цілком мене влаштовує. Я можу відмовитися від того, що здається неправильним, і зберегти те, що здається потрібним, відкрити щось нове в собі самому. Я можу бачити, чути, відчувати, думати, творити й діяти. Я маю все, щоб бути близьким з іншими людьми, щоб бути продуктивним, вносити сенс і порядок у світ речей і людей навколо мене. Я належу собі, і тому Я можу будувати себе. Я – це Я, і Я – це чудово».

Заняття 11.

Мета: визначення найефективніших засобів подолання інтернет-залежності.

Вправа 1. «Перевтілення»

Мета: створення позитивної атмосфери.

Учасники сідають у коло.

Ведучий говорить: «Я роздам вам картки, на яких написана назва тварини. Назви повторюються на двох картках. Наприклад, якщо вам дістанеться картка, на якій буде написано «слон», знайте, що в когось є картка, на якій також написано «слон».

Тренер роздає картки (якщо в групі непарна кількість учасників, тренер теж бере участь у вправі).

«Прочитайте, будь ласка, що написано на вашій картці. Зробіть це так, щоб напис бачили тільки ви. Тепер картку можна забрати. Завдання кожного – знайти свою пару. При цьому можна користуватися будь-якими виразними засобами, не можна тільки нічого говорити та видавати характерні звуки «вашої тварини». Іншими словами, все, що ми будемо робити, ми будемо робити мовчки. Коли ви знайдете свою пару, залишіться поруч, але

продовжуйте мовчати. Тільки, коли всі пари будуть утворені, ми перевіримо що в нас вийшло».

Після того, як всі учасники групи знайшли свою пару, тренер запитує по черзі в кожній парі: «Хто ви?».

Після завершення вправи можна запропонувати поділитися враженнями, розповісти про те, як учасники знаходили свою пару.

Вправа 2. «Спірні твердження» (модифікація)

Мета: з'ясування учасниками поглядів на проблему залежності.

Для проведення вправи необхідні чотири листи паперу з написаними на них твердженнями: «Абсолютно згоден», «Згоден, але не повністю», «Абсолютно не згоден», «Не маю визначеної думки».

Ці листи прикріплюються на чотирьох стінах кімнати.

Ведучий зачитує спірні твердження, після чого учасники повинні розійтися і стати біля тих листів, на яких відображена їх точка зору на це питання. Після прийняття рішення кожен з учасників повинен його обґрунтувати: «чому я вважаю саме так». Вислухавши думки кожного з учасників, ведучий у вигляді короткої позиції викладає свою думку. Вислухавши всі точки зору, учасники можуть вибрати листи з твердженнями, з якими вони погоджуються тепер.

Приклади спірних тверджень:

- Інтернет-залежність – це злочин.
- Інтернет-залежність – це хвороба.
- У багатьох молодих людей виникають проблеми через залежність від інтернету.
- Позбутися інтернет-залежності можна в будь-який момент.
- Інтернет-залежність виліковна.
- Багато людей починають захоплюватись інтернетом «за компанію».

Люди, що мають інтернет-залежність, дуже часто не усвідомлюють цього.

З інтернет-залежністю можна впоратися без сторонньої допомоги. Залежність від інтернету формується тільки після багаторазового занурення.

- За зовнішнім виглядом людини можна визначити, чи є вона інтернет-залежною.

Вправа 3. «Позбавлення від залежності»

Мета: визначення шляхів подолання інтернет-залежності.

Кожному з членів групи пропонується знайти якнайбільше способів подолання інтернет-залежності. Ведучий записує їх на дошці, а потім пропонує учасникам їх проранжувати, починаючи від найбільш ефективного та закінчуючи найменш ефективним.

Відбувається обговорення. Увага звертається на ті способи, які вже були апробовані самими учасниками.

Вправа 4. «Невидимі помічники» [481]

Мета: зняття психологічної напруги, розвиток здатності радуватися простим речам.

Ведучий говорить: «Зовсім маленькі діти ще, як правило, зберігають здатність концентрувати свою увагу на зовсім простих речах і насолоджуватися ними. Вони роздивляються сонячні відблиски на склі та стрибають від захвату, спостерігаючи, як таємничим чином переміщуються сонячні зайчики. Почувши голоси птахів, вони здатні повністю сконцентруватися на цих звуках і насолоджуватися цими короткими миттями. Маленькі діти – природжені оптимісти, лише з роками вони поступово переймають у дорослих скепсис і песимізм. Щоб досягти великих успіхів у житті і розвинути в себе високий рівень самоповаги, нам необхідний оптимістичний погляд на життя. Це буде зробити простіше, якщо ви навчитеся концентруватися на приємних моментах життя, відзначаючи і запам'ятовуючи їх. Кожен день ми стикаємося з приємними подіями набагато частіше, ніж з неприємними. Це легко помітити, якщо уважно проаналізувати прожитий день, але песиміст концентрується на своїх неприємностях і невдачах і, відповідно, бачить весь світ у сірих тонах.

У цій вправі ми пропонуємо людям сконцентруватися на тих речах, які роблять їх життя прекрасним.

Уявіть собі, що у вас є невидимий помічник, який не відстає від вас ні на крок. Усякий раз, коли ви відчуваєте щось приємне, він ніжно торкається вашого плеча й тихо говорить: «Як чудово!» Звісно, такий невидимий помічник не потрібен вам, щоб помічати приємні миті життя, які й без того впадають в очі. Але вам знадобиться допомога невидимого помічника, щоб насолоджуватися тими важливими, але невловимими речами, які щогодини і постійно відбуваються з нами і роблять життя прекрасним і дивовижним. Можна, наприклад, порадіти теплим променям сонця, отримати полегшення після глибокого й сильного подиху, почути добре слово оточуючих, побачити посмішку друга тощо. Невидимий помічник може звернути вашу увагу на всі ці маленькі радощі життя, щоб ви встигли насолодитися ними. Чим більше ви насолоджуєтеся кожною миттю свого життя, тим щасливішими ви стаєте. Давайте перевіримо, наскільки ви зрозуміли мої слова. Адже це так просто, і все ж усі ці буркуни і песимісти на своєму жалюгідному прикладі показують всім нам, як необхідний в житті такий невидимий помічник, який знову і знову шепоче нам на вухо: «Як чудово!»

Станьте, будь ласка, і почніть повільно ходити по залі ... Уявіть собі, що невидимий помічник ходить поруч з вами і кожен раз кладе свою руку вам на плече, як тільки ви помічаєте щось красиве й приємне. Відчувши руку на своєму плечі, нічого не говоріть вголос, просто підійдіть до мого столу і подзвоніть у дзвоник. І знову ходіть по залу в очікуванні моменту, коли ще щось приємне приверне вашу увагу (5-10 хвилин)».

Ведучий просить учасників після цього розповісти про все, що їх порадувало.

«І нехай весь сьогоднішній день ваш невидимий помічник слідує за вами. Спробуйте помітити всі ці маленькі радощі, на які вкаже вам помічник-невидимка».

Аналіз вправи:

- Які прекрасні звуки вам вдалося почути?
- Які прекрасні образи ви змогли побачити?
- Чи вдалося вам відчутти який-небудь приємний смак?
- Чи відчували ви приємні запахи?
- Чи доторкались ви до чогось приємного на дотик?
- Чи робили ви такі рухи, які були б приємні вашому тілу?
- Чи чули ви приємні слова?

Заняття 12.

Мета: формування образу бажаного майбутнього.

Вправа 1. «Ти подобаєшся мені...»

Мета: створення доброзичливої атмосфери в групі.

Учасникам пропонується підійти до одного з членів групи та продовжити речення «Ти подобаєшся мені...»

Ведучий слідує за тим, щоб кожен учасник підтримував взаємодію.

Вправа 2. «Хто я насправді»

Мета: формування образу бажаного майбутнього.

Ведучий пропонує поділити сторінку на три частини. У першій потрібно вказати, яким було життя особистості до виникнення залежності, в другій – яким воно стало під впливом залежності, в третій – яким особистість бачить своє життя після подолання інтернет-залежності.

При обговоренні особлива увага приділяється аналізу бажаного майбутнього.

Вправа 3. «Візуалізація»

Мета: зняття психологічного напруження.

Ведучий говорить: «Цю вправу краще виконувати, перебуваючи в розслабленому стані. Образи, які, здавалося б, мимовільно з'являються у вас у голові, насправді – у вашій владі. Давайте спробуємо продемонструвати це.

Закрийте очі й протягом деякого часу зосередьтеся на своєму диханні ... Уявіть великий білий екран ... Уявіть на екрані будь-яку квітку. Заберіть квітку з екрану, а замість неї помістіть на екран білу троянду ... Поміняйте білу троянду на червону. (Якщо у вас виникли труднощі, уявіть, що ви пензликом пофарбували троянду в червоний колір, як Аліса в Країні Чудес.)

Заберіть троянду і уявіть кімнату, в якій ви перебуваєте: меблі, колір тощо. Переверніть картинку. Подивіться на кімнату зі стелі. (Якщо це важко зробити, то уявіть себе на стелі, як ви дивитесь на кімнату зверху вниз).

Тепер знову уявіть великий білий екран. Помістіть синій фільтр перед джерелом світла так, щоб весь екран став яскраво-синім. Змініть синій фільтр на червоний. Зробіть екран зеленим. Уявляйте будь-які кольори й зображення на свій розсуд».

Обговорення: «Чи вдалося вам досягти всіх ефектів, таких, як, наприклад, поворот кімнати або зміна кольорів? Тепер і без підготовки ви легко зможете побачити порожній екран, уявити квітку і атмосферу вашої кімнати. І вже це достатній доказ того, що продюковані вами образи у вашій владі, ви можете викликати або не викликати їх. Тому, якщо ви раптом виявите, що «розглядаєте» якийсь образ, що викликає у вас занепокоєння, спробуйте усвідомити, що ви самі за нього відповідаєте, ви самі його створили і самі можете змінити його на більш приємний, подібно до того як розфарбували білу троянду в червоний колір».