

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ЖИТОМИРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРОЕКОЛОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

На правах рукопису

**КАМІНСЬКА ОЛЬГА ВОЛОДИМИРІВНА**

УДК: 159.9:161.162:004.738.5

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ МОЛОДІ**

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

**ДИСЕРТАЦІЯ**

на здобуття наукового ступеня

доктора психологічних наук

Науковий консультант:

**Журавльова Лариса Петрівна,**

доктор психологічних наук,

професор

Одеса – 2016

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ.....	19
1.1. Інтернет-залежність у системі споріднених понять та її психологічні особливості.....	19
1.2. Види інтернет-залежності.....	37
1.3. Генеза інтернет-залежності та психологічні механізми її розвитку.....	46
1.4. Вплив інтернет-залежності на психосоціальний розвиток особистості молоді людини.....	53
1.5. Подолання інтернет-залежності засобами психопрофілактики та психокорекції.....	61
Висновки до першого розділу .....	71
РОЗДІЛ 2. КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ ФЕНОМЕНУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ.....	74
2.1. Інтегративна модель інтернет-залежності та її подолання.....	74
2.2. Напрямки подолання інтернет-залежності.....	92
Висновки до другого розділу .....	95
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ МОЛОДІ.....	98
3.1. Методичне обґрунтування та організація емпіричного дослідження.....	98
3.2. Особливості прояву інтернет-залежності.....	107
3.3. Мотиви використання інтернету особистістю.....	137
3.4. Специфіка сприйняття інтернету.....	163
3.5. Результати дослідження видів інтернет-залежності.....	177
Висновки до третього розділу .....	195
РОЗДІЛ 4. ПСИХОЛОГІЧНІ МОДЕЛІ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ МОЛОДІ.....	202
4.1. Психологічні моделі особистості з різною мірою вираженості інтернет-залежності.....	202

4.2. Залежність від комп'ютерних онлайн-ігор.....	222
4.3. Залежність від соціальних мереж.....	240
4.4. Залежність від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах.....	252
4.5. Кіберсексуальна залежність.....	269
4.6. Залежність від компульсивної навігації інтернетом.....	287
Висновки до четвертого розділу .....	301
РОЗДІЛ 5. ПОДОЛАННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ МОЛОДІ.....	307
5.1. Теоретико-методологічні засади подолання інтернет-залежності.....	307
5.2. Система психопрофілактичних та психокорекційних засобів подолання інтернет-залежності молоді.....	317
5.3. Апробація та результативність програм подолання інтернет-залежності.....	349
Висновки до п'ятого розділу .....	400
ВИСНОВКИ.....	404
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	408
ДОДАТКИ.....	480

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ**

НС	неповна середня освіта
ПС	повна середня освіта
НВ	неповна вища освіта
ПВ	повна вища освіта
ОЦ	обласний центр
МОП	місце обласного підпорядкування
СМТ	селище міського типу
С	село
СП	старший підлітковий вік
РЮ	ранній юнацький вік
Ю	юнацький вік
РД	ранній дорослий вік
Х	хлопці
Д	дівчата
З	залежність
П	пограничні ознаки залежності
В	відсутність залежності
в	високий рівень
с	середній рівень
н	низький рівень
Ш	шкали

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** 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. Машак, І. І. Соловійова); 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).

У зв'язку з важливістю порушеної проблеми здійснювались дослідження різноманітних аспектів феномену інтернет-залежності. Так, аналізувались мотиви, що спонукають особистість надавати перевагу перебуванню в інтернеті на противагу реальним стосункам (О. Є. Войскунський); зміни мотиваційної сфери залежних осіб (С. К. Акімов, О. М. Арестова); психологічні аспекти комунікативних процесів у мережі (О. Є. Войскунський, А. Є. Жичкіна, С. Д. Максименко) та феномену присутності у віртуальному середовищі (Я. О. Гошовський, Д. В. Іванов, В. І. Ігнат'єв, О. В. Коваленко); особливості становлення ідентичності у користувачів комп'ютерних мереж і процесів самопрезентації в мережі (О. П. Белінська, Х. І. Турецька); вплив віртуальної взаємодії на особистість (В. І. Алтухов, М. В. Воропаєв, М. Ю. Говорухіна, М. І. Томчук, В. М. Чернобровкін); психічна саморегуляція як засіб гармонізації «Я-концепції» особистості з віртуальною залежністю (О. В. Дубровіна); засоби психотерапії станів залежності (Н. А. Залигіна, Б. Д. Карвасарський, С. В. Котов); методи корекції залежності в руслі психодинамічних теорій (І. І. Ягіяєв) тощо.

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.

Актуальність означеної проблеми у сучасній психологічній теорії і практиці зумовила вибір теми дисертаційного дослідження «Психологічні основи інтернет-залежності молоді».

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Тема дисертаційного дослідження входить до тематичного плану науково-дослідних робіт кафедри суспільних наук Житомирського національного агроекологічного університету «Гуманізація національної освіти в умовах трансформації суспільних процесів» (номер держреєстрації 0109U006318). Тему дисертації затверджено на засіданні Вченої ради Житомирського національного агроекологічного університету (протокол №10 від 26.06.2013 р.) та узгоджено в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень у галузі педагогіки та психології в Україні (протокол № 6 від 17.06.2014 р.)

**Мета** дослідження: теоретико-емпіричне обґрунтування і побудова на засадах інтегративного підходу цілісної концепції інтернет-залежності, розробка та апробування системи психолого-педагогічних засобів її подолання в молоді.

Для досягнення зазначеної мети поставлено такі **завдання**:

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

2. Розробити цілісну концепцію інтернет-залежності та її подолання в молоді з урахуванням структури та покомпонентного складу її показників,

вікових особливостей, чинників, психологічних механізмів та рівнів розвитку цього феномена.

3. Скласти та апробувати програму емпіричного дослідження, спрямовану на діагностику показників широкого спектру рис особистості, виявлення особливостей онтогенетичної динаміки та специфіки проявів інтернет-залежності в молодих людей.

4. На основі теоретико-емпіричного аналізу розробити моделі кожного з видів інтернет-залежності, а також моделі особистості інтернет-користувача з різною мірою її вираження.

5. У руслі авторської концепції розробити і апробувати систему психологічних засобів подолання інтернет-залежності в осіб підліткового, юнацького та раннього дорослого віку.

**Об'єктом дослідження** є інтернет-залежність особистості.

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

**Гіпотези дослідження:**

1. Інтернет-залежність є деструктивним феноменом психіки, що обумовлює специфічні зміни мотиваційно-ціннісної, когнітивної, емоційно-вольової та конативної сфер особистості, наслідком чого є віртуалізація свідомості, найбільш вагомими проявами якої є домінування віртуальної реальності та віртуального «Я», дифузія межі реального та віртуального життя.

2. Застосування інтегративного підходу при дослідженні інтернет-залежності дозволяє виявити аутогенні психологічні чинники її генези та визначити стратегії психолого-педагогічного подолання цього деструктивного стану.

3. Психологічна система засобів подолання інтернет-залежності передбачає виявлення провідного механізму психокорекції, врахування чинників та психологічних механізмів, що призводять до її виникнення, умов та засобів блокування і нівелювання деструкцій особистості; специфічних змін, що відбуваються на різних етапах формування залежності; особливостей



конкретного вікового періоду, в якому її ознаки проявляються найбільш яскраво, наслідком яких є особистісне зростання на основі блокування деструкцій (для осіб із пограничними ознаками інтернет-залежності) та реконструкція мотиваційно-динамічного складу особистості (для осіб із вираженими ознаками залежності).

Складність досліджуваної проблеми зумовила специфіку **концепції дослідження**:

Вивчення особливостей появи та розвитку інтернет-залежності доцільно здійснювати в межах інтегративного підходу, сформованого на основі положень інформаційного (вплив віртуалізації суспільства на особистість), діяльнісного (розгляд специфіки використання інтернету), когнітивного (встановлення особливостей процесу віртуалізації свідомості), структурно-типологічного (аналіз видів інтернет-залежності), гуманістичного (виявлення внутрішніх чинників інтернет-залежності та визначення принципів корекційної роботи), соціально-психологічного (встановлення чинників інтернет-залежності, зумовлених особливостями соціалізації та впливу оточення на особистість), психоаналітичного (аналіз психологічних механізмів виникнення інтернет-залежності), функціонального (дослідження ролі перебування у віртуальному середовищі для інтернет-залежної особистості), біологічного (аналіз змін, що відбуваються в інтернет-залежній особистості на психофізичному рівні), біхевіористичного (дослідження поведінкових ознак залежності), ресурсного (розробка програми подолання інтернет-залежності) підходів.

Інтернет-залежність розглядається як стійкий стан, викликаний спрямованістю мотиваційної сфери особистості на уникнення реальності за рахунок зміни психічного та фізичного самопочуття через використання інтернет-мережі, що призводить до віртуалізації свідомості. Цей стан є наслідком внутрішньоособистісної і міжособистісної дисгармоній, що виникає у процесі задоволення інтерактивних потреб та недооцінки психопрофілактичних норм користування інтернетом.

Розвиток такої залежності відбувається на двох рівнях: пограничному (особистість функціонує на межі норми і патології) та вираженому (функціонування особистості набуває патологічних ознак). Психологічні профілі особистостей з пограничними та вираженими ознаками інтернет-залежності якісно відрізняються один від одного, оскільки в першому випадку, на відміну від другого, деструкції ще не призвели до повної віртуалізації свідомості.

Властивості віртуальної реальності (анонімність, безпечність, відкритість, доступність, необмеженість) при виникненні інтернет-залежності виступають у якості адиктивного агента за умови наявності особистісних та соціально-психологічних передумов, хоча самі не містять адиктивного потенціалу. Перетворення їх на адиктивний агент відбувається за наявності стійкого прагнення «втечі» від реальності, фрустрованих потреб, ілюзорно-компенсаторного перенесення життєвих цінностей у віртуальне середовище, перебування в якому набуває надцінного сенсу.

Подолання інтернет-залежності розглядається як процес впливу на особистість за допомогою психопрофілактичних, корекційних та розвивальних засобів із метою актуалізації її внутрішніх ресурсів, котрі стимулюють зміни мотиваційно-ціннісної, емоційно-вольової, когнітивної та конативної сфер особистості й зумовлюють її конструктивне сприймання віртуальної реальності. При цьому враховуються вікові особливості розвитку осіб старшого підліткового, юнацького, раннього дорослого віку, особистісні, соціально-психологічні і специфічні чинники та домінуючі психологічні механізми, що зумовили розвиток залежності.

Механізмом подолання пограничної інтернет-залежності є зміна полярності особистісних агентів виникнення залежності і модальності переживань та їх наступна трансформація у психологічні детермінанти подолання інтернет-залежності. Механізмом подолання вираженої інтернет-залежності є реконструкція мотиваційно-динамічного складу особистості, що обумовлює: досягнення мотиваційно-динамічної рівноваги; трансформацію

системи ціннісних та смисложиттєвих орієнтацій; позбавлення від екзистенційного вакууму; відновлення відчуття цілісності власного «Я»; позбавлення від дисонансу між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», уявленнями про оточуючий світ та своє місце в ньому, про свої реальні та потенційні можливості щодо самореалізації в житті; розширення інтернального локусу контролю; позбавлення від надмотивації використання інтернет-ресурсів. Психологічний вплив спрямований на особистісне зростання, нівелює процеси генези інтернет-залежності та виступає інгібітором її рецидивів.

**Теоретико-методологічну базу** дослідження складають положення інтегративного підходу до складних психологічних феноменів (Л. П. Журавльова, Є. І. Ісаєв, В. І. Слободчиков та ін.), що об'єднує: структурно-типологічний (В. В. Александров, Н. В. Антонова, А. Голдберг, Л. П. Гур'єва, К. Янг); функціональний (В. О. Астаф'єв, М. І. Дрепа, В. В. Козлов, Н. О. Цой); психоаналітичний (Н. Н. Алексеєнко, І. І. Ягіяєв); когнітивний (І. Г. Белавіна, В. В. Гришко, Н. В. Давиденко, О. В. Мирошниченко); гуманістичний (С. К. Акімов, В. О. Бурова, Т. М. Вакуліч, Я. О. Гошовський, Т. П. Жарікова, Ю. О. Клейберг, Н. В. Коритнікова, С. Д. Максименко, Ю. Б. Максименко, А. В. Мінаков, В. В. Плохих, М. В. Реуцький, О. П. Саннікова, Дж. Семпсі, І. І. Соловйова, М. І. Томчук, Х. І. Турецька, О. Я. Чебикін, В. М. Ямницький); соціально-психологічний (А. Є. Жичкіна, Л. М. Королькова, Н. В. Коритнікова, А. В. Мінаков, В. В. Посохова); біологічний (Н. І. Алтухов, О. Г. Асмолов, М. Орзак, Л. М. Юр'єва); діяльнісний (С. Бодкер, А. В. Гоголева); інформаційний (А. К. Бабошин, А. Є. Баранов, Т. Б. Волобуєва, М. М. Дубовенко, О. В. Петрунько, М. І. Томчук, В. М. Чернобровкін); біхевіористичний (В. І. Ігнат'єв); ресурсний (Н. Є. Водоп'янова, Т. П. Жарікова, Л. В. Куліков, К. Муздибаєв) підходи.

Теоретичну основу дослідження складають наукові праці щодо особливостей психологічної залежності (Е. В. Мельник, М. Г. Рябова); комп'ютерної залежності (К. В. Аймедов, Т. Ю. Больбот, В. М. Бондаровська,

А. В. Грішина, Є. О. Мулик, Ю. М. Мураткіна, О. В. Шинкаренко, О. В. Якушина); адиктивної поведінки (О. О. Агулова, Л. Г. Горяна, С. М. Дубінін, А. В. Запорожець, Г. Д. Золотова, В. О. Лоскутова, О. В. Погожева, О. О. Сасько, О. Ю. Семенова, Н. М. Телепова); небезпеки зловживання інтернет-мережею (С. К. Акімов, О. М. Арестова, О. Є. Войскунський, М. С. Іванов); формування та прояву інтернет-залежності (К. В. Боярова, Л. О. Пережогін, Дж. Сулер); психічних станів, що виникають в інтернет-залежних осіб (Т. С. Асланян, Ван Шилу, Н. О. Добровідова); специфіки побудови взаємодії у віртуальному просторі (С. П. Архипова, Ю. Д. Бабаєва, Ю. А. Данько, А. А. Засекін, Е. А. Ігнат'єва, Є. Ю. Крилов); задоволеності перебуванням в інтернеті (В. В. Білоущенко, М. В. Воропаєв, О. О. Карпов); наслідків інтернет-залежності для особистості (О. Л. Гірченко, Л. Й. Гуменюк, В. В. Посохова, Д. Г. Рибалтович, Х. І. Турецька, А. О. Церковний); психологічних чинників запобігання та подолання інтернет-залежності (О. П. Анісімова, Т. М. Вакуліч, І. Л. Васильєва, О. В. Завалішина, Л. А. Ільницька, В. О. Фролов); побудови і організації психологічних корекційних програм (І. В. Вачков, С. І. Макшанов, Т. С. Яценко та ін.).

**Методи дослідження.** Для досягнення мети й вирішення поставлених завдань застосовувалися *загальнотеоретичні методи*: міждисциплінарний аналіз і синтез філософської, психологічної, соціологічної літератури з проблем дослідження; порівняння, систематизація, узагальнення, інтерпретація наявних теоретичних підходів та емпіричних результатів (для визначення концептуальних засад процесу виникнення інтернет-залежності); аналітична індукція як логічний прийом (для формування універсальних тверджень про сутнісні особливості інтернет-залежності і висновків про чинники, котрі визначають її виникнення); аналітичне порівняння при аналізі якісних даних.

При проведенні дослідження був використаний комплекс емпіричних методів: *тести* (тест на інтернет-адикцію Т. А. Нікітіної, О. Ю. Єгорова; тест на інтернет-залежність К. Янг в адаптації В. О. Бурової; шкала інтернет-залежності Чен; тест для визначення кіберсексуальної залежності К. Янг; тест

смисложиттєвих орієнтацій Д. О. Леонтєєва; методика дослідження ціннісних орієнтацій М. Рокіча); *опитувальники* (опитувальник «Сприйняття інтернету» О. А. Щепіліної; 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла); *розроблені методики* (методика дослідження видів інтернет-залежності; проєктивна методика «Я в інтернеті»; методика діагностики мотивації використання інтернету за допомогою незакінчених речень; методика дослідження особливостей сприймання інтернету на основі ситуативних завдань); *анкети* (анкета діагностики інтернет-залежності підлітка батьками; анкета діагностики інтернет-залежності учня вчителями). Для обробки результатів емпіричного дослідження та стандартизації розроблених методик застосовано методи математичної статистики: обрахування коефіцієнту лінійної кореляції Пірсона,  $\phi^*$ -критерію кутового перетворення Фішера,  $\chi^2$ -критерію Пірсона, t-критерію Кендалла, факторного аналізу.

**Експериментальною базою дослідження** обрано Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Запорізький національний університет, Житомирський державний університет імені Івана Франка, Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені Степана Дем'янчука, Рівненський інститут ВНЗ «Відкритий міжнародний університет розвитку людини "Україна"», Рівненський державний гуманітарний університет, Національний університет водного господарства та природокористування, Костопільський будівельно-технологічний коледж Національного університету водного господарства та природокористування, загальноосвітні школи м. Рівного та Рівненської області. Всього дослідженням було охоплено 3247 осіб від 14 до 35 років, зокрема, 2585 молодих людей, 422 батьків та 240 педагогів. Крім того 400 осіб брали участь у проведенні пілотажного дослідження з метою апробації розроблених методик.

#### **Наукова новизна і теоретичне значення дослідження:**

- *вперше* аргументовано доцільність системного дослідження інтернет-залежності на засадах інтегративного підходу; обґрунтовано цілісну концепцію генезису інтернет-залежності, що передбачає дослідження її психологічних

чинників, механізмів та критеріїв; *розроблено* інтегративну модель виникнення та розвитку інтернет-залежності, емпіричну модель цього стану, психологічні моделі особистості з різною мірою вираження інтернет-залежності, відповідні моделі кожного з видів інтернет-залежності, а саме: залежності від соціальних мереж, комп'ютерних онлайн-ігор, кіберсексу, онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах, компульсивної навігації інтернетом; *розроблено* структуру системного опису інтернет-залежної особистості відповідно до кожного з видів інтернет-залежності, що передбачає аналіз мотиваційно-ціннісних, когнітивних, емоційних, вольових, поведінкових характеристик; здійснено системний опис особистості з пограничними ознаками інтернет-залежності; *запропоновано* класифікацію видів інтернет-залежності, в основі якої лежить мотиваційний критерій; виокремлено типи інтернет-залежних осіб; *виділено* систему чинників, що зумовлюють формування інтернет-залежності, а саме, особистісні, соціально-психологічні, специфічні – властивості інтернет-середовища (анонімність, безпечність, відкритість, доступність, необмеженість); *розроблено* програму подолання інтернет-залежності на основі ресурсного підходу, яка передбачає здійснення первинної психопрофілактики, роботу з молоддю із пограничними ознаками залежності та вираженою інтернет-залежністю;

- *розширено і доповнено* уявлення про структуру, чинники виникнення інтернет-залежності; *виявлено* психологічні механізми, які обумовлюють її появу; *узагальнено* теоретичні підходи до вивчення інтернет-залежності, уявлення про критерії її діагностики, засоби подолання кожного з її видів; *поглиблено* знання про специфіку розвитку цього виду залежності з врахуванням психологічних, соціальних, демографічних, індивідуальних факторів;

- *набули подальшого розвитку* теоретичні уявлення про специфічні особливості інтернет-залежності у порівнянні з іншими видами залежності, її деструктивний вплив на особистість.

**Практичне значення отриманих результатів.** Запропонований концептуальний підхід відкриває нові можливості у створенні психологічного інструментарію для виявлення і подолання інтернет-залежності. Розроблено комплекс методик, спрямованих на діагностику інтернет-залежності молоді, особливостей сприймання інтернету, мотивації його використання, виявлення провідного виду інтернет-залежності, що може бути використано в роботі практичних психологів. 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.

Основні результати дослідження впроваджено в навчальний процес Рівненського державного гуманітарного університету (довідка №50 від 22.04.2016); Рівненського інституту Університету «Україна» (довідка №01/21-418 від 22.10.2013); Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (довідка №03-29/02/1220 від 19.04.2016); Запорізького національного університету (довідка №01-15/65 від 19.04.2016); Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені Степана Дем'янчука (довідка №03/206 від 03.12.2015); Житомирського державного університету імені Івана Франка (довідка №379 від 25.11.2015); Рівненського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти (довідка №01-16/668 від 10.06.2015); Костопільського будівельно-технологічного коледжу Національного університету водного господарства та природокористування (довідка № 202 від 14.07.2014); у роботу практичних психологів школи-інтернату II-III ступенів «Рівненський обласний ліцей» Рівненської обласної ради (довідка №186/02-21 від 20.04.2016).

**Надійність і вірогідність** результатів дослідження забезпечувалася методологічною і теоретичною обґрунтованістю вихідних положень; використанням комплексу методів психологічного інструментарію, які

відповідають меті та завданням дослідження; репрезентативністю вибірки, поєднанням кількісного і якісного аналізу результатів дослідження з використанням методів математичної статистики.

**Особистий внесок здобувача** в роботах, що були виконані у співавторстві. Авторів належать ідеї щодо концептуалізації феномену інтернет-залежності та методологічних принципів його дослідження; розробка методик емпіричного дослідження; статистична обробка, аналіз та узагальнення емпіричних даних; формулювання висновків. Ідеї співавторів у дисертації не використовувались.

**Апробація результатів дисертації.** Основні положення й результати дослідження обговорювалися на Міжнародних науково-практичних конференціях: «Освіта, наука та самореалізація молоді» (Рівне, 2009, 2012, Луцьк, 2011), «Мировоззренческие и поведенческие стратегии социализации молодёжи в глобальном мире» (Росія, м. Саратов, 2010), «Наука и технологии: шаг в будущее – 2013» (Чехія, м. Прага, 2013), «Розвиток педагогіки та психології в умовах сьогодення» (Київ, 2013), «Здоров'я, освіта, наука та самореалізація молоді» (Луцьк, 2013, Чернівці, 2014), «Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин» (Кам'янець-Подільський, 2013, 2014, 2015), «Новости передовой науки – 2013» (Болгарія, м. Софія, 2013), «Практична психологія XXI століття: проблеми та перспективи» (Горлівка, 2013), «Современные проблемы и перспективы развития педагогики и психологии» (Росія, м. Махачкала, 2014), «Ключові питання наукових досліджень у сфері педагогіки та психології у XXI ст.» (Львів, 2014), «Сучасні тенденції та фактори розвитку педагогічних та психологічних наук» (Київ, 2014), «Нове та традиційне у дослідженнях сучасних представників психологічних та педагогічних наук» (Львів, 2014), «Актуальні питання соціальної та практичної психології у координатах сучасних парадигм» (Луганськ, 2014), «Педагогика 21 века: преподавание в мире постоянного потока информации» (Угорщина, м. Будапешт, 2014), «Проблема особистості у сучасній психології: теорія, методологія, практика» (Одеса, 2014), «Педагогика



и психология в эпоху глобализации – 2014» (Угорщина, м. Будапешт, 2014), «Проблеми емпіричних досліджень у психології» (до 150-річчя від дня народження Макса Вебера в рамках EUROPEAN ACADEMIC ASSEMBLY – 2014 (Київ, 2014), «Психология третьего тысячелетия» (Росія, м. Дубна, 2015), «Психологія та педагогіка: необхідність впливу науки на розвиток практики в Україні» (Львів, 2015), «Актуальні питання соціальної та практичної психології у координатах сучасних парадигм» (Сєверодонецьк, 2015), на Всеукраїнських науково-практичних конференціях: «Проблеми політичної психології та її роль у становленні громадянина української держави» (Київ, 2011), «Соціокультурний розвиток людини і суспільства» (Рівне, 2013), «Психолого-педагогічні основи програмування змісту виховання ціннісно-орієнтаційних ставлень особистості» (Рівне, 2013), «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців» (Хмельницький, 2013), «Сучасна освіта і наука в Україні: традиції та інновації» (Київ, 2014), «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (Херсон, 2014), «Актуальные вопросы профилактики, диагностики, терапии и реабилитации психических расстройств» (Росія, м. Барнаул, 2014), «Особистісне зростання: теорія і практика» (Житомир, 2014), «Проблеми політичної психології та її роль у становленні громадянина української держави» (Київ, 2014), «Інноваційна діяльність та дослідно-експериментальна робота в сучасній освіті» (Чернівці, 2014), «П'яті Сіверянські соціально-психологічні читання», присвячені 10-річчю створення психолого-педагогічного факультету ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка (Чернігів, 2014), «Психологічна допомога особистості: сучасний стан та перспективи розвитку» (Рівне, 2014), «Людина і суспільство: економічний та соціокультурний розвиток» (Рівне, 2015), «Інноваційна діяльність та дослідно-експериментальна робота в сучасній освіті» (Чернівці, 2015); на наукових конференціях: «Роль і значення наукових шкіл та науково-дослідних колективів у системі діяльності РОІППО» (Рівне, 2013), «Вплив науково-педагогічних досліджень на інноваційний поступ освіти регіону» (Рівне, 2014).

Дисертацію на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук «Гендерні особливості формування самоствалення в юнацькому віці» було захищено у 2008 році. Положення та висновки у тексті докторської дисертації не використовувались.

**Публікації.** Основні результати дослідження відображені в 53 публікаціях, серед яких: 1 монографія, 22 статті у наукових фахових виданнях України, 6 публікацій у періодичних наукових виданнях іноземних держав та у виданнях України, які включені до міжнародних наукометричних баз, 19 – у збірниках матеріалів конференцій та інших виданнях, 4 навчальних посібника, методичні рекомендації.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертація складається зі вступу, п'яти розділів, висновків, списку використаних джерел, який налічує 660 найменувань. Загальний обсяг дисертації становить 822 сторінки, основний зміст роботи викладено на 402 сторінках. Робота містить 38 таблиць, 64 рисунки та 17 додатків.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз психологічних аспектів виникнення та прояву інтернет-залежності як предмета наукового дослідження. Висвітлено проблему інтернет-залежності з позицій інтегративного підходу. Описано її місце в системі інших залежностей, генезу, види та психологічні механізми. Розглянуто її вплив на психосоціальний розвиток особистості молодшої людини, приділено особливу увагу аналізу засобів профілактики та корекції особистості з цим видом залежності.

#### **1.1. Інтернет-залежність у системі споріднених понять та її психологічні особливості**

Проблема впливу інформаційних технологій на особистість піддається активному дослідженню, про що свідчить значна кількість праць [39; 58; 117; 136; 194; 240; 280; 282; 397; 452-455; 470; 485; 490; 524; 549]. Безпосередня увага приділяється впливу інтернету та умовам, що перетворюють його на адиктивний агент [6; 109; 201; 336; 384; 392; 407; 412; 505; 511; 593]. 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 [495, с. 329]; нав'язлива потреба виконувати певні дії, незважаючи на негативні наслідки медичного, психологічного чи соціального характеру [317].

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 [532]. 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 [501].

Термін «психологічна залежність» передбачає наявність потреби, що має афективну природу [536]. 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 [154]. Також адикція розглядається як стан свідомості людини, що характеризується втечею від реальності за допомогою штучних засобів [500]. Звідси випливає 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 [500]. Використовується також поняття адиктивної установки, що полягає у прояві зверхцінного емоційного ставлення до об'єкта адикції [376].

У сучасній науці немає єдиного підходу щодо розуміння взаємозв'язку понять «залежність» та «адикція». В психологічних словниках [466; 521; 548] 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 [423]. З цієї позиції адикція трактується як психопатологічний феномен [237; 489; 502; 600].

Ми ж, враховуючи етимологічний контекст поняття «адикція», що походить від латинського *addictio* – присудження та *addictus* – приречений [520], розглядаємо його як таке, що передбачає значні деструктивні зміни в структурі особистості, пов'язані з впливом адиктивного агента, що можуть набувають патологічної форми. Натомість поняття «залежність» ми розцінюємо як крайній варіант норми, що може переростати в адикцію, керуючись позицією В. Д. Менделевича [431], який стверджує, що синонімами до поняття залежності є прив'язаність та звичка. Таким чином, поняття «адикція» швидше використовується в контексті медичного чи психіатричного підходів, а «залежність» – психологічного.

Аналізуючи феноменологію зазначених понять ми вважаємо за доцільне використовувати їх з урахуванням стадії процесу узалежнення. При цьому схильність до виникнення залежності передбачає функціонування особистості в межах норми, однак вплив несприятливих чинників здатен запустити процес розвитку залежності. Пограничні ознаки залежності вказують на те, що особистості притаманна потреба у взаємодії з адиктивним агентом, однак значних деструктивних зрушень ще не відбулося. Адикція передбачає наявність патологічних ознак, викликаних впливом адиктивного агента.

У психологічному тлумачному словнику інтернет-залежність розглядається як сучасний вид залежності, при якому виникає нав'язливе бажання постійно перебувати у всесвітній мережі [154].

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 [361; 500; 548].

Згідно з логікою попереднього викладу, особистість схильна до розвитку інтернет-залежності розглядається як така, що має відповідні психологічні, соціально-психологічні та соціальні передумови до виникнення інтернет-залежності, тобто ще знаходиться в межах нормального функціонування.

Особистість з пограничними ознаками інтернет-залежності розглядається нами як людина, якій притаманне стійке прагнення до занурення у віртуальну реальність та проведення в ній значної кількості часу, що може бути скореговане психологічними засобами впливу. Натомість інтернет-адикт розцінюється як особистість, в якій зазначений потяг набув патологічної форми, що вимагає втручання психіатра з метою подолання деструктивних змін, викликаних дією адиктивного агента.

Місце інтернет-залежності в системі інших залежностей досліджувалось в процесі численних досліджень. Розглядалась специфіка залежної поведінки [25; 164; 373; 422-423], вивчалась її динаміка [223; 271; 293] проводилась паралель між інтернет-залежністю та наркоманією і алкоголізмом [210; 420].

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; 403; 574].

О. С. Клеткіна [357] 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 [405], 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 [259] 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.

Перехід від індустріального суспільства до інформаційного призводить до відірваності від реальності та віртуального існування. При цьому інформаційний світ характеризується безмежністю, в ньому встановлення меж власної особистості відбувається через перенос у віртуальне середовище ознак та параметрів, що об'єктивно існують у реальному житті, або ж через віртуальну реконструкцію власного образу [205].

Типологію концепцій щодо аналізу інтернет-залежності пропонує В. О. Солдаткін разом із співавторами, що поділяють їх на такі види: соціально-культурні, психологічні, психоаналітичні, медико-біологічні та комплексні [538]. Ми ж притримувались дещо іншої стратегії. Так, аналіз наукових джерел, в яких розкривається проблема інтернет-залежності, був здійснений у відповідності з тим, до якого психологічного підходу віднесена та чи інша концепція. При цьому аналізувались такі підходи: психоаналітичний,

біхевіористичний, гуманістичний, когнітивний, біологічний, діяльнісний, інформаційний, соціально-психологічний, функціональний, структурно-типологічний. Кожен з них розкриває різні аспекти інтернет-залежності.

Досить широко аналіз інтернет-залежності здійснювався в контексті структурно-типологічного підходу. Одним з перших її почав розглядати А. Голдберг [638] який розумів цей вид залежності як нав'язливий непереборний потяг до використання інтернету, що призводить до значного погіршення психічного стану. Він вживає термін «патологічне використання комп'ютера», що розглядається в більш широкому контексті, а інтернет-залежність – як один з його видів, специфіка якого полягає в використанні комп'ютера для встановлення соціальної взаємодії. Дослідник розглядає інтернет-залежність поряд із такими нехімічними залежностями, як шопоголізм та залежність від азартних ігор. У цьому контексті проводиться паралель між цими видами залежностей, оскільки вони мають такі спільні ознаки, як нав'язливе прагнення до взаємодії з об'єктом залежності; надання йому переваги при усвідомленні того, що такий контакт приносить шкоду, негативно впливає на стосунки з оточуючими та на саму особистість; витрачання значної кількості часу та грошей на об'єкт залежності.

Поняття «патологічне використання комп'ютера» застосовував також О. Г. Асмолов [187], розглядаючи його як одну з можливих стадій розвитку інтернет-залежності. Він підкреслює необхідність врахування при дослідженні проблеми інтернет-залежності особливостей емоційно-вольової сфери, змістовних утворень, соціального оточення, статі, віку, професії, культурного рівня особистості. Вчений вважає, що необхідно комплексно досліджувати вплив інтернету на життя індивіда, враховуючи зміни хронотопу. В основу розробки запропонованої ним моделі інтернет-залежності лягли концепції інформаційного стресу та комунікативних розладів. Крім того, інтернет-залежність розглядається як сприятливий фактор вчинення злочинів у сфері інтелектуальної власності [156].



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 [317]. 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 [168], що розглядає інтернет-залежність, як «соціальну хворобу», здається нам слушною, оскільки передбачає руйнування міжособистісних зв'язків, що лежить в основі виникнення залежності.

З позиції функціонального підходу інтернет-залежність аналізують Г. Д. Золотова [53] та М. І. Дрепа [290], розглядаючи її як різновид технологічних залежностей, що супроводжується зміщенням цілей особистості у віртуальну реальність для заповнення фрустрованих сфер життя. Цю позицію підтримує В. А. Ємелін [302], який стверджує, що формування техногенних залежностей пов'язане з викривленням процесів, які обумовлюють використання технологій в нормі, крім того особливості технологій певною мірою зумовлюють виникнення залежності, відкриваючи можливості для задоволення потреб.

Існує думка [552], що інтернет-залежність слід віднести до кібернетичних розладів, під якими розуміється втрата відчуття часу та реальності в ситуації захоплення комп'ютером. При цьому використовується поняття «кіберадикція»,

що розглядається як залежність від віртуального середовища, що згубно впливає на різні сфери життя людини.

Інтернет-залежність аналізується також з позицій біологічного та нейропсихологічного підходу. У цьому контексті вона розцінюється як психічний розлад, нав'язливе бажання підключитися до інтернету. Інтернет-залежність прирівнюється до психічного порушення, що супроводжується змінами в структурі особистості, зниженням адекватності її поведінки та здатності до самоконтролю [619].

З позицій психіатрії інтернет-залежність аналізувалась Н. І. Алтуховим [175], що акцентував увагу на феномені віртуальної реальності, яка стає для особистості альтернативою справжньому життю.

Враховуючи різноманітність поглядів на інтернет-залежність, ми погоджуємось з твердженням В. О. Солдаткіна [539], який стверджує, що для того щоб їх систематизувати слід розглядати її з двох позицій: характер адиктивного агента та родова приналежність стану. Однак, на нашу думку, систематизація уявлень про інтернет-залежність не повинна бути першочерговим завданням дослідників, оскільки названі позиції не стільки суперечать, скільки доповнюють одна одну, дозволяючи по-новому оцінити природу та сутність цього стану.

У сучасній науці існують також різні погляди на структуру залежності. Виділено такі її компоненти: фізичний, психологічний, соціальний, духовний [166]; когнітивний, емоційний, поведінковий [169]; змістовний, ціннісно-мотиваційний, оціночний [182]. На нашу думку, ці погляди доповнюють один одного, дозволяючи здійснити глибший аналіз проявів залежності, з одного боку, та спираючись на виділені структурні елементи здійснювати цілеспрямовані корекційні впливи – з іншого.

Розроблено також моделі інтернет-залежності. Виділено рівні її передумов: базовий (особливості соціальної ситуації та віртуального середовища), необхідний (психологічні особливості інтернет-залежних осіб), достатній (дисфункціональні установки щодо інтернету) [142]; сформульовано

модель адиктивного потенціалу особистості, в якій стверджується, що існує єдиний соціально-психологічний механізм, який породжує схильність особистості до залежності, що виникає за умови деформуючих впливів соціального оточення особистості з боку значущих для неї людей [108]; модель розвитку інтернет-залежності з урахуванням її механізмів (доступність, контроль, збудження) [657].

Дослідження виконані в межах структурно-типологічного підходу дозволили виокремити діагностичні ознаки інтернет-залежності: поява зверхцінної ідеї (домінування в свідомості, афективне підкріплення, витіснення інших поведінкових моделей, важкість корекції при легкій трансформації) [300; 419], збільшення толерантності до дії адиктивного агенту [419; 647; 638], симптоми відміни [562; 638], компульсивність [418], наявність змінених станів свідомості [300], складність контролю часу, що проводиться в інтернеті [290; 565; 638], лабільність настрою при його використанні [290; 647], дезадаптованість [418], депресивні стани [418; 638], ворожість [418], почуття порожнечі, роздратування поза комп'ютером [638], міжособистісна сенситивність [418], зневажання діяльністю поза мережею [290; 638; 658], нав'язливе бажання перевірити e-mail [658], постійне очікування наступного виходу в інтернет, витрачання на нього значної кількості коштів [658], нездатність відмовитися від використання інтернету незважаючи на усвідомлення проблем, які з цим пов'язані [638], занедбання родинних та дружніх обов'язків [648], приховування правди від роботодавців або членів сім'ї про свою діяльність за комп'ютером, проблеми з роботою чи навчанням [648], включення в різні види діяльності в інтернеті [290]; синдром карпального каналу (тунельне ураження нервових стовбурів руки, пов'язане з тривалою перенапругою м'язів), сухість в очах, головні болі за типом мігрені, болі в спині, нерегулярне харчування, занедбання особистої гігієни, розлади сну, зміна його режиму [647].

На нашу думку, викликає сумнів діагностична значущість такого критерію, як включення особистості в різні види діяльності в інтернеті,

оскільки, зникла б необхідність у виокремленні видів інтернет-залежності, яку відстоюють К. Янг [658], А. Голдберг [638] та інші, оскільки особистість рівною мірою реалізовувала б себе в різних типах активності у віртуальному світі. Також нам здається, що критерій наявності змінених станів свідомості, безперечно, є значущим, однак не повинен виступати як основний при проведенні діагностики інтернет-залежності, оскільки може бути зумовлений впливами не пов'язаними з перебуванням особистості в мережі, та не нести основного діагностичного навантаження. Провідним має бути той критерій, що відображує специфічний вплив віртуальної реальності на особистість, та є характерним саме для цього виду залежності.

Психологічні наслідки комп'ютеризації розглядаються в різних площинах. Так, встановлено, що віртуальна взаємодія призводить до депривації особистості [376]; інформаційне перенавантаження суперечливими даними викликає дисонанс, що негативно позначається на психічному стані індивіда [542]; процес віртуалізації (заміщення реальності її симуляцією) призводить до виникнення кіберпростору, що викликає роздвоєння реальності на об'єктивну, обмежену багатьма факторами, та віртуальну – необмежену [258]; система соціальної дії поділяється на актуальну та віртуальну [334]; відбувається обмеження безпосередньої комунікації з оточуючими людьми, зменшення довіри до світу загалом, сприйняття комп'ютера як живої істоти, перенесення на нього почуттів, які особистість відчуває до близької людини, втрата соціальної чутливості [245-250; 255; 276; 340]; кіберпростір підпорядковує особистість своїм вимогам, що викликає зміну її спрямованості [403].

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 [220].

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 [437], 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.

Дослідженням мотивів використання інтернету займалась О. М. Арестова [184], яка вважає, що основним з них є прагнення задовольнити фрустровані потреби і отримати можливість самореалізуватися в мережі. Вона пропонує класифікацію мотивів використання інтернету, виділяючи такі з них, як ділові, пізнавальні, мотиви співпраці, самореалізації, афіліації, комунікативні та рекреаційні.

Вивчались також особливості сприйняття інтернету активними користувачами мережі, та особами, які практично нею не цікавляться. Встановлено, що в побутовій та професійній свідомості користувачів інтернету актуалізуються різні типи метафор, що є способом сприйняття дійсності. Метафори побутової свідомості розкривають поверхневе сприйняття інтернету,

тоді як професійної – суттєві особливості мережі. Домінуючою метафорою є сприйняття інтернету як інформації, поширеними також є такі метафори, як «місце без часу та простору», «швидкісна магістраль». При цьому позитивно оцінюються функціональні якості мережі, а негативно – ненадійність, нелегальне використання персональних даних, зниження можливості безпосереднього спілкування [162].

Вплив культури інформаційного суспільства на трансформації особистості досліджував А. К. Бабошин [191]. Він використовує поняття «комп'ютерний нікрофіл» та «кіберфіл», розглядаючи їх як два варіанти пристосування особистості до перебування в інформаційному суспільстві. Перше поняття аналізується в контексті інтернет-залежності, оскільки особистість сублимує в мережі своє відчуження від життя, а друге – передбачає позитивну адаптацію до інформаційного суспільства та володіння такими якостями, як освіченість, вміння працювати з інформацією, комфортне самопочуття в інформаційному суспільстві. Також «кіберфілу» притаманні такі особливості, як нездатність підтримувати спілкування з трьома чи більше особами, труднощі первинної соціалізації, перенесення власного віртуального образу на себе реального. Враховуючи останні характеристики, ми не можемо погодитись з твердженням, що тип «кіберфіла» слід вважати проявом позитивної адаптації до умов інформаційного середовища, оскільки названі ознаки є передумовою розвитку інтернет-залежності, або ж вказують на пограничний рівень залежності, а отже, свідчать швидше про низький адаптаційний потенціал особистості.

О. В. Дорохов [44] стверджує, що у зв'язку з перетворенням сучасного суспільства на інформаційне значно підвищується ризик виникнення інтернет-залежності. При цьому одним з важливих факторів, що зумовлюють цей процес, він вважає проведення за комп'ютером значної кількості часу, не важливо, працює людина, займається пошуком інформації, чи розважається з використанням новітніх технологій.

З останнім твердженням ми погоджуємось не повністю, оскільки вважаємо, що використання комп'ютера з метою виконання професійної діяльності, чи пошуку інформації пов'язаної з нею (окрім випадку трудоголізму), не запускає механізм виникнення залежності такою мірою, як це відбувається в процесі комп'ютерної гри, віртуального спілкування тощо, тобто діяльності більшою мірою пов'язаної з отриманням позитивних емоцій та задоволенням фрустрованих потреб.

У межах інформаційного підходу виконані дослідження які стосувались: впливу інтернет-технологій на життя особистості [353]; взаємозв'язку процесу поширення інформаційних технологій та розвитку інтернет-залежності [136]; ролі комп'ютера та інтернету в житті сучасної молоді [509]; зв'язку між інформаційною політикою держави та поширенням інтернет-залежності [590]; впливу перебування в інтернеті на особистість [113]; особливостей віртуальної реальності [238]; специфіки утворення інтернет-спільноти [373; 452].

Багато сучасних досліджень присвячено вивченню особливостей кіберкомунікації, що дозволило встановити: соціокультурні аспекти масових комунікацій в інформаційному суспільстві [599]; тенденцію до переважання віртуального спілкування над безпосереднім [8]; взаємозв'язок поширення інтернет-залежності та стрімкого розвитку інтернет-комунікацій [41]; наявність відмінностей між кіберкомунікацією та безпосереднім спілкуванням [206-208]; специфіку термінології, що використовується користувачами інтернету [209]; особливості самопрезентації особистості в чат-комунікації [318]; вплив процесу комп'ютеризації на особистість, специфіку побудови взаємодії з іншими людьми [557].

Досліджувались також особливості формування комунікативних вмінь у контексті віртуального спілкування молодих людей. Воно розглядається як комунікативна взаємодія суб'єктів, що здійснюється за допомогою комп'ютера, при чому створюється особлива модель реальності, що характеризується ефектом присутності в ній особистості. Комунікативні вміння віртуального спілкування вимагають від людини певної підготовки, наявності в неї здатності

до адекватної оцінки співбесідника, можливості виробити тактику взаємодії з віртуальним партнером по спілкуванню, інтерпретувати сигнали, що передаються ним. Виділяються такі моделі віртуального спілкування, як анонімна, самопрезентативна та репрезентативна [335].

Віртуальне спілкування, як чинник особистісних змін студентської молоді, розглядав А. А. Засекін, встановивши, що ці зрушення відбуваються на основі системно-функціональних характеристик особистості. До основних системних характеристик належать зміни в пізнавальній, емоційній, мотиваційній та поведінковій сферах. До функціональних – зміни в реалізації інформаційно-пізнавальних, нормативно-аксіологічних, розважально-компенсаторних, фонових, соціально-пошукових функціях індивіда. Дослідником було встановлено також наявність зв'язку інтернет-залежності з депресивними станами, тривожністю, соціальною фрустрованістю, самотністю [52].

Однак, ми не можемо повністю погодитись з позицією А. А. Засекіна, оскільки вона означає, що віртуальна реальність є сильним адиктивним агентом, зіткнувшись з яким індивід, рано чи пізно, мусить перетворитись на інтернет-залежну особистість. Акцент робиться на властивостях інтернет-середовища, але при цьому не враховується вплив індивідуально-психологічних, соціально-психологічних, соціальних та інших факторів, сукупність яких і визначає те, наскільки в особистості буде проявлятися схильність до «втечі» у віртуальну реальність, і наскільки вона буде підпадати під вплив адиктивних агентів.

Особливості віртуальної комунікації досліджувались у двох площинах: з одного боку, як передумова виникнення залежності, а з іншого – визначалися зміни комунікативного процесу як наслідок її розвитку [122].

Віртуальне спілкування поєднує в собі властивості діалогу, полілогу і монологу, а також усної та письмової мови. Використання інформаційних технологій є новим рівнем опосередкування мисленнєвої, комунікативної, виконавської та творчої діяльності особистості та викликає зміни в операційно-



технічній, мотиваційно-особистісній і афективній сторонах діяльності. При використанні мережі знижується дія захисних механізмів, згасає зовнішня соціально престижна мотивація, виникає ефект анонімності. Однак спілкування в мережі характеризується значною опосередкованістю, що призводить до відчуження інформації що сприймається [184].

Аналіз соціально-психологічних аспектів спілкування в інтернеті здійснювався А. Є. Жичкіною [311], яка звертала увагу на такі форми комунікації в мережі, як телеконференція, чат, MUDs і листування за допомогою e-mail, розглядаючи ті чинники, що зумовлюють розвиток залежності. Також у межах її досліджень визначались особливості соціальної перцепції в інтернеті [312]. Віртуальна реальність розглядається як ілюзорна дійсність трьохвимірного світу, який створюється за допомогою комп'ютерних технологій, що дозволяє людині взаємодіяти з відповідними об'єктами.

Комунікативний процес у мережі має такі психологічні особливості: відбувається категоризація суб'єктів взаємодії у відповідності з категоріями «своє» та «чуже», при цьому для особистості «своїм» стає світ інтернету, тоді як реальна дійсність сприймається як наповнена проблемами та негативними емоціями; в мережі панують специфічні норми та правила, відмінні від загальноприйнятих у соціумі, що змушує особистість виробляти нові моделі поведінки; простір інтернету дає можливість для реалізації міфологічної складової образу «Я»; інтернет дозволяє людині побудувати ідеальний образ світу, в якому вона хотіла б існувати. Ще однією особливістю спілкування в мережі є пристрасть до обговорень, що реалізується в участі у форумах, обміні враженнями в чатах тощо. Також індивід встановлюючи комунікативні зв'язки в мережі часто використовує «нік», що є додатковим способом самовираження, оскільки в стислому вигляді дозволяє донести до інших користувачів інформацію, необхідну для самопрезентації. Важливою властивістю інтернет-комунікації є анонімність, що дає змогу особистості вільно почуватися та розкривати ті якості, які вона не дозволяє собі проявляти в реальному житті

[600]. Всі ці особливості створюють сприятливі умови для виникнення інтернет-залежності.

Вивчались особливості самопрезентації студентів у віртуальному середовищі. Встановлено, що вироблення адекватних тактик самопрезентації включає навчання цілепокладанню, сприяє адаптації до інтернет-середовища. Успішність оволодіння такими тактиками пов'язана з вірою особистості у власні сили, відсутністю егоцентризму, прагненням до саморозкриття [386].

З позицій соціально-психологічного підходу вплив кіберпростору на особистість молодого людини аналізувала О. З. Кудашкіна [105], виділяючи при цьому як позитивний так і негативний його аспект. Вона використовує поняття «кіберсоціалізація», розуміючи його як процес формування особистості під впливом інформаційного середовища за рахунок засвоєння кіберсоціального досвіду. При цьому соціальна стійкість розглядається як якість, що перешкоджає формуванню інтернет-залежності та визначає позитивний вплив кіберсоціалізації на особистість що розвивається.

Взаємозв'язок процесу соціалізації та перебування особистості в інтернеті вивчався такими дослідниками, як Т. В. Карабін [103], М. В. Воропаєв [253], В. В. Орлова [468], М. В. Угольков [561], В. М. Дическул [43]. Вони стверджували, що в сучасному соціумі віртуальне середовище стало одним з інститутів соціалізації та виховання особистості, що залежно від стимулів, які його наповнюють, є значущим фактором розвитку або ж регресу особистості, яка є користувачем всесвітньої мережі. Соціалізація молоді в умовах трансформації сучасного суспільства багато в чому залежить від досвіду, якого особистість набуває знаходячись у мережі, оскільки інтернет став невід'ємною частиною життя практично кожної молодого людини. Інтернет-технології розглядаються в якості ЗМІ, що впливають на процес соціалізації, формують уявлення про оточуючу дійсність та зумовлюють специфіку сприйняття соціуму та себе в ньому.

Вивчення особливостей процесу соціалізації з позиції соціально-психологічного підходу дозволило встановити, що частина сучасної молоді,

замість того, щоб активно включатися в соціальні інститути, демонструвати спрямованість на побудову сімейних стосунків, надає перевагу перебуванню в інтернеті [425].

Отже, кіберсоціалізація може виступати додатковою сферою соціалізації особистості, сприяючи її пристосуванню до життя в соціумі, а може, як у випадку інтернет-залежності, виступати альтернативною сферою прояву соціальної активності, коли індивід обирає перебування в мережі на шкоду побудові взаємодії в реальному житті.

Узагальнений аналіз описаних підходів до проблеми інтернет-залежності представлено в таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

### Аналіз основних підходів до розгляду інтернет-залежності

Підходи	Чинники інтернет-залежності	Механізми інтернет-залежності	Шляхи та засоби профілактики інтернет-залежності	Шляхи та засоби корекції інтернет-залежної особистості
<i>Психоаналітичний</i> (Н. Н. Алексеєнко, Є. А. Климкович, І. І. Ягієв)	-незадоволена сексуальна потреба -витіснені травматичні переживання	- регресія - компенсація - заміщення -ідентифікація - перенос -«невроз маскує страждання»	—	-психоаналіз -гіпнотична базисна інтеграція -інтегративна сугестія та аутосугестія
<i>Біхевіористичний</i> (Р. А. Девіс, Н. П. Захаров, В. І. Ігнат'єв)	-формування установки фіксованої на адиктивному агенті -домінування стимулів, що викликають реакцію адиктивного типу	-імпринтинг -оперантне наочіння	—	-біхевіоральна психотерапія -аверсивний тренінг -метод тілесно-фіксованої імітації
<i>Гуманістичний</i> (С. К. Акімов, В. О. Бурова, Т. М. Вакуліч, О. В. Дубровіна, Т. П. Жарікова, Ю. О. Клейберг, В. Д. Менделевич, Х. І. Турецька, Н. В. Чудова)	-наявність фрустрованих потреб -наявність перешкод на шляху до самоактуалізації -відчуття внутрішньої дисгармонії	—	-ресурсний підхід -групова дискусія -психодрама -методи невербальної взаємодії -тренінг особистісного	-корекція афективно-вольових дефектів -корекція страхів -корекція нав'язливих думок та дій -самокорекція -психічна

			зростання	саморегуляція як засіб підвищення стабільності «Я-концепції»
--	--	--	-----------	--

## Продовження таблиці 1.1.

Підходи	Чинники інтернет-залежності	Механізми інтернет-залежності	Шляхи та засоби профілактики інтернет-залежності	Шляхи та засоби корекції інтернет-залежної особистості
<i>Когнітивний</i> (І. Г. Бєлавїна, В. В. Гришко, Н. В. Давиденко, А. В. Кузнєцова, О. В. Миршнїченко)	-когнітивні викривлення при сприйнятті інтернету	—	- інформування про небезпеку виникнення інтернет-залежності	-метод психолого-дидактичного супроводу -розвиток здатності до формування різноманітних життєвих стратегій -когнітивна психотерапія
<i>Біологічний</i> (Н. І. Алтухов, А. Г. Асмолов, М. Орзак, Л. М. Юр'єва)	-наявність акцентуацій характеру -органічний тривожний розлад -поведінкові та особистісні розлади, зумовлені ушкодженням чи дисфункцією головного мозку -наявність перинатальної патології в анамнезі -черепно-мозкові травми	-наявність сильної потреби у взаємодії з адиктивним агентом -зміна стану свідомості під впливом занурення у віртуальну реальність	-створення сприятливих умов для збереження психофізичного здоров'я	-усунення органічної патології, що лежить в основі виникнення інтернет-залежності -використання засобів, спрямованих на відновлення психічного та психологічного здоров'я
<i>Діяльнісний</i> (С. Бодкер, А. В. Гоголева, І. Д. Даренський, В. М. Прийменко)	- діяльність в інтернеті набуває провідного характеру -зсув мотиваційної сфери на діяльність в інтернеті	—	-формування мотивації до проявів активності поза інтернет-середовищем	-розширення видів діяльності особистості поза віртуальною реальністю
<i>Інформаційний</i> (А. К. Бабшнн, А. Є. Баранов, Т. Волобуєва, М. М. Дубовенко)	-зміщення потреби в отриманні інформації у віртуальну сферу -перебільшення ролі інтернету в житті людини	—	—	-послаблення потреби в «інформаційном у вампіризмі» -розширення

	-мінімізація значущості інформаційних впливів поза інтернет-середовищем			сфери інтересів поза перебуванням в інтернеті
--	---	--	--	---

Продовження таблиці 1.1.

Підходи	Чинники інтернет-залежності	Механізми інтернет-залежності	Шляхи та засоби профілактики інтернет-залежності	Шляхи та засоби корекції інтернет-залежної особистості
<i>Соціально-психологічний</i> (А. Є. Жичкіна, Л. М. Королькова, Н. В. Коритнікова, А. В. Мінаков, В. В. Посохова, М. В. Реуцький, Дж. Семпсі, І. І. Соловйова)	-несприятлива соціальна ситуація -неоптимальний стиль виховання -вплив референтної групи -низький рівень соціальної адаптації	-наслідування феномен самотності в натовпі	-розвиток соціальної стійкості - комплексна превентивна робота із залученням родин, педагогів, близького оточення	-соціально-психологічний тренінг
<i>Функціональний</i> (В. А. Астаф'єв, О. Белінська, М. І. Дрепа, В. В. Козлов, Н. О. Цой)	-зміни у функціонуванні свідомості	—	—	-усвідомлення того, які функції для особистості виконує активність в інтернеті, і що не дозволяє спрямувати її в реальне життя
<i>Структурно-типологічний</i> (В. В. Александров, Н. В. Антонова, А. Голдберг, Л. П. Гур'єва, К. С. Янг)	-наявність передумов для виникнення залежності на когнітивному, емоційному чи мотиваційному рівнях	—	-розгляд особистості як цілісної структури	-стабілізація конструктив-них особистісних властивостей та корекція негативних

Отже, при узагальненні описаних підходів привертає увагу їх різноманітність та намагання охопити такі аспекти інтернет-залежності та процеси пов'язані з нею, як вплив інформаційних технологій на особистість, віртуалізація свідомості користувачів інтернету, виникнення мережевої субкультури та специфічної комунікації в межах тощо.

## 1.2. Види інтернет-залежності

Інтернет-залежність охоплює сукупність різних видів, при цьому дослідники не дійшли єдиної думки щодо їх класифікації. Е. Б. Одеришева [463] 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.

З останнім твердженням ми не можемо повністю погодитись, оскільки інтернет-середовище володіє власними властивостями, що притягують особистість, та при наявності інших передумов (особистісних властивостей, несприятливого впливу соціального середовища) можуть запускати процес розвитку залежності, а отже, інтернет-середовище не можна розглядати як індиферентне щодо індивіда.

Найбільш поширені класифікації інтернет-залежності можна віднести до діяльнісного підходу, оскільки здійснювались вони за критерієм провідного виду активності особистості в інтернеті. К. Янг [658] виділяє п'ять основних типів інтернет-залежності: кіберсексуальна (потяг до відвідування порносайтів і заняття кіберсексом); пристрасть до віртуальних знайомств; до азартних онлайн-ігор; нескінченний серфінг сайтами і пошук інформації; пристрасть до комп'ютерних ігор.

Класифікація А. В. Церковного [149] 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 [116; 641].

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 [127; 218] 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 [107].

Існує позиція [147], 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 [514], праці якої виконані в межах інформаційного підходу, стверджує, що для виявлення залежності необхідні якісні критерії відділення норми від патології, а в сьогоднішній науці виділені ознаки патології, однак недостатньо описаним залишається процес адаптації людини до інформаційного середовища.

Основною ознакою залежності від комп'ютерних ігор є те, що комп'ютер починає керувати людиною, а не вона ним, при цьому для особистості важливим стає не результат діяльності, а сам процес. Першими ознаками залежності є: пропуски шкільних занять через комп'ютерну гру [125; 447]; проведення часу за комп'ютером вночі [125; 447]; поєднання процесу гри з прийомом їжі [125; 447]; асоціювання себе з героєм гри [125; 327; 593]; відсутність інших захоплень [125]; нівелювання спілкування з іншими людьми [125]; час проведений за комп'ютером перевищує час, що витрачається на інші види діяльності [125]; надання грі зверхцінного значення [125]; агресивне реагування на намагання оточуючих обмежити час перебування за комп'ютером [125; 447]; небажання відволіктися від роботи чи гри на комп'ютері, нездатність спланувати завершення сеансу гри на комп'ютері, витрачання великої кількості грошей на забезпечення оновлення програмного забезпечення, зловживання кавою та іншими психостимуляторами, відчуття емоційного підйому під час гри, обговорення ігрової тематики з оточуючими [447]. Залежність від комп'ютерних ігор має спільні ознаки з хімічними залежностями [565].

Погляд Ван Шилу [230] на залежність від комп'ютерних ігор можна розглядати з позиції гуманістичного підходу в контексті використання поняття «досвід потоку», адаптованого дослідником до аналізу залежності. При цьому чим більший «досвід потоку», тим яскравішою є залежність, а обидва цих феномена пов'язані з часом, що проводиться особистістю в інтернеті. Однак він вважає, що прямий взаємозв'язок між цими параметрами прослідковується не завжди, а виникнення залежності пов'язано зі специфікою сприйняття інтернету.

На процес формування залежності впливає сукупність чинників: особистісні (схильність індивіда до дезадаптації [215; 292-293], наявність шизоїдної, істероїдної, нестійкої, епілептоїдної акцентуацій [215; 292-293], циклотимно-гіпертимно-емотивний тип характеру [514], підвищений рівень реактивної та особистісної тривожності [31; 514], завищена самооцінка [272],



прагнення до ризику [272], нерозвинуті вольові якості [272], низька здатність до рефлексії [272]); соціально-психологічні (вплив референтної групи [146], позитивне ставлення батьків до комп'ютерних ігор [272], невизнання батьками небезпеки виникнення залежності в дітей [272], недостатній батьківський контроль [146]); соціальні (фінансова залежать від батьків [514], низький рівень прибутку [514], доступність ігор [146], пропаганда ігрової активності [146]); індивідуальні (прагнення задовольнити фрустровані потреби [146; 246; 593], використання віртуального середовища як сфери самореалізації [146], відрив від реальності [328; 593], надання переваги комп'ютерним іграм над іншими [31], прийняття на себе ролі персонажа гри [328; 593], стаж гри більше трьох років [514], проведення за грою більше чотирьох годин на день [514]).

Залежність від комп'ютерних ігор з позицій структурно-типологічного підходу розглядав П. Мунтян [448], 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 почуває 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.

Важлива роль у процесі гри належить тому, як будуть проінтерпретовані іншими онлайн-гравцями елементи поведінки особистості, оскільки орієнтація на думку інших людей є одним з механізмів соціалізації. Рефлексія мотивів ігрових практик і самопрезентації в інтернеті через створення віртуального

образу «Я», з одного боку, дозволяє індивіду розкрити свої приховані сторони, а з іншого, призводить до заглиблення у віртуальний світ, що сприяє виникненню інтернет-залежності [361].

У межах діяльнісного підходу процес комп'ютерної гри розглядається як вид активності, що має всі необхідні структурні елементи [607]. 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 [566] 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 [565].

Захопленість комп'ютерними іграми призводить до погіршення стану здоров'я, зниження успішності навчання, комунікативного потенціалу, появи делінквентних дій (корисливих, корисливо-насильницьких та насильницьких правопорушень) [147].

При цьому залежну особистість відрізняє феномен занурення у віртуальний світ, що включає в себе ідентифікацію з героєм гри, «оживання віртуальної реальності», зміну сприйняття часу і дійсності [565]. Їй притаманні такі якості, як нещирість, тривожність, схильність до застрягання, інтровертованість, переважання мотивації до уникнення невдач, неприйняття соціальних норм [146].

Менш дослідженою залишається проблема залежності від соціальних мереж. Визначено поширеність залежності серед молоді [5]; специфіку впливу соціальних мереж на особистісний розвиток студентів, їх інтегративні уявлення про мережу, віртуальне спілкування та друзів [114]; доречність впровадження інформаційної технології дослідження інтернет-залежності у користувачів

соціальних мереж [45]; поширення соціальних мереж та їх вплив на нове покоління, що володіє специфічними ідентифікаційними параметрами і сприймає віртуальну реальність як безпосереднє середовище проживання [38].

І. В. Цевелєва [589] розглядає залежність від соціальних мереж не як вид інтернет-залежності, а як споріднену з нею. При цьому вона виділяє такі її критерії: періодичність виходу в соціальну мережу (кожного дня); час, проведений в них (7 та більше годин на добу); кількість контактів в соціальних мережах (більше 300 віртуальних друзів); наявність друзів поза соціальними мережами (не більше 1-2 друзів); частота реального спілкування з друзями з соціальних мереж (1-2 рази на місяць і більше); комунікабельність (складність встановлення контактів); тривожність, дратівливість та агресивність при відсутності доступу до соціальних мереж. Причинами виникнення залежності вона вважає низький рівень розвитку комунікативних навичок, низьку самооцінку, високий рівень ригідності, обмежені фізичні можливості, схильність до ризику і нових вражень, надмірну комунікабельність. Соціальна мережа розглядається як платформа для управління враженням інших, розігрування перформансу, який можливий за рахунок певної системи знань сайту [614].

У соціальній мережі особистість отримує змогу реалізувати потребу в стимулюванні через отримання різноманітних впливів, при цьому найбільш цінними для особистості є стимули отримані в процесі міжособистісної взаємодії. Наявність значної кількості віртуальних друзів позбавляє особистість від почуття самотності, створює ілюзію самореалізованості в соціальному плані. Потреба в подіях також є значущою та задовольняється в мережі за рахунок відвідування різноманітних сайтів та отримання нових вражень. Однак таке проведення часу не замінює динаміки справжніх подій. Потреба в пізнанні також задовольняється при підтриманні міжособистісних контактів, зокрема при спілкуванні зі знайомими людьми. Її фрустрованість може призвести до виникнення стану соціальної депривації, що важко переживається особистістю. В цьому випадку занурення в інтернет-середовище носить компенсаторний

характер, замінюючи реальну взаємодію. Потреба у визнанні реалізується через презентацію в мережі матеріалів, які вигідно відрізняють особистість від інших, свідчать про її успіхи в різних сферах [506].

Практично недослідженою залишається залежність від азартних онлайн-ігор, однак є достатньо праць присвячених вивченню психологічних особливостей залежності від гемблінгу, що відбувається поза інтернет-середовищем та реалізується через відвідування казино і використання ігрових автоматів. Ці праці можуть бути використані при аналізі гемблінгу як виду інтернет-залежності з урахуванням специфіки, що накладається віртуальною реальністю.

З позицій біологічного підходу залежність від азартних ігор досліджувалась у працях В. Н. Казакова [620], який для пояснення механізмів її виникнення використовує такі ознаки, як доступність, контроль і збудження, виділені К. Янг. Вивчались також клінічні та динамічні аспекти патологічної схильності до азартних ігор. При цьому патологічна схильність характеризується складною психопатологічною структурою, що включає облігатні (синдром захопленості азартними іграми та втрата самоконтролю, синдром когнітивно-стильових порушень, дисоційованих станів, патологічного розвитку особистості) та додаткові (афективні, наркологічні, стресові розлади, аномалії особистості) компоненти. Особистісні аномалії залежних людей виражаються в акцентуаціях, аномальних реакціях, зміні системи цінностей, ієрархії потреб, стійких характерологічних зрушеннях. У процесі виникнення залежності відбувається зміна мотивів ігрової поведінки. Якщо спочатку ними була цікавість та бажання отримати фінансову вигоду, то потім вони перероджуються в патологічний потяг до азартної поведінки. У процесі формування залежності прослідковуються такі етапи: ініціальний, проблемний та патологічний [389].

З позиції функціонального підходу психологія ігрової залежності досліджувалась В. В. Козловим [363], що звертав увагу на те, які зміни відбуваються в свідомості гравця та як це впливає на функціонування

особистості загалом. Він відзначав, що залежні особи характеризуються змінами в емоційній сфері, а саме: труднощами в описі власних почуттів, нездатністю відрізнити почуття та тілесні відчуття, зниженням здатності до символізації, фокусуванню на зовнішніх подіях, а не на внутрішніх відчуттях. В основі розвитку залежності лежать страхи, що формують фобічний компонент особистості та змушують її шукати шляхи позбавлення від них.

З позиції соціально-психологічного підходу аналізувалась специфіка ставлення до гри осіб, що страждають від залежності. З урахуванням ігрової мотивації визначено ортогональні фактори, що відображують ставлення особистості до гри, як до джерела отримання задоволення, яскравих вражень, способу відволіктися від проблем, отримати позитивні емоції, задовольнити фрустровані потреби. В основі виникнення залежності лежить прагнення до самореалізації, наближення до «Я-ідеального», що знаходиться в значному розриві з актуальним образом «Я». В процесі гри в залежної особистості відбувається зміна стану свідомості, а саме, трансценденція Его, простору, часу, трансперсональність. В залежних людей виявлені зміни в когнітивній сфері, а саме, віра в системи, катастрофізація; зміни в сприйнятті плинності часу; переживання стану трансю, що виникає в процесі гри; зниження самоконтролю. Відбуваються також зміни в мотиваційній сфері, яка втрачає свою спрямованість на результат та стає орієнтованою на процес, що не дозволяє особистості уникати адиктивних дій попри систематичні програші. В процесі виникнення залежності з'являється патологічний потяг до гри, що проявляється в формі ейфоричного та ескапічного азартного збудження [352].

Ще менш вивченою залишається кіберсексуальна залежність. Як один з видів інтернет-залежності вона досліджувалась К. Янг [629]. Більш активно вона аналізувалась Н.М. Бугайовою [24], яка виділила чинники, що впливають на процес виникнення кіберсексуальної залежності, віднісши до них порушення в комунікативній та інтимно-особистісній сферах, наявність комплексів, фінансово-побутові та навчально-виробничі проблеми, латентні залежності, девіантну поведінку, соматичні та психічні захворювання.

Залежність від компульсивної навігації інтернетом також залишається недостатньо вивченою. Окремі аспекти цього питання розглядалась такими вченими, як А. В. Кузнецова [390], А. В. Мінаков [437], І. М. Мясніков [451], М. А. Носов [456], однак специфічні чинники, механізми та етапи розвитку цього виду залежності залишаються недослідженими.

Отже, більшість класифікацій інтернет-залежності використовують у своїй основі критерій провідного виду діяльності в інтернеті, тоді як глибинні механізми її виникнення залишаються поза увагою дослідників.

### **1.3. Генеза інтернет-залежності та психологічні механізми її розвитку**

Процес формування інтернет-залежності в сучасній науці вивчений недостатньо, однак є праці [375; 624], в яких описується процес виникнення залежності в цілому. Особливістю залежної поведінки є її циклічність, при цьому виділяють такі фази одного циклу: наявність внутрішньої готовності до адиктивної поведінки; посилення напруги; очікування та активний пошук об'єкта адикції; отримання об'єкта і досягнення специфічних переживань, розслаблення; фаза ремісії. Надалі цикл повторюється з індивідуальною частотою [375].

Дещо іншою є градація стадій формування психологічної залежності від комп'ютерних ігор, запропонована Е. Б. Усовою: стадія легкої захопленості (виникає потяг до гри); захопленості (в ієрархії потреб з'являється нова – грати в комп'ютерні ігри); залежності (з'являються зрушення в ціннісно-смысловій сфері особистості); прив'язаності (відбувається згасання ігрової активності, зсув особистості в сторону норми) [567]. У відповідності з її даними потяг до гри спочатку набуває свого розвитку та зумовлює внутрішню напругу, яка однак поступово знижується, що дозволяє особистості довгий час функціонувати не виходячи за межі норми.

У сучасній науці здійснюються спроби виявити найбільш значущі чинники, що впливають на формування інтернет-залежності. Вагомий внесок у розробку цього питання зробили такі дослідники, як Н. П. Фетискін [574],

І. В. Чудова [601], В. В. Шабаліна [604-606], В. В. Шавамиш [607], Л. М. Юр'єва [621], А. А. Денисенко [282], Л. А. Цветкова [587], Т. Б. Волобуєва [28].

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 [374], високий рівень нейротизму [374], велика емотивність [374], неадекватне самосприйняття [374], занижена або завищена самооцінка [374; 656], незадоволеність собою [141; 374], сором'язливість [374], схильність до фантазій та азартних захоплень [374], низький рівень комунікативної толерантності [287], низький рівень емпатії [287], високий рівень ригідності [287; 332], схильність до депресій [141; 658], страх бути відкинутим [658], безпорадність [27], дезадаптація особистості [144], несформована ідентичність [628], нечіткість "Я-концепції" [135], безвідповідальність [30], нерозвинуті рефлексивні здібності [27], переважання мотивації уникнення невдач [27], песимізм [27].

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 [437].

До психологічних чинників належать: наявність внутрішніх психологічних конфліктів [225], вплив психотравмуючої ситуації [225; 244], потреба в яскравих емоціях, визнанні [506], прагнення зняти емоційне напруження внаслідок когнітивного перевантаження [275], цілеспрямований пошук джерела емоційно близьких відносин [276], відсутність можливості ствердитися та розкрити свій потенціал в реальному житті [244], уникнення конфліктних ситуацій [30], потреба у відході від реальності, прийняття ролі

іншого і бажання помсти за завданий раніше біль у віртуальній реальності [155], вузька сфера інтересів [27], несформованість особистості, що не дозволяє протистояти адиктивним впливам [510], неоптимальні установки щодо сприйняття інтернету [510], ставлення до комп'ютера як до партнера, способу зняття втоми, реагування на труднощі [209].

Соціально-психологічні чинники були поділені на внутрішні та зовнішні. До внутрішніх віднесено: наявність соціальної фобії [374], почуття самотності [27; 35; 374; 555], нестача взаєморозуміння [344], усвідомлення низького соціального статусу [344], труднощі в міжособистісному спілкуванні [30; 37; 141; 656], низький рівень соціальної адаптації [129], неоптимальний процес соціалізації [129], виражена потреба бути прийнятим іншими [656], прагнення до незалежності від оточуючих [374], слабка професійна соціалізація в процесі навчання [510], невпевненість у можливості самореалізації в сфері майбутньої трудової діяльності [510], неоптимальний спосіб використання інтернет-ресурсів [510], формування адиктивної поведінки на попередніх етапах розвитку [510].

Н. О. Цой [592] 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 [27], відсутність системи психологічної підтримки та позитивного прикладу для наслідування [27], недостатня увага оточуючих до особистості [374]; відсутність контролю та підтримки з боку батьків, вчителів, дорослих взагалі [27]; відсутність емоційного контакту оточуючих, передусім близьких, з дитиною, байдужість до неї, її інтересів та проблем [16; 27];



грубість та агресивність батьків [27]; приниження гідності дітей [27]; відсутність духовної близькості, взаєморозуміння, психологічної підтримки [16; 27]; порушення батьківської функції [16; 566]; тісні симбіотичні стосунки між батьками та дітьми [461]; виховання за типом гіпоопіки [16]; дисгармонійна система стосунків в сім'ї [16; 461]; виховання у неблагополучних сім'ях [461]; деструктивні характеристики виховання (непослідовність, високий контроль, невпевненість, ворожість до партнера, конфліктність, нестійкість стилю виховання) [598]; несприятливі мікросоціальні умови, стосунки в сім'ї [16]; адиктивна поведінка батьків (залежність від психоактивних речовин, патологічна залежність від азартних ігор тощо) [16]; недосконалість засобів профілактики залежності, що використовуються при роботі з молоддю [510], політика ВНЗ щодо регламенту використання мережі-інтернет у навчальному процесі, інформаційна культура та ІКТ-компетентність педагогів [510].

На наш погляд використання інтернет-ресурсів у процесі навчання у ВНЗ 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 [461], 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) [26]; соціальна нестабільність усіх сфер суспільного життя [135]; недосконалість соціальних норм [135]; невизначеність соціальних ідеалів [135], зростання відчуженості, дистанційованості між людьми [141], зростання кількості розлучень [141], часті зміни місця проживання [141].

З позицій біологічного підходу можна виділити такі психофізіологічні детермінанти інтернет-залежності, як наявність перинатальної патології в анамнезі [16], черепно-мозкові травми [16], патологічні форми порушення поведінки та формування особистості [16], преморбідний фон [224], акцентуацій збудливого, демонстративного та застрягаючого типу [287].

До індивідуальних чинників віднесено проведення за комп'ютером 20-40 годин на тиждень та/або більше [16], схильність до адиктивної поведінки загалом [16; 510], чоловічу стать [16; 287]. Разом з тим О. В. Цветкова [587], провівши дослідження поширеності інтернет-залежності серед студентів, встановила відсутність гендерних відмінностей, стверджуючи, що як у хлопців, так і у дівчат рівною мірою проявляються ознаки залежності.

Властивості інтернет-середовища також є важливим чинником, що впливає на виникнення інтернет-залежності. Ними є: анонімність [21; 29; 124; 141; 474; 608], редукованість [124], опосередкована активність [124], доступність [21; 29; 474; 608], невизначеність [29; 474; 608], безпечність [29; 474; 608], простота використання [29; 474; 608], потужне розширення меж спілкування особистості [21; 26; 141], легкість знаходження однодумців і емоційно близьких людей [26], задоволення потреби в приналежності до соціальної групи та визнанні [26], можливість відійти від реальності [26; 30], перспектива створення нових образів власного "Я" та вербалізації уявлень і фантазій [21; 26; 30], можливість контролю за інформацією про себе [30], необмежений доступ до неструктурованої інформації [21; 30], можливість вибору будь-якої ролі [30] та безкарної асоціальної поведінки [141].

Перебуваючи в інтернеті особистість здатна одночасно спілкуватися з багатьма співрозмовниками, або ж обмежити коло взаємодії не відчуваючи тягара 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 [124].

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 [106]. Інтернет стає привабливим для особистості через можливість анонімних інтеракцій, пошуку нового співрозмовника, реалізацію уявлень зі зворотнім зв'язком [224].

На формування залежності значною мірою впливає приналежність особистості до мережевої субкультури, яка досліджувалась такими вченими, як В. О. Лоскутова [408], Ю. М. Кузнецова [390], Ю. Г. Волков [251], А. А. Чернов [597], А. В. Чугунов [602], Г. Г. Яврий [624]. Вони стверджували, що це є

однією з передумов формування інтернет-залежності, оскільки передбачає заглиблення у віртуальне середовище.

З позицій інформаційного підходу виникнення інтернет-залежності аналізують В. О. Жилкін [310] та С. К. Акімов [4], які стверджують, що під інформаційною субкультурою слід розглядати трансформовану систему цінностей, що отримала своєрідне світоглядне забарвлення. Вона проявляється в конкретних навичках використання технічних пристроїв, у здатності застосовувати інформаційні технології, умінні аналізувати отриману інформацію.

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.

Існують також різні точки зору на психологічні механізми виникнення інтернет-залежності, що аналізуються в контексті психоаналітичного підходу І. І. Ягіяєвим [623], який спирається на концепцію К. Юнга, де стверджується, що невроз маскує страждання. Кіберрадикація виступає як невротична форма поведінки. Особливо яскрава паралель прослідковується між цією теорією та залежністю від комп'ютерних ігор, оскільки вони сповнені архетипічною символікою. Під час таких ігор вивільняється енергія колективного несвідомого, яка переноситься на персонажі, при цьому ігрове середовище стає відображенням психічних станів особистості.

При аналізі механізмів, що впливають на процес виникнення інтернет-залежності Н. Н. Алексеєнко [173] також використовує положення психоаналітичного підходу та виділяє такі з них, як анонімність, регресія, ідентифікація, зміна статі та реакція переносу.

Соціально-психологічний підхід ліг в основу виділення механізмів інтернет-залежності М. В. Реуцьким [506], 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 наслідання й імпринтинг. При цьому факторами, що сприяють виникненню залежності, є доступність і соціальна прийнятність адиктивного агента, а також підтримка інтересу до нього близьких людей [538].

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 наслідання та імпринтинг розглядаються як механізми, виокремленні в межах біхевіористичного підходу.

#### **1.4. Вплив інтернет-залежності на психосоціальний розвиток молоді людини**

Психологічні особливості молоді загалом аналізувались такими вченими, як Г. Крайг [382], І. Ю. Кулагіна [393], Л. О. Першина [477], А. А. Реан [499], Х. Ремшидт [505], О. Л. Солдатова [542], М. В. Бірюкова [11]. 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 [201]; факторів, сприятливих для появи залежності серед молоді [252]; медико-соціального та психологічного портрету студентів [264]; особливостей молодіжної субкультури, що лежать в основі поширення залежності [402]; психологічних аспектів молодіжної інтернет-спільноти [479]; чинників, що змушують молоду людину надавати перевагу перебуванню в інтернеті на шкоду іншим видам діяльності [487]; сприйняття молоддю глобального інформаційно-комунікативного середовища [389]; впливу на молодь різних інформаційних технологій, однією з яких є інтернет [120]; причин захопленості перебуванням студентської молоді в мережі [385]; впливу на процес розвитку залежності демографічного, соціального та психологічного факторів [134]; аналіз «деструктивних соціальних епідемій» [355]; впливу перебування в інтернеті на здоров'я молодої людини [111]; особливостей розвитку залежності та впливу інтернет-середовища на формування гендерної ідентичності підлітків [117]; ролі інформаційних технологій в утворенні специфічних способів ігрових дій [204]; специфіки сприйняття підлітками реального та віртуального життя [367] тощо.

Спільним для різноманітних даних, отриманих цими дослідниками, є уявлення про те, що саме в молодіжному середовищі інтернет-залежність набуває найбільшого поширення, оскільки особистість молодої 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 [625].

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 [309]. Надмірна захопленість молодої 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 [112], 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 [343] 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 [210].

Цінними є результати досліджень Т. Ю. Больбот [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 [485] та О. І. Янкович [160], 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 їх 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 [189]. 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 [121].

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-сміслова дезадаптація [440].

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 [123].

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 сенситивністю 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 [484].

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 [311], В. О. Лоскутова [409], Е. О. Мулик [447], І. М. Мясніков [451], В. Я. Семке [525], М. В. Сідорова [530], А. А. Рухло [510]. 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 [324; 337; 561-564]. 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 [260].

Інтернет-залежній людині притаманні такі особистісні характеристики: тривожність [3; 10; 290; 487], негативне самоствавлення [10; 141; 230], невпевненість [34; 275; 291; 394], занижена самооцінка [25; 291; 301; 394; 488; 600], дезадаптованість [25; 34; 261; 488], фрустрованість потреб [189; 274; 394; 516; 599], непереносимість фрустрації [261], несамостійність [34], нерозвинена здатність до рефлексії [593], емоційна нестабільність [152; 261; 394; 487], відсутність змоги регулювати емоційні прояви [150], імпульсивність [261; 488], висока психоемоційна ригідність [524], постійне відчуття психологічного дискомфорту [261], низька стресостійкість [261], схильність до депресій [3; 25; 291; 394], наявність внутрішніх конфліктів [488], агресивність [10; 189; 291; 394; 488], егоцентризм [516], песимістичні установки [141; 488], комунікативні бар'єри [34; 488], самореалізація за рахунок отримання знань [34; 248], самовпевненість [157; 189], негативізм [600], схильність до відходу від проблем [600], уникання відповідальності [600], екстернальний локус контролю [516], гедоністичні позиції [516].

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 [143]. Залежним підліткам притаманні такі особливості, як блокування потреби в захищеності, самоствердженні, свободі [394].

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 [448].

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 ВНЗ 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, частоті появи соматичних захворювань [256].

У відповідності з принципами психоаналітичного підходу можна виділити таку особливість інтернет-залежних людей, як недосконала система психологічного захисту з переважанням механізмів заміщення, проєкції, заперечення [524].

З позицій соціально-психологічного підходу виокремлено такі характеристики інтернет-залежних осіб: очікування неприйняття з інших людей [34; 141; 300], опосередковані контакти з оточуючими [34], конфліктність [189; 289; 488], самотність [25; 274; 290; 600], індивідуалізм [489; 627], егоцентризм [394], настороженість в міжособистісних контактах [25; 141; 488; 627], нонконформізм [34; 160], нетовариськість [600].

Аналіз праць, виконаних в межах когнітивного підходу, дозволив виділити такі характеристики інтернет-залежних людей: переважання абстрактного мислення [34; 160], низька критичність [390; 488], наявність когнітивних викривлень [396], труднощі прийняття власного тіла [600], схильність до інтелектуалізації [600], гіперболізовані уявлення про ідеальне «Я» [600], прояви сплутаної свідомості [141], схильність до самопрезентації від імені віртуального «Я» [141], тривожні думки про майбутнє [141].

В іншому контексті розглядає образ інтернет-залежної особистості О. Є. Войскунський [244], 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 [524], підвищення швидкісних та якісних характеристик сенсомоторної інтеграції [524], зниження показників загального та невербального інтелектуального розвитку [524], алекситимічний синдром

[25; 152], наявність акцентуацій характеру (шизоїдної [25; 300], істероїдної [300], лабільної [300], психастенічної [300], астеноневротичної [300], гіпертимної [25; 300], нестійкої [25]).

Вплив інтернету на психосоціальний розвиток молодшої людини з позицій біологічного підходу досліджувала також В. М. Бондаровська [18-20], 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.

### **1.5. Подолання інтернет-залежності засобами психопрофілактики та психокорекції**

Проблема корекції залежності загалом та інтернет-залежності зокрема активно досліджується в сучасній науці [12; 130; 178; 219; 294; 321; 333; 336; 342; 378-379; 394-395; 378; 460; 472; 495; 522; 550; 556; 610].

Профілактика залежності розглядається як комплексна технологія боротьби з нею як соціокультурним протиріччям у механізмі адаптації ядра культури суспільства до середовища що змінюється [359].

При розробці системи подолання інтернет-залежності нами були проаналізовані вже відомі підходи до вирішення цієї проблеми. Такі програми розроблені на рівні уряду. Так, відомою є програма «Безпечний Інтернет», започаткована ЄС у 2005 році, що спрямована на захист молоді та дітей від

негативного впливу інтернет-мережі, що передбачає участь національних правоохоронних органів, неурядових організацій та науковців. У листопаді 2008 року Європейський Парламент затвердив програму «Безпечний Інтернет», розраховану на 2009 - 2013 роки. Вона спрямована на те, щоб створити базу знань для дослідників, які займаються безпекою дітей в інтернеті на європейському рівні, а також досліджувати наслідки використання ними нових технологій та пов'язані з цим ризики. У складовій програмі «Безпечний Інтернет 2009 – 2013» – «Безпечний Інтернет – 2010» вказується на доцільність проведення дослідження проблеми інтернет-залежності серед неповнолітніх в Європі. Метою цього документу є виявлення того, наскільки інтернет-залежність можна вважати мережевим ризиком для європейських підлітків, дослідження динаміки розвитку та розповсюдження цієї недуги, а також розробка методів її попередження. У програмі наголошується, що інтернет все більше заміщує сім'ю та друзів як сфера реалізації особистості в соціальному середовищі, що в перспективі матиме негативний вплив на її поведінку в реальному житті [652].

У межах Програми «Безпечний Інтернет» Європейським Союзом був також втілений проект «Європейське дослідження з питань культури, контексту і ризиків при безпечному використанні дітьми інтернету та нових медіа» (2006–2009 рр.). Це пан'європейське соціологічне дослідження, присвячене питанням використання дітьми мережі-інтернет і мобільних технологій, схильності дітей і підлітків до онлайн загроз та успішності методів захисту неповнолітніх від небезпеки мережі-інтернет. Цей проект досліджує ступінь насиченості суспільства інформаційно-просвітницькими матеріалами на тему безпеки в інтернеті, обізнаності батьків та вчителів щодо загроз і методів попередження цієї недуги, рівень впровадження профілактичних і захисних програм чи механізмів, ефективність державних і громадських зусиль і програм у цій сфері [634].

Ще одним із загальноєвропейських заходів у сфері дослідження проблеми інтернет-залежності серед підлітків стала програма забезпечення безпечного й

етичного онлайн-середовища для кожної дитини «Правий клік», що запроваджена Європейським альянсом неурядових організацій з безпеки дітей в онлайн-середовищі та співфінансується Європейським Союзом. У Програмі «Правий клік» наведені рекомендації для європейських, галузевих і міжнародних організацій та інших зацікавлених осіб з питань створення безпечнішого онлайн-середовища для дітей та молоді. Сучасні інтерактивні технології, як наголошується в цьому документі, здатні створювати приголомшливий ефект присутності за рахунок високого рівня «іммерсивності» (занурення в середовище), допомагають розвивати корисні навички, але водночас призводять до виникнення залежності [58].

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 [53]. Т. П. Жарікова [307], 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 [331].

О. П. Анісімова [180] 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 [403].

Дослідниками запропоновано декілька моделей профілактики інтернет-залежності. Так, В. О. Фролов [579] 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 [314]. 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 [322].

Н. В. Сергеева [130] 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 умінь протистояти негативному впливу, навичок прийняття рішень, міжособистісного спілкування, мотивів здорового способу життя [290].

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 самоствердження, підвищується здатність до прийняття нових соціальних ролей.

Принципово інша технологія профілактики інтернет-залежності розроблена в межах біологічного підходу Г. Чаусовським [596]. 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 короткочасного 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 [36]; розвиток комунікативної компетентності [232]; особистісної сфери [25; 290]; формування такої системи цінностей, у якій духовна складова виходила б на перше місце [32]; формування внутрішньоособистісних мотивів і системи цінностей, що відповідають здоровому способу життя [290]; наповнення життя особистості сенсом, позитивними установками, цілями [140]; знецінення інтернету як засобу задоволення потреб людини через розкриття її потенціалу, зосередженості на реальності [140].

Соціально-психологічний компонент передбачає: формування психосоціально благополучної особистості [53; 55-56]; виробленні стратегій високофункціональної поведінки [290]; розвиток стійкості до негативних соціальних впливів [290]; розвиток навичок досягнення особистісних цілей в реальному житті і розширенні кола альтернативної діяльності [290].

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 [322]; організацію взаємодії учнів з педагогами та батьками [322]; впровадження в діяльність психологічних служб навчальних установ програми попередження

інтернет-залежної поведінки [25]. Освітній компонент здійснюється за рахунок засвоєння теоретичних основ інтернет-залежної поведінки з розглядом основних ознак, симптомів, мотивів, динаміки розвитку адиктивного процесу та його наслідків [25]; 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 [108]; сприйняття себе як цілісної особистості [25]; сприяння адекватному самооцінюванню, підкріплення позитивної „Я-концепції”, оволодіння прийомами самопізнання (інтроспекції, рефлексії) [25]; розвиток свідомого прийняття дійсності, переживання якої відбувається за принципом “тепер-та-зараз” [25]; розвиток емпатії, вміння адекватно виражати свої емоційні стани, в тому числі і негативні, керувати емоціями [25]; формування впевненості у собі [25]; когнітивну реструктуризацію [136]; 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 [156]; педагогічну підтримку [315; 422; 517; 577].

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 [51; 53-54]; усвідомлення негативного впливу інтернет-технологій на власну особистість [25].

Засоби профілактики інтернет-залежності можна розділити на інформаційні (бесіди [16; 25], лекції [25; 315], семінари [315], практикуми [315], круглі столи [315], конференції [315], консультації [25]) та розвивальні (групова дискусія [25], психомалюнок [25], рольова гра [25], психодрама [25], методи невербальної взаємодії [25], релігійні технології [16], технології зайнятості [16], тренінги [315; 403]).

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 займалося 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 [365] та індивідуальної форми методу символдрами [442], так і групових психотерапевтичних методів [351], групової форми методу трансактного аналізу [380], корекційних тренінгових програм [141].

Засобами корекції інтернет-залежної особистості є: психологічний супровід [55]; психолого-дидактичний супровід [440]; тренінг (аверсивний, пластичності, позитивних асоціацій, психофізіологічної толерантності та стресостійкості [323], соціально-психологічний [148]); трансактний аналіз (вироблення его-стану «Дорослого») [380]; символдрама [442]; музикотерапія [616]; психотерапія (когнітивна [108; 199; 203; 279], когнітивно-біхевіоральна [242]; сугестивно-біхевіоральна [323]; екзистенційного та психодинамічного напрямків [108; 199; 323]).

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 «дохворобливий

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 [359] 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 [193]; 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 [323]; навіювання та самонавіювання, переконання, психоаналіз, корекція через працю шляхом раціональної організації дитячого колективу, самокорекція, метод ігнорування [359].

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 [358]; психокорекцію емоційної сфери [417]; розвиток комунікативних навичок [417; 440]; корекцію ірраціональних когнітивних установок, які зумовлюють неадекватне емоційне реагування [242]; розвиток здатності до психічної саморегуляції як засобу підвищення стабільності «Я-концепції» [166; 516]; сприяння особистісному зростанню [166]; вплив на ціннісно-сміслову сферу, розвиток здатності до формування різноманітних життєвих стратегій [440].

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 [516].

Соціально-психологічний напрямок спрямований на: корекцію недоліків поведінки [359]; зміну життєвої програми, щоб особистість отримала змогу задовольняти свої потреби орієнтуючись не на віртуальне середовище, а на оточуючу дійсність [27]; розвиток здатності до встановлення конструктивних зв'язків з оточуючими людьми [27]; витіснення перебування за комп'ютером з провідних видів діяльності [27]; нормалізацію емоційного реагування на складні життєві ситуації [242]; врахування таких механізмів соціалізації, як інституційний, традиційний, стилізований та міжособистісний [55].

Педагогічний напрямок має на меті: формування батьківської компетентності щодо виникнення залежності [417]; налагодження систематичного виховного процесу [27]; комплексну роботу із залученням родин, педагогів, близького оточення [55]; оптимальну організацію дозвілля та життєдіяльності [55]; залучення молоді до здорового способу життя [55]; 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.

### **Висновки до першого розділу**

Інтернет-залежність є актуальною проблемою, дослідження якої зумовлене запитом суспільства, що пояснюється швидким темпом розвитку комп'ютерних технологій, отриманням вільного доступу все більшої кількості людей до мережі-інтернет.

Теоретичний аналіз проблеми дозволяє встановити:

1. Інтернет-залежність є одним із видів нехімічних техногенних залежностей, що супроводжується зміщенням мотивів особистості у напрямку віртуалізації, що в свою чергу призводить до задоволення в мережі фрустрованих потреб та викликає зміни емоційно-вольової, когнітивної та поведінкової сфер особистості. Інтернет-залежність має як спільні риси з іншими залежностями (зміни біоритмів мозку та функціонування нервової системи, деструктивні особистісні зміни, порушення психологічної рівноваги тощо), так і специфічні (реалізація фрустрованих потреб в інтернет-середовищі, завдяки таким його властивостям, як анонімність, доступність та безбар'єрність).

2. 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.

3. 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).

4. Наслідки інтернет-залежності поділяються на психофізичні, індивідуально-психологічні (характерологічні, емоційно-вольові, мотиваційні, когнітивні, поведінкові), соціально-психологічні.

5. Первинна та вторинна профілактика інтернет-залежності містить такі компоненти: психологічний, соціально-психологічний, соціальний, педагогічний, освітній. Засоби профілактики інтернет-залежності поділяються на інформаційні та розвивальні, а засобами її корекції є психологічний та психолого-дидактичний супровід, тренінг, трансактний аналіз, символдрама, музикотерапія, психотерапія. Напрямами корекції інтернет-залежної особистості є особистісний, соціально-психологічний, педагогічний.

#### **Публікації автора, у яких представлені матеріали розділу:**

1. Камінська О. В. Вплив інтернет-залежності на формування ціннісних орієнтацій молоді / О. В. Камінська // Нова педагогічна думка. – 2014. – №1 (77). – С. 178-182.
2. Камінська О. В. Інтернет-залежність : психологічний аналіз : Навчальний посібник / О. В. Камінська. – Рівне: ПроПрінт, 2011. – 63 с.
3. Камінська О. В. Інтернет-залежність як актуальна проблема сьогодення / О. В. Камінська // Наукові записки. Психологія і педагогіка. – 2013. – Вип. 22. – С. 41-46.
4. Камінська О. В. Проблема інтернет-залежності в сучасному соціокультурному вимірі / О. В. Камінська // Наука и технологии : шаг в будущее : Материалы VIII Международной научно-практической конференции (Прага, 27.02.2013 – 05.03.2013). – С. 13-17.



5. Камінська О. В. Психологічна характеристика різних типів інтернет-залежності / О. В. Камінська // Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації. – К.: Університет «Україна», 2013. – № 4. – С. 285-290.
6. Камінська О. В. Психологічні детермінанти формування інтернет-залежності / О. В. Камінська // Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – 2013. – Вип. 22. – С. 194-204.
7. Камінська О. В. Психологічні засоби профілактики інтернет-залежності дітей та підлітків : навчальний посібник / О. В. Камінська. – Рівне: ПроПрінт, 2012. – 48 с.
8. Камінська О. В. Психологічні особливості впливу інтернету на особистість молодшої людини : навчальний посібник / О. В. Камінська. – Рівне: ПроПрінт, 2010. – 50 с.
9. Камінська О. В. Психологія інтернет-залежності: монографія / О. В. Камінська. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 339 с.
10. Каминская О. В. Проблема интернет-зависимости в современном социуме / О. В. Каминская // Современные проблемы и перспективы развития педагогики и психологии : сборник материалов 3-й международной научно-практической конференции, (Махачкала, 20 января 2014 г.) – Махачкала : Апробация, 2014 – С. 124-126.
11. Каминская О. В. Психологические особенности веб-серфинга как формы интернет-зависимости / О. В. Камінська // Уральский научный вестник : научно-теоретический и практический журнал. Педагогические науки. Психология и социология. Наука и жизнь. – 2013. – Вып. 5. – С. 61-69.

## РОЗДІЛ 2

### КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ ФЕНОМЕНУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

У цьому розділі описано структуру інтернет-залежності, визначено її види за мотиваційним критерієм, запропоновано авторську класифікацію інтернет-залежних осіб, визначено критерії, чинники та механізми інтернет-залежності, запропоновано напрямки її подолання.

#### 2.1. Інтегративна модель інтернет-залежності та її подолання

У процесі вивчення інтернет-залежності охоплено широке коло проблем: аналізувалися її види, прояви, чинники, механізми, наслідки для особистості, однак всі ці дослідження мають неоднозначний характер. При використанні в дослідженні лише одного з підходів – психоаналітичного, гуманістичного, біхевіористичного тощо – інтернет-залежність зводиться до окремих структурних одиниць, що не дозволяє вивчати це явище системно. Застосування інтегративного підходу дозволило розробити модель інтернет-залежності (рис. 2.1), що включає такі компоненти, як її види, механізми, чинники, напрямки подолання.

Проаналізувавши різноманітні погляди на інтернет-залежність, відповідно з якими вона розглядалась як вид нехімічної (В. О. Лоскутова, О. Ю. Єгоров), негативної (К. С. Лисецький), соціальної (А. О. Воропай), технологічної залежності (М. І. Дрепа), кібернетичних (Дж. Сулер) та психічних розладів (Л. М. Юр'єва), ми пропонуємо її авторське визначення, розцінюючи як 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.

У цьому визначенні ми наголошуємо на значенні мотиваційного компоненту, що запускає процес виникнення залежності, оскільки передбачає

наявність потреб, які особистість не здатна задовольнити в реальному житті і прагне реалізувати в інтернет-середовищі, тоді як в працях інших дослідників [52; 259; 290; 638] аналізу цього компоненту не приділяється достатня увага.

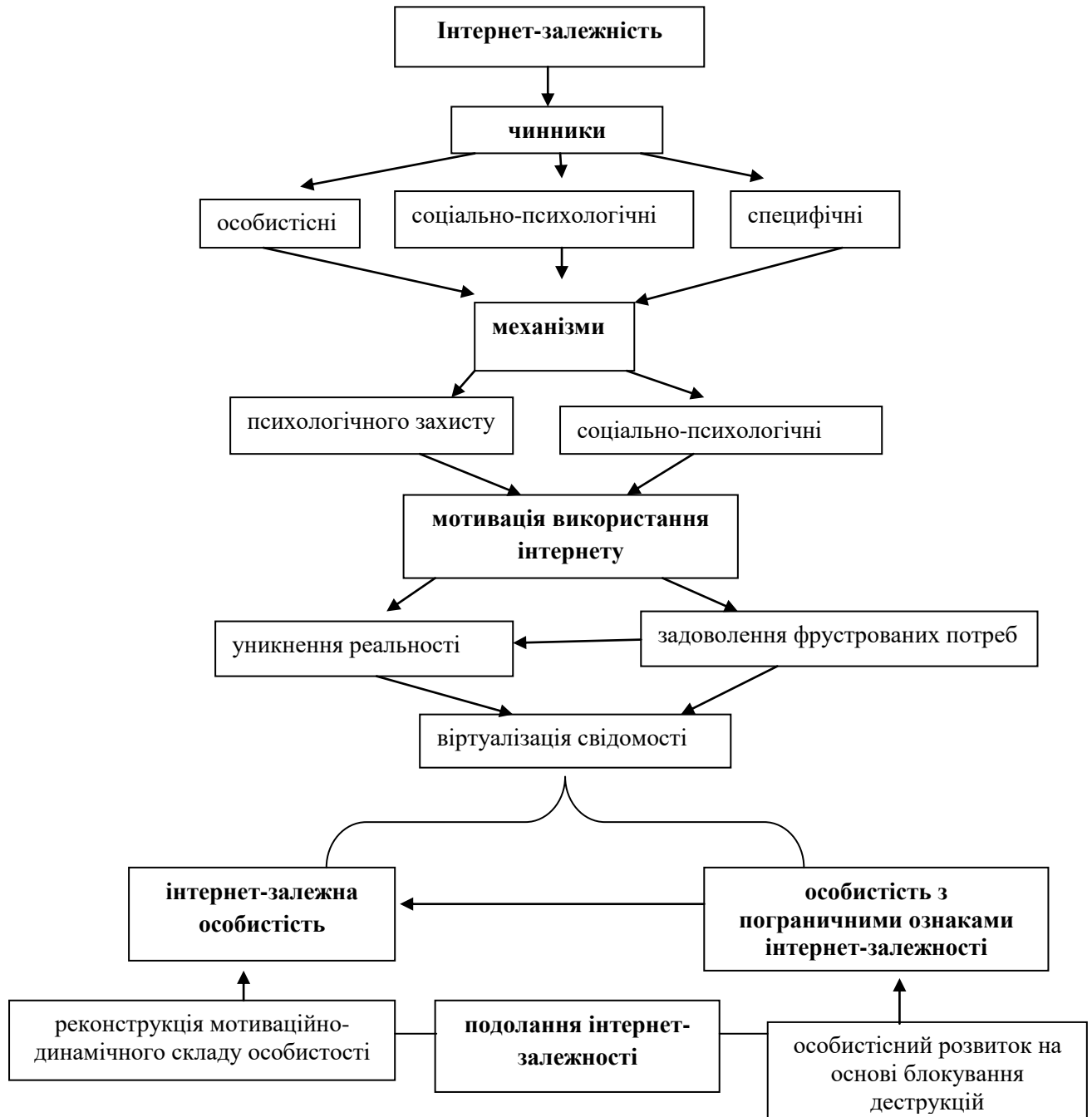


Рис. 2.1. Інтегративна модель інтернет-залежності та її подолання в осіб молодого віку

У сучасній науці існують різні критерії діагностики інтернет-залежності (див. п. 1.1), виділені такими дослідниками, як А. Голдберг [638], М.І. Дрепа [290], О.Ю. Єгоров [298], К. Янг [658], М. Орзак [649] та інші.

Узагальнюючи їх дані ми виокремили базові ознаки, що вказують на наявність інтернет-залежності, та ознаки, що свідчать про пограничні її прояви.

На наявність інтернет-залежності та пограничних її ознак вказує сукупність мотиваційно-ціннісних, когнітивних, емоційно-вольових та поведінкових симптомів.

Відбуваються зрушення у мотиваційно-ціннісній сфері: прагнення задовольнити в інтернеті фрустровані потреби (мотиваційний процес втрачає орієнтацію на реальне життя та переноситься в інтернет-середовище), прагнення до створення віртуального образу «Я» (відсутність внутрішньої гармонії спонукає особистість до створення альтернативних образів, що поступово призводить до втрати зв'язку з «Я-реальним»), екзистенційний вакуум (реальне життя сприймається як позбавлене усілякого сенсу, який особистість намагається знайти у віртуальній реальності), ілюзорно-компенсаторне спрямування ціннісних орієнтацій в інтернет-середовище (в мережі особистість намагається реалізувати такі цінності, як дружба, любов, суспільне визнання тощо); зверхцінність інтернету (в системі цінностей особистості інтернет займає одну з провідних позицій, оскільки перебування в ньому пов'язується із задоволенням провідних потреб, що робить діяльність в мережі особливо емоційно насиченою).

Критерієм сформованої інтернет-залежності є також специфічні особливості когнітивної сфери: змінені стани свідомості (звуження свідомості при перебуванні в мережі, розмивання межі між реальністю та віртуальним світом); домінування в свідомості віртуальної реальності (перебування у віртуальній реальності стає провідним як за часом, так і за суб'єктивною включеністю особистості, тоді як справжнє життя відходить на задній план); нездатність уявити життя без інтернету (особистість сприймає перебування в мережі як невід'ємну частину свого існування, а думка про відсутність підключення набуває афективного забарвлення); сприйняття інтернету як проєктивної реальності (особистість переносить задоволення провідних потреб у сферу віртуальної реальності); віртуалізація образу «Я» (самосприйняття

особистості в інтернеті відрізняється від усвідомлення ознак свого «Я» в реальності).

Відбуваються також зміни емоційно-вольової сфери: ейфорія при використанні інтернету (різке підвищення настрою при включенні в улюблену діяльність в мережі, переважання позитивних емоцій, значна афективна насиченість активності в інтернеті); поява негативних емоційних станів при неможливості скористатися інтернетом (оскільки в мережі особистість задовольняє фрустровані потреби та знімає напругу, відсутність можливості вийти в інтернет сприймається як стресова, психотравмуюча ситуація та викликає дисфорію); складність контролю часу, що проводиться в мережі (втрата здатності об'єктивно оцінювати плин часу, прагнення залишатися в інтернеті як найдовше).

Найбільш яскравими симптомами сформованої інтернет-залежності є поведінкові, а саме: компульсивні симптоми (нав'язливий характер діяльності в мережі); симптоми відміни (пригнічене самопочуття поза мережею; значний дискомфорт, неспокій, роздратованість при відсутності можливості вийти в інтернет); симптоми толерантності (необхідність все більше часу проводити в мережі задля досягнення бажаного ефекту, зняття психічної напруги, задоволення фрустрованих потреб); нездатність скоротити перебування в інтернеті (навіть при усвідомленні його згубного впливу на різні сфери життя особистості).

Про наявність пограничних ознак інтернет-залежності свідчать особливості мотиваційно-ціннісної сфери: прагнення перенести норми віртуального світу в реальний («віртуальне життя» сприймається як спрощене, позбавлене зайвих умовностей, відкрите для задоволення потреб), прагнення утекти від реальності (інтернет розглядається як середовище, де можна забути про свої проблеми та труднощі), висока потреба у сенсорній стимуляції (задоволення якої переноситься в інтернет-середовище), зміщення смисложиттєвих орієнтирів в інтернет-середовище (особистість оцінює своє

життя як наповнене сенсом при зануренні у віртуальне середовище частіше, аніж при перебуванні у реальності).

Можна виділити когнітивні особливості, а саме: викривлене сприйняття інтернету (мережа використовується не для отримання інформації, а для задоволення провідних потреб), викривлене сприйняття себе в інтернеті (схильність до формування віртуального «Я», привабливішого для особистості ніж «Я-реальне»).

Можна виділити також такі особливості емоційно-вольової сфери, як емоційне підкріплення діяльності в інтернеті (занурення у віртуальну реальність супроводжується яскравими позитивними емоціями, змушує забути про проблеми), емоційна напруга при очікуванні виходу в інтернет (сприйняття перебування в мережі як способу зробити своє життя яскравим та насиченим), роздратування та тривога при неможливості вийти в інтернет (переважання негативних емоційних станів при неможливості задовольнити в мережі фрустровані потреби).

Спостерігається сукупність таких поведінкових особливостей, як дезадаптованість (нездатність самореалізуватися у реальному житті), зневажання діяльністю поза мережею (надання переваги перебуванню в інтернеті на шкоду тим видам проведення часу, які раніше приносили задоволення), занедбання родинних та дружніх обов'язків (небажання взаємодіяти з близькими людьми через надання переваги віртуальним стосункам), наявність внутрішньоособистісних проблем (поява внутрішніх конфліктів, забути про які особистість намагається у віртуальній реальності).

Аналіз чинників, які лежать в основі виникнення інтернет-залежності (див. п. 1.3), показав, що ними є наявність біологічних передумов [225], сукупність індивідуально-психологічних [16; 374; 431], соціально-психологічних [589] та соціальних факторів [25], властивості самого інтернет-середовища [21; 125-127; 608].

Узагальнюючи ці дані, ми виділили такі групи чинників, що зумовлюють виникнення інтернет-залежності, як особистісні, соціально-психологічні та

специфічні – властивості інтернет-середовища, що мають своє наповнення для кожного з видів інтернет-залежності.

Враховуючи це функціонування чинників, що провокують появу інтернет-залежності, можна розглядати на декількох рівнях: мікрорівень (особистісні характеристики, що відображують індивідуальні особливості окремої людини), мезорівень (соціально-психологічні чинники, що включають особливості соціального оточення, внутрішньосімейних стосунків та вплив стресових факторів) та макрорівень (властивості інтернет-середовища, що є однаковими для всіх, однак суб'єктивно сприймаються кожною особистістю по різному, враховуючи вплив описаних вище чинників).

Механізми формування інтернет-залежності витікають з властивостей інтернет-середовища та зумовлюють специфічне його сприйняття (див. п. 1.3). До них відноситься наслідування, зараження, навіювання, втеча, компенсація, витіснення, заміщення, ідентифікація, ефекти ореолу, новизни, стереотипності.

При вивченні видів інтернет-залежності ми орієнтувались на найбільш поширені в сучасній науці класифікації К. Янг [658] та А. Голдберга [638], що є подібними одна до одної, оскільки, на нашу думку, вони найбільш глибоко відображають різноманітність проявів цього стану. Разом з цим нами була розроблена авторська класифікація видів інтернет-залежності, в основі якої лежить критерій провідного мотиву використання особистістю інтернету. Її розробка ґрунтувалась на класифікації потреб Г. Мюррея [645] та Е. Фромма [578]. Узагальнений опис виокремлених видів інтернет-залежності подано в таблиці 2.2.

Були виділені такі види інтернет-залежності:

Інформаційний – передбачає деформацію оцінки якості інформації. Реалізується цей вид інтернет-залежності у вигляді компульсивної навігації інтернетом, коли особистість спрямована на отримання будь-якої інформації, оскільки задоволення їй приносить сам процес «блукання» мережею, або ж через цілеспрямований пошук інформації, необхідної для навчальної чи професійної діяльності, який перетворюється на самоціль. Яскрава потреба в

пошуку інформації може спостерігатись також при тривожно-фобічній спрямованості особистості, коли збір інформації про об'єкт, що викликає тривогу, спрямовується на зниження її рівня.

Таблиця 2.2

**Авторська класифікація видів інтернет-залежності за критерієм провідного мотиву**

№	Вид інтернет-залежності	Провідний мотив використання інтернету	Форма прояву	Типи інтернет-залежних осіб
1.	Інформаційний	Отримання інформації	Компульсивна навігація інтернетом.	Пошуковий, блукаючий.
2.	Меркантильний	Отримання власної вигоди.	Залежність від онлайн-гемблінгу.	Професійний, гемблінговий, делінквентний.
3.	Псевдоідейний	Самоствердження за рахунок просування надцінної ідеї.	Залежність від спілкування на форумах.	Псевдопатріотичний, псевдоетичний, псевдоморальний.
4.	Асоціальний	Виявлення прихованих агресивних імпульсів, спрямованих на інших чи на себе.	Кібер-булінг, тролінг, кіберсуїцид	Конфліктний, агресивний, аутоагресивний.
5.	Особистісно-дисгармонійний	Створення віртуального «Я-образу».	Залежність від віртуального спілкування, віртуальних контактів.	Невпевнений, нестійкий, невротичний, ескапічний.
6.	Тривожно-депресивний	Стабілізація емоційної сфери, отримання у віртуальній реальності позитивних емоцій.	Залежність від перегляду фільмів онлайн, спілкування в соціальних мережах чи на форумах, комп'ютерних ігор, веб-серфінгу.	Тривожний, депресивний.
7.	Біологічно-фрустрований	Задоволення біологічних потреб.	Кіберсексуальна залежність.	Незадоволений.
8.	Соціально-фрустрований	Задоволення соціальних потреб.	Залежність від соціальних мереж і спілкування на форумах, комп'ютерних ігор.	Замкнутий, самотній, відторгнутий, демонстративний.
9.	Екзистенційно-фрустрований	Задоволення потреби у наповненні життя особистісним сенсом.	Залежність від соціальних мереж і спілкування на форумах, комп'ютерних ігор, веб-серфінгу, онлайн-гемблінгу.	Спустошений.

Однак часто індивід стикається з протилежним ефектом, коли через отримання нової інформації інтенсивність страху зростає, що не змушує



особистість відмовитись від процесу збору відповідної інформації, а, навпаки, призводить до закріплення потреби, яка набуває викривленої форми. Основним мотивом у цьому випадку є задоволення інформаційної потреби.

Меркантильний – передбачає використання інтернету з метою задоволення матеріальних інтересів. Реалізація цього мотиву відбувається через захоплення азартними онлайн-іграми, коли матеріальні потреби, а саме потреба в збагаченні, виходить на передній план, спонукаючи особистість надавати перевагу такому виду діяльності в мережі. При запуску процесу узалежнення індивід втрачає здатність до самоконтролю власної поведінки та регуляції емоційного стану під час гри, що не дозволяє йому зупинитися, при цьому особистість часто отримує протилежний ефект від такої діяльності, програючи значні суми грошей.

Ідейний – передбачає відстоювання особистістю власної позиції, яку вона вважає єдино вірною, та реалізується через ведення дискусій на форумах, висвітлення відповідної інформації в блогах, коментування ілюстрацій, фотографій, статей тощо. Компульсивного характеру така діяльність набуває при наявності дисгармонії особистості, коли така поведінка є формою її самоствердження, а прагнення довести свою думку до оточуючих – провідним. Основним мотивом при цьому виступає прагнення до самовираження за рахунок відстоювання власної ідеї.

Асоціальний – в основі лежить прагнення до самоствердження, однак використовуються при цьому соціально неприйнятні засоби. Одним з його проявів є кібер-буллінг, при якому переважає агресивна поведінка, спрямована на конкретну людину чи групу людей. Кібер-буллінг може мати яскраві негативні наслідки та навіть викликати суїцидальні спроби з боку осіб, на яких спрямований психологічний тиск, що проявляється в образах та цькуванні. Для особистості, що демонструє таку форму поведінки, цей тип самоствердження стає звичним та при певних обставинах набуває нав'язливої форми, займаючи всі думки індивіда та практично весь його час.

Іншою формою цього виду інтернет-залежності є тролінг, що проявляється в процесі віртуального спілкування у формі ініціювання конфлікту та нагнітання ситуації взаємодії в інтернет-середовищі. Це дозволяє особистості проявити приховану агресію, яку індивід не дозволяє собі демонструвати в реальному житті, боячись осуду, несхвалення та наслідків, які така поведінка викликає. Однак, якщо в особистості постійно накопичуються деструктивні імпульси, від яких вона не може звільнитись соціально прийнятними засобами, тролінг стає звичним способом зняття напруги та набуває все більшої значущості, стаючи проявом залежності. У цьому контексті основним мотивом є реалізація деструктивних тенденцій.

Ще однією формою прояву цього виду інтернет-залежності є кіберсуїцид. У цьому випадку спостерігається аутоагресія, яка знаходить вихід через пошук у мережі однодумців та спільне здійснення суїцидальних дій. При цьому провідним мотивом є прагнення позбавитись болю, що виникає в кризових ситуаціях, і який суб'єктивно сприймається як нестерпний, або ж шляхом смерті втекти від проблем, з якими індивід не здатен впоратись.

Особистісно-дисгармонійний – в його основі лежать внутрішні конфлікти, порушення структури «Я-концепції» особистості, різка невідповідність між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», негативне самоставлення, знижена самооцінка, комплекс неповноцінності тощо. Ці характеристики є передумовою розвитку інтернет-залежності, оскільки зазвичай такої особистості важко знайти спосіб самореалізуватися в реальному житті. Під час перебування в мережі індивід має можливість створити «Я-віртуальне», в якому презентуються риси, які особистість хотіла б мати, але якими не володіє, і від імені цього «персонажу» здійснюється взаємодія, відбувається самопрезентація, що дозволяє почуватися комфортно та впевнено. В цьому випадку провідний мотив – прагнення до створення віртуального образу.

Тривожно-депресивний – основним мотивом, що реалізується при переважанні цього виду інтернет-залежності є стабілізація емоційної сфери. Він притаманний особам зі схильністю до негативного емоційного фону. В цьому

випадку особистість прагне покращити настрій, забути про проблеми та труднощі, що супроводжують її повсякденне життя через занурення у віртуальну реальність. Для цього можуть використовуватись різні види діяльності в інтернеті, залежно від спрямованості особистості: перегляд фільмів онлайн, спілкування в соціальних мережах чи на форумах, комп'ютерні ігри, веб-серфінг тощо. При цьому вид активності в мережі, якому особистість надає перевагу, з розвитком залежності набуває все більшої суб'єктивної цінності та витісняє інші інтереси. При прогресуванні залежності перебування в інтернеті вже використовується не для отримання позитивних емоцій, а для зняття негативних психічних станів, що супроводжують ріст толерантності до адиктивного агенту.

Біологічно-фрустрований – в цьому випадку в основі розвитку залежності лежить незадоволена біологічна потреба – найчастіше сексуальна. Нездатність особистості реалізувати власні бажання в інтимній сфері в реальному житті призводить до появи кіберсексуальної залежності, яка характеризується спрямованістю на побудову віртуальної взаємодії з особами протилежної статі.

Соціально-фрустрований – передбачає незадоволеність соціальних потреб, а саме: в спілкуванні, приналежності до групи, спільній діяльності, прив'язаності, турботі про інших, увазі до себе тощо.

Незадоволеність потреби в спілкуванні зазвичай проявляється у виникненні залежності від соціальних мереж та перебування на форумах. Знаходячись у віртуальному просторі особистість почувається комфортніше та впевненіше, позбавляється від психологічних бар'єрів та може вільно реалізувати свій комунікативний потенціал, що створює умови для прогресування залежності.

Фрустрованість потреби у приналежності до групи також може проявлятися у хворобливій пристрасності індивіда щодо соціальних мереж чи перебування на форумах. У цьому випадку, знаходячись у віртуальному просторі, індивід відчуває себе частиною групи користувачів форуму,

соціальної мережі, чи представником віртуальної субкультури загалом, що дозволяє зняти напругу, пов'язану зі фрустрованістю відповідної потреби.

Потреба у спільній діяльності також може реалізовуватись через постійне перебування на форумах, де обговорюються певні проблеми, та де беруть участь постійні користувачі. Іншим способом задоволення цієї потреби є надання переваги комп'ютерним онлайн-іграм, в яких беруть участь декілька гравців, і які відбуваються в реальному часі.

Потреба в прив'язаності на рівні дружніх стосунків може реалізовуватись через встановлення контактів у соціальних мережах, де особистість встановлює віртуальні контакти та підтримує їх тривалий час. Задоволення цієї потреби на рівні більш близьких, інтимних стосунків реалізується через віртуальну взаємодію з особами протилежної статі на сайтах знайомств тощо.

Потреба в турботі про інших задовольняється в процесі спілкування на форумах, де індивід може давати поради щодо вирішення певної проблеми чи виходу зі складної ситуації як особам, з якими тривалий час підтримується віртуальний контакт, так і незнайомим особам, з якими відбувається процес комунікації.

Потреба в увазі до себе може задовольнятися різними шляхами: за рахунок демонстрації значних успіхів, яких індивід досягає в процесі онлайн-гри, б'ючи рекорди встановлені суперниками; в соціальних мережах, де особистість демонструє високу активність постійно змінюючи фотографії та статуси, а також активно коментуючи фото і «статуси» віртуальних друзів та отримуючи зворотній зв'язок; увага з боку осіб протилежної статі отримується за рахунок прояву активності на сайтах знайомств; привернення до себе уваги через поширення індивідом цікавої чи страхітливої інформації тощо.

Екзистенційно-фрустрований – в його основі лежить прагнення наповнити своє життя особистісним сенсом. Виникає такий мотив тоді, коли особистість перебуває в стані екзистенційного вакууму, не здатна усвідомити сенс свого життя, висувати цілі, які вона хотіла б досягнути. В цьому випадку інтернет-мережа сприймається або як шлях отримання інформації, що

дозволить віднайти сенс життя і діяльності, або сама може стати таким сенсом, коли особистість спрямовує всю свою активність на перебування в інтернеті, і в цій сфері знаходить спосіб самовираження. В першому випадку індивід сприймає інтернет як засіб розширення своїх уявлень, збирає необхідну інформацію, спілкується на форумах, прагнучи знайти людей, що зіткнулись з такою ж проблемою. Однак така діяльність сама може набувати компульсивної форми, тобто процес замінює результат, і сам пошук інформації витісняє інші мотиви, створюючи адиктивний фон.

Співвідношення видів інтернет-залежності, виділених в межах найбільш поширених класифікацій, та авторської класифікації, в основу якої покладено тип провідного мотиву використання інтернету, подано на рисунку 2.2.

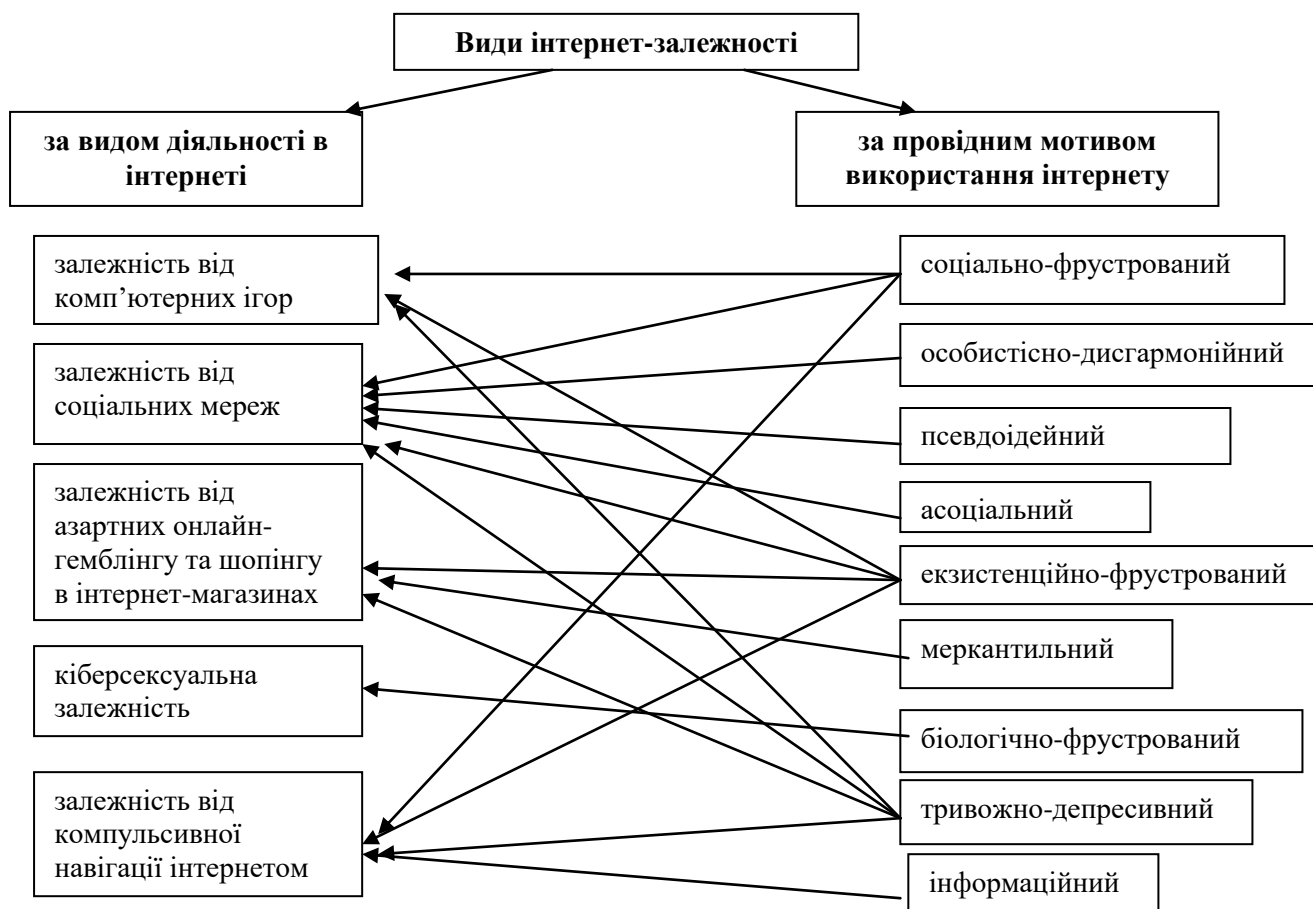


Рис. 2.2. Співвідношення видів інтернет-залежності за різними критеріями

На основі запропонованої класифікації видів інтернет-залежності виокремлено такі типи інтернет-залежних осіб:

Пошуковий – основним мотивом особистості є цілеспрямований пошук інформації, що використовується для досягнення певної мети. Такі властивості інтернет-середовища, як доступність та широта роблять мережу особливо привабливою для індивіда, запускаючи процес розвитку залежності. Особистість «розчиняється» у віртуальному просторі, не в змозі опанувати свою пошукову потребу, що призводить до перетворення процесу збору інформації на самоціль, руйнуючи соціальні контакти та роблячи інші види діяльності нецікавими.

Блукаючий – особистість заходить в інтернет без певної мети, отримуючи задоволення від процесу веб-серфінгу, що в ході розвитку залежності набуває ознак компульсивності та стає все більш значущим для індивіда. При цьому людині практично все рівно які сайти вона відвідує та яку інформацію отримує, оскільки важливим є сам процес занурення у віртуальну реальність.

Професійний – така особистість проводить в інтернеті значну кількість часу за родом своєї професійної діяльності. В цьому випадку розвиток залежності має спільні механізми з трудоголізмом та передбачає цілковите занурення особистості в процес роботи. В залежної особи зникає мотивація до підтримання дружніх та сімейних зв'язків, оскільки робота стає сенсом її життя, а одним з актуальних мотивів залишається отримання від такої діяльності коштів.

Гемблінговий – на передній план в залежної особистості виходить мотив швидкого збагачення, засобом якого вона вбачає гру у віртуальних казино. Індивіда приваблює можливість отримання значної суми грошей без докладання будь-яких зусиль, що і формує мотивацію до такого виду діяльності в мережі. З розвитком залежності актуалізується потреба в адреналіні та яскравих враженнях, які виникають під час гри, особливо коли на кону висока ставка. Така діяльність набуває компульсивного характеру та призводить до відповідних змін, руйнуючи життя людини.

Делінквентний – основним мотивом особистості є збагачення, що передбачає скоєння правопорушень, які караються законом, через діяльність у мережі. До таких дій відносять неправомірний доступ до конфіденційної інформації, комп'ютерну злочинність, махінації з рахунками тощо. Тобто, в цьому випадку індивід обирає для себе інтернет-технології як найбільш зручний спосіб отримання «легких» грошей, однак у процесі такої діяльності його «зтягує» у віртуальне середовище, що супроводжується втратою зв'язку з реальністю, виникнення відчуття всемогутності та ідеї власної надцінності.

Псевдопатріотичний – особистість прагне самовиразитись та самоствердитись у мережі через демонстрацію своїх патріотичних переконань, відданості батьківщині, що часто проявляється більше на словах аніж на ділі. Зазвичай життя людини суб'єктивно сприймається як нецікаве та «прісне», що змушує її шукати шляхи додаткової активності та отримання яскравих емоцій. Для цього переважно обирається спілкування на форумах, де індивід демонструє інтолерантність та ксенофобність, нездатність зрозуміти та прийняти позицію інших користувачів. Особистість отримує задоволення від самого процесу диспуту, того, що на її думку, вона «відкриває очі» оточуючим на справжню ситуацію, що склалася в країні тощо. Така активність на форумах стає невід'ємною частиною життя людини, набуваючи в процесі прогресування залежності все більшої нав'язливості.

Псевдоетичний – особистість відчуває себе відповідальною за відстоювання етичних принципів у мережі, звертаючись з цією метою до інших користувачів, що часто призводить до розгортання бурхливих дискусій. Найчастіше індивід реалізує це прагнення при спілкуванні на форумах, спостерігаючи за процесами що на ньому відбуваються, аж поки не знайде відповідні порушення. При цьому зауваження можуть бути надуманими та далекими від істини, особливо коли залежність знаходиться в стадії швидкого розвитку і здатність адекватно оцінити інформацію в індивіда знижується. В цьому випадку, як і в попередньому, основним прагненням залежної особистості є самоствердження за рахунок критики інших, при цьому механізм

проекції досить часто виступає на передній план, захищаючи її від необхідності усвідомлення власних недоліків.

Псевдоморальний – особистість виступає як «борець за справедливість», відстоюючи при спілкуванні на форумах та в соціальних мережах необхідність чіткого дотримання моральних принципів. При цьому демонструється інтолерантність та нездатність прийняти точку зору, що відрізняється від власної. Механізм проекції в цьому випадку, як і в попередньому, часто займає домінуючу позицію, змушуючи індивіда звертати увагу на ті аспекти поведінки чи взаємодії, які притаманні йому самому, але які він не визнає, прагнучи зберегти позитивне самоствердження та уникнути суспільного осуду. Поштовхами до розвитку залежності є вихід цієї потреби на передній план, що змушує особистість багато часу проводити за такою діяльністю.

Конфліктний – особистість відчуває гостру потребу в провокуванні конфлікту, оскільки саме в процесі ведення диспуту вона отримує можливість самоствердитись за рахунок демонстрації власного домінування над «суперником», та вивільнити негативні емоції. З розвитком залежності ця потреба стає все сильнішою, а індивід втрачає здатність опанувати свої емоції та обирати для самоствердження соціально прийнятні шляхи.

Агресивний – індивід використовує інтернет для того, щоб самоствердитись за рахунок приниження інших користувачів, нанесення їм психологічної шкоди. Домінуючи над іншими, він відчуває свою силу та значущість. Для цього часто обирається спілкування в соціальних мережах, де залежна особистість пише образливі коментарі, пересилає негативну інформацію на електронну пошту тощо. При цьому для такого цюкування може обиратися як окрема людина, так і група людей, що володіють певними спільними характеристиками. Залежність розвивається тоді, коли потреба в домінуванні довгий час залишається фрустрованою і особистість не здатна знайти способів задовольнити її соціально прийнятними засобами. Натомість у мережі пригнічувати свої агресивні імпульси не потрібно, зникає страх



покарання за подібні дії, що робить віртуальне середовище особливо привабливим та запускає механізм розвитку залежності.

Аутоагресивний – в особистості виникають деструктивні імпульси спрямовані на себе. Така людина може страждати від комплексу неповноцінності, або ж перебувати в стані депресії через переживання певної психотравмуючої події. Цей тип інтернет-залежних осіб схильний до здійснення кіберсуїциду, оскільки сприймає своє життя як насичене болем та стражданням. Запускає механізм розвитку залежності прагнення знайти в мережі людей, що перебувають у подібних життєвих умовах, і, в одному випадку, отримати від них співчуття та підтримку, а в іншому – знайти однодумців для скоєння суїциду.

Невпевнений – така особистість страждає від зниженої самооцінки, що створює передумови для переважання негативних емоцій, нестійкості уявлень про себе. В мережі індивід прагне отримати схвалення та підтримку, стабілізувати власну «Я-концепцію», використовуючи ті види діяльності, які найбільшою мірою дозволяють досягти цієї мети. Отримуючи в мережі позитивне підкріплення особистість все частіше звертається до віртуальної реальності та все глибше в неї занурюється, що призводить до швидкого формування залежності.

Нестійкий – індивід не здатен сформувати чітке та несуперечливе уявлення про себе, характеристики «Я-концепції» неузгоджені між собою, що створює несприятливі умови для розвитку особистості та робить її особливо чутливою до критики та негативних висловлювань у свою адресу. Віртуальне середовище сприймається як сфера, де залежна людина прагне отримати позитивні емоції та схвалення з боку віртуальних друзів та інших користувачів, намагаючись задовольнити потребу в позитивному самостваренні, через віддзеркалення позитивних оцінок віртуальних співрозмовників.

Невротичний – особистість схильна до переживання стресових ситуацій за типом невротичних реакцій, що може запускати механізми психосоматичного реагування. Занурення у віртуальну реальність

використовується залежною особою для стабілізації емоційного фону, при цьому одним з основних мотивів є отримання позитивних та позбавлення від негативних емоцій, які супроводжують повсякденне життя, оскільки будь-яка дрібниця здатна призвести до переважання астеничних переживань. Якщо на етапі зародження залежності така стратегія поведінки дає свої результати, то при її розвитку негативний емоційний фон тільки закріплюється через ріст толерантності до адиктивного агенту, однак відмовитись від цього паттерну особистість вже нездатна.

Ескапічний – основним мотивом, що змушує людину надавати перевагу віртуальній реальності над справжнім життям є прагнення втекти від проблем. Такий індивід не відчуває в собі сил боротися з труднощами, що виникають у житті, і прагне забути їх, занурюючись в інтернет-середовище, де можна створити свій ілюзорний світ, в якому особистість почувається впевнено та комфортно. При цьому уявлення про проблеми витісняються і індивід отримує можливість насолоджуватись життям у віртуальному світі.

Тривожний – людині притаманний високий рівень як особистісної, так і ситуативної тривожності, що змушує почуватися дискомфортно та невпевнено. Індивід характеризується також зниженою самооцінкою, що обмежує можливості для самовираження в реальному житті, та робить віртуальне середовище альтернативною сферою для самореалізації, оскільки в ньому зникає тривога та напруга.

Депресивний – особистості притаманна схильність до депресивних реакцій, переважання негативних емоцій, песимістичні установки щодо майбутнього. Також у неї часто виникає почуття провини, а думки про певний вчинок можуть набувати нав'язливого характеру. Відповідно, занурення в інтернет-середовище сприймається як засіб позбавлення від негативних емоцій та неприємних думок. Використовуються при цьому ті види активності в мережі, що приносять особистості найбільше задоволення та підтвердили для неї свою ефективність.

Незадоволений – передбачає наявність фрустрованої сексуальної потреби, яка переноситься у віртуальну площину. Особистість надає перевагу віртуальним стосункам з особами протилежної статі, оскільки вважає, що саме вони здатні задовольнити її потребу. При цьому індивід може мати реального сексуального партнера, якому з розвитком залежності починає приділяти все менше уваги, що часто веде до руйнування стосунків.

Замкнутий – особистості притаманна фрустрована потреба у спілкуванні, котру вона не здатна задовольнити в реальному житті, що змушує перенести акцент зі справжньої взаємодії на віртуальні контакти. Для задоволення своєї потреби особистість найчастіше використовує соціальні мережі чи спілкування на форумах. Індивід значною мірою розширює коло контактів, однак отримує «сурогатне» спілкування, яке за своєю суттю відрізняється від безпосередніх контактів. Однак, не бачачи перед собою іншої альтернативи, особистість задовольняється таким способом спілкування та занурюється у нову сферу взаємодії.

Самотній – індивід страждає від нездатності задовольнити потребу в приналежності до групи, яка є фрустрованою. Не маючи можливості стати членом референтної групи особистість шукає інші сфери реалізації цієї потреби та використовує з цією метою інтернет-середовище. Засобом задоволення фрустрованої потреби може виступати активність у соціальних мережах, де віртуальні друзі сприймаються як така група. Іншим засобом є активна участь у форумах, які також мають стабільний склад постійних учасників. І, нарешті, заглиблюючись у віртуальне середовище, особистість відчуває себе представником інтернет-субкультури, усвідомлюючи свою схожість з багатьма мільйонами інших користувачів.

Відторгнутий – особистість характеризується незадоволеною потребою у прив'язаності та спільній діяльності. Її не приймають у групі, членом якої вона є, для неї характерний низький соціальний статус. Занурюючись у мережу людина прагне відчути себе прийнятою та значущою, заслужити авторитет та повагу з боку віртуальних друзів та інших користувачів. Оскільки інтернет-

середовище надає їй можливості для самопрезентації, недоступні в реальному житті, ці потреби задовольняються в ньому з більшою легкістю, змушуючи надавати перевагу віртуальній взаємодії.

Демонстративний – індивіду притаманна потреба в увазі з боку оточуючих, фрустрованість якої призводить до пошуку додаткового джерела уваги до власної персони, яким стає інтернет-середовище, а оскільки спілкування в мережі спрощене та безособистісне, воно є привабливішим, аніж безпосередня взаємодія, що призводить до розвитку залежності.

Спустошений – особистість відчуває внутрішню порожнечу, що ускладнює процес цілепокладання, побудову образу майбутнього. При цьому індивід вдається до інтернету, як до джерела пошуку сенсу існування, отримуючи інформацію з різноманітних статей та спілкуючись на відповідних форумах. Однак, часто особистості не вдається віднайти втрачений сенс існування і перебування в інтернеті перетворюється із засобу на ціль.

Отже, розробка авторської класифікації видів інтернет-залежності дозволила запропонувати свій погляд на типологізацію інтернет-залежних осіб, що розширило наукові уявлення в цій сфері.

## **2.2. Напрямки подолання інтернет-залежності**

Подолання інтернет-залежності передбачає застосування системи заходів щодо блокування деструкцій особистості, що є особливо ефективним при роботі з особами, яким притаманні пограничні ознаки інтернет-залежності, оскільки деструктивний процес ще не призвів до значних негативних зрушень в системі міжособистісних стосунків, самоприйняття та світосприйняття, що характеризує цей період як сприятливий для психологічного впливу. Надання психологічної допомоги на цьому етапі базується на принципах вторинної профілактики [25; 291; 307; 314; 322].

Грунтуючись на описаних підходах нами були виокремлені такі шляхи психопрофілактики інтернет-залежності, як проведення просвітницьких заходів, створення сприятливих умов для гармонійного розвитку особистості,

формування вміння правильно використовувати інтернет-ресурси, активне впровадження програм психопрофілактики інтернет-залежності в діяльність психологічних служб навчальних закладів.

Проведення просвітницької роботи має на меті формування уявлень про шкідливий вплив інтернет-залежності на особистість. У свідомості соціуму вкорінене уявлення про те, що небезпечною може бути лише хімічна залежність (від наркотичних речовин, алкоголю, медикаментів тощо), при цьому інші форми залежності сприймаються як варіант норми, та вважається, що вони не приносять людині особливої шкоди та є швидше стилем життя. Отже, розширення уявлень про особливості, специфіку виникнення та прояви залежності від інтернету є важливою умовою її профілактики.

Особистісне зростання також є одним з елементів превентивної роботи, оскільки наявність таких характеристик, як тривожність, низька самооцінка, конфліктність, ізольованість створюють несприятливі умови для задоволення основних потреб, що спонукає людину заглиблюватись у віртуальну реальність.

Впровадження програм профілактики у діяльність навчальних закладів сприяє подоланню інтернет-залежності, оскільки кожна особистість, схильна до розвитку залежності, буде піддаватись цілеспрямованому впливу, спрямованому на недопущення появи відповідних деструктивних тенденцій.

Сформована інтернет-залежність передбачає здійснення корекційної роботи. Відомими є результати досліджень таких вчених, як Л.А. Ільницька [55], що виділила напрямки психологічного супроводу залежних осіб (врахування механізмів соціалізації, комплексна превентивна робота, оптимальна організація дозвілля, розширення сфери інтересів); Н.В. Давиденко [279] підтверджував ефективність методів когнітивної психотерапії в процесі корекції інтернет-залежної особистості; О.В. Дубровіна [294] розглядала психічну саморегуляцію як засіб підвищення стабільності «Я-концепції» особистості з віртуальною залежністю тощо.

Робота з інтернет-залежною молоддю передбачає глибинний психологічний вплив, спрямований на реконструкцію мотиваційно-динамічного

складу особистості, що розглядається нами як основний механізм подолання залежності. Це поняття активно використовувалось О. А. Ліщинською, яка розглядала його як засіб соціально-психологічної взаємодії, який визначає критерії вибору і черговість у задоволенні потреб. Він вибудовується в процесах безпосереднього задоволення інтерактивних потреб у своєрідних лініях напруги та закріплюється в ієрархії цінностей. Це дає людині можливість утримувати свої межі перед іншими, переживати власну цілісність та автентичність, відрізнити свої інтенції від чужорідних впливів [108].

Враховуючи специфіку інтернет-залежності застосування механізму реконструкції мотиваційно-динамічного складу особистості призводить до: досягнення мотиваційно-динамічної рівноваги, що розглядається нами як узгодження потреб, мотивів та цілей особистості з її здатністю задовольнити їх в реальному житті не вдаючись до взаємодії з адиктивним агентом через занурення у віртуальну реальність; трансформації системи ціннісних та смисложиттєвих орієнтацій, яка наповнюється екзистенційним сенсом та баченням себе в реальності на протигагу втечі в інтернет-середовище; відновлення відчуття особистістю цілісності власного «Я» за рахунок домінування «Я-реального» над «Я-віртуальним»; позбавлення від дисонансу між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», уявленнями про оточуючий світ та своє місце в ньому, про свої реальні та потенційні можливості щодо самореалізації в реальному житті через оптимізацію самоствавлення та вироблення адекватної самооцінки; розширення інтернального локусу контролю за рахунок подолання страху перед справжнім життям; позбавлення від надмотивації використання інтернет-ресурсів через розширення сфер діяльності.

Реконструкція системи цінностей індивіда є важливою ланкою корекційної роботи, оскільки вона стає деформованою, при цьому загальнолюдські цінності відсуваються на задній план, а найбільш важливим аспектом життя виявляється перебування у віртуальній реальності. Відновлення цієї сфери сприяє зміні установок та поведінки особистості та спонукає її до спрямування в реальність.

Переосмислення стилю життя дозволяє усвідомити згубний вплив залежності та формує внутрішню мотивацію до самозмін. Це є важливим аспектом корекційної роботи, оскільки передбачає запуск стратегії виходу із залежного стану, що підкріплюється прагненням до цього самої людини, а не зовнішнім тиском близьких людей чи інших оточуючих.

Підвищення стресостійкості та адаптаційного потенціалу також є важливим завданням корекційної роботи, оскільки передбачає створення умов, при яких особистість здатна впоратись зі стресами середньої та високої інтенсивності без звернення до адиктивних агентів.

Вироблення впевненості в собі та адекватної самооцінки передбачає розвиток особистості та створює базу для її самореалізації в реальному житті, при цьому бажання «втекти» в інтернет-середовище поступово зникає, а індивід намагається вирішувати свої проблеми, а не тікати від них.

Отже, розроблена модель дозволяє проаналізувати всі основні компоненти стану інтернет-залежності, що забезпечує цілісний підхід до розв'язання проблеми її поширення, дає змогу розглядати його у сукупності усіх ознак, проявів та характеристик, що розширює можливості ефективної діагностики та розробки системи психологічних впливів, спрямованих на подолання залежності.

### **Висновки до другого розділу**

1. Застосуванням інтегративного підходу до дослідження психічних явищ є найбільш доцільним при вивченні інтернет-залежності, оскільки саме він забезпечує можливість комплексного аналізу різних її аспектів, структури та динаміки.

2. Врахування специфіки різних видів інтернет-залежності при побудові концептуальної моделі цього стану дозволяє найбільш повно дослідити симптомокомплекс ознак залежності, психологічні чинники та механізми, що зумовлюють її появу, сформулювати психологічний портрет особистості, яка

страждає від інтернет-залежності на різних стадіях її формування, та на основі цього визначити стратегію надання їй психологічної допомоги.

3. Домінуючим фактором, що повинен враховуватись при класифікації інтернет-залежних осіб, є мотиваційний, оскільки він, на відміну від критерію провідного виду діяльності в інтернет-мережі, поширеного в сучасній науці, дозволяє проаналізувати психологічні аспекти виникнення залежності, що дає змогу глибше зрозуміти сутність піднятої проблеми.

4. Інтернет-залежність – 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.

5. Чинники виникнення інтернет-залежності можна розглядати на декількох рівнях: мікрорівень (особистісні характеристики), мезорівень (соціально-психологічні чинники: особливості соціального оточення, внутрішньосімейних стосунків, вплив стресових факторів) та макрорівень (властивості інтернет-середовища).

6. Подолання інтернет-залежності здійснюється на різних рівнях організації психологічної допомоги. При роботі з молоддю, якій притаманні пограничні ознаки залежності, використовується стратегія блокування деструкцій за рахунок зміни полярності особистісних чинників її виникнення. У випадку вираженої інтернет-залежності процес її подолання спрямований на реконструкцію мотиваційно-динамічного складу особистості.

#### **Публікації автора, у яких представлені матеріали розділу:**

1. Камінська О. В. Авторська класифікація інтернет-залежності за критерієм провідного мотиву використання мережі / О. В. Камінська // Молодий вчений. 2015. – №2 (17) лютий. – С. 210-213.
2. Камінська О. В. Психологічні механізми формування інтернет-адикції / О. В. Камінська // Актуальні проблеми психології : Збірник наукових праць



Інституту психології імені Г. С. Костюка. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. – 2013. – Вип. 25, т. X. – С. 175-185.

3. Камінська О. В. Характеристика психологічних особливостей інтернет-залежності / О. В. Камінська // Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – 2013. – Вип. 20. – С. 242-252.

4. Камінська О. В. Чинники інтернет-залежності сучасної молоді / О. В. Камінська // Наука і освіта : науково-практичний журнал південного наукового центру НАПН України. – 2014. – №5 СХХІІ. – С. 141-146.

5. Камінська О.В. Чинники розвитку інтернет-залежності молоді / О.В. Камінська // Психологічні перспективи. – 2015. – Вип. 25. – С. 65-75.

## РОЗДІЛ 3

### ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ МОЛОДІ

У цьому розділі відображено організаційно-методичні засади проведення констатувального експерименту; обґрунтовано доцільність використання психодіагностичного комплексу; описано методики розроблені автором для діагностики інтернет-залежності. Проаналізовано результати емпіричного дослідження та визначено мотивацію сприйняття та використання інтернету особистістю, особливості прояву, механізми розвитку, розповсюдженість кожного з видів інтернет-залежності.

#### **3.1. Методичне обґрунтування та організація емпіричного дослідження**

Комплексне емпіричне дослідження здійснювалось протягом декількох років, починаючи з 2009 по 2016 рр. Констатуючий етап дослідження було проведено з метою визначення особливостей прояву та ступеня поширення інтернет-залежності серед молоді. Дослідження охопило 3247 людей, з них 2585 осіб віком від 14 до 35 років, які й складають соціальну категорію молоді, серед яких було 1290 хлопців та 1295 дівчат. Крім того в дослідженні брали участь 422 батьків та 240 вчителів молодих людей.

Оскільки в сучасній науці відсутній єдиний підхід до визначення меж вікового періоду «молодь» при організації дослідження ми спирались на Закон України «Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні» від 5 лютого 1993 р. [1], де категорія «молодь» визначається як вікова група від 14 до 35 років. Враховуючи це для конкретизації емпіричних даних ми використали класифікацію, в якій цей період був розподілений на такі підперіоди: 14-15 років – старший підлітковий вік, 16-18 років – ранній юнацький вік, 19-21 рік – юнацький вік; 22-35 років – ранній дорослий вік [131].

Багатогранність проблеми інтернет-залежності та інтенсивність її впливу на життя особистості й найближче оточення зумовило необхідність ґрунтовного аналізу цього питання, який показав його недостатню розробленість, що спонукало нас до створення методик, спрямованих на виявлення різноманітних проявів залежності.

Програма емпіричного дослідження укладалась за традиційною схемою, яка включала наступні етапи:

1. Розробка процедури емпіричного дослідження.
2. Визначення методів та методик дослідження.
3. Розробка та стандартизація методик, спрямованих на виявлення особливостей прояву інтернет-залежності та ступеня її розвитку.
4. Проведення дослідження за допомогою обраних та розроблених методик.
5. Математико-статистична обробка результатів.
6. Логічно-сміслова інтерпретація отриманих результатів.
7. Розробка та перевірка ефективності програм, спрямованих на подолання інтернет-залежності загалом та окремих її видів.

На етапі розробки процедури емпіричного дослідження виконувались такі завдання:

- структурування схеми емпіричного дослідження;
- виділення критеріїв, на основі яких буде проводитись дослідження.

Визначення методів та методик дослідження передбачало виконання таких завдань:

- ознайомлення з методиками, спрямованими на дослідження інтернет-залежності;
- визначення відповідності цих методик концептуальній моделі інтернет-залежності;
- формування психодіагностичного комплексу.

Третій етап роботи передбачав орієнтацію на такі завдання:

- розробка та стандартизація методики дослідження видів інтернет-залежності;

- розробка та стандартизація проєктивної методики «Я в інтернеті»;
- розробка та стандартизація методики діагностики мотивації використання інтернету за допомогою незакінчених речень;
- розробка та стандартизація методики дослідження особливостей сприйняття інтернету на основі ситуативних завдань;
- розробка анкети діагностики інтернет-залежності підлітків батьками;
- розробка анкети діагностики інтернет-залежності учня вчителями;
- проведення пілотажного дослідження за всіма розробленими методиками.

На наступному етапі вирішувались такі завдання:

- збір та узагальнення інформації щодо особливостей прояву інтернет-залежності у вибірці;
- визначення специфіки сприйняття інтернету, що призводить до виникнення залежності;
- дослідження видів інтернет-залежності;
- визначення відмінностей у проявах залежності з урахуванням фактору статі; віку; місця проживання; рівня освіти; досвіду використання інтернету; структури родини, в якій виховувалась особистість.

На п'ятому етапі відбувався опис та обґрунтування результатів емпіричного дослідження.

Наступний етап полягав у розробці засобів подолання інтернет-залежності та включав такі завдання:

- розробка методичних рекомендацій з профілактики і корекції інтернет-залежності молоді;
- розробка сценарію бесіди з профілактики і корекції інтернет-залежності, спрямованого на роботу з молоддю;
- розробка сценарію бесіди з профілактики і корекції інтернет-залежності, спрямованого на роботу з батьками молодих людей;

- розробка сценарію бесіди з профілактики і корекції інтернет-залежності, спрямованого на роботу з педагогами, які працюють з молодими людьми;
- розробка програми, спрямованої на подолання інтернет-залежності;
- розробка програми, спрямованої на подолання залежності від соціальних мереж;
- розробка програми, спрямованої на подолання залежності від комп'ютерних онлайн-ігор;
- розробка програми, спрямованої на подолання залежності від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах;
- розробка програми, спрямованої на подолання кіберсексуальної залежності;
- розробка програми, спрямованої на подолання залежності від веб-серфінгу;
- апробація та перевірка ефективності розроблених корекційних програм.

Розглянемо детальніше другий та третій етапи нашого дослідження.

На другому етапі відбувався підбір методів та методик діагностики особливостей прояву інтернет-залежності та ступеня її поширення. Для проведення емпіричного дослідження були обрані такі методики: тест на інтернет-адикцію (Т. А. Нікітіна, О. Ю. Єгоров), тест на інтернет-залежність (К. Янг в адаптації В.О. Бурової), шкала інтернет-залежності (Чен), опитувальник «Сприйняття інтернету» (О.А. Щепіліна), тест для визначення кіберсексуальної залежності (К. Янг, Cybersexual Addiction Quiz), тест смисложиттєвих орієнтацій (Д. О. Леонтьев), методика дослідження ціннісних орієнтацій (М. Рокіч), 16 факторний особистісний опитувальник (Р. Б. Кеттелл).

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.

Психометрична перевірка здійснена Л. Від'янто та М. Мак Мюран. Факторний аналіз виявив такі ознаки: захопленість використанням, нехтування роботою, антиципація, порушення контролю, нехтування соціальними стосунками. Ч. Янг та Б. Чое встановили внутрішню узгодженість методики (альфа Кронбаха)  $\alpha = 0,92$  та її ретестову надійність ( $n = 60, r = 0,85, p < 0,001$ ). Адаптація методики російською мовою здійснена В. О. Буровою (Лоскутовою) та Д. Сатіним у 2000 р. на групі з 779 осіб. Встановлена внутрішня узгодженість опитувальника ( $\alpha$  Кронбаха=0,9116); результат split-half тесту (Correlation between forms = 0,7869); для всіх пунктів опитувальника кореляція із загальною шкалою на рівні  $p < 0,001$  [159].

Шкала інтернет-залежності (Чен) містить такі діагностичні критерії, як «Компульсивні симптоми», «Симптоми відміни», «Симптоми толерантності», «Внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров'ям», «Проблеми з керуванням часом», що дозволяє виділити провідні симптоми інтернет-залежності, проблеми пов'язані з нею та загальний показник залежності.

Надійність та достовірність адаптованого варіанту цієї методики була перевірена в результаті досліджень В. Л. Малигіна, К. А. Феклисова, А. Б. Іскандирової, А. А. Антоненко [419].

Опитувальник «Сприйняття інтернету» (О. А. Щепіліна) дозволяє аналізувати отримані показники за такими шкалами: «Приналежність до мережевої субкультури», «Нецілеспрямованість поведінки», «Потреба в сенсорній стимуляції», «Мотивація використання інтернету», «Зміна стану свідомості під впливом інтернету», «Сприйняття інтернету як кращого, порівняно з реальним життям», «Спілкування», «Час в інтернеті», «Простір в інтернеті», «Сприйняття інтернету як проективної реальності», «Сприйняття інтернету як живої істоти», «Прагнення перенести норми віртуального світу в реальний». Це дозволяє дослідити різноманітні аспекти прояву інтернет-залежності та її впливу на особистість.

Також використовувався тест для визначення кіберсексуальної залежності (К. Янг, Cybersexual Addiction Quiz) [660]. Він дозволяв віднести отримані показники до однієї з таких категорій, як залежність, пограничні ознаки та відсутність залежності. Тест був адаптований на проїшов процедуру стандартизації (дод. А).

Тест на інтернет-адикцію (Т. А. Нікітіна, О. Ю. Єгоров) був використаний для дослідження сформованості в респондентів залежності від комп'ютерних ігор та передбачав співвіднесення отриманих даних залежно від ступеня прояву залежності. Визначались такі рівні, як яскраві ознаки, пограничні показники та відсутність залежності.

Тест смисложиттєвих орієнтацій Д. О. Леонтьєва та 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.

Шістнадцятифакторний особистісний опитувальник Р. Б. Кеттелла був використаний для побудови психологічного портрету інтернет-залежної особистості, визначення її домінуючих характерологічних рис та підбору з урахуванням цього системи корекційних заходів.

Аналіз методик діагностики інтернет-залежності дозволив зробити висновок про їх обмеженість як у плані можливості виявлення конкретного її виду, так і в плані глибини дослідження різних аспектів цього стану, що не дозволяє підібрати оптимальні засоби психокорекційної роботи. Це спонукало нас до розробки нових методик, які дозволили б виявити переважаючий вид інтернет-залежності, встановити специфічні мотиви використання інтернету особистістю, виявити особливості сприйняття віртуальної реальності.

Відповідно, на наступному етапі були розроблені та стандартизовані такі методики: методика дослідження видів інтернет-залежності (дод. Б), проєктивна методика «Я в інтернеті» (дод. В), методика діагностики мотивації

використання інтернету за допомогою незакінчених речень (дод. Д), методика дослідження особливостей сприйняття інтернету на основі ситуативних завдань (дод. Ж). Було також розроблено дві анкети, а саме: анкета діагностики інтернет-залежності підлітків батьками (дод. З) та анкета діагностики інтернет-залежності учня вчителями (дод. К).

Коротко опишемо кожен з розроблених методик.

Методика дослідження видів інтернет-залежності створена для діагностики інтернет-залежності в усій сукупності її ознак та проявів, що забезпечується шляхом виділення п'яти її видів, а саме, залежності від комп'ютерних онлайн-ігор, соціальних мереж, онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах, веб-серфінгу, кіберсексуальної залежності та ґрунтового аналізу кожного з них. Вона дає можливість виявити ступінь інтернет-залежності та переважання одного з її видів, що дозволяє в подальшому здійснювати цілеспрямовану корекцію, орієнтовану на роботу з проявами інтернет-залежності, які найбільшою мірою притаманні особистості.

Кількісний аналіз здійснюється відповідно з ключем і дозволяє виявити інтегральний показник інтернет-залежності та ступінь її прояву за кожним із визначених показників. При цьому методика дозволяє дослідити різний ступінь прояву залежності, а саме: її відсутність, пограничні та виражені ознаки залежності. Якісний аналіз передбачає пояснення виявлених особливостей, інтерпретацію кожного з показників.

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 ґлибинного аналізу особливостей прояву інтернет-залежності.

При розробці методики в основу інтерпретації образу людини була покладена схема, запропонована в методиках «Автопортрет» та «Дім – Дерево –



Людина». Інтерпретація образу інтернету та взаємодії людини з ним була авторською.

Проективна методика використовується для дослідження індивідуальних особливостей особистості, що лежать в основі виникнення залежності, виявлення специфіки ставлення до інтернету, визначення стратегії «втечі» в мережу при виникненні певних проблем чи труднощів.

Методика діагностики мотивації використання інтернету за допомогою незакінчених речень дозволяє здійснити глибинний аналіз установок щодо інтернету, особливостей його сприйняття та мотивів перебування в ньому. Методика містить 48 речень, які мають незавершену форму, що дозволяє опитуваному закінчити їх на свій розсуд. Така структура методики дає більші можливості для аналізу та інтерпретації отриманого матеріалу, ніж опитувальники із заданими варіантами відповідей, оскільки респондент має можливість краще розкрити свою позицію, що дає додатковий, розширений матеріал при діагностиці інтернет-залежності. Ця методика може використовуватись як додатковий метод аналізу при комплексному дослідженні інтернет-залежності, а також як самостійний метод вивчення установок щодо інтернету, визначення його ролі в житті людини. Вона містить шість шкал, що дозволяють проаналізувати специфіку використання особистістю інтернету та виявити наявність чи відсутність інтернет-залежності, а також визначити особливості взаємодії особистості з інтернет-середовищем, при якій в неї виникає прагнення перебувати у віртуальній реальності, що супроводжується нівелюванням зовнішнього світу. Методика спрямована на визначення сфери цілепокладання особистості, а саме, чи спрямована вона на віртуальну реальність, чи на справжнє життя. Вона також дозволяє встановити наявність прагнення до створення віртуального образу «Я».

Методика дослідження особливостей сприйняття інтернету на основі ситуативних завдань складається з 40 завдань, в яких описується певна ситуація, що дозволяє виявити установки особистості щодо інтернету, специфіку діяльності в ньому та наявність чи відсутність ознак інтернет-

залежності. Кожна ситуація розглядається з позицій її сприйняття на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях.

Кількісний аналіз здійснюється через віднесення отриманих відповідей до шкал та визначення специфіки реагування, яка може мати такі варіанти: конструктивне ставлення до інтернету – передбачає відсутність залежності; амбівалентне ставлення – є свідченням окремих ознак залежної поведінки; деструктивне ставлення – характеризується викривленим сприйняттям інтернету, наслідком якого є формування залежності. Якісний аналіз передбачає віднесення кожної з отриманих відповідей до однієї з перерахованих категорій.

Розроблені методики дозволили також визначити психологічні механізми, що впливають на процес розвитку залежності в особистості. Для їх виявлення застосовувалась методика діагностики мотивації використання інтернету за допомогою незакінчених речень. При цьому такий механізм як втеча вивчався за шкалою «Прагнення втечі у віртуальну реальність», механізм компенсації – «Прагнення задовольнити у віртуальній реальності фрустровані потреби», заміщення – «Надання переваги віртуальній реальності над зовнішнім світом», ідентифікації – «Прагнення до створення віртуального образу "Я"». Також був використаний опитувальник «Сприйняття інтернету» (О. А. Щепіліна), що дозволив визначити роль механізму наслідування (шкала «Приналежність до мережевої субкультури»), ефекту ореолу (шкала «Сприйняття інтернету як кращого порівняно з реальним життям»), ефекту новизни (шкала «Потреба в сенсорній стимуляції»), емоційного зараження, навіювання та витіснення (шкала «Мотивація використання інтернету»). Всі зазначені механізми вивчалися також за допомогою методики дослідження особливостей сприйняття інтернету на основі ситуативних завдань, оскільки вона передбачала вільні відповіді на кожен з ситуацій сприйняття чи використання інтернету.

Анкета діагностики інтернет-залежності дитини батьками розроблена для опосередкованої її діагностики через роботу з батьками дітей, в яких

підозрюється інтернет-залежність, та є допоміжним методом, що використовується для збору більш повної інформації. Використовується вона разом з опитувальниками та методиками, що проводяться з самими підлітками та юнаками. Опитуваними можуть бути один, або ж обоє батьків, а при відсутності такої можливості – інші родичі дитини, які найчастіше з нею контактують. Анкета є нескладною у використанні та передбачає певний період спостереження батьків за поведінкою своїх дітей під час користування інтернетом та після цього. Вона дозволяє виявити установки підлітків та юнаків щодо інтернету, визначити час його використання та помітити певні поведінкові особливості, що є критеріями інтернет-залежності. Анкета може бути використана в роботі психологів та педагогів, що мають можливість поспілкуватися з батьками своїх вихованців. Вона дозволяє визначити різні стадії розвитку інтернет-залежності, а саме: її відсутність, схильність до її появи та наявні ознаки залежності.

Анкета діагностики інтернет-залежності учня вчителями також призначена для опосередкованої діагностики. Вона оснований не на самозвітах обстежуваних, а на оцінці якостей людини іншою особою, що дозволяє отримати більш повну картину проявів інтернет-залежності. Анкета дає змогу виявити ті особливості поведінки школярів, що свідчать про сформованість залежності від інтернету з метою подальшої роботи.

Отже, психодіагностичний інструментарій містить достатньо велику кількість показників. Загалом було використано 12 методик, 4 з яких розроблені автором, та 2 анкети, що дозволило повною мірою дослідити різноманітні прояви інтернет-залежності, її види та супутні ознаки.

### **3.2. Особливості прояву інтернет-залежності**

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

Узагальнені результати наведені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

**Рівень сформованості інтернет-залежності (за тестом К. Янг у %) (N=2585)**

Рівні	Вся вибірка	Стать		Місце проживання				Рівень освіти				Вік			
		Ж	Ч	ОЦ	МОП	СМТ	С	НС	ПС	НВ	ПВ	СП	РЮ	Ю	РД
А	6,7	7,6	5,8	12,4	8,5	4,3	1,8	10,2	8,2	5,3	3,2	11,2	8,3	5,2	2,2
П	22,7	23,2	22,0	27,0	24,0	21,4	17,8	29,5	25,3	19,4	16,0	26,3	26,0	20,4	18,0
В	70,6	69,2	72,2	60,6	67,5	74,3	80,4	60,3	66,5	75,3	80,8	62,5	65,7	74,4	79,8

Отримані результати вказують на те, що в більшості обстежених (70,6%) 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 22,7% респондентів були виявлені пограничні ознаки, що свідчать про схильність до розвитку інтернет-залежності. В цих опитаних на передній план виходять механізми витіснення та втечі (дод. Л 1). 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 почуваю себе щасливішим, оскільки можу зняти стрес, накопичений через проблеми повсякденного життя».

Залежність була виявлена в 6,7% 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 почуваю 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».

При аналізі отриманих показників не було виявлено статично вагомих гендерних відмінностей у поширенні інтернет-залежності.

Порівнювалися дані респондентів залежно від їх віку. Отримані результати вказують на те, що показник залежності вищий в осіб підліткового віку у порівнянні з респондентами раннього дорослого віку ( $\chi^2=14,58$  при  $\chi^2_{кр}=13,81$ ,  $p < 0,001$ ). Також статистично значущі відмінності були виявлені при порівнянні показників опитуваних раннього юнацького та раннього дорослого віку ( $\chi^2=9,88$  при  $\chi^2_{кр}=9,21$ ,  $p < 0,01$ ).

Було встановлено, що в 11,2% осіб старшого підліткового віку сформована інтернет-залежність. Це зумовлено тим, що цей період є перехідним та кризовим, супроводжується значними особистісними змінами,

підвищеною чутливістю до оцінок оточуючих. Особистість часто відчуває себе вразливою та незахищеною, залежною від референтної групи через спрямованість на міжособистісне спілкування з однолітками. Тому індивід не завжди здатен впоратись з напругою, яка виникає при встановленні контактів, втрачає здатність до саморегуляції емоційних станів, що виникають. Це спонукає особистість до того, щоб використовувати інтернет з метою зняття психологічної напруги.

У старшому підлітковому віці домінуючим є такий психологічний механізм, як наслідування (дод. Л 2-Л 3). Підлітковий період супроводжується орієнтуванням на думку однолітків, прагненням стати частиною колективу, а оскільки в підлітковому середовищі переважає орієнтація на мережеву субкультуру, проведення значної кількості часу в інтернеті сприймається особистістю не лише як норма, але й як вимога до включення в референтну групу. Для прикладу наведемо такі висловлювання: «Я багато часу проводжу в інтернеті, тому що всі мої однокласники так роблять», «Я побачив, як мій друг цікаво проводить час в соціальних мережах, та створив свою сторінку».

Значущим в цей період також є вплив механізму ідентифікації, що проявляється через «злиття» з героєм комп'ютерної гри, появу відчуття приналежності до мережевої субкультури, що дозволяє особистості почуватися більш захищеною та впевненою. Як приклад наведемо таке висловлювання: «Коли я граю в комп'ютерну гру, то відчуваю, що це я маю надзвичайні здібності, це я сильний та могутній!».

Залежність також була виявлена в 8,3% осіб раннього юнацького віку. В цей період мотивом виникнення залежності може виступати фрустрована потреба в спілкуванні. Фрустрація виникає у випадку, коли особистість не може знайти друзів, відчуває труднощі при ініціації контактів, не отримує соціальної підтримки, має низький статус у групі. Це призводить до зниження самооцінки і втрати самовпевненості, та спонукає особистість до пошуку альтернативної сфери самореалізації, а оскільки найбільш доступною сферою для задоволення соціальних потреб є інтернет, індивід обирає саме його. Заводячи віртуальних

друзів, спілкуючись з ними в чатах особистість розширює сферу своїх контактів.

Механізм компенсації домінує в ранньому юнацькому віці, оскільки в цей період особистість перебуває в процесі становлення та може відчувати на собі вплив кризових моментів, що зумовлює її схильність до фрустрації. Відповідно, незадоволені потреби переносяться у віртуальне середовище, де вона відчуває себе впевнено та вільно.

Серед осіб юнацького віку виявлено 5,2% респондентів, що страждають від інтернет-залежності. В цьому віці спостерігається спрямованість на майбутню професійну діяльність, здобуваються необхідні знання та навички. Міжособистісне спілкування також займає в цей період значне місце в житті людини, та є однією з умов, що забезпечують повноцінний розвиток особистості. В цьому віці важливою діяльністю, що здійснюється в інтернеті, є не лише пошук потрібної інформації, але й спілкування в соціальних мережах. Отже, якщо потреба в налагодженні міжособистісних контактів та в інтимному спілкуванні не задовольняється в реальному житті, вона може проектуватись в інтернет-середовище, що призводить до заміни справжніх друзів віртуальними. В цей період провідним є механізм витіснення. При його домінуванні особистість прагне забути про негативні життєві моменти за допомогою занурення у віртуальне середовище. Для прикладу наведемо таке висловлювання: «Коли в мене поганий настрій я заходжу в інтернет, а потім вже й не можу згадати, що мене так засмутило».

У 2,2% обстежуваних раннього дорослого віку також була виявлена інтернет-залежність. Поведінка таких людей зазвичай характеризується компульсивністю, імпульсивністю та нездатністю до врахування можливих наслідків тих чи інших дій. Особистість повністю занурюється у віртуальну реальність, перебування в інтернеті стає для неї змістом життя, що негативно позначається на всіх сферах її діяльності. Провідним є механізм заміщення, який дозволяє зняти ефект фрустрації від незадоволення певних потреб завдяки перенесенню енергії у віртуальне середовище. Для прикладу використаємо таке

висловлювання: «Мене не цінують на роботі, проте в улюбленій комп'ютерній грі я найкращий».

У цей період свого впливу набуває також ефект стереотипізації. Це пояснюється тим, що зазвичай доросла особистість має більший досвід використання інтернету, застосовуючи його як для роботи, так і для розваги, що робить таку діяльність звичною. Як приклад використаємо таке висловлювання: «Я вже багато років «відпочиваю» в інтернеті, для мене це стало нормою». Значущим також є механізм емоційного зараження, що ілюструє таке висловлювання: «Коли я побачила, яке задоволення відчуває моя колега, спілкуючись зі знайомими в соціальних мережах, я теж захотіла там зареєструватись».

Отже, аналізуючи вікову динаміку інтернет-залежності помітно, що найбільшою мірою вона проявляється в підлітковому віці, що зумовлено переживанням кризового періоду та емоційною нестійкістю, що його супроводжує. Це створює сприятливі умови для розвитку залежності від інтернету. Помітно, що в процесі дорослішання, яке супроводжується стабілізацією емоційно-вольової, мотиваційної та інших сфер особистості, вона стає менш чутливою до впливу адиктивних агентів та виробляє здатність протистояти їм.

Подальший аналіз даних ґрунтувався на дослідженні впливу рівня освіти респондента на його схильність до формування інтернет-залежності. Статистичні відмінності найбільш помітні при порівнянні показників осіб з неповною середньою та повною вищою освітою ( $\chi^2=17,88$  при  $\chi^2_{кр}=13,81$ ,  $p < 0,001$ ). Вони також спостерігаються при порівнянні показників респондентів з неповною середньою і неповною вищою освітою ( $\chi^2=9,59$  при  $\chi^2_{кр}=9,21$ ,  $p < 0,01$ ), та при співвідношенні даних осіб з повною середньою і повною вищою освітою ( $\chi^2=9,50$  при  $\chi^2_{кр}=9,21$ ,  $p < 0,01$ ).

Найвищий показник інтернет-залежності (10,2%) наявний в респондентів з неповною середньою освітою. Недостатньо розвинутими в них є механізми психологічного захисту, які могли б зберегти цілісність особистості та



огородити її від негативних переживань та дії стресових факторів. У цей період життя індивід часто відчуває себе невпевнено, може страждати від комплексу неповноцінності та низької самоповаги, що створює сприятливі умови для формування залежності.

У цих респондентів значного впливу набуває механізм наслідування (дод. Л 4-Л 5), що пов'язано з тим, що особистість знаходиться в процесі розвитку та потребує взірця, на який можна було б рівнятися. Як приклад використаємо таке твердження: «Якби мої однокласники більше проводили часу на свіжому повітрі, я робила б так само, але оскільки вони всі «сидять» в інтернеті, я також мушу так проводити свій час, інакше мене не зрозуміють».

Серед осіб з повною середньою освітою було виявлено 8,2% людей, що страждають від інтернет-залежності. Це пов'язано з тим, що після закінчення навчання в школі особистість відчуває значний стрес та напругу через необхідність вибору майбутньої професії, а отже і шляху подальшого навчання. Індивід може відчувати страх через можливість невірного вибору, оцінюючи свої можливості та перспективи. Вона також може перебувати в стані стресу через те, що не змогла вступити до того закладу, де хотіла навчатись. Це часто стає основою занурення у віртуальну реальність з метою відволіктися від думок, що турбують, зняти напругу, отримати позитивні емоції від улюбленої діяльності в інтернеті. Основою формування залежності може виступати прагнення «втечі» в інтернет-середовище, де людина відчуває себе комфортно та безпечно.

У 5,3% випробовуваних з неповною вищою освітою також було виявлено інтернет-залежність. Її формування може бути пов'язане з нездатністю адаптуватися до нового соціального середовища, прийняти нові вимоги, що висуваються до особистості та змінити звичний стиль життя. Індивід також може відчувати стрес через усвідомлення того, що він обрав не ту професію, або ж не той навчальний заклад який хотів, страждати від зниження самооцінки через визнання розбіжностей власних успіхів у навчанні в школі, де він отримував високі оцінки, та в новому навчальному закладі, де він не встигає

засвоювати навчальний матеріал на рівні з іншими. Соціальна дезадаптація та нездатність пристосуватися до нових умов життя може викликати в особистості значний дискомфорт та тривогу, створювати психотравмуючу ситуацію та призводити до фрустрації важливих потреб. У цьому випадку інтернет може сприйматися як спосіб сховатися від реальності, відчутти власну значущість та позбавитись від негативних емоцій, що запускає формування залежності. Для цих респондентів значущим є механізм витіснення, оскільки вони сприймають занурення у віртуальну реальність як легкий та безпечний спосіб забути про труднощі та внутрішні конфлікти.

Серед випробовуваних з повною вищою освітою було виявлено 3,2% осіб зі сформованою інтернет-залежністю. Цей показник менший за інші, що вказує на те, що ця категорія осіб практично не схильна до розвитку залежності від інтернету. Це пояснюється тим, що особистість є вже достатньо розвинутою та дорослою, їй притаманна здатність до саморегуляції та самоконтролю, що знижує імпульсивність поведінки та підвищує стійкість до дії стресогенних факторів. Зазвичай людина знає чого хоче від життя та здатна до цілепокладання спрямованого у майбутнє. Однак і в цій категорії осіб зустрічаються люди що страждають від інтернет-залежності, що зумовлено особливостями їхнього характеру та установками.

Значного впливу набуває механізм заміщення в осіб, які борються з почуттям незадоволення собою, певними сферами власного життя, через демонстрацію успіхів в інтернет-середовищі, перенесення активності у віртуальну сферу. Як приклад використаємо таке висловлювання: «Я не можу продемонструвати своє незадоволення людям, з якими працюю, однак я можу позбавитись від негативних емоцій граючи в комп'ютерну гру». Значущим також є вплив ефекту стереотипізації в осіб, що звикли використовувати інтернет-ресурси з тією чи іншою метою. Для прикладу застосуємо таке висловлювання: «Я звикла кожного дня багато часу проводити в інтернеті, оскільки для мене це основне джерело інформації та спосіб розваги». Менш

вираженим є вплив емоційного зараження, що діє на підсвідомому рівні та сприяє передачі емоційного фону від одного користувача до іншого.

При подальшому аналізі отриманих результатів оброблялись показники розповсюдження інтернет-залежності з урахуванням місця проживання респондента. Найвищі показники інтернет-залежності спостерігаються в осіб, що проживають в обласних центрах (12,4%), порівняно з мешканцями сіл (1,8%). Найбільш вагомими є статистичні відмінності при порівнянні цих груп ( $\chi^2=18,59$  при  $\chi^2_{кр}=13,81$ ,  $p < 0,001$ ). Це пояснюється більшим поширенням у великих містах інтернет-технологій, порівняно з селами, де користування інтернетом носить несистематичний характер, або ж особистість не використовує його взагалі, оскільки не відчуває такої потреби. Також ця закономірність має більш глибоке психологічне коріння та зумовлюється дією механізму «самотність у натовпі» [506]. Так, між жителями сіл виникає менша психологічна дистанція, оскільки зазвичай люди знають один одного, між ними виникає певна система стосунків. Село сприймається як свій мікросоціум, а його члени – як його частина. Жителі сіл більшою мірою орієнтовані на міжособистісне спілкування, спільну діяльність, та є відкритими для встановлення зв'язків. На противагу цьому, між людьми, що живуть у великих містах, виникає значна психологічна дистанція, оточуючі часто сприймаються ворожо, особистість очікує деструктивних дій з їхнього боку, поводить себе насторожено. Незнайома людина часто розцінюється як потенційний ворог, що зумовлює появу комунікативних бар'єрів, знижує мотивацію до підтримання стосунків та ініціювання взаємодії. Відбувається переорієнтація спрямованості особистості із зовнішнього світу на себе, виникає потреба у створенні реальності, де людина почувалася б захищеною, що призводить до занурення у віртуальну реальність та виникнення інтернет-залежності.

Крім того, для мешканців обласних центрів значущим є механізм наслідування (дод. Л 6-Л 7), що пов'язано з більшою поширеністю інтернет-технологій у великих містах та тенденцією до включення їх жителів до мережевої субкультури. Для прикладу наведемо таке висловлювання:

«Абсолютно всі мої знайомі проводять багато часу в інтернеті. Я не хочу бути "білою вороною"». Натомість в мешканців сіл домінуючими є механізми навіювання та ефект новизни. Особистість цікавиться можливостями мережі, видами діяльності, які вона пропонує. Як приклад використаємо таке висловлювання: «Мені цікаво бути в інтернеті, я дізнаюся як ним користуватися, та бачу, що це може полегшити мені життя».

При подальшому аналізі визначались показники інтернет-залежності в контексті того, який досвід роботи в інтернеті має людина та складу сім'ї в якій вона виховувалась. Результати подано в таблиці 3.4.

Таблиця 3.4

**Рівень сформованості залежності з урахуванням досвіду використання інтернету та складу сім'ї (за тестом К. Янг) (%) (N=2585)**

Ступінь залежності	Досвід використання інтернету			Склад сім'ї	
	до року	1-5 р.	більше 5 р.	повна	неповна
Залежність	4,7	12,2	3,4	4,2	9,2
Пограничні ознаки	23,0	25,6	19,3	15,0	30,2
Відсутність залежності	72,3	62,2	77,3	80,8	60,6

Результати аналізу вказують на наявність статистично значущих відмінностей між показниками респондентів, що користуються інтернетом менше року та осіб, які використовують мережу від 1 до 5 років ( $\chi^2=13,67$  при  $\chi^2_{кр}=9,21$ ,  $p < 0,01$ ). Також статистично значущі відмінності були отримані при співвідношенні даних осіб, стаж роботи в інтернеті яких не перевищує року та респондентів, які користуються ним більше п'яти років ( $\chi^2=11,56$  при  $\chi^2_{кр}=9,21$ ,  $p < 0,01$ ).

Найвищий показник залежності (12,2%) був отриманий в опитуваних, що мають стаж роботи в інтернеті від одного до п'яти років. На цьому етапі особистість вже знайома з усіма можливостями інтернету та сферами його використання, що дозволяє обрати вид діяльності, який приваблює найбільше.

Досвід роботи в інтернеті супроводжується формуванням потреби заглиблення в альтернативну реальність, що перетворюється в поведінковий стереотип. Тобто, в певні моменти життя, пов'язані з використанням інтернету, таке прагнення з'являється саме собою, а діяльність в інтернеті перетворюється на звичку. Інтернет глибоко входить у звичний розпорядок життя людини, стаючи його частиною та при наявності передумов перетворюється в залежність.

Найнижчий показник (3,4%) спостерігається в користувачів, що мають досвід роботи в інтернеті більше п'яти років. У них домінуючим є механізм втечі (дод. Л 8-Л 9), оскільки вони вже розкрили для себе можливості інтернет-технологій, та використовують віртуальне середовище для того, щоб відволіктися від проблем і конфліктів. Для прикладу використаємо таке твердження: «Я звикла, що в інтернеті можу відпочити, підняти собі настрій, забути про все погане, що сталося за день». Також значущою є дія ефекту стереотипізації, оскільки діяльність в інтернеті стала для респондентів невід'ємною частиною життя, а вихід в мережу перетворився на певний ритуал. Прикладом може служити таке висловлювання: «Якщо я увечері ще раз не перевірю електронну пошту, то всю ніч не зможу заснути».

Ефект новизни домінує в осіб, що користуються інтернетом менше року, оскільки для них це незвична діяльність. Як приклад використаємо таке твердження: «Я лише починаю користуватись інтернетом, але цей процес мені подобається, оскільки я кожного дня дізнаюсь щось нове та цікаве». Для цих респондентів значущою також є дія механізму наслідування, оскільки в цей період віртуальне середовище ще не встигло зацікавити особистість саме собою. Індивід демонструє активність в інтернеті тому, що так робить його найближче оточення. Для прикладу наведемо таке висловлювання: «Я ще добре не навчилась користуватись інтернетом, але хочу це зробити, тому що всі мої знайомі проводять там багато часу».

Здійснення подальшого аналізу даних дозволило порівняти розповсюдженість інтернет-залежності в осіб, що виховувались у повних та неповних сім'ях.

Між отриманими показниками були помічені статистично значущі відмінності ( $\chi^2=26,41$  при  $\chi^2_{кр}=13,81$ ,  $p < 0,001$ ). Інтернет-залежність спостерігається в 4,2% респондентів, що виховувались у повній сім'ї. Цей показник є меншим, ніж показник осіб, що росли в неповній родині (9,2%), що вказує на тенденцію до розвитку залежності в людей, які виховувались одним з батьків.

Наступною методикою, що використовувалась при проведенні емпіричного дослідження, була шкала інтернет-залежності Чена. Узагальнені дані подано в дод. Л 10-Л 12, а дані щодо статистичної значущості між показниками – в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Критерій  $\chi^2$  Пірсона (за шкалою Чена)

Критерій	Шкали									
	1		2		3		4		5	
Вік	Ю	РД	РЮ	РД	Ю	РД	Ю	РД	Ю	РД
СП	10,10**	26,62***	10,04**	36,28***	11,24**	39,38***			12,35**	37,18***
РЮ		9,51**		19,33***		24,64***				16,45***
Освіта	НВ	ПВ	НВ	ПВ	НВ	ПВ	НВ	ПВ	НВ	ПВ
НС	21,21***	54,98***	9,95**	26,33***	12,01**	32,85***	11,59**	37,35***	13,59**	31,64***
ПС		27,11***		15,72***		15,72***		19,33***		14,80***

Критерій  $\chi^2$  Пірсона (за шкалою Чена)

Критерій	Шкали									
	1		2		3		4		5	
Місце проживання	СМТ	С	СМТ	С	СМТ	С	СМТ	С	СМТ	С
ОЦ	23,33***	59,39***	14,19***	34,50***	20,06***	37,24***	13,63**	40,14***	12,32**	32,31***
МОП		22,42***		14,07***		18,78***		15,21***		17,17***
Стаж	Більше 5 р.		Більше 5 р.		Більше 5 р.		1-5 р.	Більше 5 р.		Більше 5р.
До 1 р.							9,61**			
1-5 р.	19,09***		24,58***		19,58***			30,06***		26,42***
Склад сім'ї	10,75**						9,89**		10,42**	

Примітки: 1 – шкала «Компульсивні симптоми», 2 - шкала «Симптоми відміни», 3 – шкала «Симптоми толерантності», 4 – шкала «Внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров'ям», 5 – шкала «Проблеми з керуванням часом». В таблиці подано лише показники, що вказують на наявність статистично значущих відмінностей: \* –  $p < 0,05$ , \*\* –  $p < 0,01$ , \*\*\* –  $p < 0,001$ .

За шкалою «Компульсивні симптоми» високий рівень притаманний 7,4% респондентів. Їм властиві деструктивні установки щодо використання інтернету, що проявляється в нав'язливому характері такої діяльності, яка набуває для особистості особливої цінності, витісняючи інші інтереси. Таким респондентам властива нездатність зберігати цілеспрямованість поведінки в мережі, що проявляється в легкому відволіканні від основної діяльності на додаткові стимули, наприклад на рекламу, розважальні сайти, спілкування в чатах тощо.

Дані отримані за шкалою «Симптоми відміни» вказують на те, що високий рівень цієї ознаки проявляється в 10,6% респондентів, які демонструють залежність від інтернету та болісно переживають неможливість виходу в нього. Вони відчують дискомфорт та напругу у випадку, коли не можуть відразу ж задовольнити потребу в зануренні у віртуальну реальність, що викликає нав'язливі думки про діяльність в інтернеті, які виринають раптово, переслідують людину та не дозволяють їй зосередитися на чомусь іншому. Відсутність можливості виходу в інтернет викликає в таких обстежуваних апатію, тривогу, або ж навіть агресію та роздратування, що може проявлятися в девіантних проявах, використанні деструктивних форм взаємодії з оточуючими, особливо якщо вони перешкоджають зануренню особистості у віртуальну реальність.

Показники залежності за шкалою «Симптоми толерантності» притаманні 12,3% респондентів, які прагнуть збільшити час, що проводиться в інтернеті, оскільки їх потреба у перебуванні в мережі зростає та набуває нав'язливості. Особистості потрібно більше часу ніж раніше, щоб задовольнити свої потреби в інтернеті, отримати емоції, на які вона очікує.

За шкалою «Внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров'ям» високий рівень притаманний 9,7% опитуваних, яким властиві ознаки інтернет-залежності, а саме, виснаження від перебування в мережі, коли особистість забуває про сон та відпочинок, оскільки повністю занурена у віртуальну реальність, не здатна контролювати час, що проводиться в ній, відволіктися на



виконання інших справ. Така особистість втрачає самоконтроль перебуваючи в інтернеті, відсуває на другий план спілкування з друзями, родичами тощо, не цікавиться тим, що приносило їй задоволення раніше. В людини з ознаками залежності відбувається погіршення стану здоров'я через недосипання та виснаження, яке виникає внаслідок витрачання значної кількості часу на перебування в інтернеті. Втома, що накопичується, призводить до зниження здатності виконувати навчальну чи професійну діяльність та решту обов'язків, що породжує додаткові труднощі й проблеми, намагаючись забути про які особистість знову звертається до інтернету. Утворюється циклічний стереотип поведінки, що викликає ще швидший розвиток залежності.

Високий рівень за шкалою «Проблеми з керуванням часом» характерний для 16,7% обстежуваних, які не здатні контролювати кількість часу, яку вони проводять у мережі. Так, плануючи попрацювати в інтернеті декілька хвилин, індивід не може відірватися від такої діяльності протягом багатьох годин. При цьому навіть усвідомлення негативних наслідків такого способу проведення часу не здатне змінити цей стереотип поведінки, оскільки особистість втрачає самоконтроль та не здатна зупинитись.

Аналіз отриманих даних вказує на відсутність статистично значущих відмінностей між показниками дівчат та хлопців за усіма шкалами методики.

При подальшому дослідженні виявлялись особливості прояву залежності з урахуванням віку обстежуваних. За шкалою «Компульсивні симптоми» були виявлені статистично значущі відмінності між показниками респондентів старшого підліткового та раннього дорослого віку. Помітні відмінності спостерігаються також в показниках осіб старшого підліткового і юнацького віку та при порівнянні даних осіб раннього юнацького і раннього дорослого віку.

Високий рівень компульсивності притаманний 11,3% осіб старшого підліткового віку, тоді як серед респондентів раннього дорослого віку виявлено 3,5% таких осіб. Помітно, що підлітки більшою мірою демонструють схильність до цілковитого занурення в мережу, сприймають перебування в

інтернеті як основну, найважливішу частину життя, а відсутність можливості вийти в інтернет розцінюють як психотравмуючу ситуацію. Прагнення зануритись у віртуальну реальність в таких осіб набуває нав'язливого характеру, що характеризується постійною появою думок, які стосуються діяльності в мережі, непереборним бажанням вийти в інтернет та відчувати ті емоції й переживання, які при цьому виникають. Одним із провідних психологічних механізмів, що впливає на появу компульсивних симптомів у підлітковому віці є наслідування, що у поєднанні з особистісними властивостями, які призводять до нездатності самореалізуватися в реальному житті та фрустрації провідних потреб, запускають процес розвитку залежності, надаючи діяльності в інтернеті нав'язливого характеру.

За шкалою «Симптоми відміни» також спостерігаються статистично значущі відмінності між показниками респондентів. Особливо вони помітні при співставленні даних осіб старшого підліткового та раннього дорослого віку. Були виявлені також статистично значущі відмінності між показниками осіб раннього юнацького і раннього дорослого віку та даними респондентів старшого підліткового і юнацького віку.

Ознаки залежності притаманні 16,5% осіб старшого підліткового та 4,6% обстежуваних раннього дорослого віку. Тобто, серед підлітків симптом відміни проявляється більш яскраво, що вказує на ознаки залежності. Для представників цієї вікової категорії характерною є тенденція до діяльності в інтернеті, яка стає провідною, оскільки є соціально схвалюваною в групі однолітків. Симптоми відміни яскраво проявляються через домінування механізму навіювання, що зумовлює демонстрацію підлітком цікавості до видів діяльності в інтернеті, що рекламуються засобами масової інформації (нові комп'ютерні ігри та соціальні мережі), що зумовлює відсутність мотивації до боротьби з інтернет-залежністю, оскільки активність, що з нею пов'язана, набуває для особистості надцінності.

Виявлено статистично значущі відмінності за шкалою «Симптоми толерантності». Особливо вони помітні при порівнянні показників осіб

старшого підліткового й раннього дорослого віку. Помічені також значущі відмінності між показниками осіб раннього юнацького і раннього дорослого віку та старшого підліткового і юнацького віку.

Залежність притаманна 17,4% респондентів старшого підліткового та 5,2% раннього дорослого віку. Тобто в підлітків більшою мірою проявляється потреба збільшити час проведений в мережі з метою отримання позитивних емоцій або ж позбавлення від негативних переживань. У цьому випадку основним психологічним механізмом, що зумовлює розвиток залежності є компенсація, що полягає у намаганні задовольнити фрустровані потреби в інтернет-мережі, оскільки особистість не знаходить такої можливості в реальному житті.

За шкалою «Внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров'ям» не було виявлено статистично значущих відмінностей, однак вони були помічені за шкалою «Проблеми з керуванням часом», що особливо помітно при порівнянні показників осіб старшого підліткового та раннього дорослого віку. Встановлено також відмінності між даними респондентів раннього юнацького та раннього дорослого віку та між показниками осіб старшого підліткового і юнацького віку. Так, високий рівень притаманний 24,3% осіб старшого підліткового віку та 8,4% респондентів раннього дорослого віку. Тобто, підліткам важче здійснювати контроль над часом, що проводиться в інтернеті, оскільки вони більшою мірою схильні до занурення у віртуальну реальність та розчинення в альтернативному світі інтернет-середовища, який здається привабливішим та комфортнішим у порівнянні з реальністю, що сповнена труднощами, проблемами, конфліктами, нерозумінням з боку батьків та інших дорослих, труднощами входження в референтну групу тощо. Перебування в інтернеті наповнюється для особистості позитивними емоціями та яскравими враженнями, дозволяє задовольнити фрустровані соціальні потреби, відчутти власну значущість, що робить його привабливішим ніж повсякденне життя. Одним з чинників, що сприяє розвитку цього симптому є низька здатність до саморегуляції, що є характерною ознакою підліткового віку загалом.

При подальшому описі порівнювались дані з урахуванням освіти респондентів. За усіма шкалами помічено статистично значущі відмінності, особливо виражені при порівнянні даних осіб з неповною середньою та повною вищою освітою. Менш яскраві відмінності спостерігались між показниками респондентів з повною середньою і повною вищою та неповною середньою і неповною вищою освітою, що пояснюється впливом психологічних механізмів описаних вище.

Було також встановлено специфіку розвитку залежності з урахуванням місця проживання респондентів. За усіма шкалами виявлені статистично значущі відмінності між показниками мешканців обласних центрів та сіл. Помітні також відмінності між даними жителів обласних центрів і селищ міського типу та міст обласного підпорядкування і сіл.

Визначено особливості формування залежності з урахуванням досвіду використання інтернету. За усіма шкалами встановлено статистично значущі відмінності між показниками респондентів, що використовують інтернет від 1 до 5 років та осіб, досвід роботи в мережі яких більше п'яти років.

При подальшому аналізі виявлялися відмінності в показниках отриманих залежно від того, в повній чи неповній сім'ї виховувались респонденти. Не було виявлено статистично значущих розбіжностей між даними за шкалами «Симптоми відміни» та «Симптоми толерантності». За рештою шкал показник інтернет-залежності вищий в респондентів, що виховувались в неповних сім'ях.

Ще однією методикою, що використовувалась у процесі проведення емпіричного дослідження, була проєктивна методика «Я в інтернеті». Аналіз отриманих даних подано в таблиці 3.6.

За шкалою «Самоконтроль» низький рівень спостерігається в 12,3% 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 3.6

**Характеристика інтернет-залежної особистості (за методикою «Я в інтернеті» у %) (N=2585)**

Шкали	Рівні	Високий	Середній	Низький
Самоконтроль		20,7	67,0	12,3
Самоставлення		23,4	61,0	15,6
Впевненість у собі		25,8	56,7	17,5
Агресивність		9,7	25,3	65,0
Самотність		12,6	56,0	31,4
Фрустрованість потреб		16,6	54,8	28,6
Прагнення «утекти» від реальності		15,8	27,8	56,4
Депресія		4,6	33,0	62,4
Цілепокладання		6,5	21,0	72,5
Чіткість «Я-образу»		21,5	63,0	15,4

Низький рівень за шкалою «Самоставлення» спостерігається в 15,6% 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 9,7% 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 12,6% осіб, які страждають від соціальної ізольованості, 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 16,6% 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 15,8% 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 4,6% 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 6,5% 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.





Критерій  $\chi^2$  Пірсона (за методикою «Я в інтернеті»)

Критерій	Шкали									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Місце проживання	СМТ С	СМТ С	СМТ С	СМТ С	СМТ С	СМТ С	СМТ С	СМТ С	СМТ С	СМТ С
ОЦ	14,83*** 34,51***				10,77** 24,56***			25,35*** 9,78**	37,54*** 11,17**	27,74***
МОП	16,22***				13,66**		13,77**	17,53***	11,74**	
Стаж	Більше 5 р.	Більше 5 р.	Більше 5 р.	Більше 5 р.	Більше 5 р.	Більше 5 р.	Більше 5 р.	Більше 5 р.	Більше 5 р.	Більше 5 р.
До 1 р.	10,39**									
1-5 р.							12,07**		17,58***	
Стать	15,56***			12,41**						

Примітки: 1 – шкала «Самоконтроль»; 2 – «Самоставлення»; 3 – «Впевненість у собі»; 4 – «Агресивність»; 5 – «Самотність»; 6 – «Фрустрованість потреб»; 7 – «Прагнення "утекти" від реальності»; 8 – «Депресія»; 9 – «Цілепокладання»; 10 – «Чіткість "Я-образу"». В таблиці подано лише показники, що вказують на наявність статистично значущих відмінностей: \* –  $p < 0,05$ , \*\* –  $p < 0,01$ , \*\*\* –  $p < 0,001$ .

Статистично значущі відмінності за шкалою «Самоконтроль» були виявлені між показниками осіб старшого підліткового і раннього дорослого, раннього юнацького і раннього дорослого, старшого підліткового і юнацького віку. Низький рівень більшою мірою проявляється в обстежуваних старшого підліткового (19,2%) та раннього юнацького (14,6%) віку, що пояснюється їх меншою емоційною стійкістю, порівняно з іншими групами респондентів, особистісною незрілістю та недостатньою здатністю до саморегуляції загалом. Такі респонденти легко підпадають під вплив інтернет-середовища як адиктивного агента, оскільки не здатні відірватися від перебування в мережі, якщо воно для них пов'язане з позитивними емоціями чи яскравими враженнями.

За шкалою «Самоствлення» також були виявлені статистично значущі відмінності між показниками осіб старшого підліткового і раннього дорослого, старшого підліткового і юнацького, раннього юнацького і раннього дорослого віку. Низькі показники переважають в осіб старшого підліткового (23,8%) та раннього юнацького (17,4%) віку. Це пояснюється тим, що вони ще знаходяться на стадії особистісного становлення, а їх здатність до рефлексії та самопізнання є недостатньо розвиненою. Такі респонденти ще не розібралися в собі, не досягнули своїх індивідуальних якостей, здібностей та можливостей. На процес формування їх самоствлення впливають оцінки оточуючих, зокрема членів референтної групи, що призводить до підвищення чи зниження їх самооцінки залежно від того критичними були зауваження, чи ж вони отримали похвалу. Це робить самоствлення особистості нестійким, що підвищує її тривожність та чутливість до дії адиктивних агентів, зокрема інтернет-середовища, де індивід намагається самостввердитися не очікуючи негативних висловлювань у свою адресу.

Аналіз даних, отриманих за шкалою «Впевненість у собі», вказує на наявність статистично значущих відмінностей при порівнянні показників осіб старшого підліткового і раннього дорослого, старшого підліткового і юнацького, раннього юнацького і раннього дорослого віку. Низький рівень

притаманний більшою мірою респондентам старшого підліткового (26,6%) та раннього юнацького (21,2%) віку, що пояснюється у першому випадку переживанням кризи, а в другому – її відголосками. Підлітковий вік характеризується емоційною нестабільністю, чутливістю до оцінок оточуючих, зокрема до їх критики, що здатна значною мірою знизити впевненість особистості в собі, особливо якщо висловлюється значущими для особистості людьми. Індивід не в змозі зберегти стабільну самооцінку, оскільки не має навичок самопізнання, що робить його особливо вразливим. Особистість юнака також є не повною мірою сформованою, а життєвий досвід – недостатнім, тобто в нього не вистачає ресурсів щоб захистити своє «Я» від негативних впливів, що стає передумовою розвитку залежності, оскільки інтернет-середовище сприймається як більш безпечно порівняно з оточуючим світом.

За шкалою «Агресивність» не було виявлено статистично значущих відмінностей, однак вони помічені за шкалою «Самотність» між показниками респондентів старшого підліткового і раннього дорослого та старшого підліткового і юнацького віку. Так, вищими за інші були показники респондентів старшого підліткового віку (18,7%), що пояснюється переживанням кризи, при якій весь оточуючий світ сприймається як ворожий. Особистість переконана в тому, що ніхто її не розуміє, а її проблеми та переживання є унікальними. Це породжує почуття самотності та ізоляваності, яке штовхає індивіда в інтернет-середовище у пошуку співрозмовника, який розділяв би його погляди та переконання.

За шкалою «Фрустрованість потреб» також були встановлені значущі відмінності між показниками осіб старшого підліткового і раннього дорослого та раннього юнацького і раннього дорослого віку. Високі показники переважають у респондентів старшого підліткового (22,2%) та раннього юнацького (19,7%) віку, які почувають себе недостатньо впевнено, не вірять у власні сили та не бачать можливості реалізувати себе в оточуючому світі, що спонукає їх використовувати інтернет-середовище як альтернативне для того, щоб задовольняти свої соціальні та інші потреби.

Вивчення даних, отриманих за шкалою «Цілепокладання», вказує на наявність статистично значущих відмінностей. Високі показники переважають у осіб старшого підліткового (11,4%) та раннього юнацького (7,6%) віку, які висувують цілі, що стосуються не їх самореалізації в реальному житті, а досягнення певних результатів діяльності в інтернеті. Це пов'язано з невпевненістю особистості в собі, у власних силах та майбутньому, що породжує страх висувати цілі, оскільки індивід не вірить у те, що зможе їх досягти. Натомість діяльність в інтернеті здається звичною, в ній особистість не очікує провалу і через це спрямовує процес цілепокладання у сферу віртуальної реальності, наслідком чого є ще більше зниження адаптаційних ресурсів.

При подальшому дослідженні порівнювались показники з урахуванням рівня освіти респондентів. Найбільш значущі відмінності спостерігались між показниками респондентів з неповною середньою і повною вищою освітою за усіма шкалами, окрім «Впевненість в собі», «Самотність» та «Депресія».

Порівняння показників з урахуванням місця проживання респондентів дозволило встановити, що мешканцям сіл притаманний вищий самоконтроль поведінки в мережі, тоді як жителям обласних центрів більшою мірою властиве почуття самотності, прагнення утекти від реальності, схильність до депресії, спрямованість процесу цілепокладання у віртуальну реальність.

З урахуванням досвіду використання інтернету за шкалою «Самоконтроль» були помічені статистично значущі відмінності між показниками респондентів, що користуються інтернетом менше року і більше п'яти років. Аналіз даних, отриманих за шкалами «Прагнення "утекти" від реальності» та «Цілепокладання» дозволив виявити значущі відмінності між показниками досліджуваних, що користуються інтернетом від 1 до 5 років та більше п'яти років.

Порівнювались також показники з урахуванням того в повній чи неповній сім'ї виховувалась особистість та було встановлено відсутність статистично значущих відмінностей за жодною зі шкал.

Помічено гендерні відмінності між отриманими показниками: дівчатам притаманний вищий самоконтроль в мережі, а в хлопців спостерігається вищий рівень агресивності.

При проведенні емпіричного дослідження використовувалась також анкета діагностики інтернет-залежності підлітка батьками. Були опитані батьки респондентів старшого підліткового, раннього юнацького та юнацького віку. Узагальнені результати подано в таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

**Рівень сформованості залежності (за анкетною діагностикою інтернет-залежності підлітка батьками у %) (N=422)**

Рівні	Вся вибірка	Стать		Місце проживання				Рівень освіти			Вік		
		Ж	Ч	ОЦ	МОП	СМТ	С	НС	ПС	НВ	СП	РЮ	Ю
А	6,7	5,8	7,3	10,5	8,7	5,4	1,6	9,3	6,4	4,2	9,3	6,4	4,6
П	17,3	16,2	18,5	24,3	19,6	16,3	10,4	20,3	17,6	14,6	22,3	17,6	12,7
В	76,0	78,0	74,2	65,2	71,7	78,3	88,0	70,4	76,0	81,2	68,4	76,0	82,7

При аналізі узагальнених показників, отриманих через анкетування батьків, помітно, що 6,7% осіб мають ознаки залежності, які впадають в очі та змушують батьків хвилюватися за своїх дітей, оскільки спостерігаються такі особливості їх поведінки, як надмірна захопленість інтернетом, нездатність відволіктися для виконання своїх обов'язків чи навіть спілкування з друзями. Батьки відмічають, що в їх дітей знизилась успішність навчання, яке поступово втрачає для особистості свою значущість, оскільки їй важко відірватися від перебування в інтернеті. Батьки також помічають, що при їх спробах переключити увагу дитини на інший вид діяльності вона стає агресивною, проявляє роздратування та ворожість. Відмічається загострення стосунків із дітьми, що в процесі розвитку залежності втратили свою конструктивність.

Батьки стверджують, що їх діти стали більш замкнутими, важко йдуть на контакт та поступово втрачають зв'язок із реальністю.

При порівнянні відповідей батьків хлопців та дівчат не було виявлено статистично значущих відмінностей.

Аналізувались також результати отримані з урахуванням фактору віку. Статистично значущі відмінності спостерігались при порівнянні показників батьків осіб старшого підліткового і юнацького віку ( $\chi^2=9,50$  при  $\chi^2_{кр}=9,21$ ,  $p < 0,01$ ). Помітно, що ознаки залежності більшою мірою виділяються батьками дітей старшого підліткового віку (9,3%). Батьки стверджують, що їх діти значною мірою змінилися відтоді як захопились інтернетом, при чому зміни відбувалися поступово, аж поки не призвели до погіршення життя дитини, що проявляється у втраті зв'язків із друзями та знайомими, зміні характеру в бік підвищення дратівливості та агресивності, емоційної невривноваженості та неадекватності поведінки, значного зниження успішності навчання. При цьому, спроби відключення інтернету, ініційовані батьками, призводили до виникнення в їх дитини депресії, або ж викликали втечі з дому, агресивну та непередбачувану поведінку.

Статистично значущі відмінності помічені при аналізі показників батьків осіб із неповною середньою і неповною вищою освітою ( $\chi^2=6,05$  при  $\chi^2_{кр}=5,99$ ,  $p < 0,05$ ). Ознаки залежності в поведінці своїх дітей з неповною середньою освітою помічають 9,3% батьків, пояснюючи це їх незрілістю та неготовністю супротивлятися дії інтернету як адиктивного агента. Батьки вважають, що захопленість інтернетом сьогодні є «модною», оскільки поширена в середовищі однолітків їх дітей, що і підштовхує їх проводити в мережі час спочатку «за компанію», а потім мережа починає захоплювати особистість сама собою, викликаючи залежність.

При подальшому аналізі порівнювалися показники отримані з урахуванням місця проживання. Статистично значущі відмінності виявлені при порівнянні показників респондентів, що проживають в обласних центрах і селах ( $\chi^2=23,47$  при  $\chi^2_{кр}=13,81$ ,  $p < 0,001$ ) та містах обласного підпорядкування і

селах ( $\chi^2=13,82$  при  $\chi^2_{кр}=13,81$ ,  $p < 0,001$ ). Ознаки залежності більшою мірою були помічені батьками дітей, які проживають в обласних центрах (10,4%), що пов'язано зі значною розповсюдженістю інтернет-технологій у великих містах, що зробило їх важливою частиною життя їх мешканців. Батьки вказують на те, що для їхніх дітей перебування в мережі стало важливішим ніж «живе» спілкування, вони витрачають на інтернет весь свій час, часто знаходяться там уночі, коли їх ніхто не контролює, що призводить до фізичного та психічного виснаження, підвищення дратівливості та емоційної нестабільності, втрати здатності зосереджуватись на чомусь іншому.

Порівняння даних з урахуванням стажу роботи особистості в інтернеті подано в дод. Л 19. Статистично значущі відмінності помічені між показниками батьків осіб, що користуються інтернетом від 1 до 5 і більше п'яти років ( $\chi^2=10,19$  при  $\chi^2_{кр}=9,21$ ,  $p < 0,01$ ). Ознаки залежності більшою мірою були помічені батьками, діти яких користуються інтернетом від одного до п'яти років (9,3%), що проявляється в наявності нав'язливих думок про інтернет та прагненні перебувати в ньому як найдовше.

При подальшому дослідженні визначалась поширеність залежності з урахуванням структури родини, в якій виховувалось особистість. Отримані результати подано в дод. Л 20. Виявлено статистично значущі відмінності ( $\chi^2=7,13$  при  $\chi^2_{кр}=5,99$ ,  $p < 0,05$ ). Ознаки залежності в поведінці своїх дітей частіше виділяють батьки, які утворили неповну сім'ю (8,5%). Вони стверджують, що їх діти надмірно заглиблені в інтернет, та вважають, що однією з причин цього є втрата іншого батька, що переживалася дитиною як психотравмуюча ситуація та утворила прагнення «утекти» у віртуальну реальність. Також вони відмічають невпевненість дітей в собі, або ж їх надмірну агресивність, що також сприймають як реакцію на розлучення або ж смерть одного з батьків, що не дозволяє дитині встановлювати гармонійні стосунки з оточуючими, зокрема з однолітками, та спонукає її до реалізації фрустрованих потреб в інтернет-середовищі.

У процесі дослідження використовувались також анкета діагностики інтернет-залежності учня вчителями. Узагальнені дані представлені в таблиці 3.9.

Таблиця 3.9

**Рівень сформованості залежності (за анкетною діагностикою інтернет-залежності учня вчителями, у %) (N=240)**

Рівні	Вся вибірка	Стать		Місце проживання				Рівень освіти			Вік		
		Ж	Ч	ОЦ	МОП	СМТ	С	НС	ПС	НВ	СП	РЮ	Ю
А	7,2	6,4	8,7	11,6	8,4	6,3	2,5	10,5	7,4	4,2	9,3	7,4	5,2
П	15,6	14,3	17,3	20,7	17,4	13,7	10,5	20,7	15,3	10,8	21,5	16,6	9,4
В	77,2	79,3	74,0	67,7	74,2	80,0	87,0	68,8	77,3	85,0	69,2	76,0	85,4

Аналіз отриманих показників вказує на те, що вчителі приписують ознаки інтернет-залежності 7,2% своїх учнів, вважаючи, що їм притаманна надмірна захопленість інтернетом, що заважає процесу навчання, оскільки учні нездатні зосередитися на матеріалі, який викладається. Також вони стверджують, що надмірна захопленість інтернетом призвела до того, що учні стали частіше порушувати дисципліну, поводитись агресивно, не звертаючи при цьому уваги на зауваження вчителя. Вони вважають, що учні з ознаками залежності втрачають здатність до підтримання конструктивних стосунків з однолітками та дорослими, не думають про своє майбутнє та не прагнуть чогось досягти в житті.

Не було виявлено гендерних відмінностей при порівнянні описів хлопців та дівчат. Оцінювались також показники з урахуванням віку молодих людей. Статистично значущі відмінності спостерігаються при порівнянні осіб старшого підліткового і юнацького віку ( $\chi^2=12,41$  при  $\chi^2_{кр}=9,21$ ,  $p < 0,01$ ). Ознаки залежності більшою мірою виділяють вчителі, які навчають учнів



старшого підліткового віку (9,3%). Вони вважають, що саме підліткова криза робить учнів особливо вразливими до дії адиктивних агентів загалом та до впливу інтернет-технологій зокрема, спричиняючи розвиток залежності, втрату самоконтролю та різке зниження здатності до емоційної регуляції.

Порівнювались дані отримані з урахуванням рівня освіти молоді. Статистично значущі відмінності помічені при співвідношенні характеристик осіб із неповною середньою і неповною вищою освітою ( $\chi^2=12,33$  при  $\chi^2_{кр}=9,21$ ,  $p < 0,01$ ). За даними вчителів залежність більшою мірою спостерігається в учнів із неповною середньою освітою (10,5%), які демонструють низьку здатність зосереджуватися на навчальному матеріалі через появу нав'язливих думок про те, що зараз відбувається в інтернеті. Такі учні часто втікають з уроків в інтернет-клуби чи додому, щоб мати можливість зануритись у віртуальну реальність. Їм важко підтримувати гармонійні контакти з оточуючими, оскільки внаслідок дії залежності відбуваються особистісні зміни та викривлення.

Аналізувались також показники отримані з урахуванням місця проживання молодих людей. Статистично значущі відмінності помічені між показниками мешканців обласних центрів і сіл ( $\chi^2=17,67$  при  $\chi^2_{кр}=13,81$ ,  $p < 0,001$ ). Найвищий показник залежності помічений при анкетуванні вчителів, що працюють в обласних центрах (11,6%). Вони стверджують, що їх учні не можуть уявити свого життя без інтернету, заходять до мережі з мобільних телефонів, планшетів та нетбуків на перервах, замість того щоб відпочити та поспілкуватися з однолітками, а деколи роблять це і на уроках, не засвоюючи матеріал та створюючи видимість присутності на заняттях.

### **3.3. Мотиви використання інтернету особистістю**

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. Досліджено особливості використання інтернету з урахуванням віку, рівня освіти, місця проживання (дод. Л 21), статі

(дод. Л 22), стажу використання інтернету та складу сім'ї (дод. Л 23). Дані щодо наявності статистичних відмінностей в показниках подано в таблиці 3.10.

Таблиця 3.10

Критерій  $\chi^2$  Пірсона (за методикою незакінчених речень)

Критерій	Шкали											
	1		2		3		4		5		6	
Вік	Ю	РД	Ю	РД	Ю	РД	Ю	РД	Ю	РД	Ю	РД
СП		27,95***		14,60***	14,55***	37,35***	9,41**	25,01***	10,01**	21,06***		13,31**
РЮ		15,25***		9,77**		19,51***		13,38**		10,49**		
Освіта	НВ	ПВ	НВ	ПВ	НВ	ПВ	НВ	ПВ	НВ	ПВ	НВ	ПВ
НС	9,95**	24,16***		17,10***	10,55**	36,00***	10,33**	21,52***	9,33**	28,13***		29,73***
ПС		11,69**				20,57***		11,18**		13,26**		15,99***
Місце проживання	СМТ	С	СМТ	С	СМТ	С	СМТ	С	СМТ	С	СМТ	С
ОЦ		21,55***	9,63**	28,39***		23,38***		22,29***		27,48***		19,79***
МОП		10,73**		14,77***		12,21**		12,62**		15,65***		11,26**

Критерій  $\chi^2$  Пірсона (за методикою незакінчених речень)

Критерій	Шкали					
	1	2	3	4	5	6
Стаж	Більше 5 р.	Більше 5 р.	Більше 5 р.	Більше 5 р.	Більше 5 р.	Більше 5 р.
До 1 р.		11,08**				
1-5 р.	15,49***	25,21***	15,08***			11,99**
Склад сім'ї			14,97***			

*Примітки:* 1 – шкала «Прагнення "втечі" у віртуальну реальність»; 2 – «Прагнення задовольнити у віртуальній реальності фрустровані потреби»; 3 – «Надання переваги віртуальній реальності над зовнішнім світом»; 4 – «Спрямованість цілепокладання у віртуальну реальність»; 5 – «Прагнення до створення віртуального образу "Я"»; 6 – «Сприйняття інтернету загалом». В таблиці подано лише показники, що вказують на наявність статистично значущих відмінностей: \* –  $p < 0,05$ , \*\* –  $p < 0,01$ , \*\*\* –  $p < 0,001$ .

За шкалою «Прагнення «втечі» у віртуальну реальність» високий рівень притаманний 9,7% 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 почуваю 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 15,5% респондентів, які відчують, 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 відчути 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 6,4% респондентів прагнуть до занурення в інтернет-середовище та демонструють бажання проводити там якомога більше часу. Прикладом є такі твердження: «Я почуваю 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 почуваю себе по-справжньому живим».

За шкалою «Спрямованість цілепокладання у віртуальну реальність» високий рівень притаманний 8,4% 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», «Моє 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 10,4% 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».

При порівнянні показників хлопців та дівчат не було виявлено статистично значущих відмінностей за жодною зі шкал.

При подальшому аналізі порівнювались показники осіб різного віку. За шкалою «Прагнення "втечі" у віртуальну реальність» були виявлені статистично значущі відмінності між показниками осіб старшого підліткового і раннього дорослого та раннього юнацького і раннього дорослого віку. Високі показники переважають в осіб старшого підліткового (14,3%) та раннього юнацького (11,4%) віку. Для прикладу можна навести такі висловлювання: «Мені допомагає розслабитись улюблена комп'ютерна гра та спілкування в соціальній мережі», «Перебуваючи в інтернеті я почуваю себе захищеним від

шкільних проблем та конфліктів», «Коли я хочу забути про свої проблеми, інтернет стає для мене розрадою».

За шкалою «Прагнення задовольнити у віртуальній реальності фрустровані потреби» були помічені статистично значущі відмінності між показниками респондентів старшого підліткового і раннього дорослого та раннього юнацького і раннього дорослого віку. Ознаки залежності спостерігається більшою мірою в досліджуваних старшого підліткового (20,4%) та раннього юнацького віку (18,6%). Вони не відчують у собі ресурсів для самореалізації та саморозкриття в реальному житті, стикаються з багатьма перешкодами на шляху задоволення бажань, що спонукає їх переносити свої потреби у віртуальне середовище. Ця позиція виражається в таких висловлюваннях: «Я використовую інтернет щоб відчути свою значущість, оскільки батьки та вчителі не бачать у мені дорослу людину, і лише в інтернеті я можу отримати визнання», «Віртуальний секс для мене це спосіб зняти сексуальну напругу, оскільки в мене ще немає реального партнера», «Віртуальні друзі завжди мене розуміють, на противагу друзям реальним» тощо.

За шкалою «Надання переваги віртуальній реальності над зовнішнім світом» було виявлено статистично значущі відмінності між показниками респондентів старшого підліткового і раннього дорослого, раннього юнацького і раннього дорослого, старшого підліткового і юнацького віку. Високі показники притаманні більшою мірою досліджуваним старшого підліткового (10,5%) та раннього юнацького віку (8,2%). Вони сприймають інтернет-середовище як більш комфортне та безпечне порівняно з реальністю, що зумовлює потребу перебувати в ньому якомога довше та частіше, що в свою чергу перетворює мережу на центр життя особистості та свідчить про ознаки залежності. Для прикладу можна навести такі твердження: «Я відчуваю себе щасливим лише в інтернеті, тому що реальний світ жорстокий та несправедливий», «Для мене існує лише один світ де я відчуваюся комфортно –

це інтернет», «Лише в інтернеті я почуваю себе здатним розкрити себе, тому що тут ніхто мене не оцінює та нічого від мене не вимагає».

Були отримані статистично значущі відмінності за шкалою «Спрямованість цілепокладання у віртуальну реальність» між показниками осіб старшого підліткового і раннього дорослого, раннього юнацького і раннього дорослого, старшого підліткового і юнацького віку. Ознаки залежності переважають у респондентів старшого підліткового (12,6%) та раннього юнацького віку (9,5%). Вони висувають переважно цілі, що стосуються прояву активності в інтернет-середовищі, оскільки є поглиненими ним, що призводить до розмивання зв'язків із реальністю. Процес цілепокладання ускладнюється тим, що особистість не може створити образ бажаного майбутнього, спрямований у реальне життя, що зумовлює висування цілей, які стосуються діяльності в інтернеті. Для прикладу наведемо такі висловлювання: «Коли я уявляю своє майбутнє, то бачу себе за улюбленою комп'ютерною грою, в якій я побив усі рекорди», «Моє майбутнє здається привабливішим коли я уявляю себе в інтернеті», «Мені легше уявити своє майбутнє в контексті діяльності в інтернеті, аніж ті здобутки, яких я можу досягнути в реальному житті».

За шкалою «Прагнення до створення віртуального образу "Я"» статистично значущі відмінності отримані між показниками осіб старшого підліткового і раннього дорослого, раннього юнацького і раннього дорослого, старшого підліткового і юнацького віку. Вищі показники спостерігаються в опитуваних старшого підліткового (15,6%) та раннього юнацького (11,5%) віку, які не задоволені собою, мають комплекси стосовно зовнішності, фінансового достатку, відчують що їх «Я-реальне» далеке від «Я-ідеального», що спонукає до зміни власного образу при самопрезентації в інтернеті. Для прикладу наведемо такі висловлювання: «Якби я міг змінити себе, то змінив би дуже багато», «Лише в інтернеті можна змусити людей по-іншому тебе сприймати, тому що не обов'язково розкривати свої справжні якості та риси», «Зміна справжнього образу "Я" у віртуальному світі дозволяє почуватися більш значущою та привабливою».

Статистично значущі відмінності за шкалою «Сприйняття інтернету загалом» спостерігаються між показниками респондентів старшого підліткового і раннього дорослого віку. Вищими є показники осіб старшого підліткового (17,2%) та раннього юнацького (14,4%) віку, в яких переважають деструктивні установки у ставленні до мережі, оскільки вона оцінюється як альтернативне середовище для прояву себе та задоволення потреб. Прикладом є такі характеристики: «Для мене інтернет – це можливість отримувати задоволення від життя», «Перебуваючи в інтернеті я забуваю про все на світі», «Основний вид діяльності в інтернеті для мене – це комп'ютерні ігри, граючи в які я досягаю високих результатів та почуваюся значущим» тощо.

При подальшому аналізі порівнювались показники за критерієм рівня освіти. За усіма шкалами найбільш вагомі відмінності спостерігаються між даними осіб із неповною середньою і повною вищою освітою. Здійснено також аналіз показників одержаних за критерієм місця проживання респондентів. Мотивація до занурення у віртуальну реальність спостерігається більшою мірою в мешканців обласних центрів.

Аналіз показників отриманих з урахуванням досвіду використання інтернету дозволив визначити наявність статистично значущих відмінностей між даними осіб, що користуються інтернетом від 1 до 5 років та більше п'яти років за усіма шкалами окрім «Спрямованість цілепокладання у віртуальну реальність» та «Прагнення до створення віртуального образу "Я"».

Здійснювалось також порівняння показників з урахуванням того, в повній чи неповній сім'ї виховувались респонденти. Аналіз даних отриманих за шкалою «Надання переваги віртуальній реальності над зовнішнім світом» дозволив виявити значущі відмінності між отриманими показниками. Високий рівень властивий 4,3% респондентів з повних та 8,3% – з неповних сімей. Це свідчить про схильність обстежуваних з неповних родин до глибокого занурення в інтернет-середовище, що є однією з ознак залежності. Для ілюстрації наведемо такі висловлювання: «Я почуваю себе щасливим лише тоді, коли спілкуюсь на форумах з людьми, що мають спільні зі мною



інтереси», «Для мене існує лише один світ – світ музики, яку я слухаю онлайн» тощо.

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 3.11.

*Таблиця 3.11*

**Характеристика мотиваційно-ціннісної сфери особистості (за тестом смисложиттєвих орієнтацій Д. О. Леонтьєва, у%) (N=2585)**

Ш	Залежність			Пограничні ознаки			Відсутність залежності		
	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
1	2,5	9,2	88,3	22,7	37,6	39,7	36,4	53	10,6
2	3,7	10,8	88,5	15,7	23,5	60,8	42,2	45,6	12,2
3	0,2	5,4	94,4	17,6	25,4	57	30,7	55,7	13,6
4	1,3	6,2	92,5	11,2	17,3	71,5	27,4	63,3	9,3
5	3,4	7,6	89	10,2	20,4	69,4	22,6	52	25,4

*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, однак при порівнянні з групою інтернет-залежних осіб були виявлені статистично значущі відмінності, зокрема, за шкалою «Ціль в житті»  $\chi^2=277,63$  при  $\chi^2_{кр}=13,81$  ( $p < 0,001$ ). 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 ( $\chi^2=62,52$  при  $\chi^2_{кр}=13,81$ ,  $p < 0,001$ ). 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 ( $\chi^2=1602,69$  при  $\chi^2_{кр}=13,81$ ,  $p < 0,001$ ). 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.

За шкалою «Локус контролю "Я"» також були помічені відмінності між групами респондентів ( $\chi^2=100,03$  при  $\chi^2_{кр}=13,81$ ,  $p < 0,001$ ). Особи з пограничними ознаками залежності більшою мірою відчувають здатність до самоконтролю, керівництва власним життям, більше готові нести відповідальність за свою поведінку та її наслідки. Однак вони далеко не завжди відчувають себе «володарем власної долі», сумніваються в своїх здібностях та вірності прийнятих рішень, що спонукає до перекладання відповідальності за своє життя на оточуючих, тоді як сама особистість «ховається» в ілюзорний світ віртуальної реальності.

Показники, отримані за шкалою «Локус контролю "Життя"», вказують на наявність статистично значущих відмінностей між даними інтернет-залежних осіб та осіб з пограничними ознаками залежності ( $\chi^2=39,47$  при  $\chi^2_{кр}=13,81$ ,  $p < 0,001$ ). Останні відчувають більшу здатність контролювати власне життя та переконані, що саме від їх поведінки залежатиме те, яким воно буде. Меншою мірою спостерігається тенденція до фаталізму та бездіяльності, яку така життєва позиція викликає.

При порівнянні показників респондентів незалежних від інтернету з даними залежних осіб та осіб з пограничними ознаками інтернет-залежності були виявлені статистично значущі відмінності за усіма шкалами. Разом з тим аналіз даних отриманих в респондентів, яким інтернет-залежність не притаманна, вказує на те, що в більшості з них за усіма шкалами спостерігається середній рівень. Такі опитувані демонструють достатню здатність до цілепокладання в реальному житті, ставлять перед собою цілі, яких прагнуть досягти, не бояться труднощів, що можуть виникнути на цьому шляху. Життя вони сприймають як емоційно насичене та досить цікаве, очікують позитивних моментів в майбутньому. Респонденти достатньою мірою

задоволені тим, наскільки вони є самореалізованими та прагнуть підтримувати свій стиль життя. Вони не намагаються перекласти відповідальність за власні рішення та вчинки на інших, здатні критично оцінити ситуацію, що склалася. Вірячи в долю, вони не відпускають контроль над власним життям, прагнуть побудувати щасливе майбутнє, докладаючи для цього необхідних зусиль.

Для вивчення мотиваційно-ціннісної сфери інтернет-залежних осіб використовувалась методика дослідження ціннісних орієнтацій М. Рокіча. Отримані результати подано на рис. 3.3.



рис. 3.3. 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.

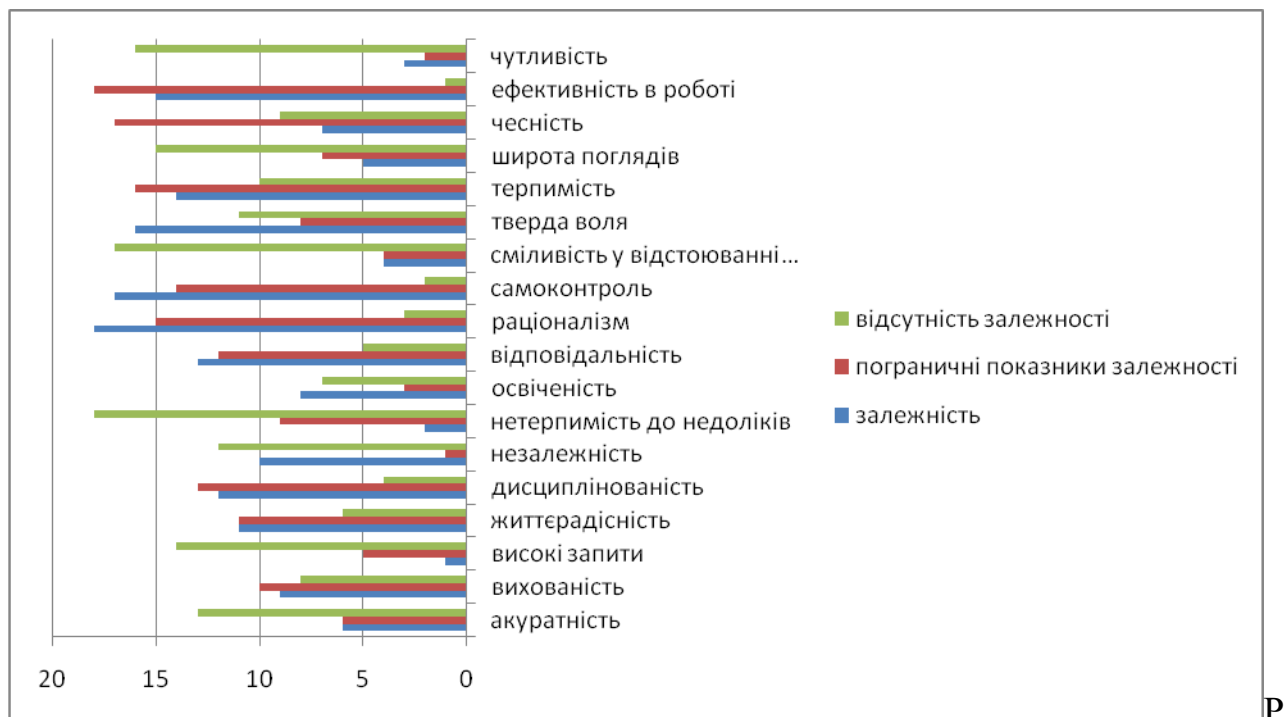
Для опитуваних, яким інтернет-залежність не притаманна найважливішими є такі цінності, як продуктивне життя, щасливе сімейне життя, здоров'я, любов, дружба. На нашу думку, бажання вести продуктивне життя є тим орієнтиром, який дозволяє зберігати спрямованість у реальність та нівелює прагнення втечі у 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 витрачати час даремно.

Систему інструментальних цінностей респондентів подано на рисунку 3.4.

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 особистість, що робить її вразливою до невдач та негативних оцінок оточуючих та запускає такий механізм психологічного захисту, як втеча.



ис. 3.4. 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.

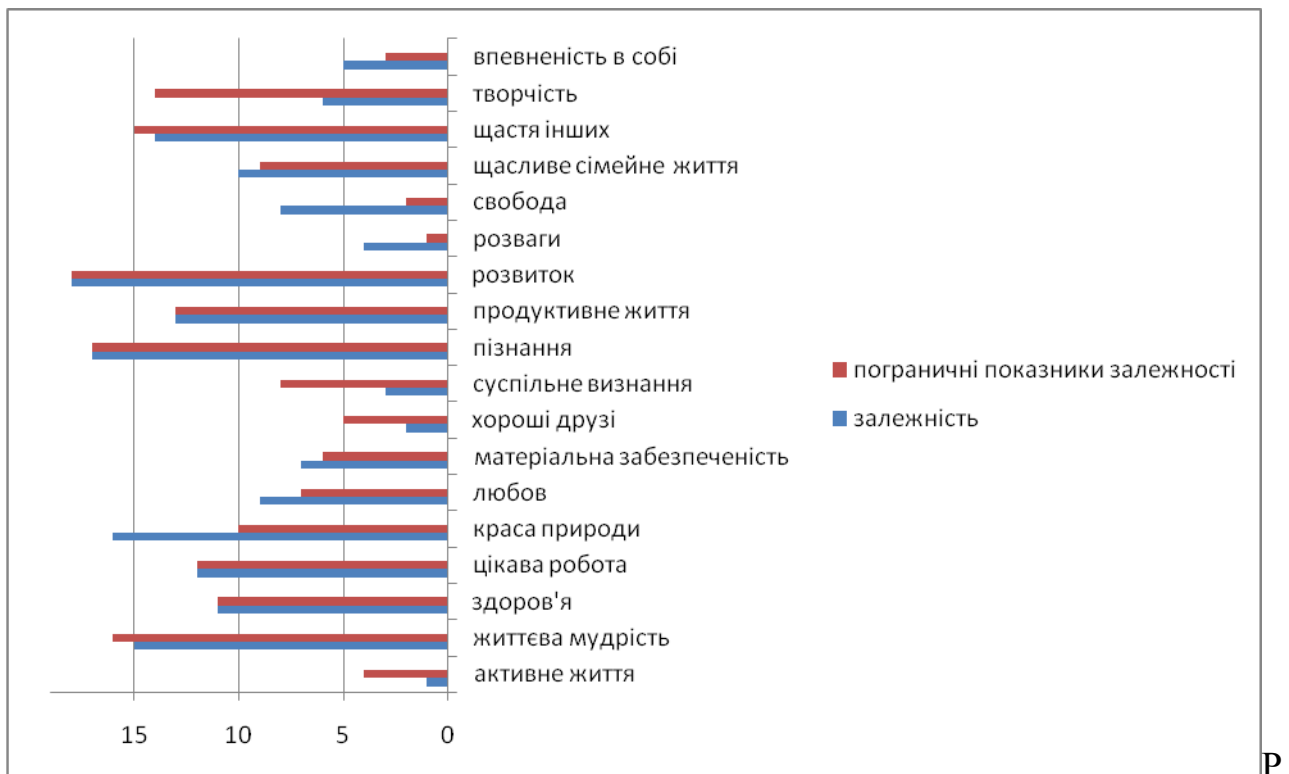
В осіб з пограничними ознаками залежності домінуючими інструментальними цінностями є незалежність, чутливість, освіченість. Незалежність є провідною цінністю, оскільки особистість відчуваючи розвиток залежності, прагне зберегти контроль над ситуацією, однак, оскільки здатність до саморегуляції в неї 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 3.5.



ис. 3.5. 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. 3.6).

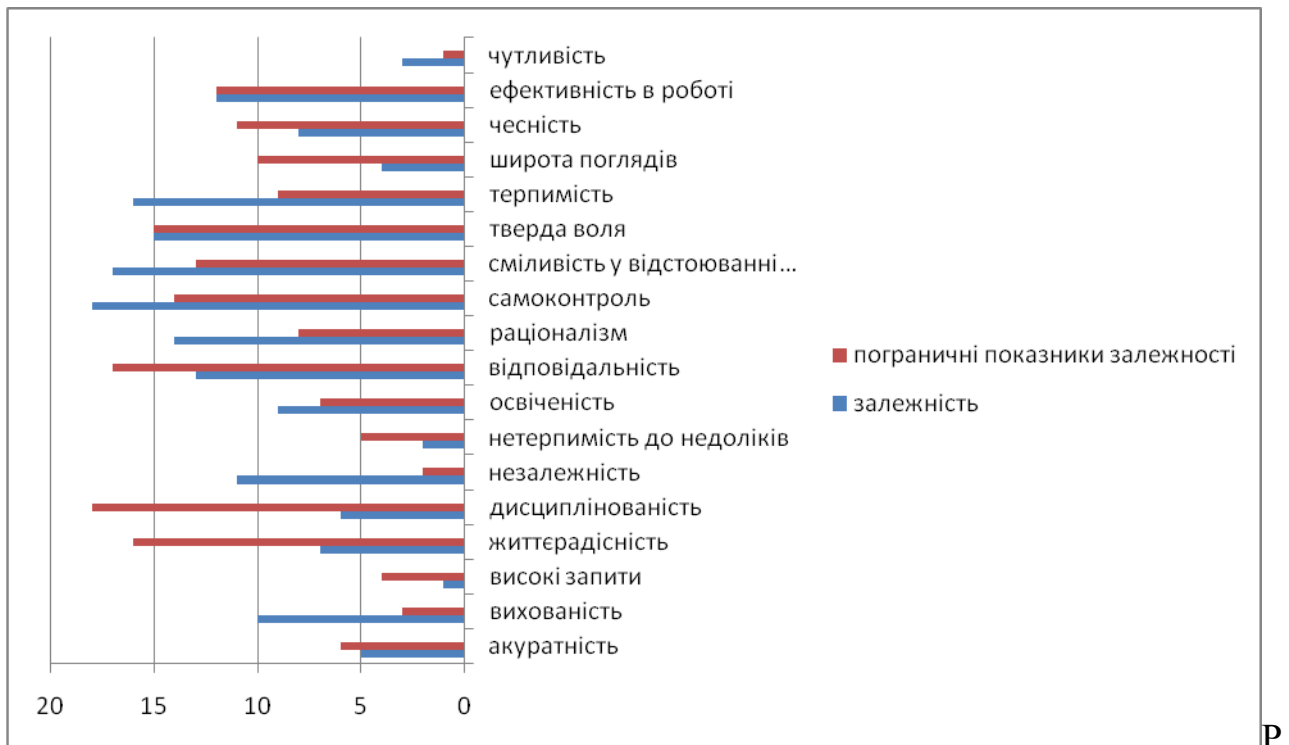


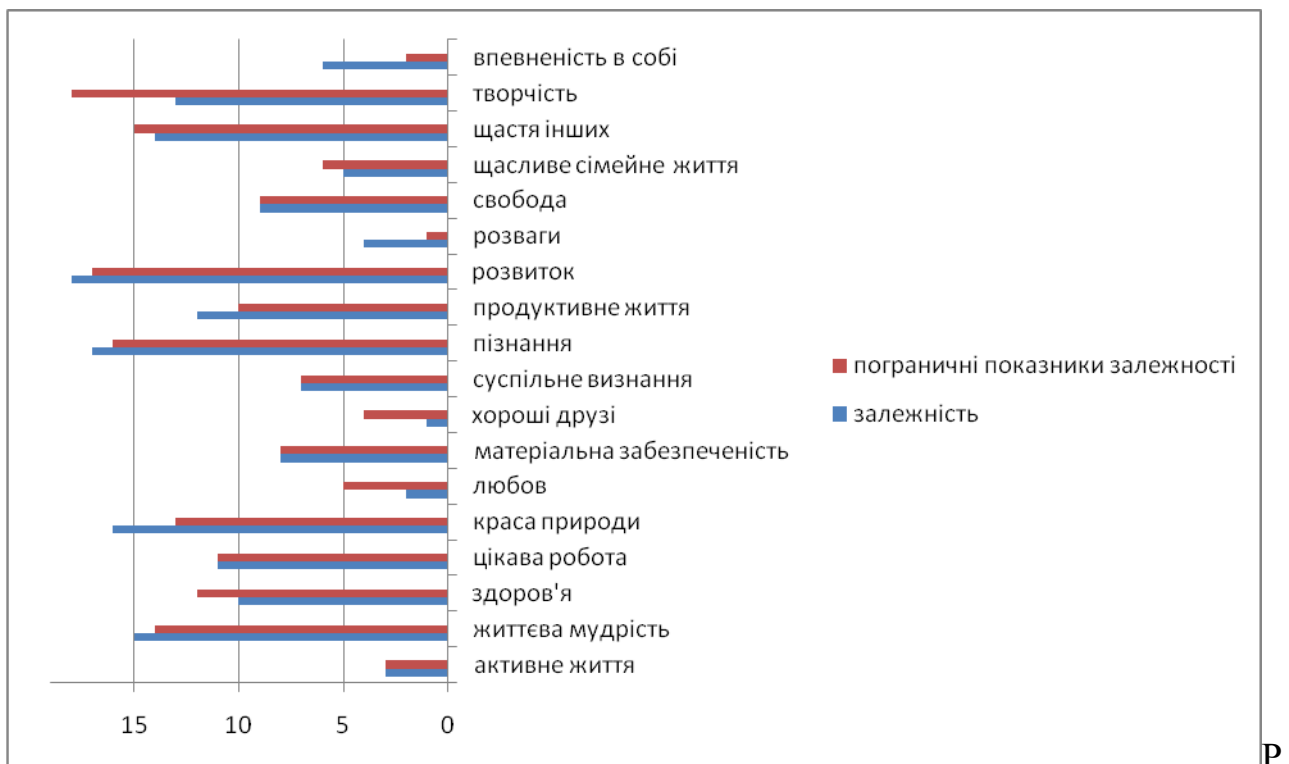
рис. 3.6. Інструментальні цінності при залежності від комп'ютерних онлайн-ігор (за методикою дослідження ціннісних орієнтацій М. Рокіча)

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 3.7.



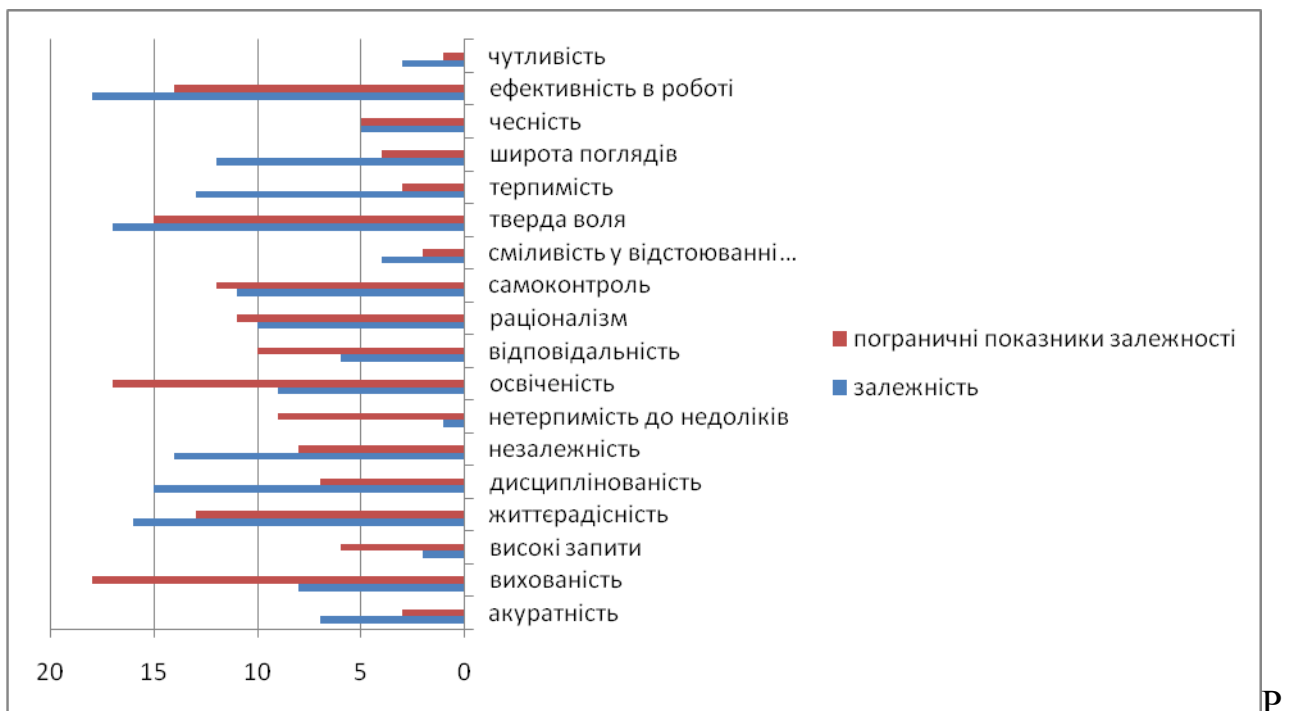
ис. 3.7. Термінальні цінності при залежності від соціальних мереж (за методикою дослідження ціннісних орієнтацій М. Рокіча)

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.

Ієрархію інструментальних цінностей подано на рисунку 3.8.



ис. 3.8. Інструментальні цінності при залежності від соціальних мереж (за методикою дослідження ціннісних орієнтацій М. Рокіча)

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.

Ієрархію цінностей особистості залежної від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах подано на рисунку 3.9.

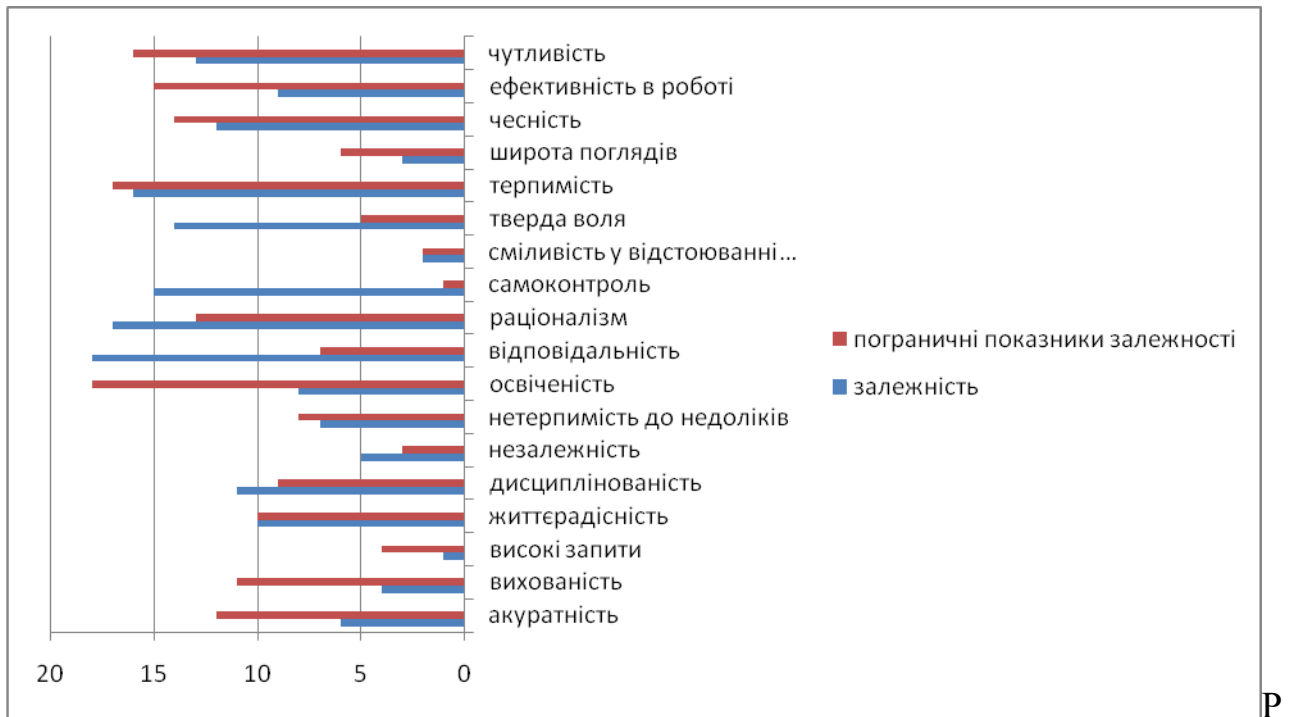


ис. 3.9. Термінальні цінності при залежності від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах (за методикою дослідження ціннісних орієнтацій М. Рокіча)

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.

У респондентів із пограничними ознаками залежності домінуючими є: впевненість в собі, активне життя, матеріальне забезпечення, розваги. В цьому ракурсі їх цінності та цінності інтернет-залежних осіб значно перетинаються, однак в першому випадку на передній план виходить вагомість впевненості в собі, що набуває особливої значущості через нереалізованість. На останніх позиціях в системі цінностей знаходяться життєва мудрість, творчість, щастя інших, що пояснює пасивну та егоїстичну позицію таких респондентів.

Проаналізовано також інструментальні цінності опитуваних (рис. 3.10).



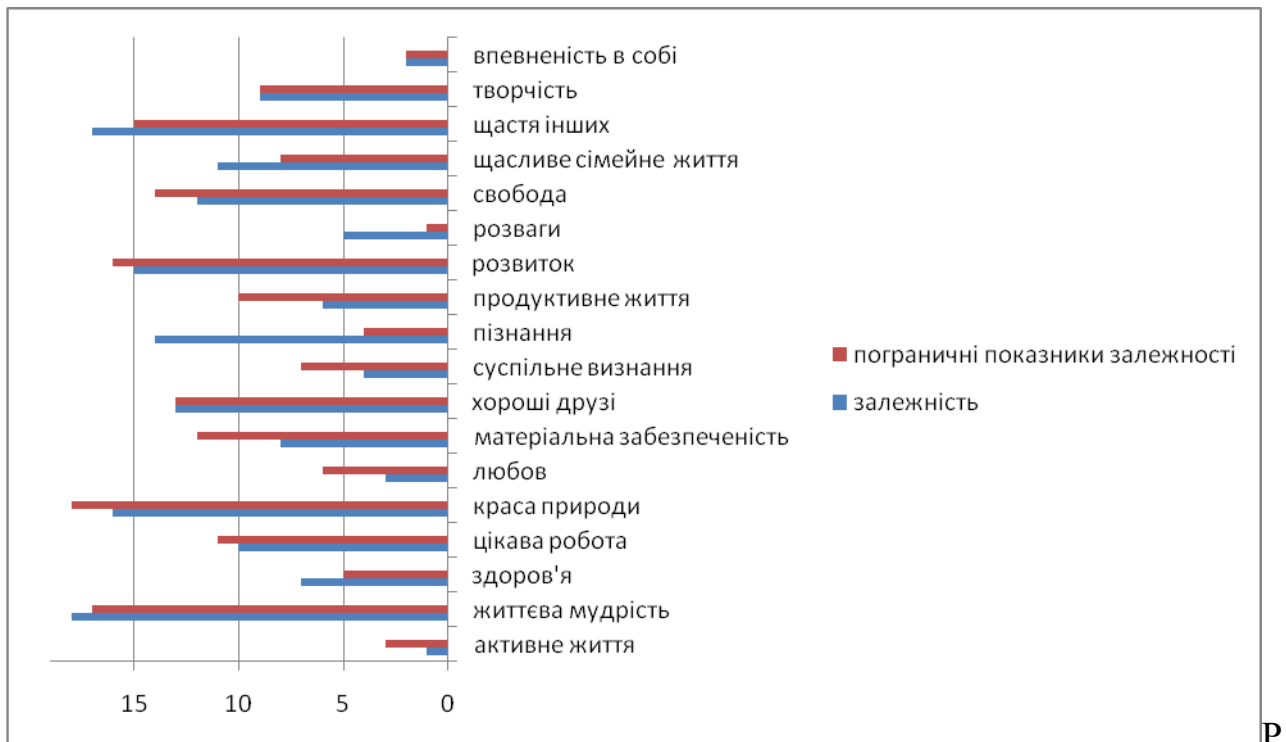
ис. 3.10. Інструментальні цінності при залежності від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах (за методикою дослідження ціннісних орієнтацій М. Рокіча)

В інтернет-залежних осіб на передньому місці в ієрархії спостерігаються такі цінності: високі запити, сміливість у відстоюванні власної думки, широкі погляди. Постдіагностична бесіда з респондентами дозволила встановити, що високі запити вони трактують як прагнення «зірвати куш» (отримати значний виграш) у випадку залежності від азартних ігор та бажання мати дорогу, модну, статусну річ у випадку оніоманії. Сміливість у відстоюванні власної думки реалізується респондентами при виправданні своєї поведінки перед родичами і друзями, які прагнуть їм допомогти та зупинити процес безконтрольного витрачання грошей. Таку цінність, як широкі погляди опитувані пояснюють своєю здатністю вірити у можливість виграшу, незважаючи на серію програшів. Разом з тим, на останніх позиціях опинились такі цінності, як терпимість, раціональність, відповідальність, що зумовлює нездатність особистості об'єктивно оцінити наслідки своєї поведінки, відповідати за власні вчинки та прислухатись до думки оточуючих, які прагнуть допомогти.

У респондентів з пограничними ознаками залежності домінуючими є самоконтроль, сміливість у відстоюванні власної думки та незалежність. У процесі постдіагностичної бесіди було встановлено, що всі ці цінності в реальному житті особистістю не реалізуються через ряд перешкод, а усвідомлення їх значущості створює значну психологічну напругу.

У процесі подальшого дослідження виявлено систему ціннісних орієнтацій респондентів з кіберсексуальною залежністю (рис. 3.11).

В інтернет-залежних осіб домінуючими є такі цінності: активне життя, впевненість в собі, любов, суспільне визнання. Нездатність побудувати реальне життя у відповідності з цими цінностями спонукає особистість до надання переваги віртуальній реальності, де за рахунок анонімності індивід почуває себе впевнено, позбавляється від комплексів, що створює ілюзію активного життя та самореалізації і сфері інтимних стосунків.

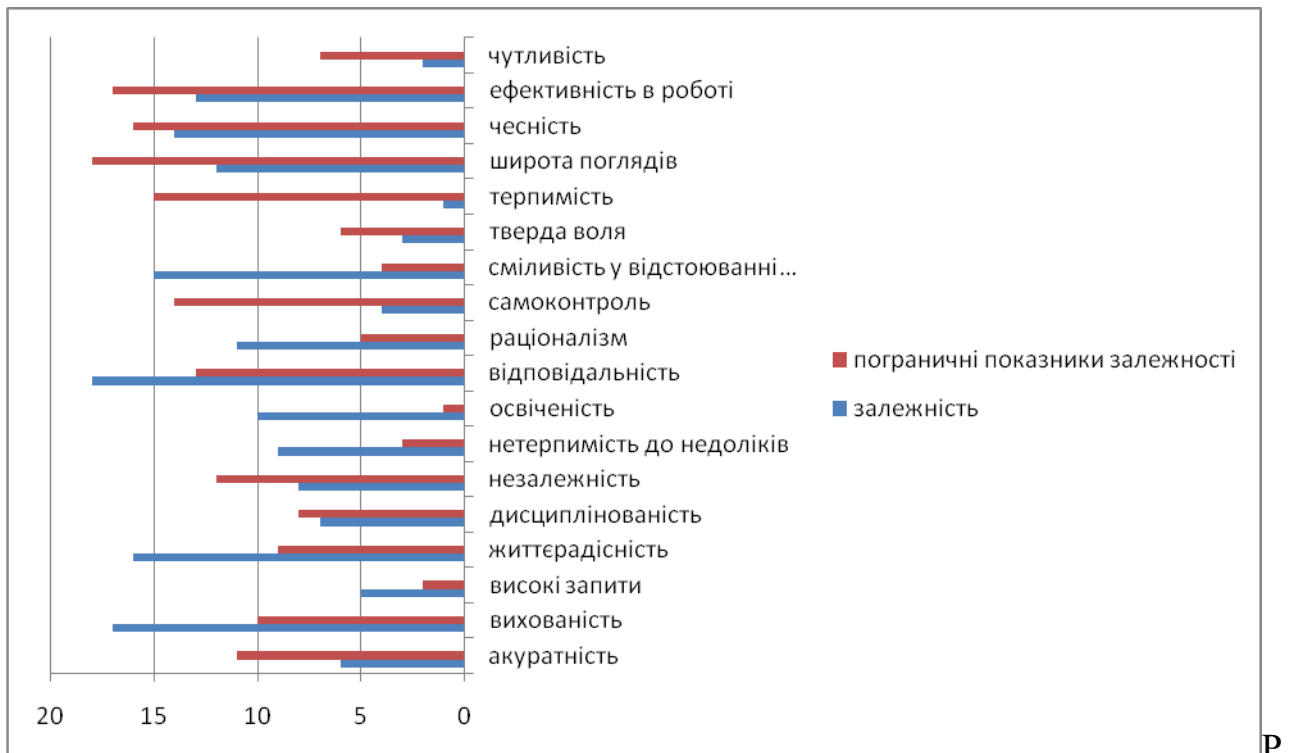


ис. 3.11. Термінальні цінності при кіберсексуальній залежності (за методикою дослідження ціннісних орієнтацій М. Рокіча)

У респондентів із пограничними ознаками залежності на передній план виходять такі цінності, як розваги, впевненість в собі, активне життя та пізнання. Остання цінність в цьому контексті трактується як інтерес, прагнення за рахунок кіберсексуальної активності розширити свій досвід, отримати нову інформацію, що особливо актуально в підлітковому віці. Такі цінності, як впевненість в собі та активне життя, як і у інтернет-залежних осіб не знаходять свого відображення в реальному житті та реалізуються у віртуальному.

Інструментальні цінності респондентів відображено на рисунку 3.12.

Домінуючими в інтернет-залежних осіб є такі цінності: терпимість, чутливість, тверда воля, самоконтроль, а невагомими – життєрадісність, вихованість, відповідальність. Домінуючі цінності, як і при інших видах інтернет-залежності не знаходять свого вираження в реальному житті, спрямовуються у віртуальне середовище та реалізуються в контексті інтимних стосунків.



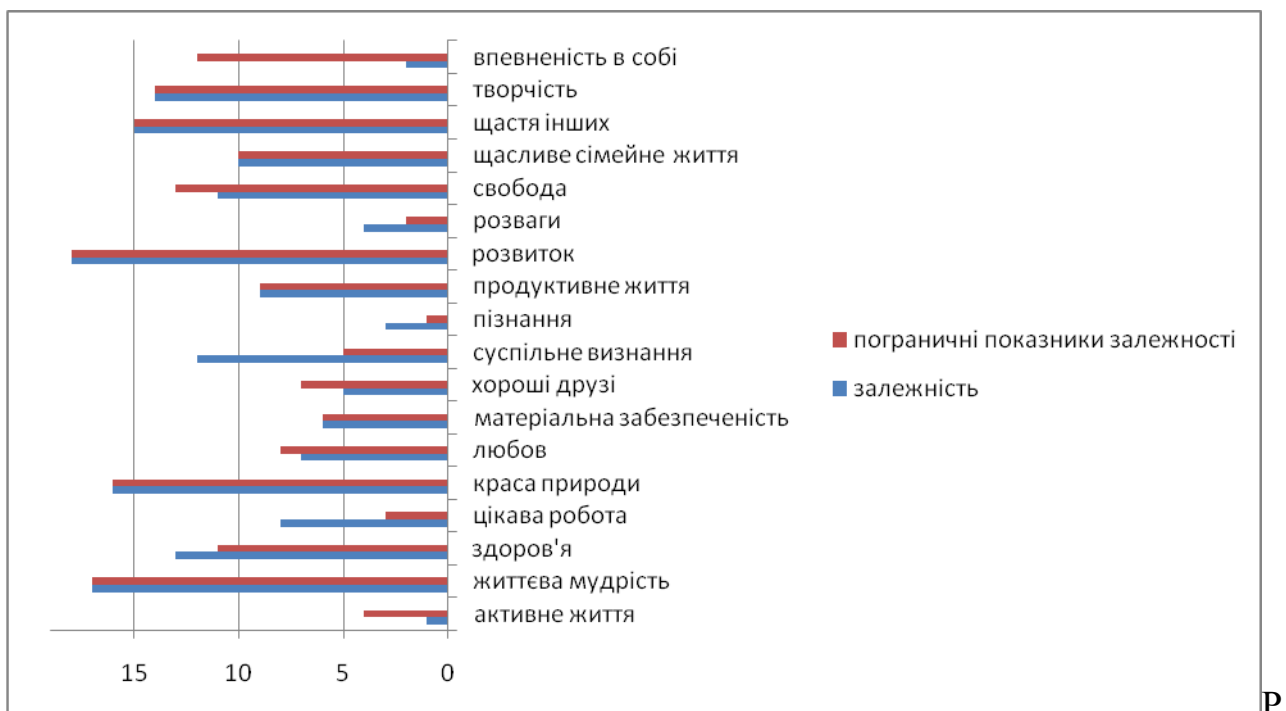
ис. 3.12. Інструментальні цінності при кіберсексуальній залежності (за методикою дослідження ціннісних орієнтацій М. Рокіча)



В осіб із пограничними ознаками залежності на передній план виходять: освіченість, високі запити, нетерпимість до недоліків в собі та інших. Освіченість у цьому контексті трактується респондентами як обізнаність у різних аспектах інтимного життя, високі запити зумовлюють труднощі вибору реального партнера через перфекціонізм особистості, а нетерпимість до власних недоліків зумовлює занижену самооцінку, що створює комунікативні бар'єри при спілкуванні з особами протилежної статі в реальному житті.

Визначено також систему ціннісних орієнтацій респондентів із залежністю від веб-серфінгу (рис. 3.13).

В інтернет-залежних осіб на передніх позиціях знаходяться такі цінності, як активне життя, впевненість в собі, пізнання, розваги. Увагу привертає цінність «пізнання», яка при інших видах інтернет-залежності займає середні позиції в ієрархії. Це пояснюється тим, що веб-серфінг передбачає безконтрольний збір інформації та надвисоку пошукову активність, яка втрачає цілеспрямованість та перетворюється на самоціль, що підтверджується знаходженням цінності «розвиток» на останній позиції.

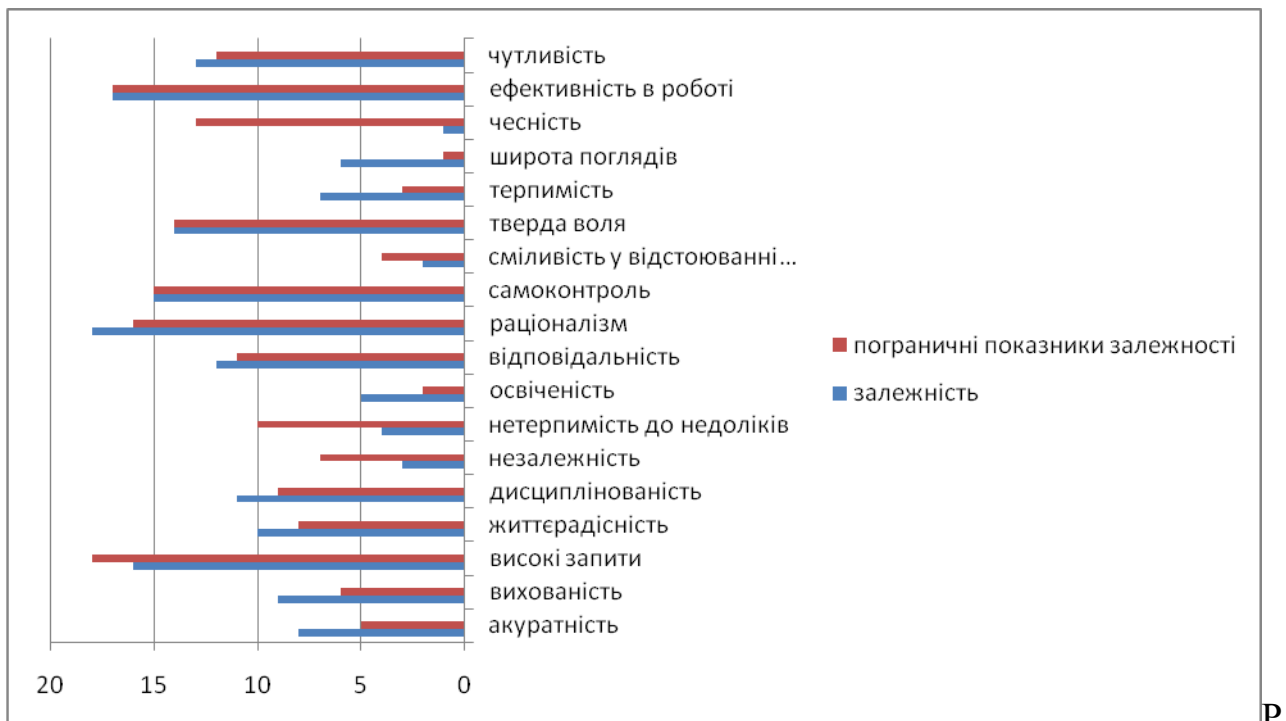


ис. 3.13. Термінальні цінності при залежності від веб-серфінгу (за методикою дослідження ціннісних орієнтацій М. Рокіча)

В осіб з пограничними ознаками залежності домінують такі цінності: пізнання, розваги, цікава робота, активне життя, однак це, як і у випадку залежності, супроводжується знаходженням цінностей «розвиток» та «життєва мудрість» на останніх позиціях. Тобто процес пізнання, що у цьому випадку реалізується у формі веб-серфінгу, спрямований на розвагу та не приносить користі в інших сферах життя.

Інструментальні цінності подано на рисунку 3.14.

В інтернет-залежних осіб на передній план виходять такі цінності, як чесність, сміливість, незалежність, а на останніх позиціях – ефективність роботи та раціоналізм. Зокрема, відсутність намагання зробити діяльність ефективною та ірраціональна оцінка власної поведінки в мережі і зумовлюють розвиток залежності від веб-серфінгу, оскільки особистість, сідаючи за комп'ютер, не ставить перед собою певної мети, однак глибоко занурюється у віртуальну реальність та надає перевагу саме їй, як найбільшою мірою інформаційно насиченій.



ис. 3.14. Інструментальні цінності при залежності від веб-серфінгу (за методикою дослідження ціннісних орієнтацій М. Рокіча)

Для респондентів із пограничними ознаками залежності найбільш вагомими є такі цінності: широта поглядів, освіченість, терпимість, тоді як ефективність роботи, раціоналізм та високі запити сприймаються як незначущі. Цінність «широта поглядів» в цьому контексті інтерпретується обстежуваними як широка сфера інтересів, які задовольняються в інтернет-мережі. Така цінність, як освіченість змушує індивіда багато часу приділяти збору різноманітної інформації в мережі, яка, однак, через нівелювання цінностей «ефективність роботи» та «раціоналізм» не сприяє особистісному розвитку та носить несистематизований характер.

Отже, порівняння систем цінностей респондентів з різними видами інтернет-залежності дозволило встановити, що спільними домінуючими термінальними цінностями є активне життя, суспільне визнання, розваги. Цінність «друзі» є важливою для осіб залежних від комп'ютерних онлайн-ігор та соціальних мереж; «любов» – від соціальних мереж та кіберсексуальної залежності; «впевненість в собі» – від кіберсексуальної залежності та веб-серфінгу; «матеріальний достаток» – від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах.

У системі інструментальних цінностей спільними є: високі запити, нетерпимість до недоліків в собі та інших, чутливість. Цінність «сміливість у відстоюванні власної думки» є значущою для осіб залежних від соціальних мереж; «широта поглядів» – від комп'ютерних ігор, а також онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах; «самоконтроль» – від кіберсексуальної залежності; «чесність» – від веб-серфінгу.

Порівняння системи термінальних цінностей осіб із пограничними ознаками інтернет-залежності дозволило виявити такі закономірності: спільними домінуючими цінностями є «розваги», «впевненість в собі», «активне життя». Цінність «свобода» є важливою для осіб із пограничними ознаками залежності від комп'ютерних ігор; «друзі» – від соціальних мереж; «матеріальне забезпечення» – від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах; «пізнання» – від кіберсексуальної залежності та веб-серфінгу.

Аналіз інструментальних цінностей дозволив встановити, що спільними домінуючими є такі з них: незалежність, чутливість, освіченість. Цінність «високі запити» є вагомою для респондентів з пограничними ознаками залежності від комп'ютерних ігор; «сміливість у відстоюванні власної думки» – від соціальних мереж; «самоконтроль» – від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах; «нетерпимість до недоліків в собі та інших» – від кіберсексуальної залежності; «терпимість» – від веб-серфінгу.

### 3.4. Специфіка сприйняття інтернету

При проведенні подальшого дослідження здійснювався аналіз особливостей сприйняття інтернету, що вказують на наявність адиктивних ознак. Опис отриманих результатів можна розпочати з аналізу загальних показників прояву інтернет-залежності.

Результати подано в таблиці 3.12.

Таблиця 3.12

#### Особливості сприйняття інтернету (за опитувальником О.А. Щепіліної, у % (N=2585))

Шкали	Рівні	Високий	Середній	Низький
Приналежність до мережевої субкультури		17,2	27,3	55,5
Нецілеспрямованість поведінки		9,3	25,7	65,0
Потреба в сенсорній стимуляції		11,2	20,8	68,0
Мотивація використання інтернету		17,3	27,7	55,0
Зміна стану свідомості під впливом інтернету		7,3	22,7	70,0
Сприйняття інтернету як кращого, порівняно з реальним життям		7,8	17,4	74,8
Спілкування		19,7	27,6	52,7
Час в інтернеті		8,2	22,8	69,0
Простір в інтернеті		10,7	17,8	71,5
Сприйняття інтернету як проєктивної реальності		11,3	20,5	68,2

Сприйняття інтернету як живої істоти	5,6	10,4	84,0
Прагнення перенести норми віртуального світу в реальний	9,3	14,7	76,0

За шкалою «Приналежність до мережевої субкультури» високий рівень був виявлений в 17,2% обстежуваних, що вказує на їх обізнаність у сфері інтернет-технологій, достатній досвід користування інтернетом та володіння термінологією, що використовується в інтернет-середовищі.

Високі показники за шкалою «Нецілеспрямованість поведінки» отримані в 9,3% опитаних. Це свідчить про те, що поведінка цих респондентів характеризується відсутністю орієнтації на отримання конкретного результату, що особливо яскраво проявляється у разі переважання такого виду інтернет-залежності, як компульсивна навігація інтернетом.

Аналіз показників за шкалою «Потреба в сенсорній стимуляції» дозволив виявити, що високий рівень притаманний 11,2% обстежуваних, що свідчить про переважання в них чуттєвого типу сприйняття дійсності. Такі респонденти використовують інтернет для того, щоб отримувати візуальні та аудіальні враження, які роблять їх життя більш насиченим.

За шкалою «Мотивація використання інтернету» високі показники були отримані в 17,3% опитуваних, що вказує на їх сприйняття мережі як засобу задоволення важливих потреб. Інтернет використовується для спілкування та підтримання стосунків з іншими людьми, що дозволяє особистості позбавитись від самотності; зняття психологічного напруження; отримання адреналіну та позитивних емоцій тощо.

Наступною була шкала «Зміна стану свідомості під впливом інтернету». Високий рівень спостерігався в 7,3% респондентів, які використовували інтернет для того, щоб отримати нові враження, відчутти специфіку життя у віртуальному світі, який можна створити в мережі. Інтернет дозволяє побудувати новий образ «Я», використовувати незвичні стратегії взаємодії з іншими людьми. Особистість відчуває піднесення та задоволення коли перебуває в інтернеті, стає здатною до переживання яскравих емоційних станів. Разом з тим при виникненні залежності відбувається руйнування межі між

реальним та віртуальним життям, «Я-реальним» та «Я-віртуальним», що призводить до зміни особистісних властивостей та структури «Его».

За шкалою «Сприйняття інтернету як кращого, порівняно з реальним життям» високі показники отримані в 7,8% обстежених, яким притаманне надавання переваги віртуальній реальності. Саме в ній респонденти відчують себе захищеними, не бояться негативних оцінок у свою адресу. Це призводить до того, що в людини виникає прагнення проводити в мережі багато часу, що супроводжується відсутністю бажання повертатися в реальність. Віртуальний світ стає джерелом позитивних емоцій та переживань, засобом задоволення важливих потреб.

Високий рівень за шкалою «Спілкування» притаманний 19,7% досліджуваних, яким властива спрямованість на підтримання стосунків у соціальних мережах. У них переважає орієнтація на віртуальну комунікацію, що вважається приємнішою та безпечнішою, ніж безпосередня взаємодія між людьми. В мережі в особистості зникають комунікативні бар'єри, вона починає поводитися впевненіше, може використовувати такі форми взаємодії, які соромиться застосовувати в реальному житті. Людина надає перевагу спілкуванню в інтернеті, тоді як реальна взаємодія втрачає для неї свою цінність, що призводить до ще більшої ізоляції індивіда у житті.

Аналіз показників отриманих за шкалою «Час в інтернеті» дозволив визначити, що високий рівень проявляється в 8,2% осіб, які проводять у мережі значну кількість часу, що впливає на успішність їхньої навчальної чи професійної діяльності. Перебування в інтернеті стає для особистості основним заняттям, а віртуальна реальність все більше її поглинає, спричиняючи неадекватність поведінки, зміну властивостей, зниження здатності до соціальної адаптації.

За шкалою «Простір в інтернеті» високий рівень притаманний 10,7% осіб, які сприймають інтернет як середовище, що надає особистості безліч можливостей проявити себе, обрати улюблений вид діяльності, отримати доступ до багатьох розваг. Занурення у віртуальний світ знімає багато бар'єрів,

які не дозволяють розкритися у звичному житті, що робить його особливо привабливим та перетворює на альтернативну сферу проведення часу, діяльності й отримання позитивних емоцій.

Показники, що вказують на прояви залежності при аналізі шкали «Сприйняття інтернету як проєктивної реальності», спостерігаються у 11,3% респондентів, які сприймають інтернет як засіб створення альтернативного світу, де особистість може реалізувати свої приховані бажання та потреби, повному розкритися, спробувати незвичні форми взаємодії з іншими людьми. Наприклад, сором'язлива людина отримує можливість у безпечному середовищі спробувати проявити наполегливість, впевненість у собі, підтвердити власну значущість, не боячись наслідків.

Аналіз даних, отриманих за шкалою «Сприйняття інтернету як живої істоти», вказує на те, що високий рівень притаманний 5,6% осіб, які сприймають мережу не просто як інформаційну технологію, а як об'єкт, що має свій характер, властивості, особливості та навіть стать. Інтернет наділяється різними характеристиками на основі яких здійснюється його оцінювання. Іноді мережа сприймається як інша людина, при цьому індивід говорить з нею, ділиться думками та враженнями так, ніби перед ним реальний співбесідник. Інші люди схильні до сприйняття інтернету як якоїсь тварини чи узагальненого образу живої істоти, що не набуває конкретного вигляду. Таке сприйняття є патологічним та свідчить про сформовану інтернет-залежність, що викривлює усвідомлення як віртуальної, так і справжньої реальності.

За шкалою «Прагнення перенести норми віртуального світу в реальний» високий рівень властивий 9,3% респондентів, які в реальному житті демонструють ті паттерни, які засвоїли в мережі, що робить їх поведінку неадекватною та незрозумілою для оточуючих.

При подальшому аналізі порівнювалися показники з урахуванням статі (дод. Л 24), віку респондентів (дод. Л 25), рівня освіти (дод. Л 26), місця проживання (дод. Л 27), досвіду використання інтернету (дод. Л 28), складу

сім'ї (дод. Л 29). Статистична значущість показників відображена в таблиці 3.13.

За шкалою «Приналежність до мережевої субкультури» були виявлені статистично значущі відмінності, особливо помітні при співвідношенні показників осіб юнацького та раннього дорослого, раннього юнацького і раннього дорослого та старшого підліткового і юнацького віку.

Саме в ранньому юнацькому та юнацькому віці приналежність до мережевої субкультури є найбільш поширеною, тоді як у дорослому віці йде значний спад включеності в неї. Це пояснюється тим, що юнацький вік створює передумови для сепарації, що стає основою пошуку того середовища, де особистість не відчувала б тиску стереотипів та могла обрати свій власний шлях, щоб проявити себе та розкритися.

Прагнення до включення у мережеву субкультуру юнаків пов'язане також з тим, що в їх середовищі це вважається престижним, натомість незнання новинок комп'ютерних технологій та не володіння специфічною термінологією може служити тим фактором, що знижує статус особистості в групі. Натомість у дорослому віці індивід орієнтований на самореалізацію в професійному та особистому житті, стає більш незалежним, а думка оточуючих не здатна значною мірою змінити його самоставлення.

Таблиця 3.13

**Критерій  $\chi^2$  Пірсона (за опитувальником О. А. Щепіліної)**

Критерій	Шкали																						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12											
<b>В</b>	Ю	РД	Ю	РД	Ю	РД	Ю	РД	Ю	РД	Ю	РД	Ю	РД	Ю	РД	Ю	РД	Ю	РД	Ю	РД	
<b>СП</b>	11,77**		20,23***	46,45***			36,41***		19,00***		31,36***		30,28***	9,29**	25,11***				21,43***				27,15***





СЖ	До Ір	1-5 р.	СТ	СС
1-5 р.	24,04***			25,42***
Більше 5 р.		10,24**		
1-5 р.	12,18**			
Більше 5 р.	42,26***		11,54**	
1-5 р.				
Більше 5 р.				
1-5 р.				
Більше 5 р.	31,70***	9,30**		
1-5 р.	14,42***			
Більше 5 р.		53,06***		9,97**
1-5 р.				
Більше 5 р.		32,55***		
1-5 р.			25,89***	19,05***
Більше 5 р.	19,78***	36,35***		
1-5 р.				
Більше 5 р.		29,43***		
1-5 р.				
Більше 5 р.				11,98**
1-5 р.		37,54***		
Більше 5 р.				
1-5 р.				
Більше 5 р.	19,94***	85,06***		
1-5 р.			23,71***	
Більше 5 р.				
1-5 р.		48,96***		
Більше 5 р.	11,10**			

*Примітки:* 1 – шкала «Приналежність до мережевої субкультури», 2 – «Нецілеспрямованість поведінки», 3 – «Потреба в сенсорній стимуляції», 4 – «Мотивація використання інтернету», 5 – «Зміна стану свідомості під впливом інтернету», 6 – «Сприйняття інтернету як кращого, порівняно з реальним життям», 7 – «Спілкування», 8 – «Час в інтернеті», 9 – «Простір в інтернеті», 10 – «Сприйняття інтернету як проєктивної реальності», 11 – «Сприйняття інтернету як живої істоти», 12 – «Прагнення перенести норми віртуального світу в реальний»; О – освіта, МП – місце проживання, В – вік, СЖ – стаж, СТ – стать, СС – склад сім'ї. В таблиці подано лише показники, що вказують на наявність статистично-значущих відмінностей: \* –  $p < 0,05$ , \*\* –  $p < 0,01$ , \*\*\* –  $p < 0,001$ .

За шкалою «Нецілеспрямованість поведінки» також були отримані дані, що вказують на наявність статистично значущих відмінностей, зокрема між показниками осіб старшого підліткового (15,2%) та раннього дорослого (4,3%)

віку. Такі відмінності спостерігаються також при порівнянні показників осіб старшого підліткового і юнацького, раннього юнацького і раннього дорослого віку. Тобто спостерігається значне зменшення нецілеспрямованості поведінки в процесі дорослішання особистості. Якщо підліткам притаманна імпульсивність, неорганізованість та низька здатність до визначення цілі та шляхів її досягнення, то поведінка дорослої людини стає більш цілеспрямованою та орієнтованою на конкретний результат. Зокрема це прослідковується на прикладі діяльності в інтернеті. Так, підліток може годинами «блукати» мережею, не маючи конкретної мети та сприймаючи таку активність як спосіб приємно провести час, тоді як доросла людина зазвичай звертається до інтернету маючи конкретну ціль, намагаючись знайти необхідну інформацію тощо.

Аналіз показників за шкалою «Мотивація використання інтернету» свідчить про наявність значущих відмінностей, особливо при порівнянні даних осіб старшого підліткового та раннього дорослого віку. Відмінності помічені також при співвідношенні показників респондентів раннього юнацького і раннього дорослого віку. Найвищі показники притаманні особам старшого підліткового віку (24,4%). Тобто підлітки більшою мірою схильні до використання інтернету як джерела розваги, граючи з його допомогою в комп'ютерні ігри, заходячи на розважальні сайти тощо. Натомість дорослі люди частіше використовують мережу для роботи, пошуку необхідної інформації, пересилки документів за допомогою email тощо.

За шкалою «Зміна стану свідомості під впливом інтернету» також були виявлені значущі відмінності, які є найбільш помітні при порівнянні показників респондентів старшого підліткового та раннього дорослого віку. Високий рівень притаманний особам старшого підліткового віку (10,4%), тоді як серед дорослих людей такий показник властивий 4,3% осіб. Тобто, підлітки більшою мірою схильні до змін стану свідомості, що відбуваються в процесі їх перебування в мережі, ніж дорослі люди. Це пов'язано з прагненням до експериментування загалом, що проявляється у схильності до вживання

алкоголю та наркотичних речовин, що зумовлено бажанням спробувати щось нове, відчути себе дорослим, самоствердитись у групі однолітків. І хоча перебування в інтернеті не дає такого швидкого та яскравого ефекту, як вживання наркотичних речовин, воно здатне викликати зміни стану свідомості при глибокому зануренні в мережу, що зумовлює його сприйняття як адиктивного агента. Разом з тим діяльність в інтернеті сприймається як безпечна та доступна, що знімає перестороги щодо її використання та робить зручним способом зміни власного емоційного стану.

За шкалою «Сприйняття інтернету як кращого, порівняно з реальним життям» було встановлено статистично значущі відмінності, що є найбільш помітними при співвідношенні показників осіб старшого підліткового та раннього дорослого віку. Так, високий рівень спостерігається в 12,4% осіб старшого підліткового віку, тоді як серед дорослих виявлено 3,3% респондентів з такими показниками. Тобто, підлітки більшою мірою схильні до надання переваги віртуальній реальності, оскільки вони використовують її для «втечі» від труднощів та проблем.

Статистично значущі відмінності були виявлені за шкалою «Спілкування» при порівнянні даних осіб старшого підліткового і раннього дорослого віку та респондентів раннього юнацького і раннього дорослого віку. Дещо менш вагомими є відмінності між показниками осіб юнацького та раннього дорослого віку.

За шкалою «Час в інтернеті» помітні відмінності в показниках осіб різного віку, особливо при співвідношенні даних осіб старшого підліткового та раннього дорослого віку. Менш помітними, однак також статистично значущими, є відмінності між показниками респондентів старшого підліткового і юнацького віку. Так, високий рівень спостерігається в 13,5% осіб старшого підліткового віку, тоді як серед дорослих людей 4,2% мають такий показник. Тобто, в підлітковому віці опитувані демонструють чітке прагнення до використання інтернету, оскільки сприймають його як спосіб розважитись спілкуючись з друзями в соціальних мережах, граючи в комп'ютерні ігри, чи

просто знайомлячись із цікавими новинами. Перебування в інтернеті розцінюється як один із найкращих способів провести час, оскільки відкриває багато можливостей.

За шкалою «Сприйняття інтернету як проєктивної реальності» при порівнянні показників осіб старшого підліткового та раннього дорослого віку було встановлено статистично достовірні відмінності. Так, високий рівень спостерігається в 16,8% респондентів старшого підліткового віку, тоді як показник дорослих людей становить 6,4%. Тобто підлітки більшою мірою схильні до того, щоб сприймати мережу як альтернативну реальність.

Наявні значущі відмінності за шкалою «Прагнення перенести норми віртуального світу в реальний» між даними опитуваних старшого підліткового і раннього юнацького віку. Менш значущі відмінності спостерігаються при співвідношенні результатів респондентів раннього юнацького та раннього дорослого віку. Так, високий рівень проявляється в 14,4% осіб старшого підліткового віку та в 4,6% опитуваних раннього дорослого віку. Тобто в підлітків бажання жити за нормами віртуального світу більше, ніж у дорослої людини. Це пояснюється тим, що кризовий період, в якому перебуває особистість, часто супроводжується дезадаптацією, зниженням самооцінки та появою різних комплексів, які призводять до того, що людина починає відчувати себе розгубленою, такою, яку ніхто не розуміє. Відповідно зовнішній світ сприймається як такий, що провокує багато труднощів та проблем, тоді як у віртуальному середовищі людина відчуває себе легко та комфортно. Саме прагнення поширити ці позитивні переживання на реальне життя зумовлює бажання перенести норми та правила віртуального життя в реальний світ.

Порівнювались також показники з урахуванням рівня освіти респондентів. В осіб із неповною середньою освітою, у порівнянні з респондентами з повною вищою, спостерігається виражена приналежність до мережевої субкультури, нецілеспрямованість поведінки в мережі, зміна стану свідомості під впливом інтернету, сприйняття інтернету як кращого, порівняно

з реальним життям та як проєктивної реальності, прагнення перенести норми віртуального світу в реальний.

Аналіз показників з урахуванням місця проживання респондентів вказує на те, що мешканці обласних центрів, порівняно з жителями сіл, більшою мірою демонструють приналежність до мережевої субкультури, схильність до сприйняття інтернету як кращого, порівняно з реальним життям, сприйняття його як проєктивної реальності, живої істоти, їм притаманне прагнення перенести норми віртуального світу в реальний.

При подальшому аналізі порівнювались показники обстежуваних із урахуванням досвіду використання інтернету. За усіма шкалами, окрім «Потреба в сенсорній стимуляції» та «Простір в інтернеті» виявлено статистично значущі відмінності між даними осіб, що користуються інтернетом менше року і респондентів, які використовують мережу від 1 до 5 років. Менш помітні відмінності спостерігаються при співвідношенні показників опитуваних які є користувачами інтернету від 1 до 5 років та більше 5 років.

При аналізі даних з урахуванням складу сім'ї респондентів помічено, що в осіб, які виховувались в неповній сім'ї спостерігається виражена приналежність до мережевої субкультури, сприйняття інтернету як кращого, порівняно з реальним життям, схильність до використання мережі з метою задоволення потреби в спілкуванні, сприйняття її як проєктивної реальності.

Здійснювався також аналіз показників з урахуванням статі респондентів: в дівчат більш вираженою є потреба в сенсорній стимуляції, вони більшою мірою орієнтовані на задоволення в мережі потреби в спілкуванні, натомість в хлопців домінує прагнення перенести норми віртуального світу в реальний.

У процесі роботи також використовувалась методика дослідження особливостей ставлення до інтернету на основі ситуативних завдань. Досліджено показники з урахуванням статі (дод. Л 30), віку, рівня освіти, місця проживання (дод. Л 31), стажу використання інтернету, складу сім'ї (дод. Л 32). Результати в узагальненому вигляді подано в таблиці 3.14.

*Таблиця 3.14*

### Критерій $\chi^2$ Пірсона (на основі ситуативних завдань)

Критерій	Шкали					
	1		2		3	
<i>Вік</i>	Ю	РД	Ю	РД	Ю	РД
СП		18,69***	10,66**	20,63***		10,98**
<i>Освіта</i>	НВ	ПВ	НВ	ПВ	НВ	ПВ
НС		14,22***		13,90***		13,59**
<i>Місце проживання</i>	СМТ	С	СМТ	С	СМТ	С
ОЦ		13,98***		13,15**	9,70**	20,21***
МОП						10,77**
<i>Стаж</i>	Більше 5 р.		Більше 5 р.		Більше 5 р.	
1-5 р.					16,66***	

*Примітки:* К – конструктивне ставлення, А – амбівалентне ставлення, Д – деструктивне ставлення; 1 – шкала «Сприйняття інтернету», 2 – шкала «Сприйняття себе в інтернеті», 3 – шкала «Сприйняття життя без інтернету». В таблиці подано лише показники, що вказують на наявність статистично-значущих відмінностей: \* –  $p < 0,05$ , \*\* –  $p < 0,01$ , \*\*\* –  $p < 0,001$ .

За шкалою «Сприйняття інтернету» деструктивне ставлення виявлене в 7,4% досліджуваних, які сприймають інтернет як альтернативну сферу самореалізації та прояву себе, оскільки почуваються невпевнено в реальному житті та мають потреби які не можуть задовольнити в соціумі. Прикладом є такі висловлювання: «При можливості використати інтернет як засіб, що дозволяє створити свій ідеальний образ та презентувати саме його іншим користувачам я думаю, що це чудово; я відчуваю задоволення; я хочу значно змінити свій образ, що дозволить мені почуватися впевненіше».

Деструктивне ставлення за шкалою «Сприйняття себе в інтернеті» переважає в 10,3% респондентів, які схильні до глибокого занурення в мережу, оскільки сприймають перебування в інтернеті як найцікавіший спосіб провести час, використовують її для задоволення фрустрованих потреб, тому що при перебуванні в мережі змінюється їх погляд на себе, вони функціонують від імені «Я-ідеального», приписуючи якості, які хотіли б мати. Індивід

позбувається від комплексів, зникає його сором'язливість та тривога і він здатен демонструвати незвичні моделі поведінки, такі, які не дозволяє собі проявляти в реальному житті. Це, в свою чергу, робить перебування в інтернеті більш привабливим, ніж взаємодія з оточуючими людьми в реальному житті. Для прикладу наведемо таке висловлювання: «Мені потрібно обрати стиль взаємодії з іншими людьми в інтернеті. Я думаю, що не використаю той стиль, що притаманний мені в реальному житті, а спробую проявити ті якості, які мені не властиві, але які я хотів би мати; я відчуваю збудження від очікування контакту; я хочу спробувати встановити цей контакт».

За шкалою «Сприйняття життя без інтернету» деструктивне ставлення властиве 14,4% респондентів, які не уявляють свого життя без інтернету, оскільки використовують його для спілкування, встановлення нових контактів, взаємодії з особами протилежної статі, розваги та зняття психологічної напруги, що робить мережу важливою частиною життя індивіда. Наведемо таке висловлювання: «Я рік не зможу користуватися інтернетом. Я думаю: це неможливо! Я відчуваю відчай. Я хочу цього уникнути будь-якою ціною».

При подальшому аналізі порівнювались показники з урахуванням вікового критерію.

За шкалою «Сприйняття інтернету» помічені статистично значущі відмінності між показниками респондентів старшого підліткового і раннього дорослого віку. Деструктивне ставлення притаманне більшою мірою досліджуваним старшого підліткового (11,4%) та раннього юнацького (9,2%) віку. Для прикладу наведемо таке висловлювання: «Я можу використати інтернет як засіб для розваги. Я думаю: це найкраще, що я можу зробити. Я відчуваю захоплення. Я хочу розважатися».

Також були помічені значущі відмінності за шкалою «Сприйняття себе в інтернеті» між показниками респондентів старшого підліткового і раннього дорослого та старшого підліткового і юнацького віку. Ознаки залежності, що зумовлюються деструктивним сприйняттям свого образу в інтернеті, більшою мірою спостерігається в респондентів старшого підліткового (15,6%) та



раннього юнацького (12,3%) віку, що пов'язано з недостатньою впевненістю особистості в собі, нездатністю виробити позитивне самоставлення та адекватну самооцінку, що є передумовою самоповаги. Через невдоволеність певними ознаками індивід схильний до значного викривлення образу «Я» при самопрезентації в інтернеті, що робить взаємодію з іншими людьми від імені свого персонажу приємнішою, ніж безпосереднє спілкування в реальному житті. Прикладом може служити таке висловлювання: «Мені здається, що відтоді, як я захопився інтернетом, ставлення оточуючих до мене змінилося. Я думаю: мене це мало хвилює, оскільки в інтернеті спілкуватися все одно приємніше. Я відчуваю байдужість. Я хочу повернутися до мережі».

За шкалою «Сприйняття життя без інтернету» також були помічені статистично значущі відмінності між показниками опитуваних старшого підліткового і раннього дорослого віку. Деструктивне ставлення проявляється більшою мірою в досліджуваних старшого підліткового (19,7%) та раннього юнацького (16,3%) віку. Вони проводять багато часу в мережі розглядаючи її як альтернативну сферу прояву себе, використовуючи інтернет для розваги, спілкування тощо. Для прикладу наведемо таке висловлювання: «Віруси знищили мою улюблену комп'ютерну гру. Я думаю: як же я тепер буду проводити час? Я відчуваю злість та роздратування. Я хочу відновити гру».

При подальшому аналізі порівнювались показники отримані з урахуванням фактору освіти респондентів. За усіма шкалами були помічені статистично значущі відмінності між показниками осіб із неповною середньою і повною вищою освітою, при цьому в опитаних з неповною середньою освітою спостерігається деструктивне сприйняття інтернет-мережі.

Вивчались також показники з урахуванням місця проживання респондентів. За усіма шкалами помічені статистично значущі відмінності між показниками мешканців обласних центрів і сіл, що вказують на переважання деструктивних тенденцій в жителів великих міст.

Порівнювались показники отримані з урахуванням досвіду роботи в інтернеті. Аналіз даних отриманих за шкалою «Сприйняття життя без

інтернету» дозволяє виявити значущі відмінності між результатами респондентів, що користуються інтернетом від 1 до 5 років та більше 5 років. Ознаки залежності, що пов'язані з деструктивним ставленням до можливості життя без інтернету, властиві більшою мірою опитуваним, що користуються мережею від одного до п'яти років (19,8%), які не можуть уявити свого життя без інтернету, сприймаючи його як невід'ємну частину повсякденності. Відсутність підключення розцінюється такими досліджуваними як психотравмуюча ситуація та викликає негативні переживання. Прикладом може служити таке висловлювання: «Мій партнер виступає категорично проти мого користування інтернетом. Я думаю: такі стосунки мені не потрібні. Я відчуваю злість та образу. Я хочу припинити ці стосунки».

### 3.5. Результати дослідження видів інтернет-залежності

Для того, щоб дослідити прояви різних форм залежності, була використана методика дослідження видів інтернет-залежності. Проаналізовано дані з урахуванням статі, віку, рівня освіти, місця проживання (дод. Л 33), досвіду використання інтернету (дод. Л 34), складу сім'ї (дод. Л 35). Результати, що вказують на статистичну значущість відмінностей отриманих даних, подано в таблиці 3.15.

Таблиця 3.15

#### Критерій $\chi^2$ Пірсона (види інтернет-залежності)

Критерій	Шкали									
	1		2		3		4		5	
Вік	Ю	РД	Ю	РД	Ю	РД	Ю	РД	Ю	РД
СП			10,40**	44,13***	22,92***	113,40***		14,46***		

РЮ											
<i>Освіта</i>	НВ	ПВ	НВ	ПВ	НВ	ПВ	НВ	ПВ	НВ	ПВ	НВ
НС	12,99**	34,30***	14,14***	35,32***	17,75***	33,31***	10,87**	57,14***	9,34**	17,04***	52,89***
ПС		14,08***		10,05**		20,31***		26,60***			
<i>Місце проживання</i>	СМТ	С	СМТ	С	СМТ	С	СМТ	С	СМТ	С	
ОЦ	16,29***	35,76***	12,52**	32,36***	15,35***	34,71***		53,55***		14,38***	
МОП		17,55***		15,60***		19,92***		24,21***			

Продовження таблиці 3.15

Критерій  $\chi^2$  Пірсона (види інтернет-залежності)

Критерій	Шкали				
	1	2	3	4	5
<i>Стаж</i>	Більше 5 р.	Більше 5 р.	Більше 5 р.	Більше 5 р.	Більше 5 р.
До року		13,78**			

1-5 р.	26,03***	44,58***	39,24***	35,56***	
Склад сім'ї			10,96**	14,95***	
Стать		11,92**	50,57***		

*Примітки:* 1 – шкала «Залежність від соціальних мереж», 2 – «Залежність від комп'ютерних онлайн-ігор», 3 – «Кіберсексуальна залежність», 4 – «Залежність від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах», 5 – «Компульсивна навігація інтернетом». В таблиці подано лише показники, що вказують на наявність статистично значущих відмінностей: \* –  $p < 0,05$ , \*\* –  $p < 0,01$ , \*\*\* –  $p < 0,001$ .

При аналізі результатів, отриманих за шкалою «Залежність від соціальних мереж», було виявлено 2,4% респондентів, яким притаманні ознаки залежності. Їм властиве сприйняття соціальної мережі як важливої частини свого життя. Особистість кожного дня відвідує свою сторінку, часто змінює статуси, оновлює фото, активно цікавиться новинами, та тим, що відбувається в її віртуальних друзів. Коли ж вона не має можливості вийти в інтернет, то відчуває значну напругу, не здатна зосередитися на чомусь іншому, оскільки подумки постійно повертається до того, що зараз відбувається в соціальній мережі. Це є ознакою компульсивної поведінки та вказує на те, що надмірна захопленість перебуванням у соціальній мережі знижує якість життя особистості, оскільки в неї не вистачає часу на безпосереднє спілкування з друзями.

Домінуючими механізмами (дод. Л 36), що впливають на розвиток цього виду залежності, є компенсація, витіснення та втеча. Компенсація діє тоді, коли в особистості є фрустровані потреби, бар'єри у встановленні контактів та

труднощі у підтриманні стосунків з іншими людьми, а оскільки інтернет-середовище має такі властивості, що дозволяють почуватися вільно та впевнено, спілкування з оточуючими заміщується контактами в соціальній мережі. Витіснення діє коли діяльність в інтернеті використовуються як засіб забути про труднощі та конфлікти. Цьому сприяє сама атмосфера віртуального середовища, що передбачає приємне хвилювання, вихід людини за межі реальності в світ фантазій, де вона може уявити своє бажане майбутнє та повірити в те, що воно може стати реальністю. Механізм втечі проявляється коли в особистості переважає прагнення «сховатися» від реальності, забути про проблеми, відволіктися від життєвих труднощів.

Специфічними механізмами для цього виду інтернет-залежності є ефекти ореолу, новизни, стереотипності. Вплив ефекту ореолу виражається в приписуванні інтернет-мережі та провідному виду діяльності в ній позитивних характеристик, що спонукає особистість до занурення у віртуальну реальність. Ефект новизни зумовлює інтерес до постійних оновлень в соціальних мережах. Ефект стереотипізації полягає в тому, що діяльність в інтернеті стає для особистості звичною, вона надає перевагу саме такому способу проведення часу, оскільки отримує від цього задоволення та позитивні емоції, що наближує таку активність до умовно рефлексорної.

За шкалою «Залежність від комп'ютерних онлайн-ігор» ознаки залежності демонструють 1,8% опитуваних, які не уявляють свого життя без такої активності та прагнуть якомога довше перебувати у віртуальній реальності, забуваючи про відпочинок та інші справи. Особистість сприймає інтернет-середовище як таке, де можна отримати позитивні емоції, гострі відчуття, розважитися та поспілкуватися з іншими гравцями, що робить таку діяльність особливо привабливою та змушує надавати їй перевагу над справжнім життям. У мережі індивід відчуває себе захищеним від турбот та конфліктів, а завдяки ідентифікації з героєм гри відчувається сильним та значущим, що є для нього особливо цінним, оскільки зазвичай залежність

виникає в осіб, що не можуть реалізуватися в соціальній групі, мають низький статус та занижену самооцінку.

При розвитку цього виду залежності домінуючими є механізми компенсації та витіснення, а специфічними – наслідування й ідентифікація. Оскільки комп'ютерні ігри набули в сучасному суспільстві широкого поширення, особливо серед підлітків та молоді, роль механізму наслідування при формуванні цього виду залежності є значною, адже велика кількість молодих людей використовують комп'ютерні ігри як спосіб розважитись та відпочити. Серед молоді гра є нормою та одним з видів проведення вільного часу, а для деяких людей і провідною діяльністю. Спостерігаючи за іншими людьми, які із задоволенням витрачають час на комп'ютерні ігри, особистість формує власну мотивацію до такої діяльності. Ідентифікація передбачає ототожнення з героєм гри, що дозволяє відчути злиття з «Я-ідеальним» чи «Я-асоціальним».

Дані отримані за шкалою «Кіберсексуальна залежність» вказують на те, що залежність притаманна 1,4% обстежених осіб. Вони використовують інтернет-технології для задоволення сексуальних потреб через перегляд порнопродукції, спілкування в чатах на еротичну тематику, взаємодію з партнером за допомогою веб-камери тощо. Стосунки з реальним партнером витісняються та втрачають свою значущість, оскільки для індивіда більш цікавим та емоційно наповненим стає віртуальне спілкування. При виникненні цього виду залежності домінуючим є компенсаторний механізм, а специфічними – ефект ореолу та новизни.

За шкалою «Залежність від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах» адиктивні ознаки демонструють 0,6% опитаних осіб, які мають труднощі самоконтролю в мережі. Такі респонденти використовують інтернет для того, щоб отримати яскраві враження в процесі азартної гри. Вони насолоджуються викидом адреналіну, відчувають, що їх життя наповнене емоціями, однак у процесі розвитку залежності стикаються з її наслідками, оскільки систематичні азартні ігри призводять до того, що людина витрачає

значні суми, а в бажанні відігратися бере гроші в борг, що ще більше погіршує її фінансовий стан. Труднощі виникають також у сімейних стосунках, оскільки наслідки залежності відчувають усі члени родини. Інтернет-залежна особистість здатна продавати різні речі, знімати кошти зі спільних рахунків, витрачаючи їх на своє захоплення, що призводить до банкрутства та розорення сім'ї, яка може опинитися без житла та засобів для існування.

Домінуючими при виникненні цього виду залежності є механізми компенсації та витіснення, а специфічними – емоційне зараження, навіювання, ефект стереотипізації.

На процес виникнення залежності від азартних онлайн-ігор значною мірою впливає механізм емоційного зараження. Він проявляється тоді, коли особистість бачить, що інші люди отримують задоволення та приємні емоції від азартних онлайн-ігор, що формує в неї мотивацію до надання переваги саме такому виду діяльності. Особливої ваги цей механізм набуває при спільній ігровій діяльності, коли індивід спостерігає за змінами настрою, емоційного фону, що виникають в оточуючих у процесі онлайн-ігор. Їх захопленість передається йому та подвоює ті емоції, які він відчував. Особистість отримує яскраві переживання, прагне приділяти азартним іграм все більше часу, що стає основою виникнення залежності.

Також при формуванні залежності від азартних онлайн-ігор значущим є механізм навіювання. Він є особливо важливим, оскільки саме можливість задовольнити в процесі онлайн-гри фрустровані потреби є основним мотивом, що спонукає особистість до занурення в ігрове середовище. Наявність потреб, які людина не здатна задовольнити в реальному житті, змушує її шукати іншу сферу для реалізації своїх бажань, якою стає інтернет-середовище. Це спонукає до того, щоб грати частіше, та в підсумку витісняє інші види діяльності, провокуючи виникнення залежності.

На просторах інтернету часто транслюються рекламні ролики, спрямовані на залучення молоді до азартних онлайн-ігор. При цьому, зазвичай, демонструється образ молодої людини, що цілком захоплена грою та отримує

від цього задоволення. Це сприяє появі відповідного мотиву та спонукає особистість спробувати нову, захоплюючу гру. У людини зі сформованою інтернет-залежністю такий мотив стає провідним, що спонукає її грати в нові ігри та все більше заглиблюватись у цей вид діяльності.

Захоплення шопінгом в інтернет-магазинах також може призводити до серйозних наслідків, оскільки використовується особистість як засіб зняття стресу та позбавлення від негативних емоцій. При розвитку залежності будь-яка незначна конфліктна ситуація запускає стереотипний механізм зняття напруги через здійснення покупки, що робить її безцільною. Особистість купує речі які їй не потрібні заради факту самої купівлі, витрачаючи на це значні суми грошей, що призводить до непередбачуваних витрат та порушення бюджету. Намагаючись задовольнити свою потребу індивід позичає гроші, бере кредити, що ще більше погіршує його фінансову ситуацію, а усвідомлення деструктивності власної поведінки викликає стрес, який за звичкою знімається за допомогою шопінгу. Людина потрапляє у замкнуте коло, з якого їй важко самотійно вийти.

При здійсненні покупок в інтернеті особистість отримує позитивні емоції від процесу пошуку потрібної речі, обдумування того, як ця річ буде використовуватись та від самого акту купівлі. Зробивши дорогу покупку індивід відчуває як підвищується його соціальний статус у власних очах, відчувається впевненіше, оскільки володіння певними матеріальними благами створює почуття захищеності. Особистість відчуває своє домінування над іншими людьми, в яких менше грошей, і, відповідно, вони не можуть собі дозволити купувати такі речі. Покупка використовується як засіб самоствердження.

За шкалою «Компульсивна навігація інтернетом» залежність демонструють 0,2% опитаних. Вони використовують мережу для безцільного блукання та отримують задоволення від «перескакування» з сайту на сайт, не ставлячи перед собою мету знайти певну інформацію або ж виконати якусь діяльність. Особистість може у такий спосіб витратити значну кількість часу,



забуваючи про сон та відпочинок, оскільки це дозволяє їй почуватися комфортно.

При формуванні залежності від веб-серфінгу домінуючими є механізми заміщення, втечі, наслідування, компенсації, а специфічним – навіювання. Заміщення функціонує як механізм, що дозволяє перенести психічну енергію з одного об'єкта на інший. Якщо особистість відчувається невпевненою, самотньою, страждає від апатії чи негативних емоційних станів, то «блукання» інтернетом може служити для зняття напруження та тривоги і позбавляє від фрустрації. Також активно проявляється механізм наслідування, що зумовлено популярністю інтернет-технологій загалом. Це формує прагнення молодій людині бути приналежною до мережевої субкультури, що передбачає активне використання інтернету та проведення в ньому значної частини часу. Важливим при розвитку залежності є механізм навіювання, що функціонує через трансляцію уявлення про інтернет-технології як невід'ємну складову життя сучасної людини, що формує мотивацію до занурення у віртуальне середовище.

Подальший аналіз отриманих даних здійснювався з урахуванням віку респондентів. Статистично значущі відмінності були помічені за шкалою «Залежність від комп'ютерних онлайн-ігор», що найбільш яскраво прослідковуються при порівнянні показників осіб старшого підліткового і раннього дорослого віку. Найвищим є показник обстежуваних старшого підліткового віку, що свідчить про наявність у них ознак залежності від комп'ютерних ігор. Для них гра є віртуальним світом, що функціонує за своїми законами, де можна створювати власну реальність. У грі особистість відчуває себе сильною та значущою, самостверджується долаючи ворогів та б'ючи рекорди. Відбувається ідентифікація із героєм гри, що особливо важливо для індивіда, який гостро відчуває власну безпорадність, має низький статус у соціальній групі, піддається цькуванню та насмішкам. Занурюючись у гру, і обираючи сильного героя, особистість сама починає почуватися значущою, що сприяє задоволенню її потреби у визнанні. Однак виходячи з гри індивід повертається у реальність та знову стикається з негативними оцінками з боку

оточуючих, що формує в нього ставлення до зовнішнього світу як до небезпечного, де на нього очікують проблеми та конфлікти, тоді як віртуальна реальність здається особливо комфортною, що викликає прагнення проводити в ній все більше часу і призводить до виникнення залежності.

За шкалою «Кіберсексуальна залежність» найбільш вагомими відмінностями спостерігаються при порівнянні показників осіб старшого підліткового та раннього дорослого віку. Залежність найбільшою мірою притаманна досліджуванім старшого підліткового віку (3,5%), які зазвичай ще не мають постійного сексуального партнера, однак проявляють значний інтерес до інтимних стосунків та прагнуть швидше набути відповідного досвіду, що і штовхає їх в інтернет-середовище, що сприймається як безпечний засіб задоволення фрустрованих потреб. Для підлітків інтернет може виступати не стільки як засіб зняття сексуальної напруги, скільки як можливість у комфортних для себе умовах, зі збереженням анонімності, набути певного досвіду інтимної взаємодії з особами протилежної статі, використовуючи для цього спілкування в чатах на еротичну тематику, апробуючи різні способи зваблення тощо. Поступово це затягує та стає частиною життя індивіда, що дозволяє йому отримувати яскраві враження, що призводить до виникнення компульсивних форм поведінки та розвитку залежності.

Статистично значущі відмінності між отриманими показниками були виявлені за шкалою «Залежність від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах». Найбільш яскраво вони проявляються при співвідношенні даних осіб старшого підліткового і старшого дорослого віку. Ознаки залежності демонструють 1,7% опитуваних раннього дорослого віку. Цей показник є найвищим, що вказує на схильність цієї категорії осіб до розвитку залежності. Це пов'язано з тим, що у порівнянні з іншими віковими категоріями, дорослі люди мають свій власний бюджет та доступ до коштів, що дозволяє їм витратити їх так, як хочеться. Такі респонденти можуть дозволити собі купувати дорогі речі в інтернет-магазинах, або ж витратити значні кошти у віртуальних казино, прагнучи задовольнити фрустровані потреби. Вони

намагаються за допомогою такої діяльності відчутти «смак життя», випробувати свою удачу, відчутти адреналін тощо.

За шкалою «Компульсивна навігація інтернетом» виявлено статистично значущі відмінності між показниками осіб раннього юнацького та юнацького віку. Ознаки залежності притаманні респондентам, які використовують інтернет переходячи з сайту на сайт без конкретної мети. Вони не прагнуть знайти якусь інформацію, виконати певні дії, а отримують задоволення просто перебуваючи в мережі, оскільки почувають себе комфортно в інтернет-середовищі. При цьому такий спосіб проведення часу стає для особистості провідним, вона втрачає здатність до самоконтролю в мережі, знаходячись там забуває про справи, які збиралась виконати тощо. Дії в мережі стають компульсивними, а перебування в ній – невід’ємною частиною життя людини.

Отримано також показники з урахуванням рівня освіти респондентів. За шкалою «Залежність від соціальних мереж» були виявлені статистично значущі відмінності між отриманими показниками. Залежність притаманна 4,7% досліджуваних з неповною середньою та 3,5% – з повною середньою освітою. В них спостерігаються вищі показники за цією шкалою, оскільки міжособистісне спілкування є для них одним з важливих видів діяльності, що спонукає до розширення сфери взаємодії за рахунок включення віртуальних друзів. Оскільки інтернет-мережа володіє особливими властивостями, зокрема такими як відкритість та анонімність, вона може здаватися особистості привабливішою ніж спілкування в реальному житті.

Залежність також спостерігається в 1,3% осіб з неповною вищою та в 0,8% респондентів з повною вищою освітою. Для таких опитуваних характерним є постійне прагнення перебувати в соціальній мережі, а за неможливості такої діяльності вони страждають від нав’язливих думок про те, що зараз там відбувається.

За шкалою «Залежність від комп’ютерних онлайн-ігор» також були помічені статистично значущі відмінності між отриманими показниками. Ознаки залежності виявлені в 3,4% досліджуваних з неповною середньою та в

3,2% респондентів з повною середньою освітою, які демонструють імпульсивність та незрілість, що є передумовою їх захопленості комп'ютерними іграми. Залежність притаманна також 1,2% респондентів з неповною вищою та 0,7% осіб з повною вищою освітою, які відчують обмеженість своїх можливостей, невдоволення кар'єрним ростом чи вимогами майбутньої спеціальності, що спонукає їх до використання комп'ютерної гри з метою зняття емоційної напруги.

За шкалою «Кіберсексуальна залежність» також були визначені статистично значущі відмінності між показниками осіб з неповною середньою і повною вищою освітою. Так, прояви залежності спостерігаються в 3% осіб з неповною середньою та в 2% осіб з повною середньою освітою, які надають перевагу віртуальним сексуальним стосункам, оскільки відчують неготовність до підтримання контактів із реальним партнером. Кіберсекс набуває нав'язливої форми, що проявляється в компульсивних ознаках поведінки, стаючи центром життя людини.

Залежність притаманна також респондентам з неповною вищою (1,4%) та повною вищою (0,7%) освітою, які сприймають віртуальні стосунки з особами протилежної статі як альтернативу таким контактам у реальному житті. В основі такої поведінки лежить невпевненість у собі, в своїй зовнішності та сексуальних можливостях, що породжує психологічні бар'єри при намаганні такої людини встановити взаємодію в реальному житті та зумовлює переорієнтацію сексуальної потреби у віртуальну реальність.

За шкалами «Залежність від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах» та «Компульсивна навігація інтернетом» було встановлено статистично значущі відмінностей між показниками осіб із неповною середньою і повною вищою освітою.

При подальшому аналізі порівнювались показники з урахуванням місця проживання респондентів. За шкалою «Залежність від соціальних мереж» було встановлено статистично значущі відмінності між отриманими показниками, що найбільш яскраво проявляються при співвідношенні даних мешканців

обласних центрів і сіл. Найвищий показник (4,5%), який вказує на ознаки залежності, притаманний респондентам, що проживають в обласних центрах. Життя у великому місті пов'язане з постійною нестачею часу, в тому числі і на неформальне спілкування, закритістю особистості для контактів. Особистість може відчувати дефіцит спілкування, не здатна задовольнити свої комунікативні потреби, що змушує її звертатися до соціальних мереж у пошуку співрозмовника. Коли ж така стратегія задоволення фрустрованих потреб характеризується систематичністю, це призводить до розвитку залежності.

Також спостерігаються статистично значущі відмінності за шкалою «Залежність від комп'ютерних онлайн-ігор» між показниками жителів обласних центрів і сіл. Залежність проявляється в 3,7% мешканців обласних центрів, що пов'язано зі значним розповсюдженням комп'ютерних технологій у великих містах та залученістю практично всіх їх жителів до такої діяльності.

За шкалою «Кіберсексуальна залежність» були виявлені значущі відмінності між показниками мешканців обласних центрів і сіл. Так, ознаки залежності притаманні 3% респондентів, що проживають в обласних центрах. Вони використовують інтернет-ресурси для задоволення сексуальної потреби, що виступає альтернативою реальним стосункам, оскільки в мережі набагато простіше знайти партнера, який розділяв би сексуальні уподобання індивіда, крім того завдяки дії принципу анонімності особистість позбувається бар'єрів та може вільно реалізовувати свої фантазії.

Показники, отримані за шкалою «Залежність від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах», вказують на наявність статистично значущих відмінностей між даними мешканців обласних центрів і сіл. Ознаки залежності притаманні 1,5% досліджуваних, що проживають в обласних центрах. Вони використовують азартні ігри та покупки в інтернет-магазинах щоб розважитись, отримати нові враження, підвищити свій соціальний статус. Однак розвиток залежності супроводжується втратою контролю над сумами грошей, які витрачаються, що призводить до банкрутства та руйнування стосунків із близькими людьми.

За шкалою «Компульсивна навігація інтернетом» були помічені значущі відмінності між показниками мешканців обласних центрів і сіл та обласних центрів і селищ міського типу. Так, ознаки залежності притаманні 1% респондентів, що проживають в обласних центрах, які сприймають перебування в інтернеті як найважливішу частину свого життя, прагнуть заглибитися у віртуальну реальність та якнайдовше там залишатися, забуваючи про свої обов'язки та справи.

Порівняння показників з урахуванням досвіду використання інтернету дозволило виявити, що за всіма шкалами, окрім шкали «Компульсивна навігація інтернетом», виявлено статистично значущі відмінності між даними респондентів, що користуються інтернетом більше п'яти та від одного до п'яти років. При цьому в останніх залежність проявляється більшою мірою.

Проаналізовано також показники отримані з урахуванням того, в повній чи неповній родині виховувались респонденти. Вивчення даних, отриманих за шкалою «Кіберсексуальна залежність», свідчить про наявність відмінностей. При цьому залежність більшою мірою притаманна респондентам з неповних сімей.

Аналіз показників за шкалою «Залежність від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах» також дозволив виявити статистично значущі відмінності. Цей вид залежності більшою мірою проявляється в осіб, що виховувалися в неповній родині, що породило в них невпевненість у собі, зумовило формування недостатнього самоконтролю та саморегуляції, що змушує особистість шукати незвичні шляхи для самореалізації та прояву своєї індивідуальності.

Отримано також показники з урахуванням гендерного фактору. Були помічені статистично значущі відмінності за шкалою «Залежність від комп'ютерних онлайн-ігор». Так, прояви залежності притаманні 0,7% дівчат та 2,7% хлопців, що свідчить про більшу поширеність цього виду залежності серед останніх. Це пояснюється тим, що особистість має можливість позмагатися з іншими гравцями, особливо якщо мова йде про онлайн-ігри, що

передбачають участь у розіграваних подіях, які відбуваються в реальному часі. Чоловік задовольняє свою потребу в домінуванні, самостверджується б'ючи рекорди та займаючи перші місця, що сприяє підвищенню самооцінки та самовпевненості.

За шкалою «Кіберсексуальна залежність» також були виявлені статистично значущі відмінності між отриманими показниками. Ознаки залежності притаманні 2,8% хлопців та 0,2% дівчат. Помітно, що показник хлопців вищий, що вказує на поширеність серед них цього виду залежності. Це пов'язано з більш відкритою спрямованістю на задоволення сексуальної потреби в середовищі чоловіків, де престижним вважається мати великий досвід у цій сфері та статеві контакти із багатьма жінками. Отже, якщо індивід не може, чи не хоче проявити свою полігамність у реальному житті, він проектує її у віртуальне середовище, де знімаються моральні заборони, оскільки такі контакти не сприймаються як зрада постійній партнерші.

На наступному етапі обробки отриманих результатів аналізувались показники отримані за методикою «Я в інтернеті» (дод. Л 37-Л 42), оскільки вона дозволяє виявити не лише індивідуальні особливості особистості, що користується інтернетом, а й провідний вид діяльності в ньому. Отримані дані підтверджують закономірності, виявлені при інтерпретації попередньої методики.

При проведенні подальшого дослідження був використаний тест на інтернет-адикцію (Т. А. Нікітіна, О. Ю. Єгоров). Ця методика використовувалась для визначення залежності від комп'ютерних ігор в інтернеті як одного з видів інтернет-залежності. Результати подані в таблиці 3.16.

*Таблиця 3.16*

**Рівень сформованості залежності від комп'ютерних онлайн-ігор (за тестом Т. А. Нікітіної, О. Ю. Єгорова, у%) (N=2585)**

Рівні	Вся вибірка	Стать		Місце проживання				Рівень освіти				Вік			
		Ж	Ч	ОЦ	МОП	СМТ	С	НС	ПС	НВ	ПВ	СП	РЮ	Ю	РД
З	2,3	0,6	4,4	4,6	3,5	1,4	0,5	6,6	3,3	1,4	0,7	4,6	3,2	2,4	1,5
П	7,4	3,3	12,3	11,7	8,0	6,5	3,2	13,7	8,3	6,0	3,3	13,0	8,4	6,2	3,6
В	90,3	96,0	83,3	83,7	88,5	92,6	96,3	79,7	88,4	92,6	96,0	82,4	88,4	91,4	95,0

Залежність від комп'ютерних ігор спостерігається в 2,3% респондентів, які втрачають здатність до самоконтролю при перебуванні в ігровому середовищі, мають стійку потребу до занурення у віртуальну реальність. Їм притаманні нав'язливі думки про те, що зараз відбувається в комп'ютерній грі. Відсутність змоги задовольнити потребу у включенні в гру викликає напругу, тривогу, а іноді агресію, що зникає лише при контакті з віртуальною реальністю. Особистість стає нездатною вести повноцінне життя, виконувати свої обов'язки, перестає слідкувати за власним станом здоров'я та зовнішнім виглядом, оскільки гра перетворюється на самоціль та витісняє всі інші думки і прагнення.

При порівнянні показників дівчат та хлопців помічено статистично значущі відмінності між отриманими даними ( $\chi^2=11,80$  при  $\chi^2_{кр}=9,21$ ,  $p < 0,01$ ). Так, залежність від комп'ютерних ігор притаманна 4,4% хлопців та 0,6% дівчат.

При подальшому аналізі співвідносились результати отримані з урахуванням віку респондентів. Аналіз отриманих показників дозволив встановити статистично значущі відмінності, особливо помітні між даними досліджуваних старшого підліткового та раннього дорослого віку ( $\chi^2=10,81$  при  $\chi^2_{кр}=9,21$ ,  $p < 0,01$ ). Так, ознаки залежності від комп'ютерних ігор притаманні 4,6% осіб старшого підліткового віку, тоді як серед обстежуваних раннього дорослого віку такий показник становить 1,5%. Отже, з розвитком та дорослішанням особистості зменшується її схильність до занурення в ігрове



середовище, яке перестає сприйматися як джерело самоствердження та самореалізації.

При подальшому аналізі порівнювались показники респондентів з урахуванням рівня їх освіти. Помітні статистично значущі відмінності між даними осіб з неповною середньою і повною вищою освітою ( $\chi^2=16,50$  при  $\chi^2_{кр}=13,81$ ,  $p < 0,001$ ). Меншими є відмінності між показниками досліджуваних з неповною середньою і неповною вищою освітою ( $\chi^2=10,51$  при  $\chi^2_{кр}=9,21$ ,  $p < 0,01$ ). Показник, що вказує на наявність залежності, переважає в опитуваних з неповною середньою освітою (6,6%), що вказує на особливу вразливість цієї категорії до дії інтернету як адиктивного агенту.

Були проаналізовані також особливості розвитку залежності з урахуванням демографічного фактору. При аналізі отриманих показників були виявлені статистично значущі відмінності між даними мешканців обласних центрів і сіл ( $\chi^2=11,73$  при  $\chi^2_{кр}=9,21$ ,  $p < 0,01$ ). Залежність від комп'ютерних ігор спостерігається в 4,6% обстежуваних, що проживають в обласних центрах, тоді як серед досліджуваних, що мешкають у селах виявлено 0,5% таких осіб.

При подальшому аналізі були визначені особливості розвитку залежності з урахуванням стажу роботи в інтернеті. Результати подано в дод. Л 43. Статистично значущі відмінності помічені між показниками осіб, що користуються інтернетом від 1 до 5 років та більше 5 років ( $\chi^2=10,17$  при  $\chi^2_{кр}=9,21$ ,  $p < 0,01$ ). Отже, залежність від комп'ютерних ігор проявляється найбільшою мірою в респондентів, які мають досвід роботи в інтернеті від одного до п'яти років (4,4%).

Результати отримані з урахуванням того, в повній чи неповній сім'ї виховувались респонденти, подано в дод. Л 44. Виявлено статистично значущі відмінності між отриманими показниками ( $\chi^2=9,54$  при  $\chi^2_{кр}=9,21$ ,  $p < 0,01$ ). Порівнюючи дані, що вказують на залежність від комп'ютерних ігор, помітно, що вищими вони є в осіб, що зростали в неповних сім'ях (3,4%).

У процесі дослідження також був використаний тест для визначення кіберсексуальної залежності (Cybersexual Addiction Quiz). Узагальнені результати наведені в таблиці 3.17.

Таблиця 3.17

**Рівень сформованості кіберсексуальної залежності (Cybersexual Addiction Quiz, у %) (N=2585)**

Рівні	Вся вибірка	Стать		Місце проживання				Рівень освіти				Вік			
		Ж	Ч	ОЦ	МОП	СМТ	С	НС	ПС	НВ	ПВ	СП	РЮ	Ю	РД
А	1,5	0,3	3,4	4,2	2,0	0,6	1,6	0,4	2,2	1,0	0,6	3,7	2,4	0,7	0,3
П	5,2	1,7	9,4	10,0	6,2	3,0	5,7	2,7	6,6	3,2	2,4	8,0	6,4	3,3	2,7
В	93,3	98,0	89,2	85,8	91,8	96,8	97,0	87,0	91,2	95,8	97,0	88,3	91,2	96,0	97,0

Отримані результати свідчать про те, що кіберсексуальна залежність властива 1,5% респондентів. Їм притаманна надмірна захопленість діяльністю в інтернеті, що спрямована на задоволення сексуальної потреби, при цьому така модель поведінки призводить до того, що реальні стосунки відходять на задній план, оскільки особистості приємніше задовольняти свої потреби у віртуальному середовищі. Будь-яка діяльність таких обстежуваних супроводжується нав'язливими думками про улюблений вид діяльності в інтернеті, що не дозволяє їм зосередитися, викликає дискомфорт та напругу, яка не зникає аж до моменту занурення в інтернет-середовище. Частіше до такого способу задоволення сексуальної потреби вдаються індивіди невпевнені в собі, що мають комплекси щодо власної зовнішності або ж сексуальних можливостей, що змушує їх обирати віртуальні стосунки, які у порівнянні з реальними не є травматичними та не передбачають напруги та скутості.

Аналіз даних, отриманих з урахуванням гендерного фактору, дозволив встановити наявність відмінностей ( $\chi^2=10,47$  при  $\chi^2_{кр}=9,21$ ,  $p < 0,01$ ). Так,

ознаки залежності притаманні 3,4% хлопців та 0,3% дівчат. Помітно, що перший показник більший, що свідчить про схильність чоловіків до розвитку кіберсексуальної залежності. Вони частіше шукають «секс заради сексу», сприймаючи його як спосіб задоволення фізіологічної потреби, простіше ставляться до інтимних стосунків.

Подальший аналіз даних був спрямований на виявлення відмінностей з урахуванням віку респондентів. Порівняння отриманих показників дозволило встановити статистично значущі відмінності між даними осіб старшого підліткового і раннього дорослого віку ( $\chi^2=10,36$  при  $\chi^2_{кр}=9,21$ ,  $p < 0,01$ ). Найвищий показник, який вказує на залежність, притаманний досліджуваним старшого підліткового віку (3,7%).

Здійснювався також аналіз даних з урахуванням рівня освіти, при цьому статистично значущі відмінності були відсутні.

При подальшому аналізі порівнювались показники з урахуванням місця проживання респондентів. Виявлено статистично значущі відмінності між даними мешканців обласних центрів і сіл ( $\chi^2=10,23$  при  $\chi^2_{кр}=9,21$ ,  $p < 0,01$ ). Менш помітні відмінності спостерігалися в представників обласних центрів і селищ міського типу ( $\chi^2=9,40$  при  $\chi^2_{кр}=9,21$ ,  $p < 0,01$ ). Тобто, кіберсексуальна залежність є більш поширеною у великих містах, де інтернет-технології займають провідне місце в побуті людей та сприймаються як засіб задоволення практично будь-яких потреб.

Результати, отримані за тестом для визначення кіберсексуальної залежності, вказують на відсутність статистично значущих відмінностей з урахуванням стажу роботи в мережі (дод. Л 45) та того, в повній чи неповній сім'ї виховувалась особистість (дод. Л 46).

### **Висновки до третього розділу**

1. 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

безмістовного; перенесення таких цінностей, як активне життя, друзі, впевненість в собі, суспільне визнання у віртуальну площину), когнітивній (зміна стану свідомості при перебуванні інтернеті; сприйняття інтернету як кращого, порівняно з реальним життям та як проєктивної 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).

2. Для хлопців домінуючими є залежність від комп'ютерних онлайн-ігор та кіберсексуальна залежність, більшим є прагнення перенести норми віртуального світу в реальний, притаманна вища агресивність, тоді як у дівчат більшою є потреба у сенсорній стимуляції та вищий рівень самоконтролю.

3. Найчастіше від появи залежності страждають респонденти старшого підліткового віку (домінуючим є механізм компенсації), а найрідше – опитувані раннього дорослого віку (значного впливу набуває механізм витіснення). Підлітки схильні до деструктивних установок щодо сприйняття та використання інтернету. У них яскраво проявляється залежність від комп'ютерних ігор, соціальних мереж та кіберсексуальна залежність; в осіб раннього юнацького віку – від соціальних мереж та комп'ютерних ігор; в юнаків – від соціальних мереж, азартних онлайн-ігор; в респондентів раннього дорослого віку – від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах.

4. Найбільше підпадають під вплив інтернет-залежності особи з неповною середньою освітою (домінують механізми компенсації та наслідування), тоді як у респондентів з повною вищою освітою (значної ваги набуває механізм витіснення) прояви залежності є значно рідшими. Респонденти з неповною середньою освітою демонструють нецілеспрямованість поведінки в мережі, надають перевагу перебуванню в інтернеті над іншими видами діяльності, помічають зміни стану свідомості в мережі, проявляють вищу агресивність та більший ступінь фрустрованості

провідних потреб. Їм притаманна залежність від соціальних мереж, комп'ютерних ігор та кіберсексуальна залежність.

5. Інтернет-залежність більш характерна для мешканців обласних центрів та міст обласного підпорядкування, тоді як у жителів сіл вона проявляється меншою мірою. Особи, що проживають в обласних центрах, підкреслюють свою приналежність до мережевої субкультури, частіше надають перевагу перебуванню в інтернет-середовищі, проектують фрустровані потреби у віртуальну реальність, прагнуть перенести норми віртуального світу в реальний, «втекти» від реальності, схильні до самотності, депресій, спрямування процесу цілепокладання у віртуальну реальність. У мешканців обласних центрів домінують механізми компенсації і наслідування; міст обласного підпорядкування – компенсації і витіснення; селищ міського типу та сіл – компенсації, втечі і витіснення.

6. Найчастіше інтернет-залежність формується у період від одного до п'яти років користування мережею. Респондентам, що користуються інтернетом менше року, притаманна нецілеспрямованість поведінки в мережі та нечітка мотивація її використання, тоді як в осіб, що використовують інтернет від одного до п'яти років, більшою мірою проявляється зміна стану свідомості при зануренні у віртуальну реальність, надання переваги інтернет-середовищу над реальністю, проектування в нього фрустрованих потреб, прагнення жити за віртуальними нормами. В осіб, що користуються інтернетом менше року, провідними психологічними механізмами, що зумовлюють розвиток інтернет-залежності, є компенсація, витіснення та наслідування; від одного до п'яти та більше п'яти років – компенсація, втеча й витіснення.

7. Залежність формується частіше в осіб, що зростали в неповних сім'ях. У них більш яскравими є компульсивні симптоми, труднощі керування часом, що проводиться в мережі та внутрішньоособистісні проблеми. Такі респонденти частіше відмічають свою приналежність до мережевої субкультури, надають перевагу віртуальній реальності, саме в ній задовольняють фрустровані

потреби. Домінуючими видами інтернет-залежності в них є залежність від комп'ютерних ігор, онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах.

8. Домінуючим при розвитку інтернет-залежності є компенсаторний механізм, розповсюдженими є механізми витіснення та втечі. На формування залежності від комп'ютерних ігор найбільшою мірою впливає компенсація, витіснення, наслідування, ідентифікація; на розвиток залежності від веб-серфінгу – заміщення, втеча, наслідування, компенсація; залежності від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах – компенсація, витіснення; кіберсексуальної залежності – компенсація; залежності від соціальних мереж – компенсація, витіснення, втеча. Специфічними механізмами розвитку інтернет-залежності є: наслідування (для залежності від комп'ютерних ігор та веб-серфінгу); зараження (для залежності від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах); навіювання (для залежності від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах, а також веб-серфінгу); втеча (для залежності від соціальних мереж та веб-серфінгу); ефекти ореолу і новизни (для залежності від соціальних мереж та кіберсексу); ефект стереотипізації (для залежності від соціальних мереж та онлайн-гемблінгу й шопінгу в інтернет-магазинах); компенсація (для залежності від кіберсексу); витіснення (для залежності від азартних ігор та соціальних мереж); заміщення (для залежності від веб-серфінгу); ідентифікація (для залежності від комп'ютерних ігор).

#### **Публікації автора, у яких представлені матеріали розділу:**

1. Камінська О. В. Аналіз результатів емпіричного дослідження інтернет-залежності підлітків та юнаків / О. В. Камінська // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – 2014. – Вип. 24. – С. 339-349.
2. Камінська О. В. Гендерні та вікові відмінності прояву інтернет-залежності молоді / О. В. Камінська // Science and education a new dimension. Pedagogy and Psychology. – Budapest, II (13), Issue: 26, 2014. – P. 89-93.

3. Камінська О. В. Емпіричне дослідження кіберсексуальної залежності як виду інтернет-адикції / О. В. Камінська // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. – К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2014. – Том X. – Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. – Вип. 26. – С. 378 – 389.
4. Камінська О. В. Психологічні особливості сприйняття інтернету молоддю / О. В. Камінська // Освітній простір. Глобальні, регіональні та інформаційні аспекти: науково-методичний журнал. Вип. 18. – Чернівці: Наші книги, 2014. – С. 41-45.
5. Камінська О. В. Результати експериментального дослідження інтернет-залежності за допомогою методики «Незакінчені речення» / О. В. Камінська // Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки : Збірник наукових праць. – 2014. – Вип. 1, том 1. – С. 180-186.
6. Камінська О. В. Результати емпіричного дослідження інтернет-залежності за допомогою авторської проєктивної методики "Я в інтернеті" / О. В. Камінська // Вісник інституту розвитку дитини. Філософія. Педагогіка. Психологія. – 2014. – Вип. 31. – С. 124-129.
7. Камінська О. В. Результати емпіричного дослідження інтернет-залежності молоді / О. В. Камінська // Сучасна освіта і наука в Україні : традиції та інновації : Матеріали XVIII Всеукраїнської науково-практичної заочної конференції, (Київ, 24-25 січня 2014 р.). – С. 105-108.
8. Камінська О. В. Результати емпіричного дослідження різних видів інтернет-залежності / О. В. Камінська // Теоретичні і прикладні проблеми психології : збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. – 2014. – №1 (33). – С. 179-186.
9. Камінська О. В. Стандартизація авторських методик дослідження інтернет-залежності / О. В. Камінська // Науковий вісник Херсонського державного університету. – Херсон, 2014, Вип. 2, том 1. – С. 190-195.
10. Камінська О. В. Стандартизація методики дослідження видів інтернет-залежності / О. В. Камінська // Нове та традиційне у дослідженнях сучасних



представників психологічних та педагогічних наук: Збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (Львів, 28 лютого – 1 березня 2014 р.): Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2014. – С. 43-46.

11. Каминская О. В. Результаты эмпирического исследования Интернет-зависимости молодежи с помощью теста на Интернет-аддикцию (Т. А. Никитина, А. Ю. Егоров) / О. В. Каминская // Перспективы науки и образования : международный электронный научно-практический журнал. – 2014. – №2(8). – С. 171-177.

12. Каминская О. В. Результаты эмпирического исследования основных видов деятельности молодежи в интернете / О. В. Каминская // Психология третьего тысячелетия: II Международная научно-практическая конференция: сборник материалов. – Дубна: Гос. ун-т «Дубна», 2015 – С. 157-161.

13. Каминская О. В. Стандартизация методики исследования особенностей восприятия интернета на основе ситуативных задач / О. В. Каминская // Актуальные вопросы профилактики, диагностики, терапии и реабилитации психических расстройств : сборник статей. – Барнаул, 2014. – С. 130-132.

14. Каминская О. В. Характеристика зависимости от компьютерных онлайн-игр / О. В. Каминская // Современное образование: актуальные педагогические, социально-экономические, географические и психологические установки : Тезисы II Международной (заочной) научно-практической конференции, (Москва – Черногорск, 29 марта 2013 г.). – С. 12-13.

15. Каминская О. В. Эмпирический анализ результатов исследования особенностей восприятия интернета на основе ситуационных задач / О. В. Каминская // Universum: Психология и образование : электрон. научн. журн. – 2014. – № 8-9(8). URL:

<http://www.7universum.com/ru/psy/archive/item/1582>

## РОЗДІЛ 4

### ПСИХОЛОГІЧНІ МОДЕЛІ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ МОЛОДІ

У цьому розділі запропоновано психологічну модель інтернет-залежної особистості та індивіда з пограничними ознаками залежності, а також моделі кожного з її видів.

#### 4.1. Психологічні моделі особистості з різною мірою вираженості інтернет-залежності

На основі узагальнення результатів емпіричного дослідження інтегративна модель інтернет-залежності (рис. 2.1) була розширена за рахунок наповнення виділених категорій конкретним змістом. У розробленій моделі (рис. 4.15) описано детермінанти та механізми інтернет-залежності, побудовано психологічний портрет інтернет-залежної особистості й особистості з пограничними ознаками залежності.

Узагальнення емпіричних даних щодо чинників інтернет-залежності дозволило встановити, що ними є особистісні, соціально-психологічні та специфічні.

Одним з особистісних чинників інтернет-залежності є висока тривожність, що робить людину вразливою до впливу різноманітних стресогенних факторів, змушує сумніватись у вірності своїх дій та рішень, що в свою чергу створює потребу в зануренні у віртуальне середовище, де індивід почуватиме себе впевнено та комфортно.

Невпевненість особистості в собі стає на заваді самореалізації людини, її пристосування до соціальних умов, в яких вона перебуває. При цьому вона стає нездатною до того, щоб виробити адекватну стратегію взаємодії з іншими людьми, проявити індивідуальність.

Таким чином інтернет служить засобом компенсації незадоволеної потреби в спілкуванні та взаємодії з однолітками, отримання позитивних емоцій від встановлення контактів з іншими людьми.

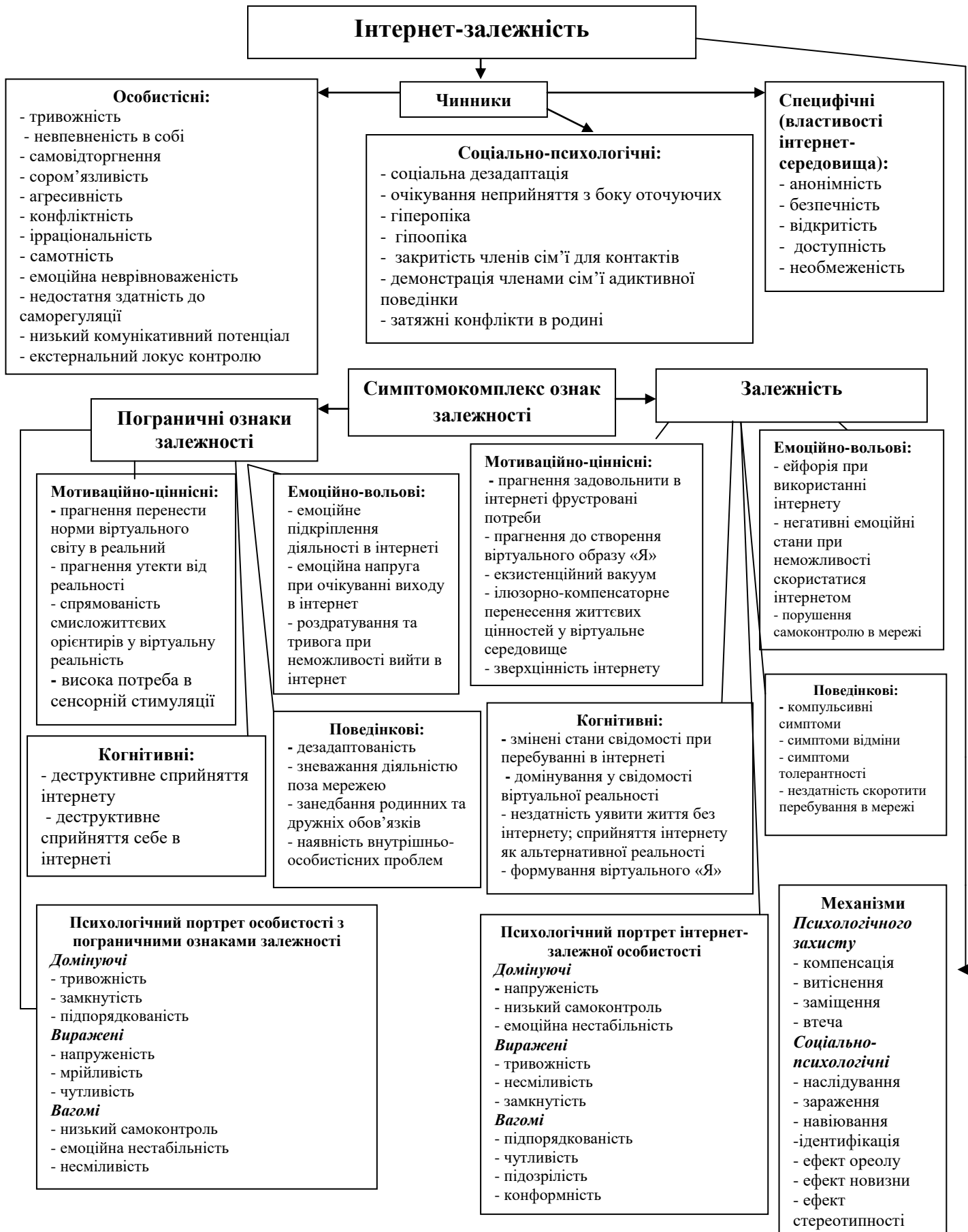


Рис. 4.15. Емпірична модель інтернет-залежності молоді

Самовідторгнення можна розглядати як одну з ознак, що свідчить про схильність до появи інтернет-залежності. В цьому випадку людина акцентує увагу на негативних сторонах власної особистості, що не дозволяє їй будувати конструктивну взаємодію з іншими та спонукає до надання переваги віртуальним стосункам, де вона звільняється від впливу психологічних бар'єрів та може вільно себе почувати.

Сором'язливість вказує на небезпеку виникнення в особистості інтернет-залежності, оскільки така людина нездатна об'єктивно оцінити свої якості та ресурси, що не може не впливати на специфіку її взаємодії з соціумом, провокуючи появу комунікативних бар'єрів та змушуючи індивіда обирати неоптимальну модель поведінки. В цьому випадку інтернет-мережа приваблює людину можливістю створення віртуального «Я», де вона презентує себе з позицій власного ідеального образу, що створює почуття впевненості в собі та захищеності.

Агресивність, конфліктність, емоційна неврівноваженість також є чинниками інтернет-залежності, оскільки вони відштовхують від особистості оточуючих та знижують їх мотивацію до взаємодії з нею. В цьому випадку людина, що має вузьке коло спілкування та обмежені соціальні контакти може їх розширити за рахунок взаємодії з іншими користувачами інтернету. Індивід приховує властиві йому агресивні тенденції, намагаючись демонструвати у повсякденному житті соціально прийнятні моделі поведінки, дозволяючи собі проявляти деструктивні імпульси в інтернет-мережі.

Ірраціональність особистості створює сприятливі умови для розвитку інтернет-залежності, оскільки передбачає відсутність здатності адекватно оцінити ситуацію, прийняти виважене рішення, обдумати наслідки власної поведінки.

Самотність є важливим чинником інтернет-залежності, оскільки нездатність особистості налагодити конструктивні стосунки з оточуючими, відсутність навичок продуктивної взаємодії з іншими людьми, призводять до соціальної фрустрації, що супроводжується негативними емоційними переживаннями та депресивним станом. Це зумовлює прагнення до пошуку позитивних емоцій в інших сферах, і часто особистість обирає для цього саме віртуальну реальність, оскільки завдяки їй вона відволікається від проблем, може розважитись та підняти собі настрій.

Ще однією особистісною властивістю, що лежить в основі виникнення інтернет-залежності, є недостатня здатність до саморегуляції. Людині важко впоратися з негативними переживаннями та емоціями, тому для того, щоб їх позбутися вона використовує відволікаючі фактори, зокрема занурення у віртуальну реальність, а оскільки знайти вихід з проблемної ситуації вона не може, то така діяльність набуває систематичного характеру та перетворюється в залежність.

Низький комунікативного потенціал також зумовлює формування інтернет-залежності. Така особистість не володіє навичками ефективного встановлення контактів, стикається з перешкодами на шляху до побудови міжособистісної взаємодії. Вона шукає інші можливості для реалізації потреби у спілкуванні та обирає для цього інтернет, де будувати контакти набагато легше через вплив властивостей інтернет-середовища.

Екстернальний локус контролю сприяє прояву безвідповідальності, що лягає в основу виникнення залежності, оскільки особистість не задумується над наслідками, до яких призводить її надмірне захоплення віртуальною реальністю.

Одним з соціально-психологічних чинників виникнення інтернет-залежності є соціальна дезадаптація особистості, що може породжувати невротичні реакції на різні ситуації взаємодії, оскільки вона не здатна пристосуватися до умов функціонування в групі, постійно відчуває дискомфорт

та напругу, що змушує шукати середовище, в якому можна було б почуватися безпечно, яким для багатьох стає віртуальна реальність мережі.

До чинників, що зумовлюють розвиток інтернет-залежності, належить очікування неприйняття з боку оточуючих, оскільки ця особливість пов'язана з нездатністю задовольнити потребу у взаємодії з іншими людьми, зокрема з однолітками, що провокує зниження самооцінки, невпевненість в собі та бажання знайти альтернативну сферу для самореалізації, якою стає інтернет. В цьому випадку інтернет-мережа сприймається людиною як середовище, де можна встановлювати контакти, обмінюватися думками тощо.

Гіперопіка перешкоджає гармонійному розвитку дитини та стає передумовою формування інтернет-залежності. Дитина, що виховується в таких умовах, страждає від надмірного контролю з боку батьків, відчуває себе залежною та безпорадною, втрачає віру у власні сили та здібності. Це в свою чергу формує неадекватну самооцінку, яка може бути як заниженою, так і завищеною, коли батьки переконують дитину в тому, що вона є кращою за інших. В обох випадках відсутня критична оцінка дитиною своїх рис, здібностей та форм поведінки, що зумовлює появу конфліктів при взаємодії з оточуючими. При цьому особистість має низький адаптаційний потенціал та проявляє ознаки соціальної дезадаптації, що, знову ж таки, змушує її шукати іншу сферу самореалізації та можливість проявити себе, якою стає віртуальна реальність.

Переважання гіпоопіки призводить до того, що батьки не контролюють дитину, не цікавляться її справами та не прагнуть осягнути її внутрішній світ. Така дитина відчувається відторгнутою, не може порозумітися з батьками та оточуючими, проявляє схильність до асоціальної поведінки, є соціально дезадаптованою. Дитина переконана в тому, що оточуючі її не розуміють, що зумовлює почуття невпевненості в собі, зниження самооцінки. При цьому сферою самоствердження для неї стає віртуальна реальність.

Закритість членів сім'ї для контактів також може впливати на формування залежності, що значною мірою залежить від особливостей взаємин

в сім'ї, від стилю життя родини. Так, якщо в сім'ї не прийнято обговорювати свої почуття та проблеми, враження від дня, що минув, а основним способом проведення часу є перегляд телепередач чи відпочинок за комп'ютером, дитина засвоює такий стиль життя, орієнтуючись на нього як на взірець та сприймає як норму, що в свою чергу знижує мотивацію особистості до активного спілкування та спонукає до занурення у віртуальну реальність.

До виникнення залежності також призводить те, що члени родини, в якій ріс індивід, демонстрували взірці адиктивної поведінки, яка, таким чином, починає сприйматися як норма, та на підсвідомому рівні лягає в основу поведінки самої особистості. При цьому навіть спостереження згубного впливу залежності не здатне зруйнувати її циклічний механізм після того, як він почав діяти.

Чинником, що зумовлює інтернет-залежність, є затяжні конфлікти в родині, що створюють стан психологічної напруги та виступають як психотравмуюча ситуація. Намагаючись позбутися негативних емоцій особистість прагне знайти соціально прийнятний спосіб для цього, і часто ним стає надмірне захоплення інтернетом. Оскільки індивід часто перебуває у стресових ситуаціях, то і до занурення у віртуальну реальність він вдається все частіше, що призводить до виникнення залежності.

Однією з властивостей інтернет-середовища, що відноситься до специфічних чинників виникнення інтернет-залежності, є анонімність, що дозволяє особистості вільно почувати себе, проявляти емоції не боячись осуду. Вона створює умови для розкутого спілкування, коли особистість встановлює контакти не боячись бути відторгнутою, неприйнятою. Ця властивість дозволяє людині почуватися комфортно при встановленні взаємодії, демонструвати або справжні почуття та думки, не боячись осуду, або ж приписувати собі ті риси, що позитивно сприймаються соціумом, однак відсутні в неї.

Безпечність віртуальної реальності створює можливість для задоволення фрустрованих потреб особистості, знімає психологічні бар'єри, що змушують почуватися скуто та невпевнено. Це дозволяє людині відчувати власну

значущість, формує почуття впевненості. В мережі вона зазвичай контактує з людьми, з якими не стикається в реальному житті, а отже така взаємодія сприймається як відірвана від реальності, що дозволяє почуватися вільно. Вона не боїться зробити помилку при такій комунікації, проявити якісь свої риси, що відштовхнуть від неї співрозмовника, оскільки зазвичай не дорожить таким спілкуванням та усвідомлює, що при необхідності зможе знайти інших людей для встановлення контактів.

Відкритість інтернет-мережі проявляється у можливості встановлювати контакти зі значною кількістю людей, що знаходяться в різних куточках світу, на великій відстані один від одного, що дозволяє особистості отримати досвід взаємодії з представниками різних культур. Вона може знайти людей, які розділяють її інтереси, мають спільні з нею погляди на життя, що дає змогу обговорити ті питання, які можуть бути не цікавими людям, які її оточують в реальному житті, що створює додаткові можливості для самореалізації.

Доступність характеризується широкими можливостями, які надає інтернет. Він може служити засобом отримання інформації, встановлення контактів, спілкування по скапу чи на форумах, ігрової діяльності тощо. Людина за допомогою інтернету може задовольнити потреби, що є фрустрованими в реальному житті, знайти однодумців, обговорити власні проблеми, отримати будь-яку інформацію.

Необмеженість, з одного боку, дозволяє зняти такі психологічні перешкоди, як висока тривожність, сором'язливість, низька самооцінка та вільно спілкуватися і встановлювати контакти в мережі, а з іншого – руйнує просторові бар'єри, оскільки дозволяє будувати взаємодію з людьми, що знаходяться на значній відстані один від одного, і в реальному житті ніколи б не зустрілися. Долається також часовий бар'єр, оскільки особистість може отримати доступ до інтернету в будь-який час, має можливість цілодобово спілкуватися в чатах, на форумах, грати в комп'ютерні ігри, здійснювати покупки через інтернет тощо.



Охарактеризуємо психологічні механізми, що запускають процес розвитку інтернет-залежності, значущість яких була перевірена емпіричним шляхом (дод. Л 1-Л 9).

Механізм наслідування є важливим каталізатором інтернет-залежності, оскільки останнім часом користування інтернетом стало особливо розповсюдженим та практично всі мають доступ до нього. Особливої популярності цей вид діяльності набув серед підлітків та молоді. Це призводить до того, що молода людина, яка ним не користується, може відчувати труднощі при включенні до групи однолітків, оскільки не здатна підтримати розмову про відповідні новинки тощо. Тобто, наслідування та прагнення займатися діяльністю, яка є важливою для однолітків особистості, штовхає її до захоплення інтернетом.

Емоційне зараження є одним з психологічних механізмів виникнення залежності, що також пов'язане з широкою включеністю людей до віртуальної реальності. Він впливає на підсвідому сферу та характеризується поширенням емоцій, перенесенням психічного стану однієї людини на іншу. Взаємодія механізмів зараження та наслідування призводить до того, що індивід захоплюється перебуванням в інтернеті, оскільки це вважається модним, а спостерігаючи за емоційними станами, що виникають в інших при такій діяльності, «заражається» ними, що формує потяг до віртуальної реальності.

Механізм навіювання функціонує через дію рекламних оголошень, якими заповнений інтернет, і які закликають особистість ознайомитись з певною інформацією та зайти на новий сайт. Це спонукає індивіда відволіктися від початкової мети та змушує його приділити увагу тій інформації, яка не входила в сферу його інтересів, на що витрачається багато часу. Отже, завдяки впливу реклами пошукова активність людини розширюється, а мета, яку вона прагнула досягнути, стає віддаленою. Перебуванню в пошукових системах присвячується все більше часу, а продуктивність діяльності в результаті знижується, втрачається ціленаправленість пошуку, що призводить до розбалансованості діяльності в цілому.

Втеча, як механізм психологічного захисту, також впливає на формування залежності, оскільки прагнення уникати конфліктних ситуацій, позбутися проблем, що виникають при побудові реальних стосунків, штовхає людину до ізоляції та обмеження кола свого спілкування віртуальними стосунками.

Ефект ореолу виникає в ході перебування у віртуальній реальності та зумовлює особливості її сприйняття. Наприклад, при формуванні залежності від соціальних мереж спілкування в інтернеті є поверхневим та не дозволяє пізнати людину як особистість, враження про неї формується на основі окремих відомостей, що ускладнює її адекватне сприйняття. При цьому ефект позитивного ореолу призводить до того, що співбесідник оцінюється як людина приємна, з якою легко спілкуватися, що формує мотивацію до підтримання контактів з нею. При негативному ореолі, навпаки, індивіду приписується ряд негативних ознак.

Ефект новизни проявляється в значущості останньої, найновішої інформації, яку отримує особистість. Це формує бажання частіше заходити в інтернет знайомлячись з новинами тощо. Тобто в особистості формується мотивація до частого відвідування мережі та прояву пошукової активності в ній, що сприяє виникненню залежності.

Ефект стереотипності діє в умовах дефіциту інформації та яскраво проявляється на прикладі залежності від соціальних мереж. Там люди зазвичай подають ту інформацію, яка вигідно їх характеризує. Цей ефект зумовлює формування спрощеного образу співбесідника, основанийого на одній або декількох його яскравих характеристиках, що і визначає специфіку взаємодії.

Механізм ідентифікації проявляється в тому, що зазвичай особистість підтримує контакти з людьми, з якими знаходить щось спільне. Це дозволяє їй поділити учасників на дві основних категорії: «ми» та «вони». Таким чином мережа дозволяє обрати індивіду для спілкування зі значної кількості людей саме тих, які є йому близькими за інтересами та іншим властивостями, в той час як пошук таких людей в реальному житті пов'язаний з труднощами.

Компенсація, як механізм психологічного захисту, також відіграє значну роль у формуванні інтернет-залежності, оскільки зазвичай до її виникнення призводить наявність фрустрованих потреб, які людина не може задовольнити в реальності. Таким чином, отримавши альтернативну сферу для спілкування та встановлення контактів, особистість реалізує свої бажання, що служить основою для заглиблення в альтернативну реальність та закріплення залежних форм поведінки.

Витіснення може виступати в ролі механізму, що запускає розвиток інтернет-залежності, оскільки перебування у віртуальній реальності сприяє тому, що особистість почувається розслабленою, забуває про свої проблеми та відволікається від труднощів повсякденного життя. Таким чином перебування в мережі починає займати все більше часу та набуває для людини провідної ролі, що вказує на формування залежності.

Заміщення також можна розглядати як механізм, що зумовлює появу залежності. Він діє тоді, коли в особистості існують бар'єри у встановленні контактів та підтриманні стосунків з іншими людьми, а оскільки інтернет-середовище володіє такими властивостями, що дозволяють людині почуватися вільно та впевнено, спілкування з оточуючими людьми заміщається контактами в інтернеті.

Для побудови психологічного портрету інтернет-залежної особистості (рис. 4.16) та особистості з пограничними ознаками інтернет-залежності (рис. 4.17) використано дані, отримані за допомогою шістнадцятифакторного особистісного опитувальника Р. Б. Кеттелла.

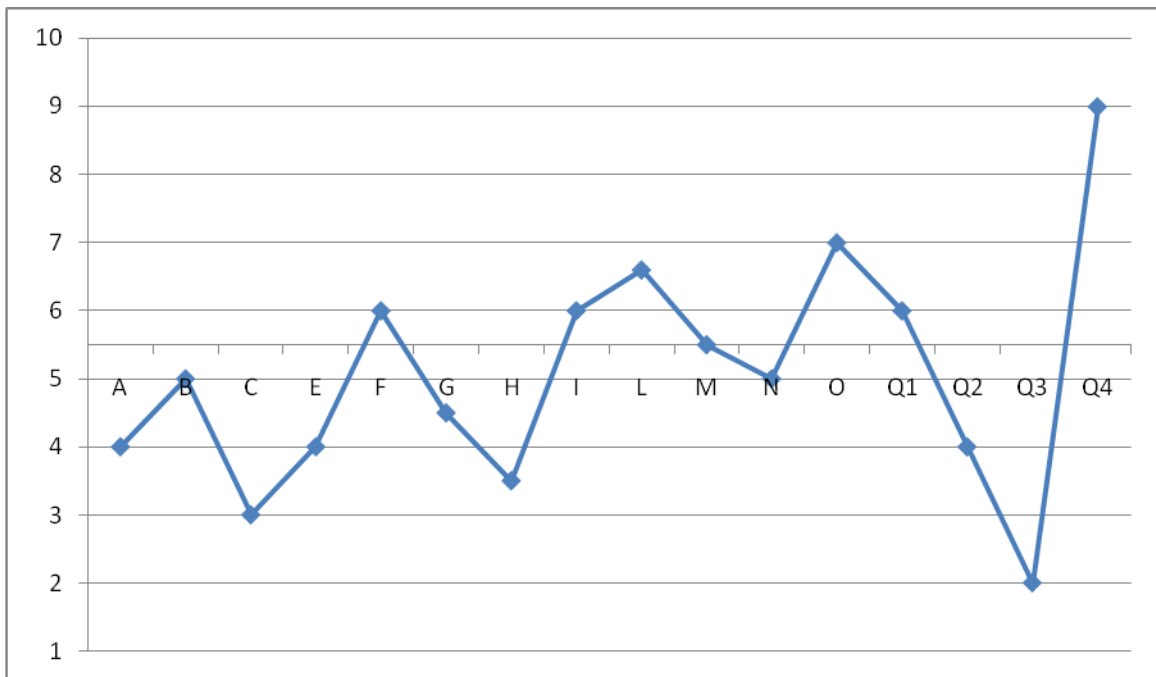


Рис. 4.16. Профіль інтернет-залежної особистості

*Примітки:* А – замкнутість (-), комунікабельність (+); В – конкретне мислення (-), абстрактне мислення (+); С – емоційна нестабільність (-), емоційна стабільність (+); Е – підпорядкованість (-), доміантність (+); F – стриманість (-), експресивність (+); G – (низька нормативність поведінки (-), висока нормативність поведінки (+); Н – несміливість (-), сміливість (+); I – жорсткість (-), чутливість (+); L – довірливість (-), підозрілість (+); М – практичність (-), мрійливість (+); N – прямолінійність (-), дипломатичність (+); О – спокій (-), тривожність (+); Q1 – консерватизм (-), радикалізм (+); Q2 – конформізм (-), нонконформізм (+); Q3 – низький самоконтроль (-), високий самоконтроль (+); Q4 – розслабленість (-), напруженість (+).

Аналіз профілю дозволив визначити, що інтернет-залежній особистості найбільшою мірою притаманні такі характеристики, як напруженість, низький самоконтроль, емоційна нестабільність та тривожність. Також важливу роль відіграють такі риси, як несміливість, замкнутість, підозрілість, чутливість. Меншої ваги набули такі характеристики, як конформність, експресивність.

У процесі дослідження побудовано також профіль особистості з пограничними ознаками інтернет-залежності.

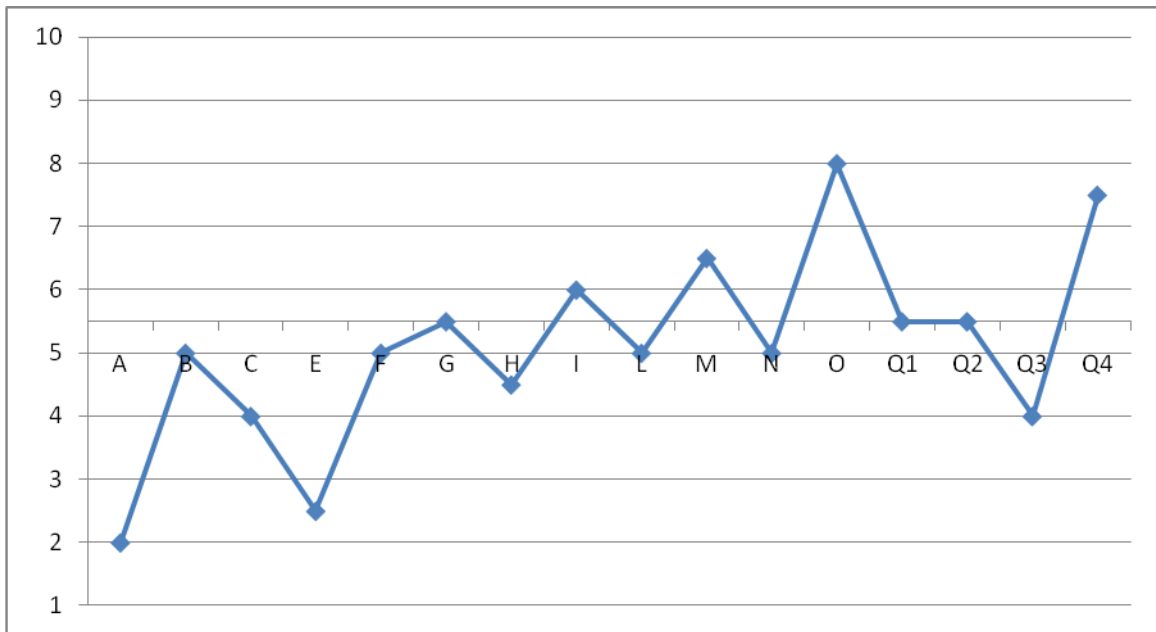


Рис. 4.17. Профіль особистості з пограничними ознаками інтернет-залежності

*Примітка:* див. рис. 4.16.

У цьому профілі на передній план виходять такі характеристики, як тривожність, замкнутість, підпорядкованість, напруженість. Значної ваги набувають також такі риси, як мрійливість, чутливість, низький самоконтроль, емоційна нестабільність, несміливість.

Порівняння профілю інтернет-залежної особистості та людини з пограничними ознаками залежності вказує на те, що в першому випадку домінуючою рисою є напруженість, зумовлена фрустрованістю провідних потреб, нездатністю реалізувати їх в реальному житті, що і змушує індивіда звертатись до віртуальної реальності. Натомість в осіб із пограничними ознаками залежності на передній план виходить така характеристика, як тривожність, що створює бар'єри на шляху до самореалізації в реальному житті.

Такі риси, як емоційна нестабільність, несміливість та замкнутість є в першому випадку наслідком, а в другому – передумовою розвитку залежності, оскільки притаманні обом порівнюваним групам. Ці риси не дозволяють особистості вільно почувати себе в соціумі, реалізовувати бажання в реальному

житті, створюють значний дискомфорт та напругу, що штовхає її до занурення у віртуальну реальність.

Однак, при порівнянні цих груп можна виділити і специфічні риси. Так, інтернет-залежним особам притаманна підозрілість та конформність, тоді як людям з пограничними ознаками залежності – мрійливість.

Підозрілість створює передумови для закритості особистості, нездатності вільно встановлювати контакти та реалізовувати соціальні потреби, оскільки соціум сприймається як вороже середовище, де на людину очікує небезпека. Конформність призводить до надмірної підпорядкованості групі, за рахунок чого ряд бажань та потреб стають фрустрованими та не знаходять свого вираження. Разом з тим мрійливість створює передумови для віртуалізації свідомості, оскільки передбачає відірваність від реальності та пов'язана з бажанням відволіктися від буденного життя шляхом втечі в ілюзорний світ.

У процесі роботи був також побудований профіль особистості вільної від інтернет-залежності (рис. 4.18.). Це було зроблено з метою визначення домінуючих рис, які, на нашу думку, можна розглядати як «фільтр» виникнення залежності, тобто такі характеристики, які не дозволяють потрапити під вплив віртуальної реальності як адиктивного агенту та зумовлюють стійкість індивіда до впливів цього роду.

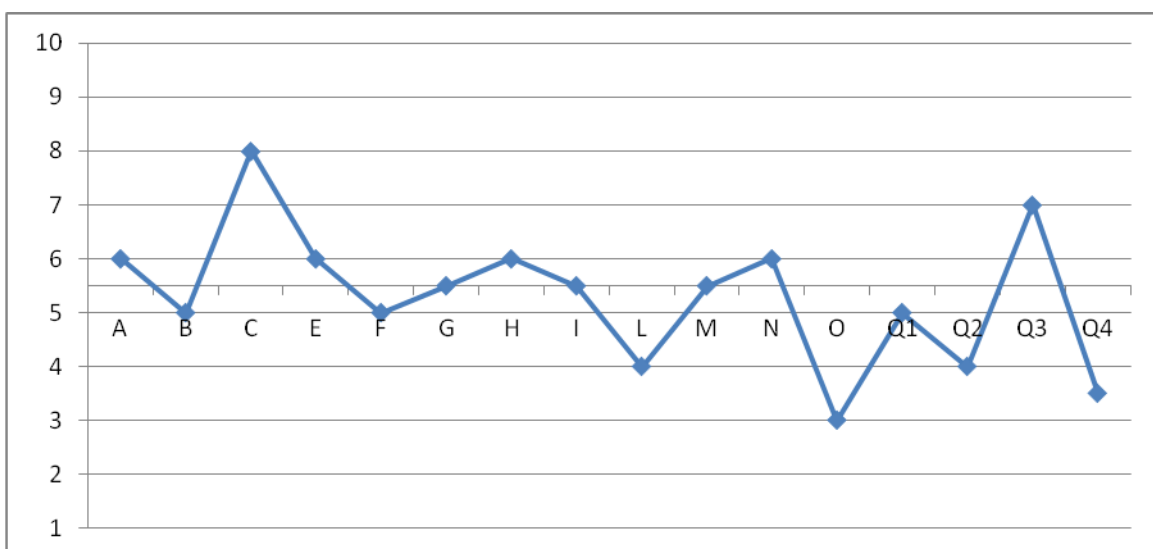


Рис. 4.18. Профіль особистості незалежної від інтернету

*Примітка:* див. рис. 4.16.

Аналіз отриманих даних вказує на домінування в особистості таких рис, як емоційна стабільність, високий самоконтроль, розслабленість, сміливість, спокій. Відповідно, робота щодо подолання інтернет-залежності, на нашу думку, повинна ґрунтуватися на розвитку цих якостей, як передумов підвищення стійкості до впливу властивостей інтернет-середовища як адиктивного агенту.

При характеристиці інтернет-залежної людини ми аналізували такі сфери особистості, як емоційно-вольова, мотиваційно-ціннісна, конативна та когнітивна. Також характеризувались її індивідуальні особливості.

Для визначення характеристик індивіда, що страждає від різних видів інтернет-залежності, був використаний факторний аналіз. При цьому побудовано матрицю, що включає показники, отримані за такими методиками: шкала інтернет-залежності (Чен), опитувальник «Сприйняття інтернету» (О.А. Щепіліна), проєктивна методика «Я в інтернеті», методика діагностики мотивації використання інтернету за допомогою незакінчених речень, методика дослідження особливостей сприйняття інтернету на основі ситуативних завдань. Всього в матрицю було включено 34 шкали. Для проведення аналізу були відібрані респонденти з високим рівнем інтернет-залежності (162 особи).

При аналізі даних було встановлено, що фактори отримані в результаті обертання за методом варімакс, пояснюють 80% загальної дисперсії. При цьому виділено 5 факторів, що відображають відповідно: 54,75%, 9,93%, 6,13%, 4,96%, 4,11% загальної дисперсії. Отримані дані наведені в таблиці 4.18.

*Таблиця 4.18*

**Матриця варімакс-обертання (показники інтернет-залежних)**

	Компонента				
	1	2	3	4	5
Надання переваги віртуальній реальності над зовнішнім світом	0,792				

Прагнення перенести норми віртуального світу в світ реальний	0,762				
Спрямованість цілепокладання у віртуальну реальність	0,746				
Прагнення до створення віртуального образу «Я»	0,744				
Компульсивні симптоми		0,831			
Проблеми з керуванням часу		0,827			
Симптоми відміни		0,755			
Внутрішньоособистісні проблеми		0,692			
Сприйняття життя без інтернету			0,843		
Спілкування			0,776		

*Продовження таблиці 4.18*

**Матриця варімакс-обертання (показники інтернет-залежних)**

	Компонента				
	1	2	3	4	5
Сприйняття інтернету як проєктивної реальності			0,663		
Впевненість в собі				-0,829	
Чіткість «Я-образу»				-0,806	
Самоконтроль				-0,728	
Самоставлення				-0,527	
Депресія					0,856
Цілепокладання					0,728
Зміна стану свідомості під впливом інтернету					0,617



Перший фактор отримав назву «Мотивація віртуального заміщення реальності» та включав в себе змінні, які мають практично однакове факторне навантаження. Помітно, що інтернет-залежна особистість характеризується значним зсувом мотиваційної спрямованості у віртуальну реальність, а її прагнення реалізувати себе в інтернет-середовищі, на противагу реальному життю, стає провідним.

Другим був фактор конативних реакцій. Перші три змінних мають найвище факторне навантаження, що вказує на те, що важливою характеристикою залежної особистості є демонстрація поведінкових симптомів, які свідчать про надмірну зануреність у віртуальне середовище та дозволяють діагностувати яскраві ознаки залежності.

Третій фактор – когнітивний. Високе факторне навантаження за змінними вказує на те, що інтернет-залежним особам притаманне викривлене сприйняття віртуальної реальності, яка оцінюється як середовище, куди переноситься реалізація провідних потреб. Спостерігається також переформатування когніцій, яке проявляється в тому, що особистість не може уявити свого існування без використання інтернету, який наділяється надцінним змістом.

Четвертим був фактор віртуалізації «Я». Від'ємні показники кожної змінної вказують на те, що інтернет-залежній особистості притаманна непевненість в собі, неструктурованість «Я-образу», низький самоконтроль та негативне самоствалення, що змушує шукати сфери самореалізації поза реальним світом, де вона почуває себе дискомфортно та незахищено.

П'ятий фактор – емоційно-вольового заміщення. Отримані дані вказують на те, що при зануренні у віртуальну реальність в інтернет-залежній особистості спостерігаються значні зміни емоційно-вольової сфери, при цьому інтернет використовується для отримання позитивних чи позбавлення від негативних емоцій, а процес цілепокладання переноситься у віртуальну площину.

Отже, враховуючи розподіл факторів, помітно, що мотиваційний чинник відіграє провідну роль у структурі інтернет-залежної особистості, оскільки

відображує внутрішні детермінанти, що штовхають індивіда до занурення у віртуальну реальність та надання їй переваги, на шкоду самореалізації в реальному житті. Найвище факторне навантаження отримали змінні, які вказують на значну спрямованість особистості у віртуальне середовище, що робить реальне життя незначущим. Інтернет набуває надцінного змісту, що призводить до витіснення інших потреб, або перепрограмування їх на задоволення в мережі.

Значущості у структурі залежної особистості набувають також конативні реакції, зокрема ті, що віднесені до симптомів інтернет-залежності. Тобто перенесення задоволення потреб у віртуальну сферу не може не позначатися на поведінці людини, що виражається у відповідній симптоматиці та дає підстави відділити інтернет-залежних осіб від осіб з пограничними ознаками залежності та її відсутністю.

Дещо меншої значущості у структурі залежної особистості набувають когнітивні характеристики, що відображують специфіку сприйняття інтернет-середовища та побудови його образу в свідомості людини. Високе факторне навантаження мають характеристики, що вказують на нездатність індивіда уявити своє життя без інтернету, сприйняття його як альтернативної реальності, де він почувається впевненіше та комфортніше.

Також була виділена група індивідуальних особливостей особистості, що створюють передумови для розвитку залежності. Це сукупність рис характеру та специфіка сприйняття себе, що значною мірою і зумовлюють появу мотивації щодо пошуку альтернативної реальності, оскільки у справжньому житті індивід самореалізуватися не може.

Остання група характеристик, виділена за допомогою факторного аналізу, визначає особливості емоційно-вольової сфери, притаманні інтернет-залежним особам. Високого факторного навантаження набуває схильність до депресивних станів, від яких особистість прагне позбутися за рахунок тієї чи іншої діяльності в мережі. Також важливим аспектом є зміна стану свідомості під

впливом інтернету, при якій індивід отримує змогу відволіктися від проблем, підвищити настрій, позбавитись від негативних емоцій.

Сукупність усіх цих характеристик становить основу інтернет-залежної особистості та дозволяє визначити її специфічні риси у порівнянні з людьми, в яких ознаки залежності від віртуального середовища відсутні.

Отже, інтернет-залежна особистість характеризується сукупністю характеристик, що відрізняють її від осіб з пограничними ознаками цього виду залежності та її відсутністю. Однією з основних відмінностей є специфіка мотиваційно-ціннісної сфери, в структурі якою домінуючою ваги набуває надання переваги віртуальній реальності над зовнішнім світом, прагнення перенести норми віртуального світу в реальний, спрямованість цілепокладання у віртуальну реальність, прагнення до створення віртуального образу «Я».

Результати емпіричного дослідження (див. п. 3.2-3.5) дозволили здійснити системний опис інтернет-залежної особистості, поданий на рисунку 4.19.

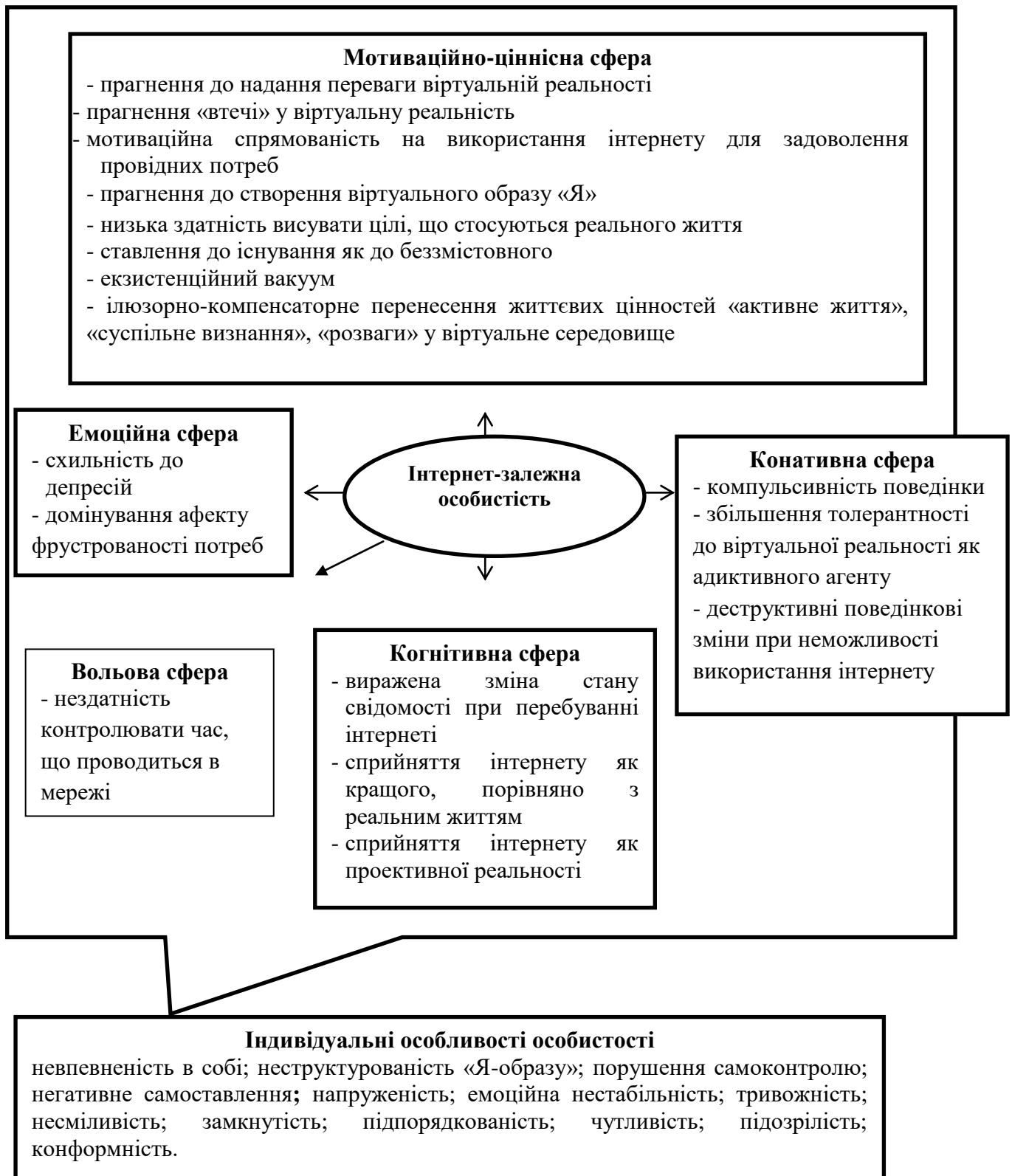


Рис. 4.19. Модель інтернет-залежної особистості

Факторний аналіз використовувався також для здійснення системного опису особистості з пограничними ознаками інтернет-залежності. Для цього використовувались дані осіб, в яких на констатуючому етапі дослідження були виявлені відповідні ознаки (581 особа) (рис. 4.20).



Рис. 4.20. Модель особистості з пограничними ознаками інтернет-залежності

Було встановлено, що фактори, отримані в результаті обертання за методом варімакс, пояснюють 84,02% загальної дисперсії. При цьому виділено 3 фактори, що відображають відповідно: 34,28%, 32,86%, 16,88% загальної дисперсії. Отримані дані подано в таблиці 4.19.

Перший фактор був названий мотиваційно-конативним, другий – перцептивно-афективним, третій – віртуалізації «Я».

При порівнянні факторної матриці інтернет-залежної особистості з цією помітно, що в останній мотиваційні та конативні характеристики поєдналися в першому факторі, що свідчить про те, що вони відіграють провідну роль не лише при виявленні залежних осіб, але й при визначенні схильності до

розвитку залежності. Отже, саме наявність мотиву до занурення у віртуальну реальність та його реалізація у поведінкових проявах є основними ознаками інтернет-залежності та пограничних її ознак.

Таблиця 4.19

**Матриця варімакс-обертання (пограничні ознаки інтернет-залежності)**

	Компонента		
	1	2	3
Внутрішньоособистісні проблеми	0,916		
Симптоми відміни	0,914		
Компульсивні симптоми	0,893		
Симптоми толерантності	0,834		
Мотивація використання інтернету	0,749		
Прагнення втечі у віртуальну реальність	0,713		
Нецілеспрямованість поведінки	0,696		
Потреба в сенсорній стимуляції	0,678		
Депресія		0,782	
Сприйняття інтернету в цілому		0,755	
Самотність		0,748	
Сприйняття інтернету як проєктивної реальності		0,735	
Час в інтернеті		0,714	
Сприйняття інтернету як живої істоти		0,705	
Агресивність		0,702	
Фрустрованість потреб		0,686	
Простір в інтернеті		0,680	
Сприйняття життя без інтернету		0,672	
Впевненість в собі			-0,866
Чіткість Я-образу			-0,861
Самоставлення			-0,823
Самоконтроль			-0,681
Спілкування			0,570

Другий фактор вказує на те, що схильність до депресивних станів, суб'єктивне відчуття самотності, афект фрустрованості потреб та наявність агресивних тенденцій є тими особливостями емоційної сфери, що характеризують як особистість з яскравими ознаками залежності, так і особу з

пограничними її ознаками, однак ці характеристики мають більше факторне навантаження в залежних осіб.

Особливості перцептивної сфери людини з пограничними ознаками інтернет-залежності полягають у схильності до викривленого сприйняття віртуальної реальності, що набуває надцінного змісту.

Останнім фактором, що визначає структуру особистості з пограничними ознаками залежності, є фактор віртуалізації «Я». У випадку залежності такі риси, як невпевненість в собі, неструктурованість «Я-образу», негативне самоствавлення, порушення самоконтролю є важливими характеристиками особистості, тоді як у випадку пограничних ознак залежності вони швидше є її передумовою та не набувають визначального характеру.

#### **4.2. Залежність від комп'ютерних онлайн-ігор**

На основі інтегральної моделі інтернет-залежності ми розробили психологічні моделі кожного з її видів, одним з яких є залежність від комп'ютерних онлайн-ігор (рис. 4.21).

Модель залежності від комп'ютерних онлайн-ігор включала в себе чинники, психологічні механізми, форми прояву, психологічний портрет інтернет-залежної особистості та особистості з пограничними ознаками цього виду інтернет-залежності, засоби профілактики та корекції цього стану.

Ми розглядаємо залежність від комп'ютерних онлайн-ігор як вид інтернет-залежності, що передбачає компульсивну поведінку в процесі гри, зміну стану свідомості та нівелювання інших видів діяльності.

Розповсюдженню цієї форми залежності сприяють як особливості самого інтернет-середовища, такі як анонімність, свобода спілкування та самовираження, можливість обирати альтернативний образ для самопрезентації, так і індивідуальні особливості самої людини, такі як тривожність, низька самооцінка, негативне самоствавлення, низький комунікативний потенціал, нездатність встановлювати гармонійні стосунки з оточуючими тощо.

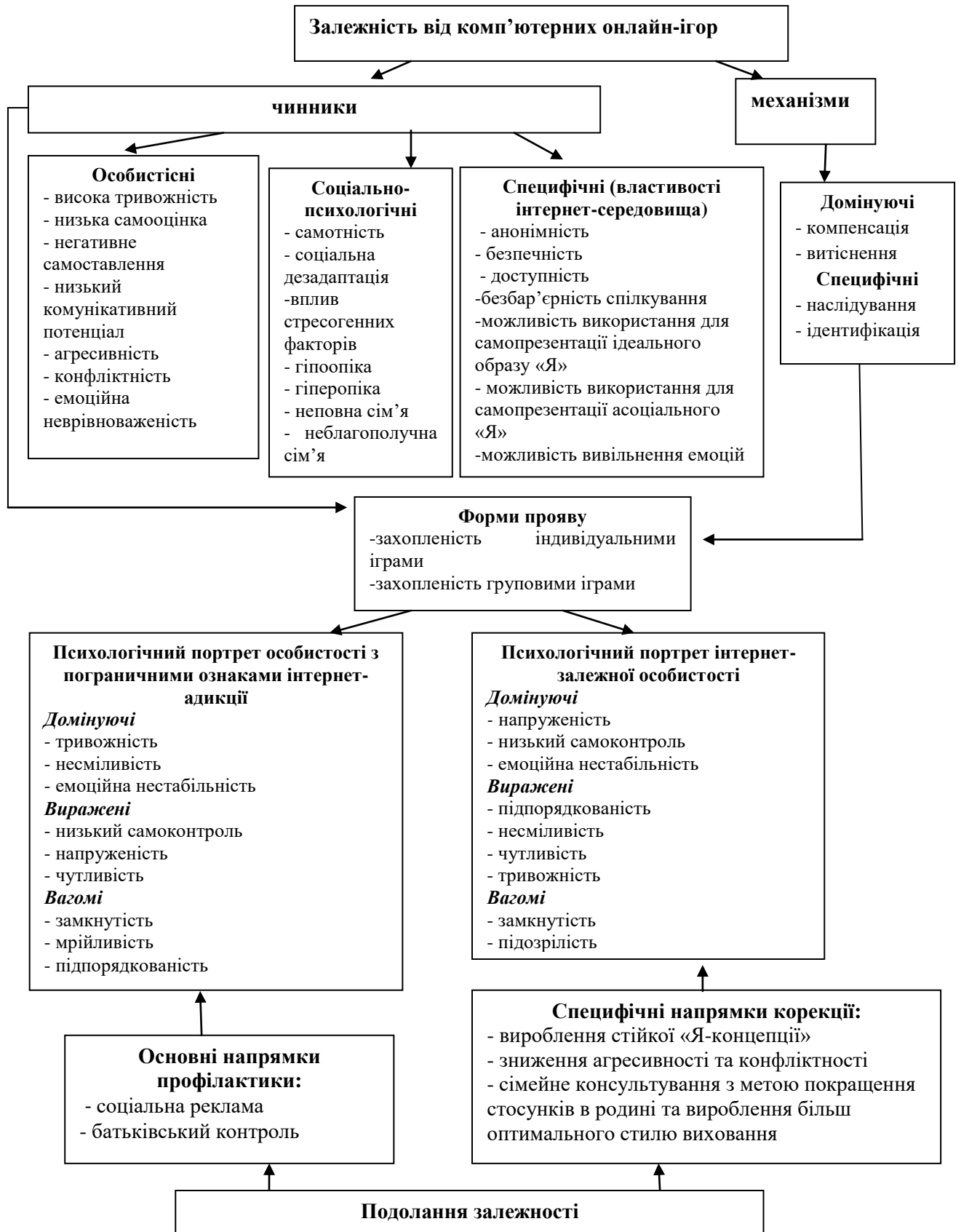


Рис. 4.21. Психологічна модель залежності від комп'ютерних онлайн-ігор та її подолання



Це створює передумови для швидкого формування залежності та її заглиблення в структуру особистості. Оскільки зазвичай залежність від комп'ютерних ігор виникає в підлітків, особистість яких є ще не до кінця сформованою, вона має значний вплив на соціальну адаптацію та соціалізацію людини, знижуючи її здатність до гармонійного розвитку та включення в соціум, що вимагає розробки системи заходів профілактики та корекції цієї форми залежності.

Основою виникнення залежності від комп'ютерних ігор є те, що особистість вбачає в ігровому середовищі сферу самореалізації в якій вона відчувається значущою, сильною та впевненою. Захоплення комп'ютерними іграми може виступати засобом втечі від проблем, зняття стресу, позбавлення від негативних емоцій. Сьогодні особливо розповсюдженими стають онлайн-ігри, що дозволяють взаємодіяти з іншими гравцями, займати певні місця в рейтингу гри, відчувати свою значущість. Онлайн-ігри дають змогу людині обрати персонажа, що або відповідає наявним властивостям особистості, або ж, навпаки, володіє тими якостями, які вона хотіла б мати. Отже, відбувається ідентифікація з героєм, який зазвичай виступає як сильна особа, що володіє специфічними вміннями, недоступними людині в повсякденному житті.

Особливістю ігрової залежності є те, що важливим зазвичай є не результат, а процес гри. Онлайн-гра стає діяльністю, що захоплює людину, приносить їй задоволення та спонукає до того, щоб якомога більше часу приділяти перебуванню в інтернеті.

М. С. Іванов [328] стверджує, що на виникнення залежності впливає те, гри якого типу надає перевагу особистість, розділивши їх на рольові та нерольові. Ми ж вважаємо, що більш значущим є розділення ігор на індивідуальні та групові, що дозволило виділити основні форми прояву залежності від комп'ютерних онлайн-ігор. Індивідуальна гра передбачає наявність одного гравця. При виникненні залежності людина може повністю заглиблюватись в ігрове середовище та втратити зв'язок із реальністю. Вона перебуває у віртуальному світі, зазвичай ототожнюючи себе з героєм гри.

Заглиблення в гру на стадії сформованої залежності відділяє особистість від реального життя, яке зазвичай сприймається як насичене проблемами, труднощами та перешкодами на шляху до досягнення цілі. Це сприяє тому, що людина комфортніше почуває себе в ігровому середовищі, де вона відчуває себе значущою та сильною. Така форма залежності значною мірою обмежує комунікативні можливості людини, поглиблює її ізолюваність та призводить до самотності.

У випадку залежності від ігор, що передбачають наявність декількох гравців індивід відчуває себе частиною реального ігрового середовища та може обмінюватися певними репліками з іншими гравцями. Це створює ілюзію перебування в мікросоціумі, підтримання контактів. Однак таке спілкування обмежене роллю персонажа гри, яку на себе переймає особистість, та діє за іншими законами, ніж комунікація у реальному житті. Така форма залежності виникає частіше, оскільки дозволяє реалізувати не тільки потребу в самоствердженні за рахунок ототожнення себе з героєм гри, прагнення втечі від реальності, але й потребу в спілкуванні з іншими гравцями, що задовольняється через ставлення до них як до референтної групи. Також важливим у цьому процесі є прагнення підвищити свій статусу через ігрові досягнення.

Для визначення психологічного портрету особистості із залежністю від комп'ютерних онлайн-ігор був використаний шістнадцятифакторний особистісний опитувальник Р. Б. Кеттелла, що дозволило побудувати профіль такої особистості (рис. 4.22).

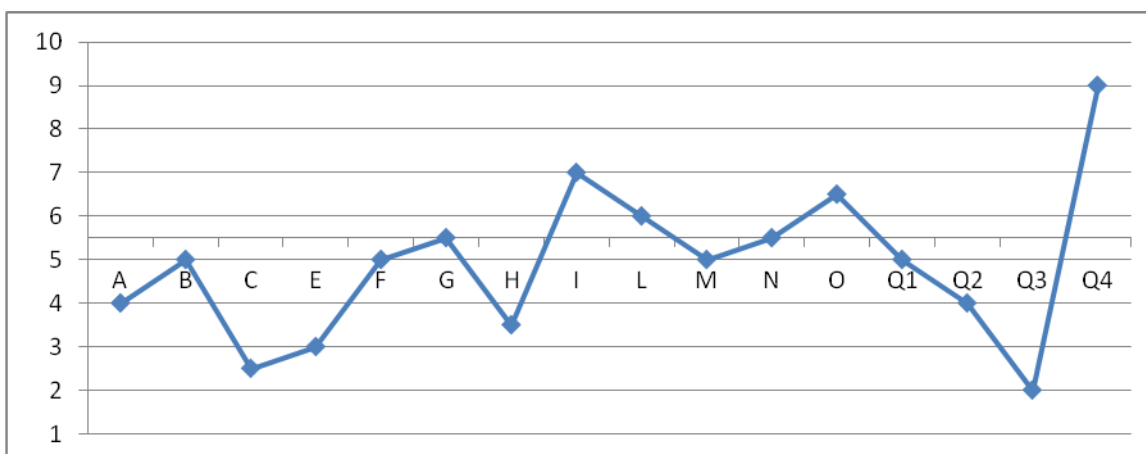


Рис. 4.22. Профіль особистості залежної від комп'ютерних ігор

*Примітка:* див. рис. 4.16.

У цьому профілі домінуючими є такі характеристики, як напруженість, низький самоконтроль, емоційна нестабільність, підпорядкованість. Значної вираженості набувають такі риси, як несміливість, чутливість, тривожність, замкнутість. Менш вираженими є такі характеристики, як підозрілість та конформізм.

При проведенні подальшого дослідження визначено риси притаманні особистості з пограничними ознаками залежності від комп'ютерних ігор (рис. 4.23).

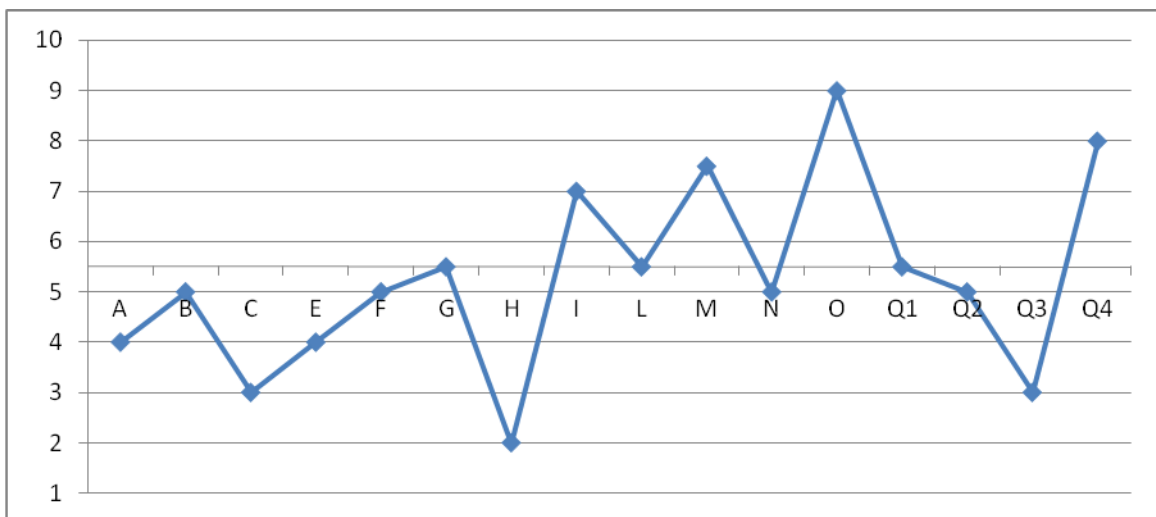


Рис. 4.23. Профіль особистості з пограничними ознаками залежності від комп'ютерних ігор

*Примітка:* див. рис. 4.16.

Порівняння профілів залежної особистості та особистості з пограничними ознаками залежності від комп'ютерних онлайн-ігор дозволило встановити, що в першому випадку домінуючими є такі риси, як напруженість, низький самоконтроль та емоційна нестабільність, а в другому – тривожність та несміливість. Специфічними характеристиками залежних осіб є підозрілість та конформізм, а осіб з пограничними ознаками залежності – мрійливість.

По різному розглядаються сьогодні і основні чинники, що впливають на процес виникнення залежності від комп'ютерних онлайн-ігор (див. п. 1.2). Ми запропонували свою класифікацію чинників, для емпіричної перевірки яких був

використаний лонгітюдний метод. Для того щоб підтвердити, що виділені нами характеристики є саме джерелом інтернет-залежності, а не її наслідком, ми звернулись до даних, в яких відображені результати діагностичного зрізу до того, як індивід почав систематично користуватись інтернетом. Ці дані ми отримали з картотеки шкільних психологів та соціальних педагогів. Для того, щоб встановити за який рік потрібно знайомитись з документацією, ми використовували індивідуальний підхід, опрацьовуючи анкети респондентів, в яких вони вказували свій стаж користування інтернетом.

Для проведення дослідження була сформована група респондентів з яскраво вираженими ознаками залежності від комп'ютерних онлайн-ігор. В результаті було відібрано 41 особу з яскравими ознаками залежності від комп'ютерних ігор. Після цього визначалось якою мірою залежній особистості була притаманна та чи інша риса, яку ми розглядаємо як детермінанту інтернет-залежності, до того, як вона почала активно користуватись інтернетом.

Отримані дані ми узагальнили в таблиці 4.20.

Таблиця 4.20

#### Чинники залежності від комп'ютерних онлайн-ігор (%)

№	Характеристика	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1.	Тривожність	82,6	11,2	6,2
2.	Самооцінка	9,3	14,3	76,4
3.	Самоставлення	8,6	16,6	74,8
4.	Комунікативний потенціал	9,4	28,2	62,4
5.	Агресивність	52,6	34,7	12,7
6.	Конфліктність	50,8	35,8	13,4
7.	Емоційна неврівноваженість	80,2	14,6	5,2
8.	Самотність	76,4	14,3	9,3
9.	Соціальна дезадаптація	82,3	11,3	6,4
10.	Виховання за типом гіперопіки	54,3		
11.	Виховання за типом гіпоопіки	27,6		
12.	Виховання в неповній сім'ї	18		
13.	Виховання в неблагополучній сім'ї	9		

Аналіз результатів вказує на те, що особливої значущості в процесі виникнення інтернет-залежності набувають такі характеристики, як висока тривожність, емоційна неврівноваженість, самотність, соціальна дезадаптація, низька самооцінка та негативне самоствавлення.

Чинники залежності від онлайн-ігор, з урахуванням їх сутнісних особливостей, були розділені на декілька груп: особистісні, соціально-психологічні, специфічні.

До першої групи ми віднесли високу тривожність, низьку самооцінку, негативне самоствавлення, низький комунікативний потенціал, агресивність, конфліктність, емоційну неврівноваженість.

Такі чинники залежності, як тривожність, агресивність, конфліктність, емоційна неврівноваженість описані вище (п. 4.1).

Умовою формування залежності є те, що людину не приймають у групі, яка є для неї референтною. Це може призводити до того, що референтною для індивіда стає група гравців, з якими він контактує онлайн. При цьому особистість починає рівнятися на їх норми та цінності, прагне отримати від них схвалення та підтримку, приділяє все більше часу перебуванню в ігровому середовищі, намагається побити рекорди та здобути перемогу в ігрових ситуаціях, щоб виділитися серед інших гравців та заслужити їх авторитет, що в свою чергу призводить до закріплення залежної поведінки.

Наявність стресогенних чинників також є джерелом виникнення залежності. Сюди можна віднести такі довготривалі психотравмуючі ситуації, як несприятливий соціально-психологічний клімат у групі, членом якої є індивід; затяжні конфлікти в навчальному закладі, на роботі чи в родині; наявність глибоких особистісних проблем.

Несприятливий клімат у групі призводить до зниження її єдності, зумовлює збільшення психологічної дистанції між її членами, прояви ворожості та інтолерантності. Відповідно, особистість, яка є членом такої групи, постійно відчуває дискомфорт та тривогу, очікує критики, нерозуміння та неприйняття з боку її членів. Це призводить до того, що індивід відчуває потребу у пошуку

іншого середовища для самореалізації та отримання підтримки, і при відсутності такої групи занурюється в інтернет-середовище, обираючи онлайн-ігри як засіб задоволення своїх потреб.

Затяжні конфлікти викликають в особистості постійне відчуття напруги, не дозволяють їй вільно спілкуватися та встановлювати контакти з оточуючими, можуть призводити до погіршення самопочуття через емоційне виснаження та негативно позначаються на психічному стані загалом. Прагнучи отримати емоційне розвантаження, відволіктися від проблем, відгородитись від реального життя індивід може обирати для цього інтернет-середовище, а ототожнення себе з героєм комп'ютерної гри надає додаткове почуття власної значущості, дозволяє підвищити самооцінку та зберегти уявлення про свою самоцінність.

До ситуативних чинників, що здатні стати поштовхом до виникнення інтернет-залежності, можна віднести стресові ситуації, що виникають у певні моменти життя людини, породжують дискомфорт та тривогу. Мотивом, що спонукає особистість до надання переваги комп'ютерним іграм у цьому випадку стає прагнення зняти емоційне напруження, забути про проблеми, змінити сферу діяльності. При цьому процес виникнення інтернет-залежності запускається тоді, коли індивід починає отримувати більше задоволення та позитивних емоцій від перебування у віртуальній реальності ніж від реальної взаємодії з оточуючими. Це призводить до того, що онлайн-ігри стануть невід'ємною частиною життя особистості, а сам індивід демонструє ознаки залежності.

Виховання в неповній сім'ї також є однією з передумов виникнення залежності від онлайн-ігор, оскільки особистість часто відчуває себе покинутою, може звинувачувати себе в розпаді сім'ї, що породжує почуття провини та невпевненості. Вона відчуває свою відмінність від дітей, що виховуються в повних сім'ях, у неї може виникати комплекс неповноцінності, що порушує повноцінний розвиток та є перешкодою на шляху до самореалізації. Засобом вивільнення негативних емоцій часто є саме

комп'ютерні ігри, що дозволяють відволіктися від реальності та зануритися у віртуальний світ, що сприймається як джерело отримання задоволення.

Виховання в неблагополучній сім'ї є ще одним важливим джерелом формування залежності, оскільки особистість росте в несприятливих умовах, не має перед собою взірця конструктивної поведінки та часто спостерігає прояви різних видів адиктивної поведінки в інших членів родини, що можуть страждати від алкогольної, наркотичної залежності та демонструвати асоціальні прояви. Для індивіда, що зростає в таких умовах, адиктивна поведінка є нормою, а залежність від комп'ютерних ігор сприймається як безпечна форма поведінки, що не може нашкодити.

Вплив властивостей інтернет-середовища на виникнення залежності доводився такими авторами, як П. А. Мунтян [448], Л. Н. Королькова [373] та інші. Узагальнюючи їх праці та ґрунтуючись на результатах власних досліджень [60; 69; 71] встановлено, що властивості інтернет-середовища також є джерелом виникнення залежності. До них можна віднести анонімність, безпечність, можливість ідентифікації з героєм гри, доступність, безбар'єрність спілкування, можливість вивільнення негативних емоцій.

Вплив таких властивостей інтернет-середовища, як анонімність, доступність, безбар'єрність та безпечність описаний вище (п. 4.1).

Специфічною властивістю інтернет-середовища, що впливає на виникнення залежності від комп'ютерних ігор, є можливість презентації ідеального образу «Я», що використовується зазвичай особами з низькою самооцінкою, які не задоволені своїм життям, тим, чого їм вдалося досягнути, соціальним статусом, місцем роботи, зовнішністю чи іншими характеристиками. Така особистість певною мірою відділяється від власного «Я», приміряючи образ людини, наділеної тими рисами, яких їй не вистачає. Презентуючи цей образ, індивід отримує задоволення та багато позитивних емоцій, що стає основою формування залежності, оскільки відчувається значна різниця між світом реальним, де людина почувається невпевнено, та інтернет-середовищем, де вона відчуває свою значущість та привабливість.

Хоча в сьгоднішній науці існує багато поглядів на механізми, що лежать в основі виникнення інтернет-залежності, практично не проаналізованими залишаються ті з них, що є специфічними для залежності від комп'ютерних онлайн-ігор.

Ми вважаємо, що механізм компенсації є особливо важливим при формуванні залежності від комп'ютерних ігор, оскільки саме можливість задовольнити в процесі онлайн-гри фрустровані потреби спонукає особистість до занурення в ігрове середовище. Наявність потреб, які людина не здатна задовольнити в реальному житті змушує її шукати іншу сферу для реалізації своїх бажань, при цьому для підлітка та молодого людини найзручнішим для цього є інтернет-середовище, де особистість може поспілкуватися з іншими гравцями, здобути їх визнання через досягнення успіхів у грі, ідентифікувати себе з героєм гри та відчутти свою значущість і необмежені можливості. Це спонукає людину до того, щоб грати частіше, та витісняє інші види діяльності, провокуючи виникнення залежності.

Також дієвими є такі психологічні механізми, що зумовлюють виникнення залежності від комп'ютерних онлайн-ігор, як наслідування, витіснення, ідентифікація (дод. Л 36).

Вплив механізму наслідування описано вище (п. 4.1).

Витіснення активно функціонує тоді, коли особистість переживає психотравмуючі моменти, перебуває в стані стресу. При цьому віртуальне ігрове середовище починає сприйматися як простір, де можна забути про проблеми, відволіктися від неприємних думок.

У процесі гри часто відбувається ідентифікація з головним героєм, що супроводжується злиттям «Я» особистості та персонажу. Це дозволяє людині переносити на себе риси, які вона вважає бажаними та почуватися впевненою, сильною, могутньою.

Існують різні позиції щодо розгляду найбільш ефективних методів профілактики залежності від комп'ютерних онлайн-ігор. Так, В.М. Друзін [291] стверджував, що важливе місце в системі психопрофілактики цього виду



залежності має займати система педагогічних впливів на особистість. Л.Г. Леонова [403], виділила етапи профілактики залежності, віднісши до них діагностичний, інформаційно-просвітницький, проведення тренінгів особистісного зростання. На думку Т.Ю. Больбот [16], ця робота повинна складатися з ранньої діагностики, первинної і вторинної профілактики.

З огляду на чинники та механізми цієї залежності нами були виділені основні напрямки її профілактики, до яких можна віднести соціальну рекламу та батьківський контроль.

Залежність від онлайн-ігор набуває свого поширення переважно серед дітей та підлітків, що робить важливим залучення батьків до профілактичної роботи. Формами такої діяльності є проведення бесід, спрямованих на роз'яснення того, як надмірна захопленість комп'ютерними іграми впливає на особистість; контроль над тим, як часто дитина відвідує інтернет, ігри якої тематики обирає, якого контексту набуває її спілкування з іншими гравцями онлайн; спостереження за тим, наскільки насиченим є соціальне життя дитини поза мережею тощо.

Засобом профілактики залежності від комп'ютерних ігор може виступати впровадження рекламних роликів, де презентувалася б інформація про шкідливий вплив залежності на особистість. Така реклама має бути спрямована саме на цільову аудиторію, тобто на підлітків та молодих людей, що мають специфічні особливості, які є основою виникнення залежності. В рекламі має бути подана інформація про стадії формування залежності, фактори, що сприяють її формуванню, вплив на особистість тощо. Це сприятиме створенню мотивації до контролю власної поведінки в мережі та часу, що витрачається на гру.

Грунтуючись на результатах власних досліджень [65; 74; 344; 349], ми встановили, що корекція залежності від онлайн-ігор повинна здійснюватися з врахуванням основних чинників, що її викликали, оскільки усунення причин, які змусили особистість надати перевагу віртуальній реальності є основою подолання залежності. При цьому, найбільш ефективними напрямками є

вироблення стійкої «Я-концепції», зниження агресивності та конфліктності, сімейне консультування з метою оптимізації стосунків в родині та вироблення більш оптимального стилю виховання.

Цільовою аудиторією психокорекції інтернет-залежності є особи не здатні сформуванню цілісного та несуперечливого уявлення про себе, побудувати адекватну «Я-концепцію». Зазвичай таким людям притаманне негативне самоствавлення, нерозвинуті рефлексивні здібності, що не дозволяє особистості сформуванню образу «Я» з урахуванням того, як її оцінюють оточуючі. Така людина не здатна до самоаналізу та самозаглиблення, не визнає існування внутрішніх конфліктів, болісно сприймає критику, має нестійке уявлення про власну особистість. Все це робить її вразливою до впливу адиктивних факторів.

Зниження агресивності та конфліктності передбачає відмову від презентації себе в інтернет-середовищі від імені асоціального «Я», так само, як зниження рівня тривожності та формування адекватної самооцінки сприяє зникненню необхідності використовувати в процесі гри «Я-ідеальне», що дозволяє виробити більш оптимальні поведінкові конструкти, які створюють умови для самореалізації особистості в реальному житті.

Важливим засобом корекції особистості, залежної від комп'ютерних онлайн-ігор, є сімейне консультування, що передбачає роботу з батьками та найближчими родичами залежної людини, оскільки одним з чинників розвитку залежності є використання стилю виховання, при якому яскраво виражається тенденція до домінування гіпо- чи гіперопіки. Отже, налагодження стосунків в родині та реконструкція ставлення до дитини є важливою умовою її виходу зі стану залежності.

При проведенні факторного аналізу обраховувались дані 41 особи із залежністю від комп'ютерних ігор. Кореляційні матриці були проаналізовані за допомогою методу головних компонент та процедури варімакс-обертання. Отримані результати подано на рисунку 4.24.

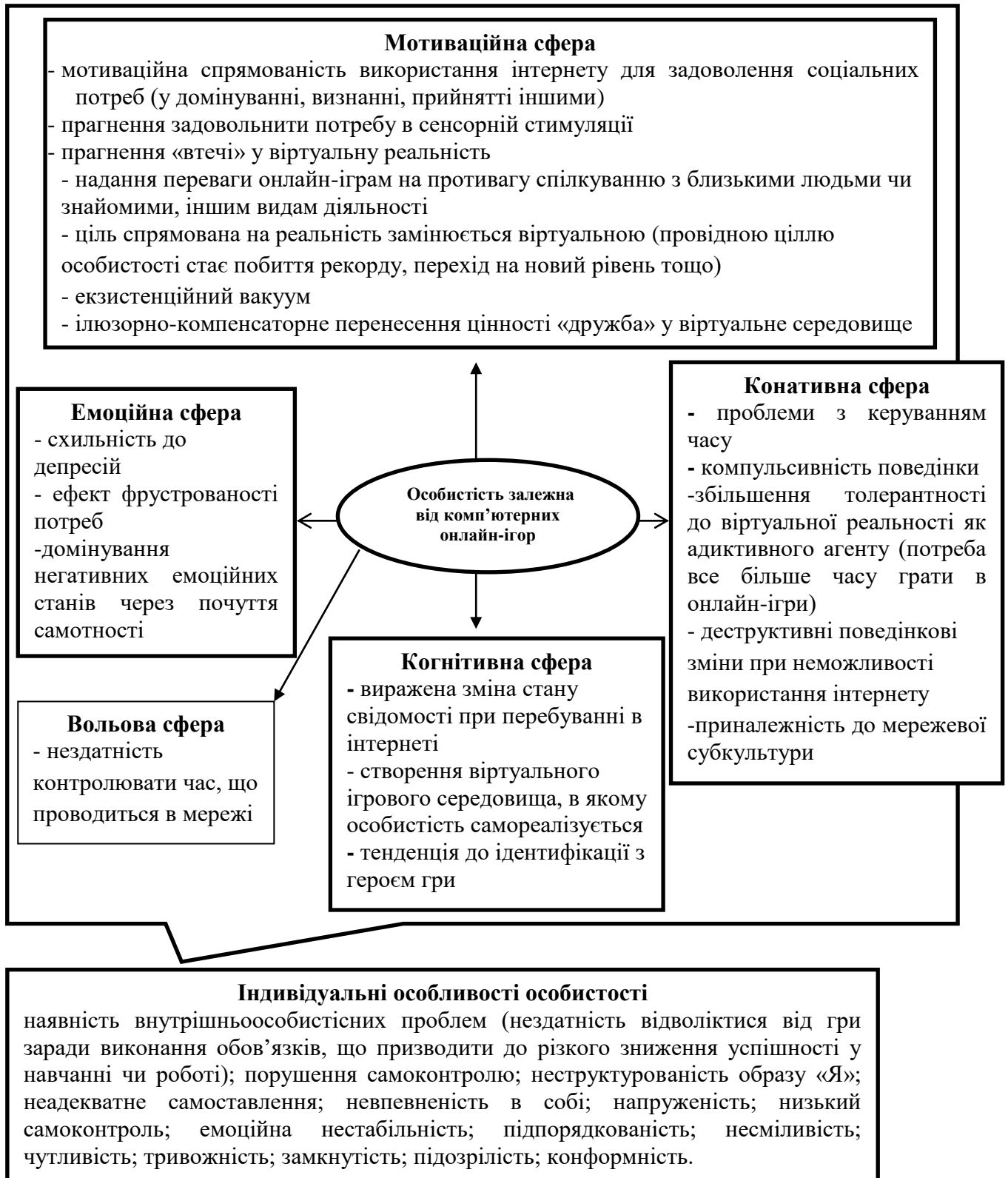


Рис. 4.24. Модель особистості залежної від комп'ютерних онлайн-ігор  
 Фактори отримані в результаті обертання за методом варімакс пояснюють 82,13% загальної дисперсії. При цьому було виділено 3 фактора, що

відображають відповідно: 36,41%, 33,50%, 12,22% загальної дисперсії. Отримані дані подано в таблиці 4.21.

Таблиця 4.21

**Матриця варімакс-обертання (залежність від комп'ютерних онлайн-ігор)**

	Компонента		
	1	2	3
Внутрішньоособистісні проблеми	0,957		
Проблеми з керуванням часу	0,935		
Приналежність до мережевої субкультури	0,933		
Симптоми відміни	0,921		
Компульсивні симптоми	0,876		
Симптоми толерантності	0,836		
Нецілеспрямованість поведінки	0,725		
Час в інтернеті		0,819	
Депресія		0,814	
Цілепокладання		0,794	
Сприйняття інтернету в цілому		0,790	
Сприйняття інтернету як проєктивної реальності		0,771	
Самотність		0,762	
Сприйняття інтернету як живої істоти		0,717	
Сприйняття життя без інтернету		0,696	
Самоконтроль			-0,829
Чіткість «Я-образу»			-0,777
Впевненість в собі			-0,741
Самоставлення			-0,727

Принципом класифікації факторів було співвіднесення виявлених характеристик з однією зі сфер особистості. Перший фактор був названий мотиваційно-конативним, другий – емоційно-перцептивним, третій – віртуалізації «Я». Тобто, на передній план у структурі особистості залежної від

комп'ютерних онлайн-ігор виступає конативний фактор, показники якого отримали найбільше навантаження. Це пов'язано з умовним перенесенням діяльності у віртуальне середовище, оскільки в процесі гри людина «проживає» ілюзорне життя, виконуючи «місії» проявляє себе в певних видах діяльності, демонструє в процесі гри поведінку, що часто не відповідає тим стратегіям, які притаманні їй в реальності. Дещо менше факторне навантаження отримали змінні, що вказують на мотиваційну спрямованість особистості у віртуальну реальність, задоволення в ній потреби в сенсорній стимуляції, втечі у віртуальну реальність тощо.

Певну вагу у структурі особистості залежної від комп'ютерних ігор займає емоційний компонент, що включає схильність до депресій, негативні емоції, які виникають через суб'єктивне почуття самотності, ефект фрустрованості потреб. У цьому випадку інтернет сприймається як спосіб боротьби з негативними емоційними станами та підвищення настрою. Певну роль відіграють також особливості сприйняття інтернет-середовища, що виглядає більш привабливим порівняно з реальністю; змінюється суб'єктивне сприйняття часу, який проводиться в мережі; інтернет сприймається як сфера, де найлегше задовольняти потреби.

Фактор віртуалізації «Я» містить індивідуальні особливості, що виділяються в структурі особистості, а саме, втрата самоконтролю, зокрема в мережі; нездатність сформувати чіткий образ «Я», який містив би несуперечливі характеристики та дозволяв зберігати стабільність самооцінки навіть при несприятливих впливах; невпевненість в собі, що змушує шукати можливість самореалізації в комп'ютерній грі, а не при безпосередній діяльності; негативне самоствавлення, що створює дискомфорт та порушує здатність до встановлення конструктивних міжособистісних зв'язків.

Також на основі факторного аналізу було здійснено системний опис особистості з пограничними ознаками залежності від комп'ютерних онлайн-ігор, поданий на рисунку 4.25.

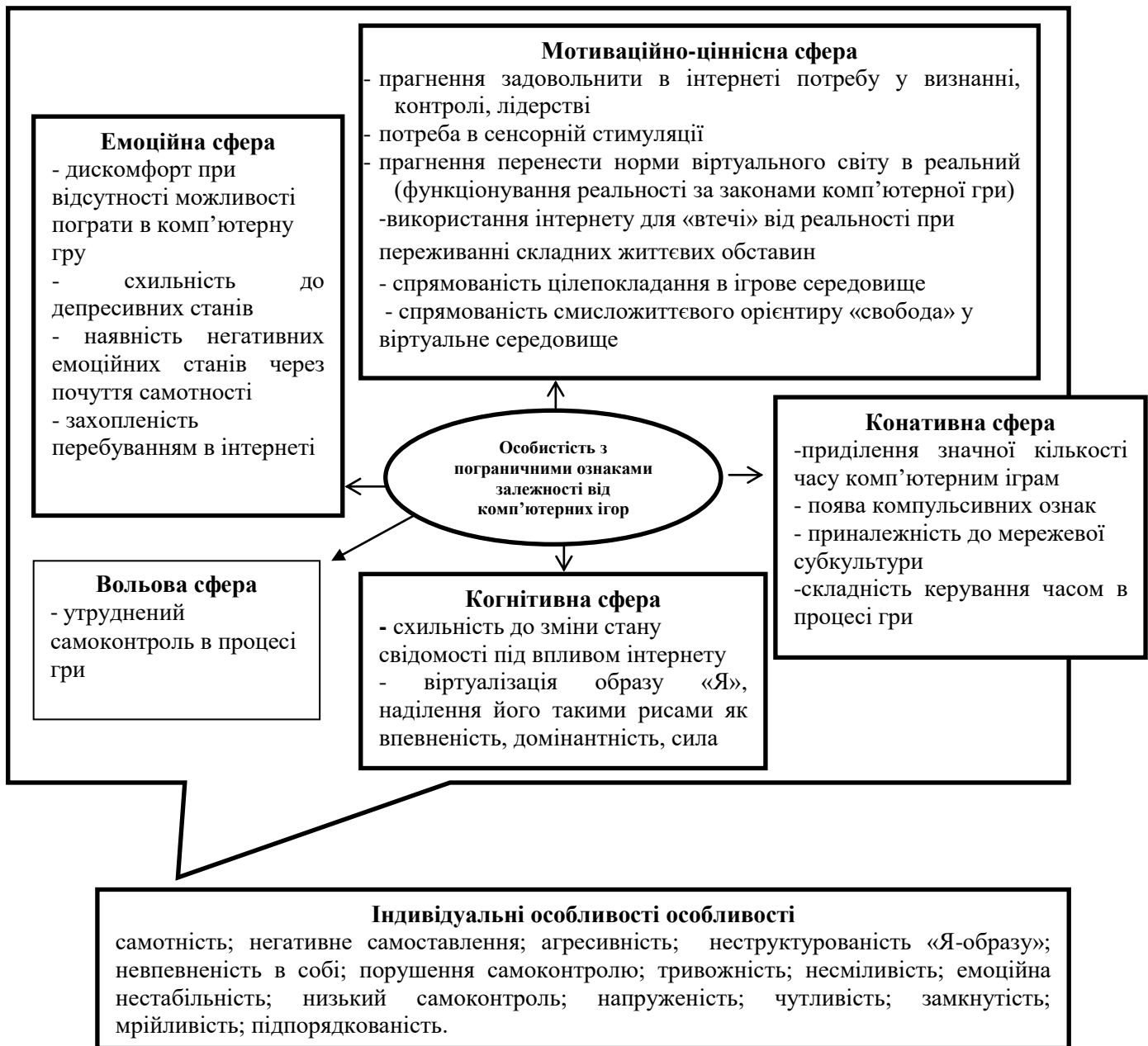


Рис. 4.25. Модель особистості з пограничними ознаками залежності від комп'ютерних онлайн-ігор

При факторизації даних, отриманих в 139 осіб з пограничними ознаками залежності від комп'ютерних онлайн-ігор, було встановлено, що фактори, одержані в результаті обертання за методом варімакс, пояснюють 86,67% загальної дисперсії. При цьому виділено 4 фактори, що відображають відповідно: 37,06%, 32,35%, 11,04%, 6,22% загальної дисперсії.

Отримані дані подано в таблиці 4.22.

Таблиця 4.22

**Матриця варімакс-обертання (пограничні ознаки залежності від комп'ютерних онлайн-ігор)**

	Компонента			
	1	2	3	4
Внутрішньоособистісні проблеми	0,941			
Проблеми з керуванням часом	0,934			
Симптоми відміни	0,929			
Приналежність до мережевої субкультури	0,920			
Компульсивні симптоми	0,837			
Симптоми толерантності	0,837			
Мотивація використання інтернету	0,797			
Потреба в сенсорній стимуляції	0,782			
Прагнення втечі у віртуальну реальність	0,777			
Нецілеспрямованість поведінки	0,741			
Прагнення задовольнити у віртуальній реальності фрустровані потреби	0,679			
Депресія		0,849		
Прагнення перенести норми віртуального світу в світ реальний		0,834		
Час в інтернеті		0,805		
Цілепокладання		0,785		
Зміна стану свідомості під впливом інтернету		0,783		
Сприйняття інтернету в цілому		0,777		
Фрустрованість потреб		0,761		
Самотність		0,754		
Сприйняття інтернету як проєктивної реальності		0,717		
Спрямованість цілепокладання у віртуальну реальність		0,713		
Прагнення до створення віртуального образу Я		0,701		
Чіткість Я-образу			-0,806	
Впевненість в собі			-0,795	
Самоставлення			-0,750	
Самоконтроль			-0,730	
Агресивність				0,876
Сприйняття інтернету як кращого порівняно з реальним життям				0,581

Перший фактор був названий конативним, другий – мотиваційним, третій – віртуалізації «Я», четвертий – особистісно-перцептивним.

Порівняння факторної структури особистості залежної від комп'ютерних онлайн-ігор та особистості з пограничними ознаками цього виду інтернет-залежності вказує на наявність певних відмінностей за першим фактором, що відображає мотиваційну спрямованість на занурення у віртуальну реальність комп'ютерної гри та її поведінкові прояви. Так, в інтернет-залежних осіб більше факторне навантаження має така характеристика, як приналежність до мережевої субкультури, що свідчить про її значущість для виникнення залежності. Для осіб з пограничними ознаками залежності важливим є прагнення задовольнити у віртуальній реальності фрустровані потреби, що сприяє розвитку залежності.

При порівнянні характеристик, що увійшли до другого фактору, було виявлено, що для залежних осіб найбільш значущим є прагнення перенести норми віртуального світу в світ реальний та викривлене сприйняття часу в інтернеті. Натомість для осіб з пограничними ознаками домінуючою є схильність до депресивних станів, уникнути яких індивід намагається через занурення у віртуальну реальність.

При порівнянні особистісних характеристик помітно, що для залежних осіб визначальним є порушення самоконтролю, тоді як для осіб з пограничними ознаками залежності – неструктурованість «Я-образу». Це пояснюється тим, що в другому випадку залежність ще не призвела до глибоких змін особистості, а нездатність сформувати цілісну «Я-концепцію» є швидше передумовою розвитку залежності, а не її наслідком. В першому ж випадку порушення самоконтролю є одним з показників залежності, що набуває домінуючої ролі, тому і проявляється яскравіше.

Для індивідів з пограничними ознаками залежності важливою є також така риса, як агресивність, оскільки відсутність змоги продемонструвати деструктивні імпульси в реальному житті через наявність заборон спонукає до



їх прояву у віртуальній реальності, що здійснюється через надання переваги іграм агресивної тематики.

### 4.3. Залежність від соціальних мереж

Здійснюючи аналіз інтернет-залежності від соціальних мереж, ми створили модель цього стану (рис. 4.26), що включає дослідження його чинників, психологічних механізмів, психологічного портрету інтернет-залежної особистості та особистості з пограничними ознаками залежності, форм прояву, засобів профілактики та корекції.

Залежність від соціальних мереж розглядається нами як вид інтернет-залежності, що полягає в появі компульсивних ознак поведінки в мережі, задоволенні в ній фрустрованих соціальних потреб, надання переваги віртуальній взаємодії.

Аналізом особливостей віртуальної взаємодії, що лежить в основі виникнення залежності від соціальних мереж, займалися такі вчені, як В. І. Ігнат'єв [334], Н. В. Коритнікова [377], М. Ю. Говорухіна [258], М. А. Носов [456] та інші. Узагальнюючи їх дані можна стверджувати, що особистість приваблює можливість вільно спілкуватися з людьми, які знаходяться на значній відстані, заводити нові віртуальні знайомства, підтримувати стосунки в мережі. У випадку сформованої залежності, спілкування в соціальних мережах виходить на передній план, витісняючи інші види діяльності людини та замінюючи комунікацію у реальному житті. Інтернет стає тією сферою, де особистість задовольняє свої основні потреби, при чому реальне життя починає сприйматися як нудне, наповнене тривогами та проблемами, що змушує людину все більше заглиблюватись у віртуальну реальність.

Залежність особистості від віртуальних знайомств є видом інтернет-залежності, що потребує подальшого дослідження. Мотивація такої взаємодії досліджувалась К. Батаєвою [8], О. П. Белінською [9], З. С. Зав'яловою [318],

які намагалися визначити, що штовхає особистість до надання переваги віртуальному спілкуванню.

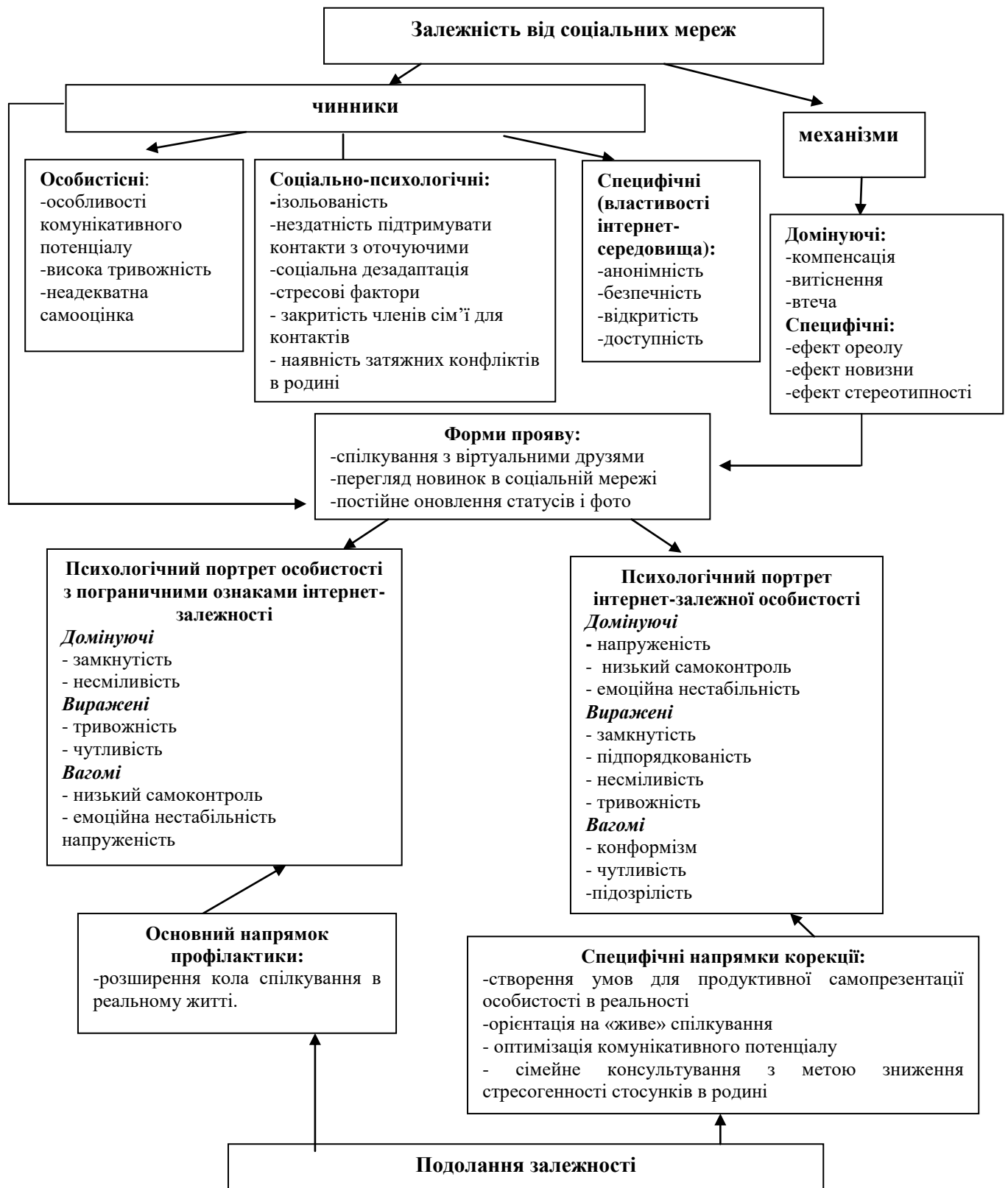


Рис. 4.26. Психологічна модель залежності від соціальних мереж та її

ПОДОЛАННЯ

З метою визначення психологічного портрету залежної особистості та особистості з пограничними ознаками залежності від соціальних мереж побудовано відповідні профілі (рис. 4.27. – 4.28)

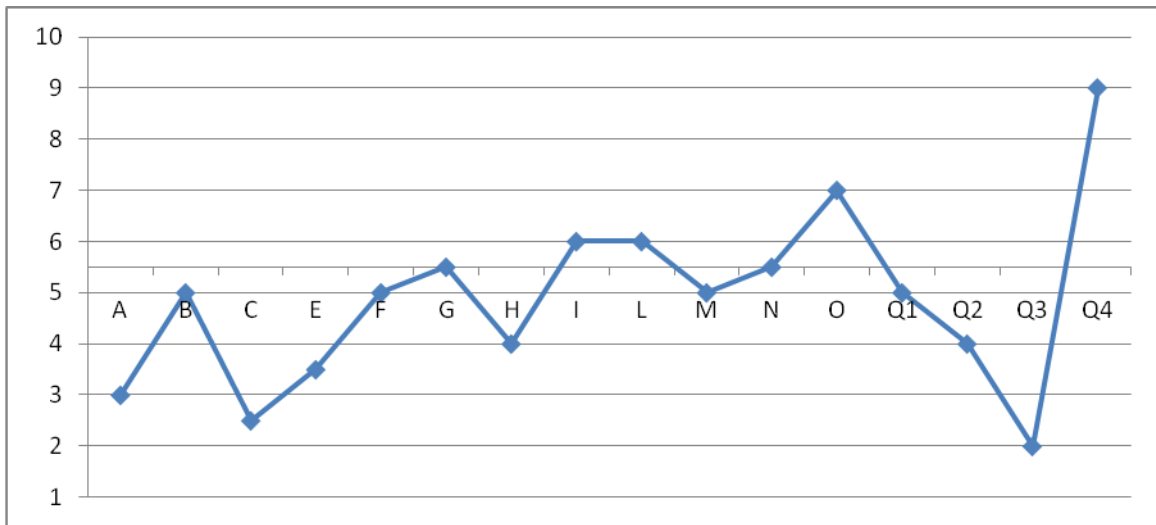


Рис. 4.27. Профіль особистості залежної від соціальних мереж

*Примітка:* див. рис. 4.16.

Домінуючими в залежної особистості є такі характеристики, як напруженість, низький самоконтроль, емоційна нестабільність, замкнутість, підпорядкованість. Значної вираженості набувають такі риси, як несміливість, тривожність, конформізм, чутливість та підозрілість.

У процесі роботи побудовано також профіль особистості з пограничними ознаками залежності від соціальних мереж (рис. 4.28)

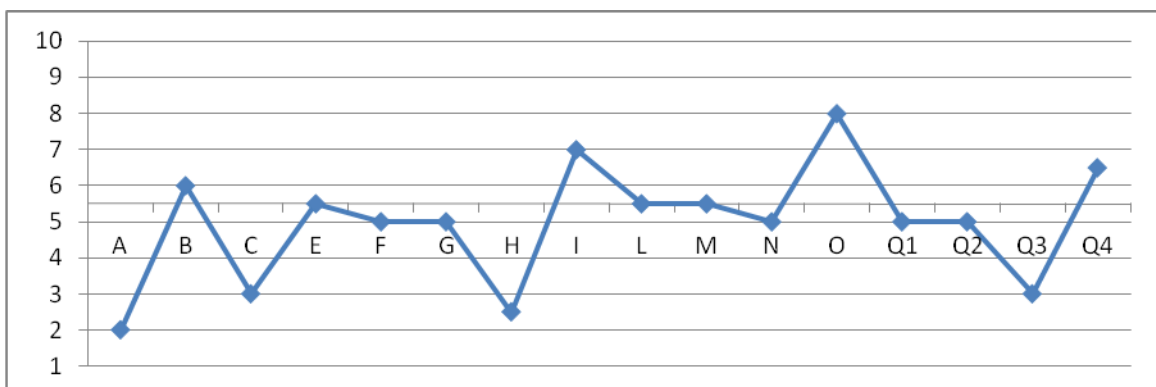


Рис. 4.28. Профіль особистості з пограничними ознаками залежності від соціальних мереж

*Примітка:* див. рис. 4.16.

В особистості з пограничними ознаками залежності від соціальних мереж домінуючими є такі риси, як замкнутість, несміливість, тривожність та чутливість. Вагомими також є низький самоконтроль та емоційна нестабільність.

Порівняння цих двох профілів дозволило встановити, що для залежної особистості специфічними характеристиками є підпорядкованість та конформізм. Разом з тим такі риси, як напруженість, низький самоконтроль та емоційна нестабільність у залежних осіб є домінуючими, а в осіб із пограничними ознаками залежності є менш вираженими, оскільки ще не набули свого розвитку під дією віртуального середовища як адиктивного агенту.

Мотивами встановлення віртуальних контактів на шкоду реальним є прагнення особистості отримати підтвердження власної привабливості, довести значущість, здатність подобатися особам протилежної статі. Зазвичай особистість прагне встановити якомога більшу кількість контактів, які є поверхневими. Цьому сприяють такі особливості, як низька самооцінка, невпевненість у собі, страх встановлювати контакти в реальному житті, бути неприйнятими особами протилежної статі.

Для перевірки чинників виникнення і розвитку залежності від соціальних мереж був використаний лонгітюдний метод. Відібрано 57 осіб з яскравими ознаками залежності від соціальних мереж. Визначалось, чи були притаманні їм характеристики, які ми розглядаємо як чинники цього виду залежності, інформацію про які ми отримали при вивченні документації практичних психологів тих закладів, в яких навчались респонденти. При цьому зверталась увага на характеристики, притаманні особистості до систематичного використання інтернету. Отримані результати подані в таблиці 4.23.

Найбільш тісний взаємозв'язок спостерігається між залежністю від соціальних мереж та впливом стресових факторів, тривожністю, неадекватною самооцінкою.

Неадекватна самооцінка може призводити до формування залежності, оскільки особистість не здатна виробити об'єктивне уявлення про себе та

демонструє деструктивні форми поведінки, що ускладнює її стосунки з оточуючими.

Таблиця 4.23

### Чинники залежності від соціальних мереж

№	Характеристика	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1.	Тривожність	76,4	14,3	9,3
2.	Неадекватна самооцінка	76,4	13,4	10,2
3.	Комунікативний потенціал	3,2	42,2	54,6
4.	Ізольованість	64,6	27	8,5
5.	Нездатність підтримувати контакти з оточуючими	40,2	44,4	15,4
6.	Закритість членів сім'ї для міжособистісних контактів	30,4	48,8	20,8
7.	Наявність затяжних конфліктів у родині	57,3	32,5	10,2
8.	Соціальна дезадаптація	74,6	16,7	8,7
9.	Стресові фактори	80,4	14,4	5,2

Самооцінка такої людини є завищеною чи заниженою, що безпосередньо впливає на процес комунікації. В першому випадку особистість поводить себе зухвало, вважає, що вона є кращою за інших та займає зверхню позицію при спілкуванні з ними, що відштовхує від неї оточуючих та не дозволяє побудувати довготривалі стосунки. В другому випадку людина страждає від комплексу неповноцінності та відчуває свою нікчемність при порівнянні з іншими, що робить її скутою та закритою для спілкування через страх не сподобатись іншим. Як перший, так і другий варіант є неоптимальним для встановлення продуктивної взаємодії та призводить до того, що людині важко підтримувати стосунки з оточуючими, знайти друзів, що штовхає її до пошуку партнерів по спілкуванню в соціальних мережах та призводить до виникнення залежності.

Важливими чинниками, що викликають залежність від соціальних мереж, є ізолюваність особистості, вузьке коло спілкування та нездатність підтримувати контакти з оточуючими, що змушує людину шукати альтернативну сферу для реалізації потреб у спілкуванні та міжособистісних зв'язках. Оскільки інтернет має специфічні властивості, такі як анонімність, безпечність, відсутність бар'єрів, особистість почувається в соціальних мережах вільно та сприймає їх як сферу самореалізації.

Властивості інтернет-середовища також виступають одним з чинників, що впливають на процес виникнення залежності. Інтернет став для багатьох людей сферою для самореалізації, задоволення фрустрованих потреб, що дає можливість особистості проявити себе, демонструючи риси, які вона хотіла б мати, але якими не володіє. Це можливо за рахунок таких властивостей, як анонімність, безпечність, відкритість, дія яких описана вище (п. 4.1-4.2.) та відбувається за тими ж принципами. Всі ці властивості інтернет-середовища, що реалізуються в соціальній мережі, роблять її особливо привабливою для особистості та спонукають до заглиблення у віртуальну реальність, що стає передумовою виникнення залежності.

Поряд з чинниками виникнення залежності на індивіда діють психологічні механізми, що залишаються практично недослідженими в науці. Аналізуючи їх ми використовували дані отримані за методикою діагностики мотивації використання інтернету за допомогою незакінчених речень та методикою дослідження особливостей сприйняття інтернету на основі ситуативних завдань (дод. Л 36). Було виділено такі з них: компенсація, витіснення, втеча, ефект ореолу, ефект новизни, ефект стереотипізації.

З огляду на структурні елементи моделі залежності від соціальних мереж, виділено напрямки її профілактики, серед яких особливої уваги заслуговує розширення кола спілкування особистості в реальному житті, оскільки найважливішою причиною виникнення цього виду залежності є нереалізованість комунікативної потреби. Зазвичай людина, яка страждає від залежності, не здатна сформувати для себе коло спілкування, де могла б

ділитись почуттями, підтримувати близькі емоційні стосунки чи ж просто мати знайомих, з якими можна поспілкуватися на різні теми. Соціальна ізоляція змушує особистість шукати іншу сферу спілкування, а оскільки в мережах встановлювати контакти набагато простіше ніж у реальному житті, саме вона стає тією сферою, де індивід може задовольнити свої потреби. Це зумовлює занурення в соціальну мережу та відрив від реальності, що свідчить про прояв залежності.

У сучасній науці недостатня увага звертається на виділення специфічних засобів корекції інтернет-залежної особистості з урахуванням провідного її виду, що зумовлює тенденцію до застосування однакових корекційних заходів для боротьби із залежністю, не враховуючи її специфіку.

Результати власних досліджень [66; 74; 76; 81-82] дозволили встановити, що корекція особистості залежної від соціальних мереж має здійснюватися з урахуванням причин, які її викликали. Так, якщо залежність зумовлена особистісними властивостями, корекційні впливи повинні бути спрямовані саме на підвищення адаптаційного потенціалу індивіда, розвиток рис, які дозволяли б йому виробити позитивне самоствавлення, сформувати самоповагу та впевненість у собі, оскільки вони роблять людину стійкою до дії адиктивних впливів.

Якщо основою виникнення залежності є особливості взаємодії людини з соціумом, такі як ізолюваність, нездатність підтримувати контакти, тоді корекція має бути спрямована на підвищення комунікативного потенціалу, створення умов для саморозкриття особистості. При цьому найбільш оптимальною формою роботи є участь у тренінговій групі, де особистість має можливість виробити свій стиль взаємодії з іншими людьми.

Якщо причиною є стиль внутрішньосімейних стосунків та спосіб життя родини, в якому переважає проведення часу за комп'ютером чи переглядом телепередач, то увага психолога повинна бути звернена на вироблення більш оптимального стилю життя особистості, орієнтація на «живе» спілкування, створення можливостей для розширення кола спілкування в реальному житті.

Ефективною є також сімейна терапія та консультування, що дозволяє членам родини краще розуміти один одного, перешкоджає появі конфліктних ситуацій та сприяє згуртуванню родини.

Аналіз результатів емпіричного дослідження (див. п. 3.2-3.5) дозволив здійснити системний опис особистості залежної від соціальних мереж, поданий на рисунку 4.29.



Рис. 4.29. Модель особистості залежної від соціальних мереж



Фактори, отримані в результаті обертання за методом варімакс, пояснюють 88,3% загальної дисперсії. При цьому було виділено 3 фактора, що відображають відповідно: 43,65%, 34,78%, 9,87% загальної дисперсії. Отримані результати описано в таблиці 4.24.

Таблиця 4.24

**Матриця варімакс-обертання (залежність від соціальних мереж)**

	Компонента		
	1	2	3
Цілепокладання	0,970		
Час в інтернеті	0,970		
Простір в інтернеті	0,970		
Самотність	0,970		
Чіткість Я-образу	-0,936		
Впевненість в собі	-0,936		
Самоставлення	-0,936		
Зміна стану свідомості під впливом інтернету	0,921		
Прагнення перенести норми віртуального світу в світ реальний	0,876		
Спрямованість цілепокладання у віртуальну реальність	0,827		
Проблеми з керуванням часу		0,986	
Компульсивні симптоми		0,969	
Симптоми відміни		0,899	
Сприйняття інтернету як кращого порівняно з реальним життям		0,870	
Агресивність		0,804	
Приналежність до мережевої субкультури		0,800	
Сприйняття інтернету як проєктивної реальності		0,769	
Нецілеспрямованість поведінки		0,731	
Симптоми толерантності		0,719	
Самоконтроль		-0,719	
Сприйняття життя без інтернету			0,794
Спілкування			0,707

Перший фактор був названий мотиваційно-особистісним, оскільки відображував як потреби, що задовольняються в інтернеті, так і індивідуальні

особливості особистості. Другий фактор отримав назву конативного, а третій – перцептивного.

Помітно, що в структурі особистості залежної від соціальних мереж на перший план виходить сукупність індивідуально-особистісних характеристик. Високого факторного навантаження набуває така риса, як самотність, що і провокує до пошуку шляху задоволення фрустрованої потреби в спілкуванні в інтернет-середовищі. Неструктурованість «Я-образу» штовхає особистість до створення віртуального «Я», що реалізується через презентацію у соціальних мережах образу, що значною мірою відрізняється від характеристик, притаманних індивіду насправді. Невпевненість в собі змушує людину будувати міжособистісну взаємодію не в реальному житті, а в соціальних мережах, заводячи віртуальних друзів, спілкування з якими характеризується спрощеністю. Негативне самостворення також спонукає особистість до зміни власних рис при віртуальному спілкуванні та демонстрації «Я-ідеального».

Провідну роль у структурі особистості залежної від соціальних мереж відіграє також мотиваційний фактор. Високе факторне навантаження мають такі характеристики, як схильність до занурення у віртуальне середовище для зміни стану свідомості, покращення настрою. Важливим є прагнення до побудови віртуального «Я», що і реалізується в соціальних мережах при створенні своєї сторінки, де індивід демонструє не ті характеристики, які йому справді притаманні, а образ, що набуває різноманітних викривлень, в залежності від мотиву особистості. Значною мірою проявляється і прагнення перенести норми віртуального світу в світ реальний, оскільки для особистості віртуальне спілкування стає більш привабливим, і вона почувалася б набагато комфортніше, якби в житті можна було б існувати за законами віртуального світу.

На другий план у структурі залежної особистості відходять конативні характеристики. Тут високого факторного навантаження набуває нездатність керувати часом, що проводиться в інтернеті, значущими стають компульсивні симптоми та симптоми відміни. Помітними є прояви агресії, що можуть

набувати різних форм. Так, агресія може пригнічуватись в реальному житті і проявляти у віртуальному середовищі у вигляді використання ненормативної лексики при спілкуванні у соціальних мережах, цькуванні інших користувачів тощо. Приналежність до мережевої субкультури також набуває значущості, оскільки сприяє перенаправленню процесу цілепокладання у віртуальну реальність.

Перцептивні характеристики реалізуються через специфіку сприйняття життя без інтернету, яке розцінюється як порожнє, нецікаве та безглузде. Зміна спрямованості у віртуальну реальність та тенденція задовольняти у ній потребу у спілкуванні і взаємодії з іншими людьми змушує особистість гостро реагувати на неможливість увійти в інтернет.

Було здійснено системний опис особистості з пограничними ознаками залежності від соціальних мереж, поданий на рисунку 4.30.

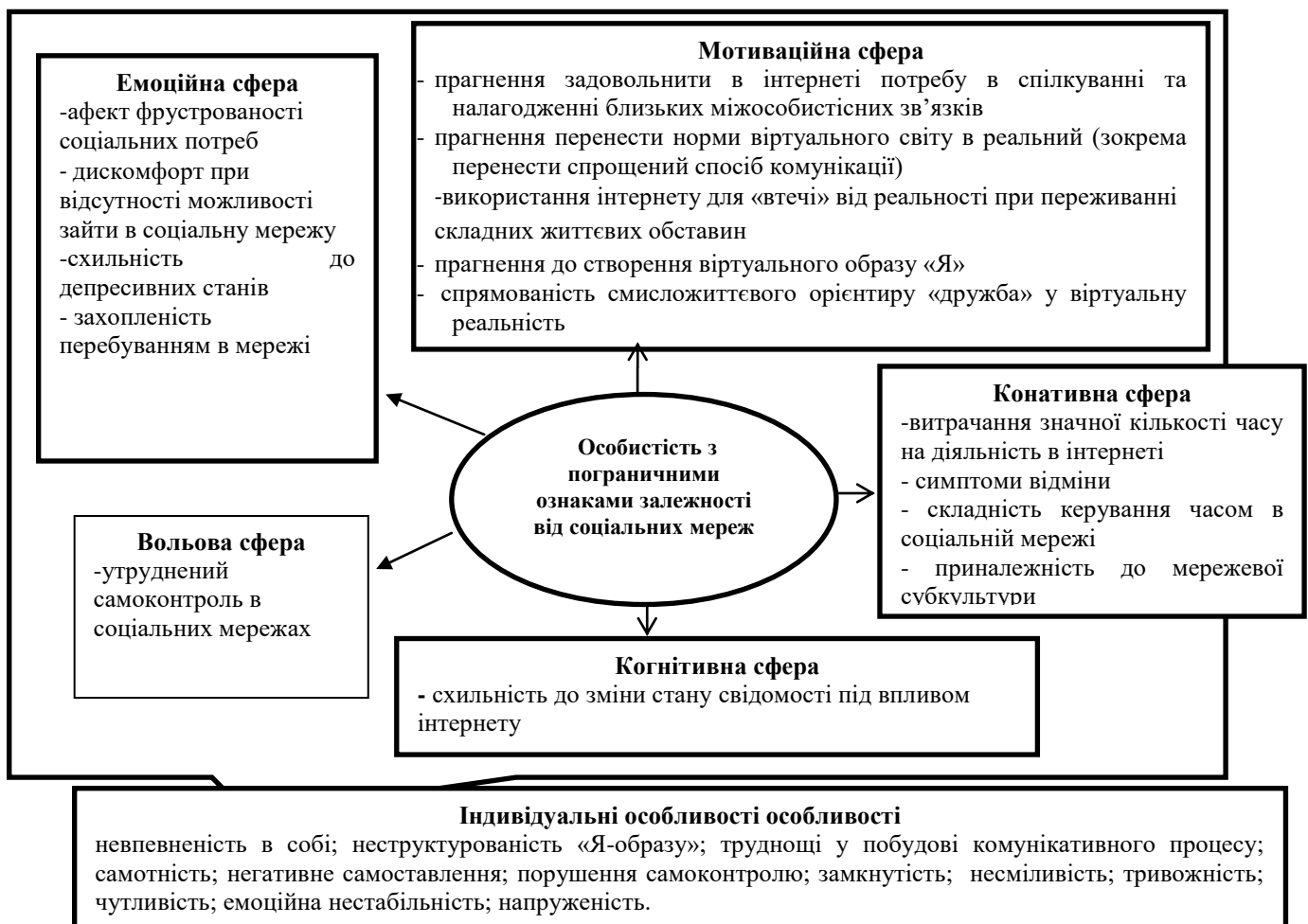


Рис. 4.30. Модель особистості з пограничними ознаками залежності від соціальних мереж

При обробці показників осіб з пограничними ознаками залежності від соціальних мереж було виокремлено три фактори, що пояснюють 82,91% загальної дисперсії та відображають відповідно: 32,64%, 28,64%, 21,63% дисперсії. Отримані дані подано в таблиці 4.25.

Таблиця 4.25

**Матриця варімакс-обертання (пограничні ознаки залежності від соціальних мереж)**

	Компонента		
	1	2	3
Фрустрованість потреб	0,861		
Агресивність	0,847		
Сприйняття інтернету як проєктивної реальності	0,805		
Сприйняття інтернету як живої істоти	0,804		
Прагнення перенести норми віртуального світу в світ реальний	0,752		
Прагнення до створення віртуального образу «Я»	0,748		
Сприйняття інтернету в цілому	0,735		
Надання переваги віртуальній реальності над зовнішнім світом	0,734		
Сприйняття інтернету як кращого порівняно з реальним життям	0,726		
Самотність	0,722		
Внутрішньоособистісні проблеми		0,921	
Симптоми відміни		0,911	
Приналежність до мережевої субкультури		0,895	
Компульсивні симптоми		0,881	
Проблеми з керуванням часу		0,862	
Симптоми толерантності		0,790	
Впевненість в собі			-0,879
Чіткість «Я-образу»			-0,875
Спілкування			0,815
Самоставлення			-0,775
Самоконтроль			-0,689
Депресія			0,686

Перший фактор був названий мотиваційно-перцептивним, другий – конативним, третій – віртуалізації «Я». В залежній особистості домінуючими є

такі риси, як самотність, неструктурованість «Я-образу», невпевненість в собі та негативне самоствалення, тоді як в особистості з пограничними ознаками залежності вони є не такими суттєвими, оскільки мають менше факторне навантаження, виступаючи однією з умов, що можуть спровокувати подальший розвиток залежності від соціальних мереж.

Порівнюючи змінні, що увійшли до другого фактору, також можна помітити відмінності. Так, у випадку залежності на перший план виступають проблеми з керуванням часом, що проводиться в соціальних мережах та компульсивні симптоми, які проявляються в нав'язливих думках щодо активності у віртуальному просторі. Натомість при пограничних ознаках цього виду залежності домінуючими є наявність внутрішньоособистісних проблем, про які індивід прагне забути в процесі віртуального спілкування та симптоми відміни, що полягають у зниженні настрою, появі роздратованості і тривоги при неможливості використання соціальних мереж.

#### **4.4. Залежність від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах**

На сьогодні існує достатня кількість розробок проблеми залежності від азартних ігор, якою займалися О. О. Карпов [352], В. В. Козлов [363], Є. А. Кузнецова-Морева [389], В. О. Солдаткін [538], однак практично недослідженою залишається залежність від азартних онлайн-ігор як вид інтернет-залежності. Недостатня увага приділяється також проблемі залежності від покупок в інтернеті.

Онлайн-гемблінг розглядається нами як вид інтернет-залежності, що проявляється в патологічній схильності до азартних онлайн-ігор, а залежність від шопінгу в інтернет-магазинах – як вид інтернет-залежності, що полягає в здійсненні неконтрольованих покупок у мережі.

Розроблено модель залежності від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах (рис. 4.31).

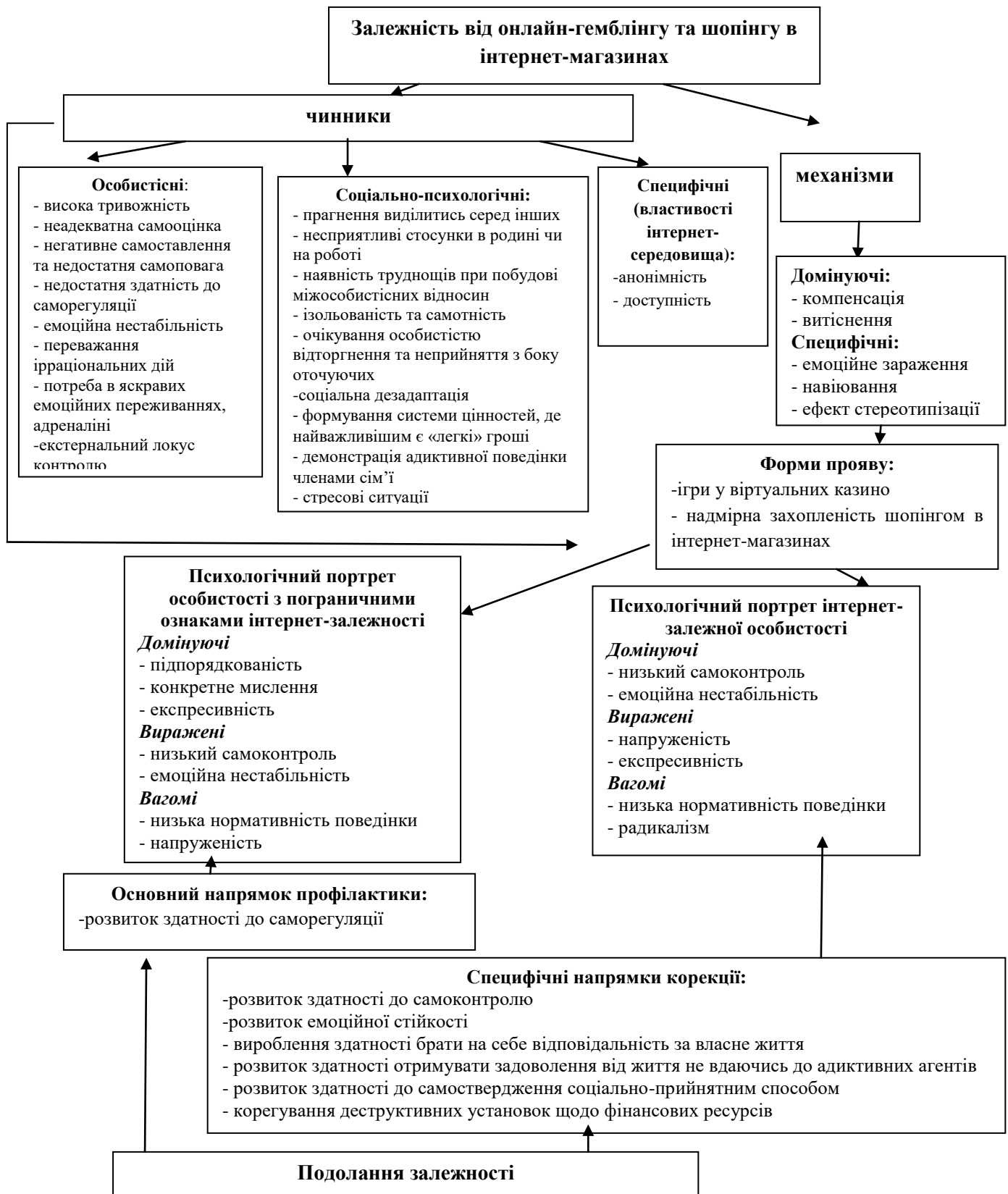


Рис. 4.31. Психологічна модель залежності від онлайн-гемблінгу й шопінгу в інтернет-магазинах та її подолання

Специфічною особливістю залежності від азартних онлайн-ігор є захопленість особистості такою ігровою діяльністю, що супроводжується

появою яскравих емоцій, що виникають через можливість отримання значного виграшу. Гра часто служить для втечі від реальності, як засіб відволіктися від повсякденних проблем, розвіятись та зануритись у віртуальне середовище, що робить життя більш різноманітним та наповненим.

Однак, наслідки впливу залежності зовсім протилежні. Так, особистість, що страждає від такого виду залежності, може витратити всі свої заощадження та опинитися на межі бідності, при цьому це може статися дуже швидко, адже індивід за один раз здатен програти всі свої гроші, а бажання відігратися змушує його робити позики, продавати цінні речі та навіть нерухомість, оскільки особистість, захоплена грою, втрачає здатність до самоконтролю, раціонального обмірковування наслідків своїх вчинків та значно переоцінює можливість виграшу.

Характерною особливістю оніоманії через інтернет є непереборне бажання робити покупки без чіткої мети та за відсутності необхідності в них. Покупка сприймається не як придбання необхідного товару, а як засіб зняття психологічного напруження та отримання задоволення. При цьому особистість обирає для здійснення покупок інтернет, оскільки в ньому завжди наявний широкий вибір товару та він є доступним у будь-який час, тобто індивід може задовольнити свою потребу, як тільки вона виникла, не чекаючи відкриття магазинів та не шукаючи вільного часу для шопінгу.

Незважаючи на те, що цей вид залежності вважається соціально прийнятним, а реклама, що транслюється через засоби масової інформації, цілеспрямовано формує потребу у «статусних» покупках, він здатен завдати значної шкоди особистості та людям що її оточують, адже на непотрібні покупки витрачаються значні суми, а оскільки потреба купувати супроводжує особистість майже постійно та викликає значний психологічний дискомфорт при її незадоволенні, людина починає позичати гроші, бере кредити, які не здатна погасити, та доходить до банкрутства. Індивід, прагнучи задовольнити свою потребу, може скоювати правопорушення та злочини, що здійснюються для того, щоб отримати гроші, які одразу ж витрачаються через інтернет.

При побудові психологічного портрету залежної особистості та особистості з пограничними ознаками залежності від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах сформовано відповідні профілі (рис. 4.32-4.33).

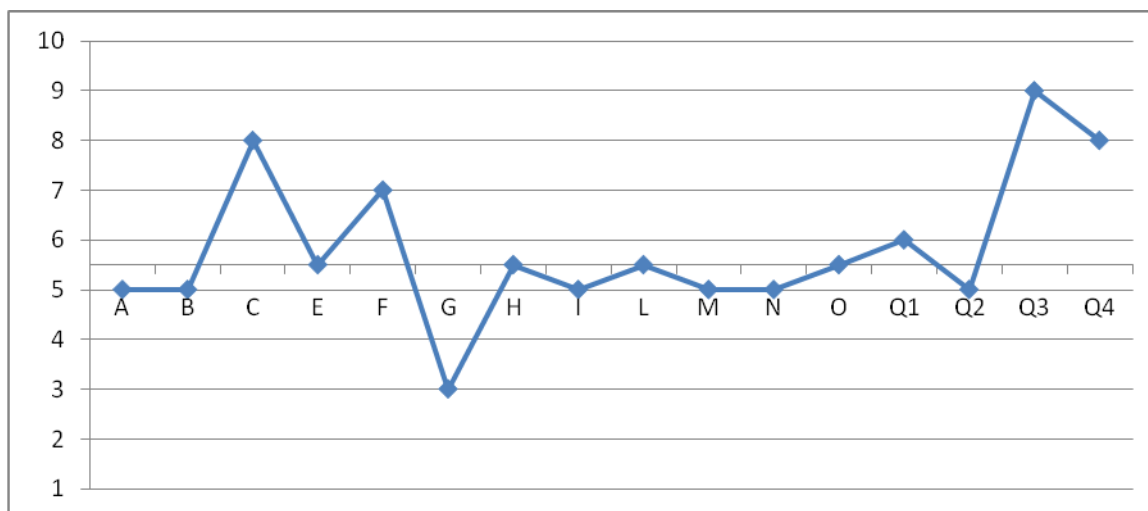


Рис. 4.32. Профіль особистості залежної від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах

*Примітка:* див. рис. 4.16.

В залежної особистості домінуючими є такі риси, як низький самоконтроль, емоційна нестабільність, напруженість. Вираженими є такі характеристики, як експресивність, низька нормативність поведінки, радикалізм.

Експресивність в даному випадку пов'язана з недостатньою здатністю до самоконтролю та імпульсивністю, що не дозволяє особистості контролювати потяг до відвідування віртуальних казино чи інтернет-магазинів, а також сприяє вільному вираженню яскравих емоцій, отриманих в процесі виграшу чи здійсненні покупки, що робить перебування у віртуальній реальності емоційно насиченим. Низька нормативність поведінки дозволяє особистості сприймати азартні ігри як норму, незважаючи на певний суспільний осуд гравців та можливі негативні наслідки такого виду активності. Радикалізм дозволяє відкидати консервативні суспільні уявлення, що гроші потрібно заробляти, докладати при цьому значних зусиль, і лише тоді можна досягнути успіху, натомість особистість обирає шлях гри, готова ризикувати.



Побудовано також профіль особистості з пограничними ознаками залежності від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах (рис. 4.33).

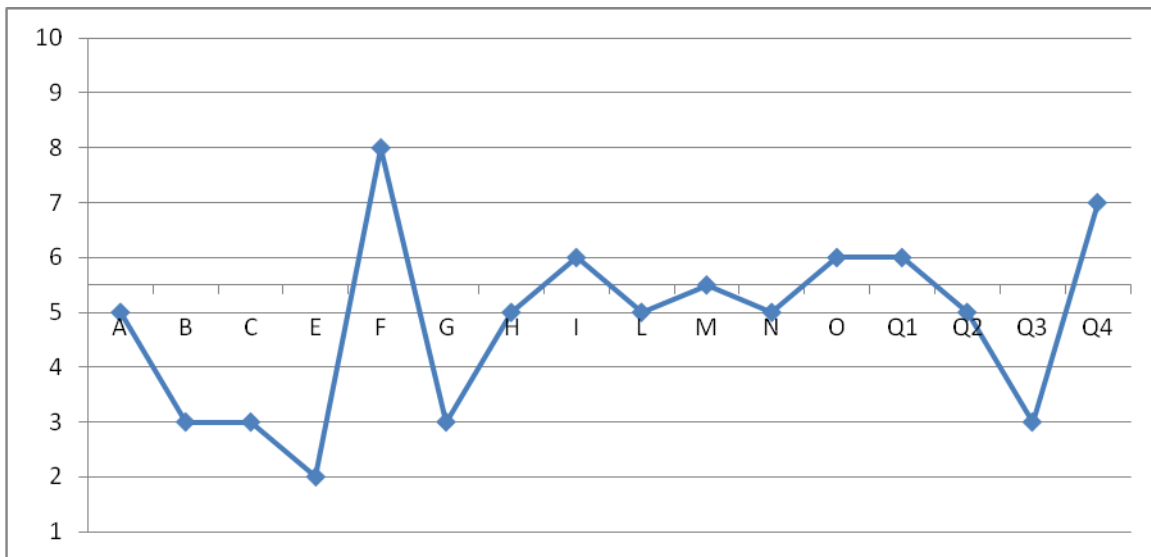


Рис. 4.33. Профіль особистості з пограничними ознаками залежності від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах

*Примітка:* див. рис. 4.16.

В особистості з пограничними ознаками залежності від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах домінують такі характеристики, як підпорядкованість, конкретне мислення, експресивність. Вираженими також є такі риси, як низький самоконтроль, емоційна нестабільність, низька нормативність поведінки, напруженість.

Порівняння зазначених профілів дозволило встановити специфічні характеристики. Так, залежним особам притаманний радикалізм, а людям з пограничними ознаками залежності – підпорядкованість та конкретність мислення. Домінування в профілю такої риси як підпорядкованість пояснюється тим, що особистість відчуває тиск оточуючих, не здатна відстояти власну позицію, що створює психологічну напругу та негативно позначається на її становленні. Натомість у віртуальній реальності людина відчуває себе значущою, підпорядковується лише тим правилам, які панують в інтернет-середовищі та позбавляється від напруги шляхом покупки чи гри. Конкретність мислення пов'язана з певною його ригідністю, що зумовлює важкість

переключення та сприяє процесу стереотипізації активності особистості в інтернет-середовищі.

Виділено чинники, що зумовлюють виникнення залежності. Для того, щоб перевірити їх значущість ми використали лонгітюдний метод. Було відібрано 31 особу з яскравими ознаками залежності від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах. При вивченні документації шкільних психологів та соціальних педагогів визначалось, наскільки вираженими були в особистості риси, які ми розглядали як детермінанти інтернет-залежності, до того, як вона систематично почала користуватись інтернетом. Отримані результати подані в таблиці 2.26.

Таблиця 4.26

**Чинники залежності від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах**

№	Характеристика	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1.	Висока тривожність	60,2	27	12,7
2.	Неадекватна самооцінка	67,4	24,3	8,3
3.	Самоставлення та самоповага	4,6	35,2	60,2
4.	Здатність до саморегуляції	2,4	10	87,6
5.	Емоційна нестабільність	89,2	8,4	2,4
6.	Переважання ірраціональних дій	78,2	17,4	4,4
7.	Потреба в яскравих емоційних переживаннях, адреналіні	70,2	21,5	8,3
8.	Прагнення виділитись серед інших	57,3	30,3	12,4
9.	Несприятливі стосунки в родині чи на роботі	82,4	15,2	2,4
10.	Наявність труднощів при побудові міжособистісних відносин	57,6	27	15,4
11.	Ізольованість та самотність	67,4	22,3	10,3
12.	Очікування особистістю відторгнення та неприйняття з боку оточуючих	40,4	42,2	17,4
13.	Формування системи цінностей, де найважливішим є «легкі» гроші	90,4	7,2	2,4
14.	Стресові ситуації	64,6	26	9,5
15.	Демонстрація адиктивної поведінки членами сім'ї		23	

Особливо значущими виявились такі чинники, як формування системи цінностей, де найважливішим є «легкі» гроші, емоційна нестабільність, низька здатність до саморегуляції, переважання ірраціональних дій, потреба в яскравих емоційних переживаннях, адреналіні.

Однією з причин, що зумовлюють формування залежності від азартних ігор через інтернет, є специфіка взаємодії особистості і суспільства, тобто наявність труднощів при побудові міжособистісних стосунків, ізолюваність та самотність індивіда. Передумовою залежності є очікування особистістю відторгнення та неприйняття з боку оточуючих, внаслідок чого індивід почувається невпевнено та страждає від підвищеної тривожності. Гра використовується як засіб здобути прихильність інших людей, стати частиною їх групи, зокрема якщо азартні ігри є нормою в тому середовищі, де перебуває індивід. Особистість також переконана в тому, що наявність грошей зробить її привабливішою для оточуючих, підвищить авторитет та популярність, що спонукає робити великі ставки в надії на отримання значного виграшу.

Специфіка стосунків у сім'ї, де виховувалась особистість, також має значний вплив на виникнення залежності. Так, якщо в дитини сформувалось уявлення про те, що найбільшою цінністю в житті є «легкі» гроші, то вона прагнучиме покращити своє матеріальне становище, при цьому азартні ігри видаються особливо привабливими, оскільки тут не потрібно працювати та докладати будь-яких зусиль, достатньо лише покластися на удачу і можна виграти значну суму грошей.

Наявність значної кількості стресових ситуації також може стати основою залежності. При цьому основним мотивом, що змушує людину грати в азартні онлайн-ігри є прагнення втекти від реальності. Гра розцінюється як засіб зняти психологічне напруження, занурення в альтернативну реальність, де особистість почувається впевнено та комфортно та забуває про проблеми, які її турбували. Викид адреналіну, який індивід отримує під час того, як робить ставки, змушує його відчувати азарт та приємне збудження, а віра у виграш робить уявлення про майбутнє більш оптимістичними. Особистість мріє про те,

на що вона зможе витратити гроші які отримає, відчуває задоволення від перебування у світі фантазій. Гра використовується для того, щоб позбавитись від негативних емоцій та поринути в реальність, де людина відчуває себе могутньою та вірить у свій успіх.

На формування залежності від покупок через інтернет також впливає сукупність чинників. До особистісних властивостей, що можуть стати основою залежності, можна віднести високу тривожність, низьку самооцінку, негативне самоставлення та недостатню самоповагу. Така людина страждає від самотності, не задоволена власним життям, є соціально дезадаптованою та використовує шопінг як засіб підняття настрою та отримання позитивних емоцій. Покупки через інтернет використовуються для боротьби з депресивними станами, апатією та тривогою, дозволяють зняти ті негативні переживання, які людина відчуває через самотність.

Причиною розвитку залежності також є особливості взаємодії особистості з соціумом, оскільки індивід намагається реалізувати своє прагнення виділитись серед інших, здобути визнання та підвищити статус через придбання дорогих речей. Володіння великою кількістю речей, які, в принципі, людині не потрібні, змушує її почуватися впевненіше та комфортніше, сприяє підвищенню самооцінки.

До властивостей інтернет-середовища, що сприяють виникненню залежності, можна віднести доступність та анонімність, проаналізовані вище (див. п. 4.1).

Аналізуючи психологічні механізми, що призводять до виникнення залежності від азартних онлайн-ігор можна виділити такі, як емоційне зараження, навіювання, ефект стереотипізації (дод. Л 36).

Емоційне зараження функціонує тоді, коли людина, перебуваючи в середовищі однолітків, спостерігає за тим, які емоції в них викликає участь в азартних іграх, та сама починає відчувати азарт і захоплення. Це штовхає її до того, щоб спробувати такий вид розваг, а, спробувавши, зазвичай вона не хоче зупинятись, оскільки отримує позитивне підкріплення у вигляді яскравих

емоцій. Прагнення відчувати ці інтенсивні переживання знову штовхає індивіда до все більшого заглиблення в гру, що й зумовлює виникнення залежності.

Навіювання проявляється завдяки дії реклами в інтернеті, де особистість закликають відвідати віртуальне казино та обіцяють яскраві переживання і «легкі» гроші. Навіювання також здійснюється в повсякденному житті через пропагування соціумом культу грошей, що поступово все більше поширюється та витісняє загальнолюдські цінності. Особистість переконується в тому, що «гроші правлять світом», у неї виникає враження, що тільки маючи значну суму коштів, вона може почуватися захищеною, що спонукає до примноження свого статку. При цьому індивід часто обирає для цього саме азартні ігри, оскільки перспектива отримати значну суму не докладаючи зусиль, здається йому дуже привабливою.

Ефект стереотипізації проявляється в тому, що азартні онлайн-ігри стають звичними для особистості, саме їх вона використовує для підняття настрою, викиду адреналіну тощо. Гра стає невід'ємною частиною життя людини, на цю сферу активності звернені думки та прагнення особистості.

До механізмів виникнення залежності від покупок через інтернет відноситься витіснення та компенсація. Механізм витіснення діє тоді, коли особистість використовує інтернет-шопінг для того, щоб забути про свої проблеми та труднощі, зняти психологічне напруження, втекти на певний час від реальності. Індивід отримує задоволення від перегляду каталогів, пошуку нових товарів, приділяючи цьому багато часу, оскільки це відволікає його від сумних думок та позбавляє від депресії. Дія механізму компенсації ґрунтується на тому, що особистість не може задовольнити якусь зі своїх базових потреб, наприклад, у прийнятті, коханні, визнанні, самореалізації, однак замінює її на ту потребу, яку вона здатна реалізувати. У разі залежності від інтернет-шопінгу для цього використовуються покупки. Скуповуючи різні речі індивід на певний час позбавляється від фрустрації і негативних емоційних станів та відчувається комфортніше. Однак якщо потреба продовжує залишатися незадоволеною, це

спонукає особистість до все частішого використання заміщення, що, зрештою, призводить до формування залежності.

Проблема профілактики залежності від азартних онлайн-ігор та покупок через інтернет є недостатньо розробленою, однак є багато досліджень щодо попередження гемблінгу та оніоманії, що здійснюється поза віртуальною реальністю. До таких праць можна віднести дослідження Н. А. Залигіної [321], Є. В. Змановської [326], І. А. Конігіної [370] тощо.

Враховуючи структурні елементи запропонованої моделі залежності від онлайн-гемблінгу та оніоманії були виділені напрямки профілактики цього виду залежності, найбільш ефективним з яких є розвиток здатності до саморегуляції, оскільки саме відсутність змоги контролювати власну поведінку при здійсненні покупок, чи в процесі азартної гри, є важливою ознакою залежності, а її подолання сприятиме недопущенню появи цього виду залежності.

На основі власних досліджень [61; 64; 74] було встановлено, що корекційна робота має бути спрямована на вироблення здатності брати відповідальність за власні вчинки та життя загалом, оскільки екстернальний локус контролю є специфічною передумовою, що відрізняє цей вид інтернет-залежності від інших.

Також важливим напрямком корекційної роботи є розвиток здатності отримувати задоволення від життя не вдаючись до адиктивних агентів, оскільки в основі виникнення цього виду залежності лежить суб'єктивне сприйняття свого існування як нудного та нецікавого, а звернення до адиктивних агентів служить для того, щоб відчувати яскраві емоції та незвичні переживання. Відповідно, формування вміння знаходити приємні та цікаві моменти у повсякденному житті сприяє зниженню рівня залежності.

Розвиток здатності до самоствердження соціально-прийнятним способом також є одним з напрямків корекції залежності, оскільки дозволяє задовольнити фрустровані потреби у реальному житті, не звертаючись при цьому до віртуальної реальності.

Ще одним напрямком роботи є корегування деструктивних установок щодо фінансових ресурсів особистості, а саме, спрямованості на отримання «легких» грошей, прагнення виграти багато грошей з метою підвищення самооцінки та самовпевненості за рахунок дорогих покупок тощо.

Аналіз отриманих даних дозволив побудувати відповідну модель, подану на рисунку 4.34.

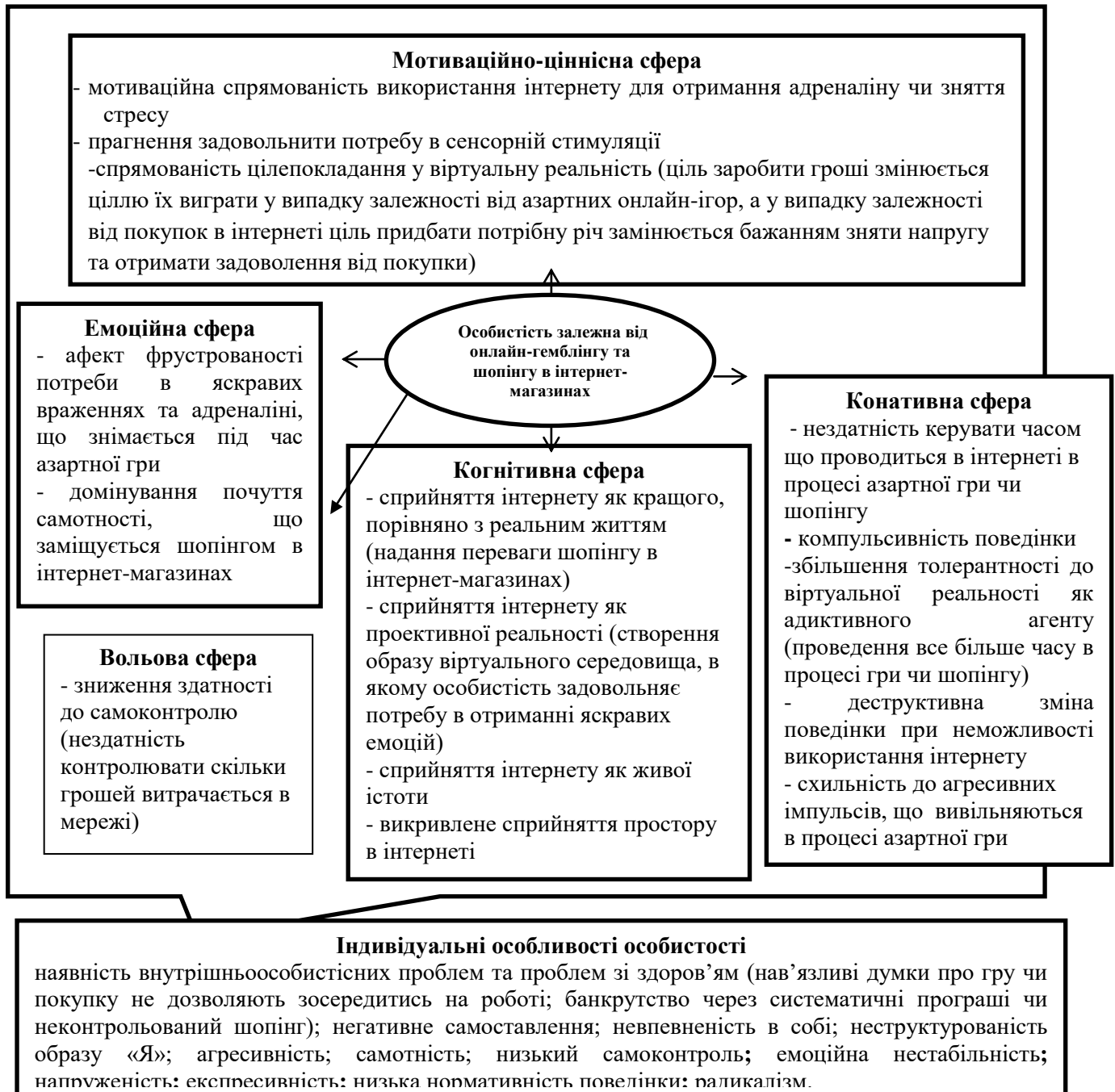


Рис. 4.34. Модель особистості залежної від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах

Метод факторного аналізу застосовувався для визначення особливостей особистості, що страждає на залежність від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах. Фактори отримані в результаті обертання за методом варімакс пояснюють 93,07% загальної дисперсії. При цьому було виділено 3 фактора, що відображають відповідно: 36,93%, 29,42%, 26,72% загальної дисперсії. Отримані результати подано в таблиці 4.27.

Таблиця 4.27

**Матриця варімакс-обертання (залежність від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах)**

	Компонента		
	1	2	3
Прагнення перенести норми віртуального світу в світ реальний	0,989		
Сприйняття себе в інтернеті	0,926		
Сприйняття інтернету як проєктивної реальності	0,924		
Агресивність	0,924		
Фрустрованість потреб	0,924		
Спілкування	0,871		
Сприйняття інтернету як живої істоти	0,748		
Сприйняття інтернету як кращого порівняно з реальним життям	0,786		
Сприйняття життя без інтернету	0,748		
Приналежність до мережевої субкультури		0,962	
Самотність		0,863	
Проблеми з керуванням часом		0,863	
Компульсивні симптоми		0,817	
Симптоми відміни		0,817	
Цілепокладання		0,800	



**Матриця варімакс-обертання (залежність від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах)**

	Компонента		
	1	2	3
Прагнення задовольнити у віртуальній реальності фрустровані потреби		0,798	
Прагнення втечі у віртуальну реальність		0,777	
Прагнення до створення віртуального образу «Я»		0,758	
Самоставлення			-0,938
Впевненість в собі			-0,938
Простір в інтернеті			0,918
Самоконтроль			-0,741
Час в інтернеті			0,741
Чіткість «Я-образу»			-0,741

Перший фактор був названий мотиваційно-перцептивним, другий – конативним, третій – віртуалізації «Я». Отже, у структурі особистості, що страждає на залежність від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах, на передній план виходить мотиваційно-перцептивна сфера. Найбільше факторне навантаження має прагнення перенести норми віртуального світу у світ реальний, тобто мати можливість не працюючи та не докладаючи зусиль отримувати значні суми грошей, відчувати викид адреналіну, ризикувати та вигравати у випадку залежності від азартних ігор. Під час перебування в інтернеті особистість почуває себе могутньою, сприймає фінансовий ризик як прояв сміливості. Велике факторне навантаження має також фрустрованість потреб (при залежності від азартних онлайн-ігор – потреби в адреналіні, яскравих емоцій, фінансової потреби; при залежності від шопінгу в інтернеті – потреби у позбавленні від негативних емоцій). Спостерігається тенденція до сприйняття інтернету як живої істоти, що проявляється у веденні «розмов» з віртуальними ігровими автоматами тощо.

Значне місце у структурі залежної особистості займають також конативні характеристики. Так, на передній план виходять проблеми з керуванням часом, що не дозволяє особистості вчасно зупинитись в процесі азартної онлайн-гри чи припинити покупки в інтернет-магазині. Яскравими є компульсивні симптоми, що провокують появу нав'язливих думок щодо необхідності «зайти» у віртуальне казино чи до інтернет-магазину. Помітна значущість і симптомів відміни, що проявляються в дискомфорті, тривозі, агресивних проявах при неможливості зануритись в інтернет-середовище. Найвище факторне навантаження має така характеристика, як приналежність до мережевої субкультури, що і зумовлює вибір особистістю саме віртуальних казино та магазинів, як більш доступних.

Серед мотиваційних чинників домінує прагнення задовольнити у віртуальній реальності фрустровані потреби та бажання втечі у віртуальну реальність, тобто особистість сприймає інтернет як засіб забути про проблеми, наповнити життя враженнями.

Свою роль у структурі залежної особистості займають і особистісні характеристики. Так, високе факторне навантаження отримали такі риси, як негативне самоствалення, що змушує людину шукати джерело позитивних емоцій в інтернеті; невпевненість в собі, що стає основою виникнення мотивації занурення у віртуальну реальність; низький самоконтроль, що сприяє розвитку залежності, оскільки особистість не здатна зупинись навіть коли відчуває негативні наслідки діяльності в мережі та несе значні фінансові втрати.

Перцептивний компонент представлений специфікою сприйняття простору в інтернеті, що розглядається як безмежне середовище для реалізації своїх потреб; сприйняття часу в мережі, що набуває значної суб'єктивності; притаманна орієнтація на сенсорну стимуляцію, при чому чим більше сенсорних систем задіяно, тим більш привабливим здається віртуальне казино чи інтернет-магазин. Значну роль перцептивного компонента можна пояснити тим, що для особистості, яка страждає на залежність від онлайн-гемблінгу та

шопінгу в інтернет-магазинах, особливу роль набувають характеристики сайтів, на яких вона перебуває, а саме їх яскравість, оригінальність, додаткове сенсорне навантаження (рухомість картинок, динамічність, звуковий супровід тощо).

Аналіз показників, отриманих у процесі проведення факторного аналізу, дозволив здійснити системний опис особистості з пограничними ознаками залежності від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах, поданий на рисунку 4.35.

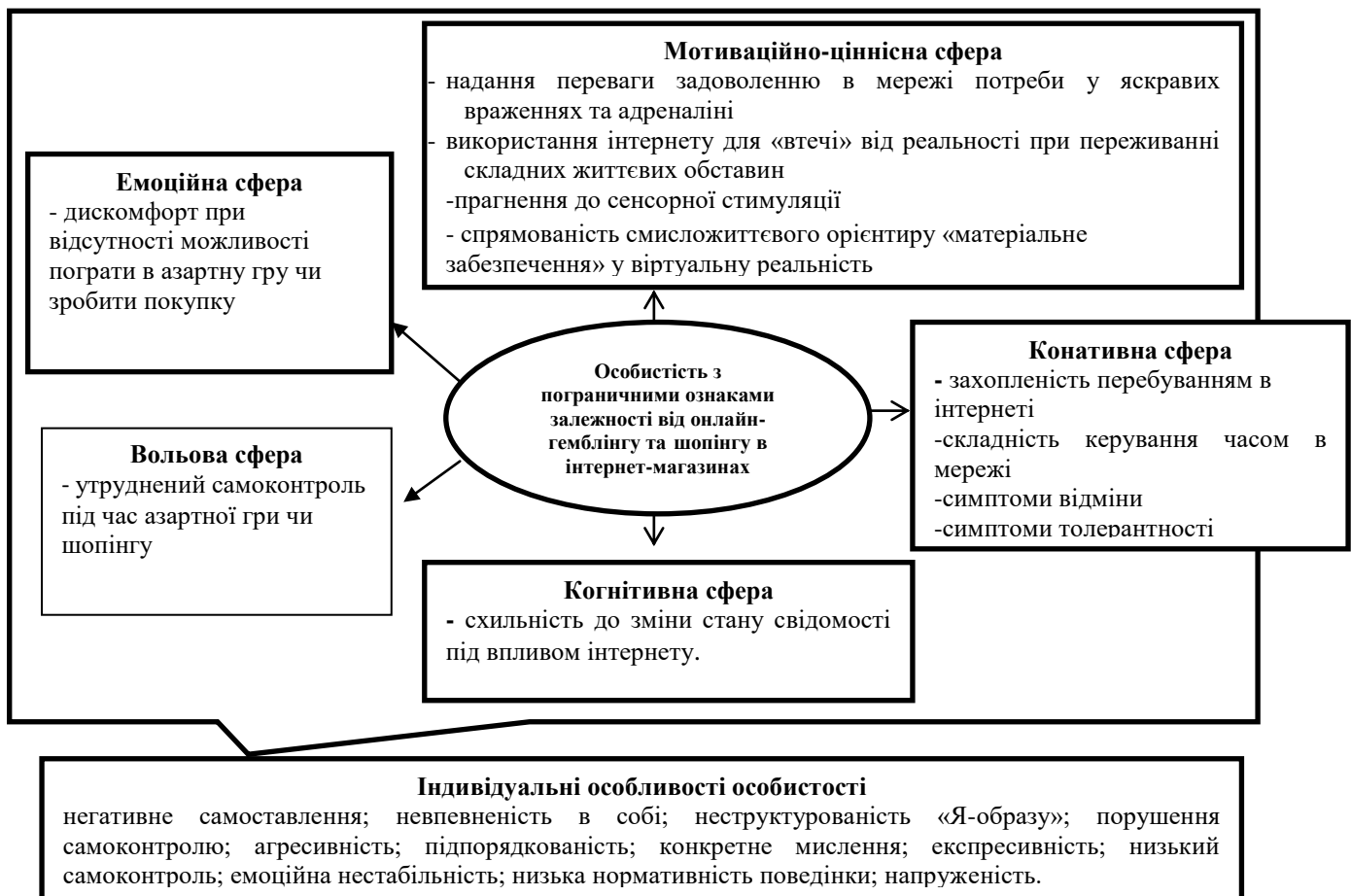


Рис. 4.35. Модель особистості з пограничними ознаками залежності від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах

При аналізі даних респондентів з пограничними ознаками залежності від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах було виявлено чотири фактора, що пояснюють 93,84% загальної дисперсії та відображають відповідно: 33,25%, 31,19%, 17,23%, 12,17% дисперсії. Отримані результати подано в таблиці 4.28.

Таблиця 4.28

**Матриця варімакс-обертання (пограничні ознаки залежності від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах)**

	Компонента			
	1	2	3	4
Внутрішньоособистісні проблеми	0,930			
Симптоми відміни	0,894			
Проблеми з керуванням часом	0,892			
Приналежність до мережевої субкультури	0,878			
Симптоми толерантності	0,847			
Компульсивні симптоми	0,845			
Мотивація використання інтернету	0,814			
Нецілеспрямованість поведінки	0,655			
Прагнення втечі у віртуальну реальність	0,639			
Прагнення задовольнити у віртуальній реальності фрустровані потреби	0,618			
Спрямованість цілепокладання у віртуальну реальність	0,608			
Цілепокладання		0,935		
Депресія		0,909		
Фрустрованість потреб		0,838		
Простір в інтернеті		0,794		
Прагнення перенести норми віртуального світу в світ реальний		0,758		
Сприйняття інтернету в цілому		0,741		
Час в інтернеті		0,731		
Самотність		0,722		
Самоставлення			-0,789	
Впевненість в собі			-0,789	

**Матриця варімакс-обертання (пограничні ознаки залежності від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах)**

	Компонента			
	1	2	3	4
Чіткість «Я-образу»			-0,789	
Самоконтроль			-0,732	
Спілкування			0,672	
Агресивність				0,920
Сприйняття інтернету як кращого порівняно з реальним життям				0,638
Сприйняття інтернету як живої істоти				0,537

Перший фактор був названий конативно-мотиваційним, другий – когнітивним, третій – віртуалізації «Я», четвертий – перцептивним.

При порівнянні факторної структури особистості залежної від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах та індивіда з пограничними ознаками цього виду залежності, помітні відмінності за першим фактором. У випадку розвинутої залежності він включає мотиваційно-перцептивні характеристики, а у випадку пограничних ознак – конативно-мотиваційні. Для залежних осіб домінуючим є прагнення перенести норми віртуального світу в світ реальний; викривлене сприйняття себе в мережі, при якому особистість відчуває свою силу та могутність; сприйняття інтернету як проективної реальності. Натомість в індивідів з пограничними ознаками залежності найбільшого факторного навантаження набувають такі характеристики, як наявність внутрішньоособистісних проблем, симптоми відміни та проблеми з керуванням часом. Тобто, переживання життєвих труднощів, що породжують внутрішні конфлікти, спонукає особистість шукати шлях їх вирішення або спосіб відволіктися у віртуальних казино чи інтернет-магазинах. Крім того, переважання негативних емоційних станів при неможливості скористатись інтернетом та складність самоконтролю створюють необхідну базу для

розвитку залежності, роблячи людину особливо вразливою до віртуального середовища як адиктивного агенту.

Аналіз змінних, що увійшли до другого фактору, також дозволив встановити певні відмінності. Так, у випадку розвинутої залежності найбільшого факторного навантаження набули такі характеристики, як приналежність до мережевої субкультури, самотність та проблеми з керуванням часом. Натомість при пограничних ознаках залежності домінуючим є перенесення цілепокладання у віртуальне середовище, коли в особистості знижується мотивація до навчання чи роботи, оскільки вона очікує на виграш у казино; схильність до депресивних станів, що знімаються шляхом покупок в інтернет-магазинах; наявність фрустрованих потреб, задоволення яких переноситься у віртуальну площину. Все це створює передумови для все глибшого занурення в інтернет-середовище та розвитку залежності.

Наявність таких особистісних характеристик, як негативне самоствалення, невпевненість в собі, неструктурованість «Я-образу», порушення самоконтролю є більш значущим елементом структури залежної особистості, що помітно з розподілу характеристик у факторах.

#### **4.5. Кіберсексуальна залежність**

Для глибинного аналізу особливостей кіберсексуальної залежності нами була розроблена модель цього стану (рис. 4.36). Загалом цей вид залежності залишається недостатньо вивченим через складність отримання об'єктивних даних, оскільки намагання дізнатися деталі інтимного життя особистості часто викликає в неї опір.

Кіберсексуальна залежність розглядається нами як вид інтернет-залежності, що характеризується компульсивністю та передбачає задоволення сексуальної потреби з використанням інтернет-ресурсів. Її поширення в сучасному суспільстві пов'язане з розширенням можливостей комп'ютерної техніки, доступності веб-камер тощо, та є серйозною проблемою.

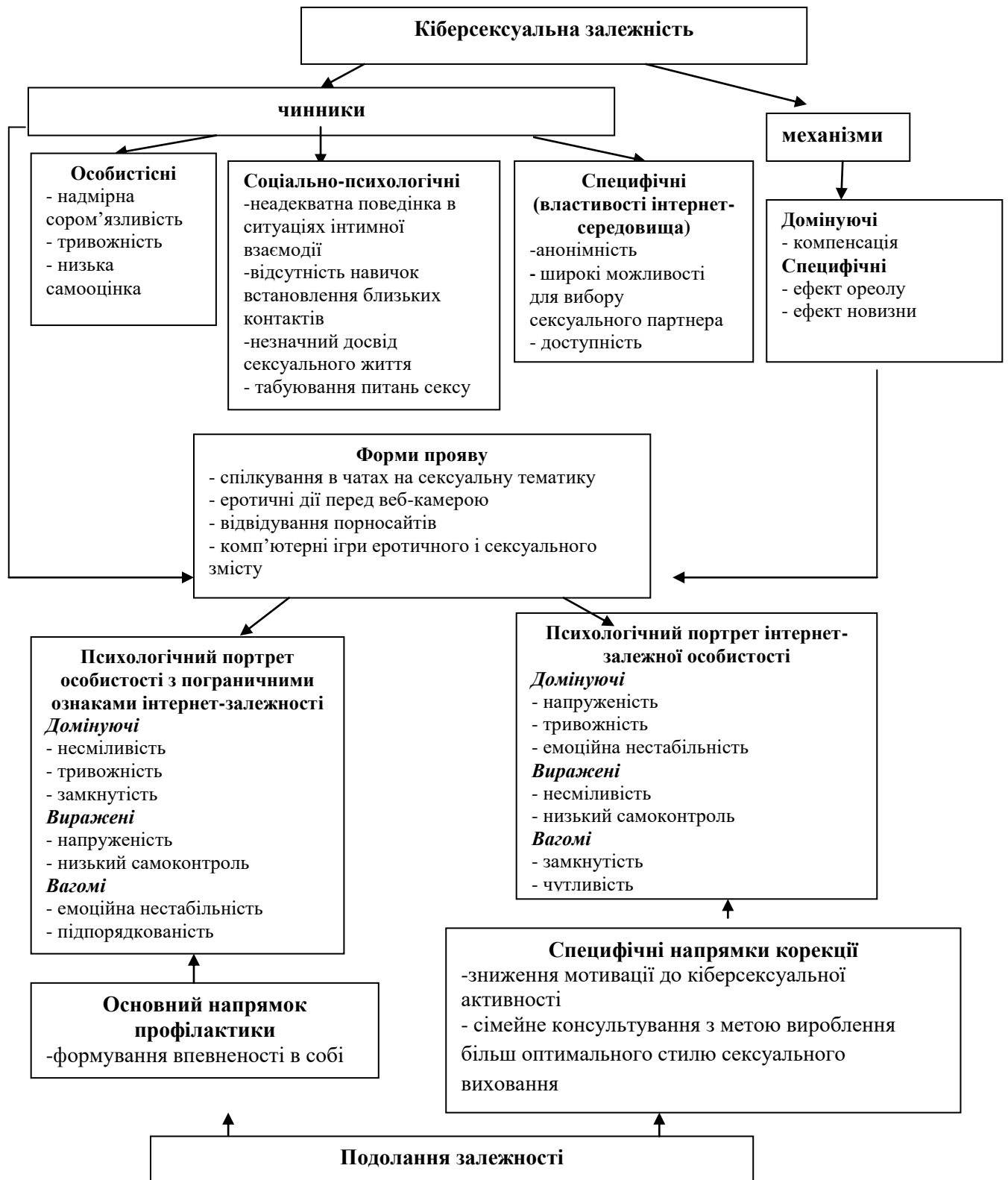


Рис. 4.36. Психологічна модель кіберсексуальної залежності та її подолання

Цей вид залежності призводить до того, що особистість повністю занурюється у віртуальну реальність, сприймаючи її як сферу задоволення сексуальної потреби та стає нездатною до підтримання сексуальних стосунків із

реальними партнерами, що призводить до руйнування відносин з ними, самотності та ізолюваності. Особистість починає страждати від депресій, може втратити зв'язок із реальністю, проявляє ознаки дезадаптованості.

Грунтуючись на результатах власних досліджень [70; 74-75; 84] та узагальнивши данні отримані іншими науковцями, ми виділили декілька форм прояву кіберсексуальної залежності: спілкування в чатах на сексуальну тематику, що викликає збудження; еротичні дії перед веб-камерою, які передбачають зняття сексуальної напруги обох партнерів; відвідування порносайтів із метою отримання сексуального задоволення; комп'ютерні ігри еротичного і сексуального змісту. Специфіка кіберсексуальної залежності полягає в тому, що для задоволення біологічних потреб обирається не реальний, а віртуальний партнер, тоді як стосунки в повсякденному житті знецінюються, відходять на задній план, а потім і повністю витісняються.

Комп'ютерні ігри еротичного змісту обираються зазвичай підлітками, яким властива захопленість комп'ютерними іграми загалом. Індивід виконуючи певні дії, маніпулюючи персонажем, відчуває сексуальне збудження, та в межах ролі може задовольнити свої бажання, що робить гру особливо привабливою та змушує обирати її серед інших.

Відвідування порносайтів є найбільш примітивним видом кіберсексуальної залежності, оскільки активність індивіда проявляється лише у фантазіях, зумовлених побаченням, та отриманням задоволення внаслідок цього.

Спілкування в чатах на сексуальну тематику надає особистості широкі можливості для прояву своїх фантазій, оскільки така взаємодія характеризується анонімністю, доступністю та дозволяє індивіду за бажанням використовувати альтернативний образ «Я». Особистість при самопрезентації може змінити риси зовнішності, вік і навіть стать, що розкриває перед нею такі можливості, які є недоступними в реальному житті.

Віртуальні контакти з використанням веб-камери дозволяють бачити партнера, що є значним збуджуючим стимулом, однак у цьому випадку приховати інформацію про вік чи особливості зовнішності індивіда стає важко.



Отже, залежно від індивідуальних особливостей особистості, наявності чи відсутності в неї комплексу неповноцінності, специфіки самоствавлення та образу «Я», нею обирається той вид кіберсексу, який найбільшою мірою дозволяє задовольнити свої потреби та реалізувати фантазії.

У процесі розробки психологічного портрету залежної особистості та особистості з пограничними ознаками кіберсексуальної залежності побудовано відповідні профілі (рис. 4.37-4.38).

Аналіз отриманих даних вказує на домінування в залежної особистості таких характеристик, як напруженість, тривожність, емоційна нестабільність, несміливість, низький самоконтроль. Вираженими також є замкнутість та чутливість. При цьому напруженість вказує на фрустрованість в особистості провідних потреб, що призводить до їх переорієнтації у віртуальне середовище. Тривожність викликає почуття дискомфорту, особливо при взаємодії з особами протилежної статі, що ускладнює такі контакти, а віртуальне спілкування, через його доступність та анонімність робить особливо привабливим.

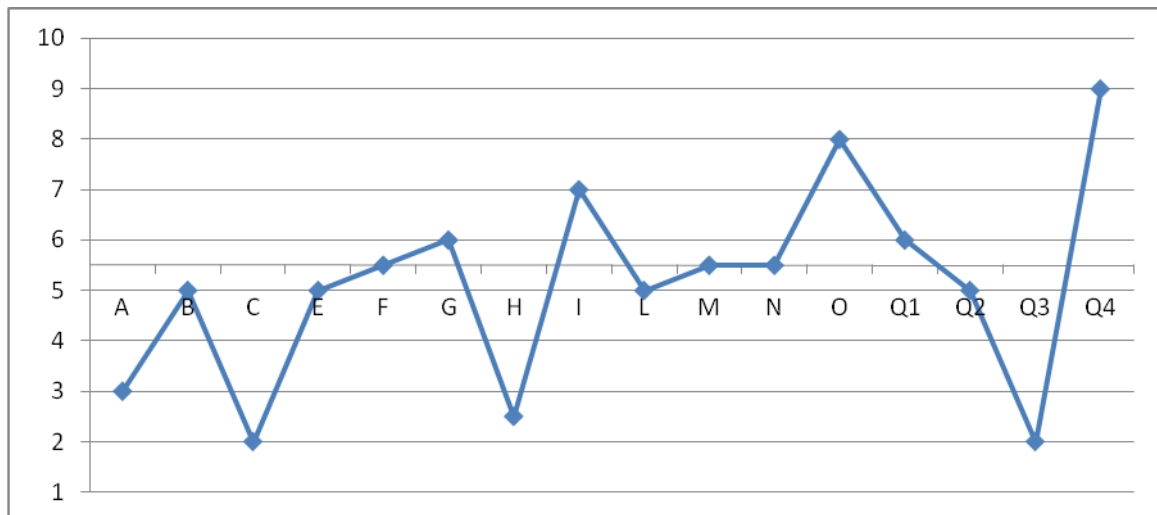


Рис. 4.37. Профіль особистості з кіберсексуальною залежністю

*Примітка:* див. рис. 4.16.

Емоційна нестабільність та низький самоконтроль викликають труднощі в опануванні людиною своїми імпульсами, не дозволяє регулювати час проведений в інтернеті та створює передумови для поглиблення залежності. Замкнутість особистості зумовлює появу комунікативних бар'єрів, а чутливість

супроводжується страхом відмови чи негативної оцінки з боку можливого сексуального партнера, що, знову ж таки, робить віртуальну взаємодію більш привабливою та безпечною.

Побудовано також профіль особистості з пограничними ознаками кіберсексуальної залежності (рис. 4.38).

В особистості домінуючими є такі характеристики, як несміливість, тривожність, замкнутість, напруженість. Значної ваги набувають такі риси, як низький самоконтроль, емоційна нестабільність, підпорядкованість. Порівняння цих двох профілів вказує на те, що специфічною характеристикою залежних осіб є чутливість, а осіб з пограничними ознаками залежності – підпорядкованість.

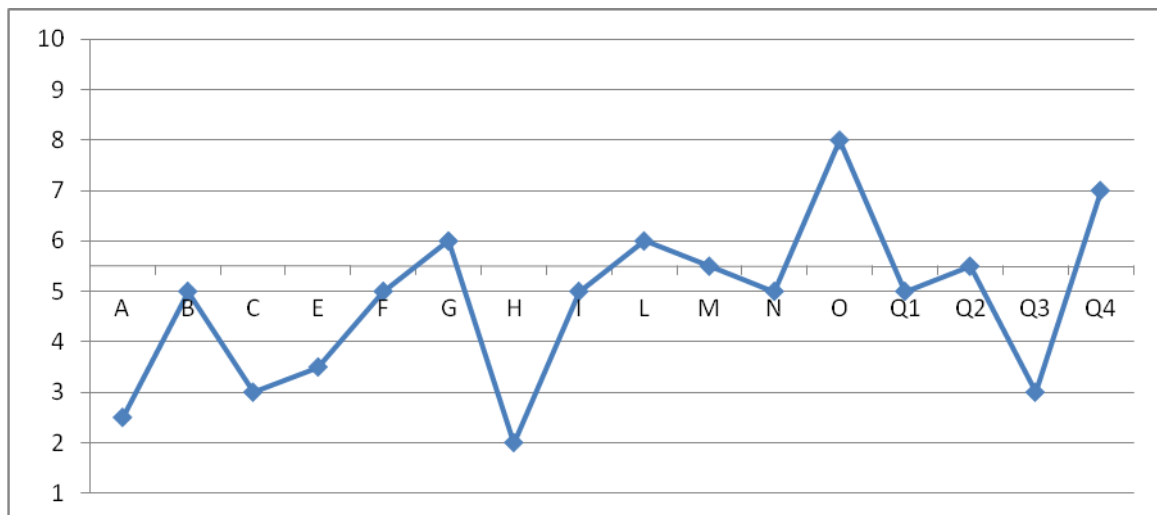


Рис. 4.38. Профіль особистості з пограничними ознаками кіберсексуальної залежності

*Примітка:* див. рис. 4.16.

У процесі дослідження були виділені чинники, що зумовлюють виникнення цього виду інтернет-залежності. З метою перевірки значущості виокремлених нами чинників виникнення кіберсексуальної залежності був використаний лонгітюдний метод за рахунок вивчення матеріалів із картотеки шкільних психологів. При цьому аналізувалися характеристики притаманні особистості до систематичного використання інтернету, що дозволило встановити, що ці риси є передумовою, а не наслідком кіберсексуальної

залежності. Відібрано 20 осіб, в яких спостерігались виражені ознаки кіберсексуальної залежності. Отримані результати подані в таблиці 4.29.

Таблиця 4.29

### Чинники кіберсексуальної залежності

№	Характеристика	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1.	Тривожність	64,6	25,2	10,2
2.	Самооцінка	9,4	32	58,7
3.	Сором'язливість	60,3	22	17,6
4.	Відсутність навичок встановлення близьких контактів	67,2		
5.	Неадекватна поведінка в ситуаціях інтимної взаємодії	32,7		
6.	Табування питань сексу в родині	47,4		
7.	Досвід сексуального життя	13		

Помітно, що найбільш тісний взаємозв'язок проявляється між кіберсексуальною залежністю та низькою самооцінкою, високою тривожністю, табуванням питань сексу в родині.

До особистісних властивостей, що провокують появу кіберсексуальної залежності можна віднести такі, як надмірна сором'язливість, тривожність, низька самооцінка, що є бар'єром на шляху до встановлення контакту з особою протилежної статі та зумовлює фрустрацію сексуальних потреб, що змушує особистість шукати інші шляхи їх реалізації, заглиблюючись у віртуальну реальність. Іншою причиною може виступати неадекватна поведінка індивіда в ситуаціях інтимної взаємодії, що відштовхує від нього партнера. В цьому випадку особистість демонструє деструктивні паттерни, що не відповідають очікуванням партнера та може проявляти грубість, агресивність тощо.

Відсутність навичок встановлення близьких контактів також є значущою перешкодою до реалізації сексуальної потреби у реальному житті. Особистість не володіє алгоритмом «соціальної гри», яка зазвичай ведеться партнерами та

призводить до інтимної близькості, не знає, як показати партнеру, що він їй подобається та натякнути на сексуальні контакти. Це штовхає людину до звернення у віртуальну реальність, де цей процес протікає за спрощеною схемою, і навіть, якщо індивід зазнає невдачі, це переживається менш болісно, ніж відмова партнера у реальному житті.

Особистість може почувати себе невпевнено при встановленні інтимних контактів через незначний досвід сексуального життя, особливості зовнішності чи фізіологічні особливості. Коли ж вона взаємодіє з іншими в інтернеті, всі ці недоліки можна приховати та виступати від образу ідеального «Я», презентуючи ті риси та властивості, які людина вважає бажаними та привабливими. Це призводить до того, що в мережі особистість почуввається більш впевненою, може відкрито говорити про свої бажання та вільно спілкуватися з особами протилежної статі, що сприяє формуванню ставлення до віртуального сексу як до оптимального та зумовлює виникнення залежності. Задовольняючи свої сексуальні потреби в мережі, людина не розуміє навіщо їй докладати зусиль, щоб встановлювати контакти в реальному житті, що супроводжується ризиком відмови, образи та призводить до зниження самооцінки та поглиблення почуття невпевненості.

На виникнення залежності впливають також особливості виховання особистості та ставлення батьків до різних аспектів її сексуальності. Так, якщо в сім'ї всі питання сексу знаходилися під суворим табу, і дитині навіювалась думка, що сексуальні потреби є чимось брудним та неприйнятним, то таке ставлення може закріпитися і на підсвідомому рівні впливати на те, як індивід ставиться до свого тіла та до власних природних бажань, формуючи почуття провини та викривлене, амбівалентне ставлення до себе, нездатність до встановлення повноцінних стосунків із партнером. У цьому випадку інтернет також розглядається як середовище, де почуття тривоги знижується, а задоволення потреб стає можливим.

Також до формування залежності особистість може штовхати приклад близьких людей, які цікавляться еротичними сайтами та використовують

інтернет-ресурси для стимуляції чи отримання сексуального задоволення. Індивід починає розглядати занурення у віртуальну реальність як норму та надає перевагу кіберсексу для задоволення своїх потреб.

Вивчались також властивості інтернет-середовища, що впливають на процес розвитку залежності. Найбільш значущими з них є анонімність, широкі можливості для вибору сексуального партнера та доступність.

Анонімність є важливою властивістю інтернет-середовища, що зумовлює появу кіберсексуальної залежності, оскільки завдяки особистість відчуває себе захищеною від розголосу, що сприяє зняттю психологічних бар'єрів. Індивід може реалізувати в мережі ті сексуальні бажання, про які не наслідуються говорити партнеру в реальному житті через страх осуду чи відторгнення. Інтернет надає людині широкі можливості для вибору сексуального партнера, дозволяє обрати такого партнера, який є для неї недоступним у реальному житті, створює нові можливості самореалізації для осіб із нетрадиційною сексуальною орієнтацією, які або бояться розповісти про це оточуючим, або не мають можливості знайти реального сексуального партнера. Завдяки інтернет-мережі кіберсекс є можливим у будь-який час, практично з будь-яким партнером, який проявляє цікавість до подібних сайтів, що значно розширює можливості людини. Отже, інтернет надає особистості значні можливості для задоволення своїх сексуальних потреб та реалізації фантазій.

Така властивість інтернет-середовища, як доступність проявляється в тому, що порнопродукція знаходиться у вільному доступі, і особистість може скористатися нею у будь-який зручний для себе час, тоді як задоволення сексуальної потреби з реальним партнером ускладнюється впливом різних обставин.

Практично недослідженими в сучасній науці залишаються психологічні механізми, що є специфічними для виникнення кіберсексуальної залежності. За результатами наших досліджень (дод. Л 36), найбільш значущими є такі з них, як компенсація, втеча, ефект ореолу та новизни.

Механізм компенсації відіграє важливу роль у формуванні залежності тоді, коли особистість не може задовольнити свої сексуальні потреби у реальному житті через наявність перешкод. У цьому випадку індивід вдається до кіберсексу як до способу позбавитися від фрустрації та при можливості реального сексуального контакту обирає саме його. Однак при тривалому зверненні до віртуального середовища з метою задоволення своїх потреб особистість переконується в тому, що в інтернеті встановити інтимні контакти набагато простіше, є більший вибір партнерів та значно більші можливості, що пов'язані з анонімністю спілкування та здатністю обрати будь-який образ для самопрезентації при листуванні еротичного характеру в чатах. Це призводить до того, що особистість починає надавати перевагу кіберсексу над реальними стосунками.

Втеча також є одним із психологічних механізмів, що здатні спровокувати появу кіберсексуальної залежності. В основі дії цього механізму лежить бажання забути про проблеми та конфлікти, з якими людина стикається в реальному житті. В цьому випадку віртуальний секс служить не стільки для зняття сексуальної напруги, скільки для того, щоб відволіктися, отримати позитивні емоції, відчувати себе привабливим та цікавим для оточуючих. Спілкуючись у чатах на еротичну тематику, особистість поринає у світ фантазій та відволікається від буденності, підвищує самооцінку відчувачи себе сексуальною, дозволяє собі розкрити різні грані власного «Я», демонструючи такі риси, які вважає соціально неприйнятними, не соромиться говорити про приховані бажання. Індивід відчуває яскравий контраст між реальністю та віртуальним світом, що спонукає його до частішого занурення в інтернет-середовище та провокує розвиток кіберсексуальної залежності.

Ефект ореолу проявляється при сприйнятті віртуального сексуального партнера та зумовлює поширення враження, яке про нього склалося з перших хвилин взаємодії на інші якості. Цей ефект яскраво проявляється саме при формуванні кіберсексуальної залежності, оскільки дозволяє оцінити партнера як сексуально привабливого чи непривабливого з моменту початку інтеракції.

Тобто, якщо особистість оцінила партнера як сексуального, то вона починає приписувати йому сукупність якостей, які є для неї цінними, що підвищує її цікавість до нього та прагнення до встановлення контакту. При цьому така ілюзія може довго зберігатися через анонімність та фрагментарність взаємодії, тоді як в реальному житті вона зазвичай швидко руйнується, коли партнер починає демонструвати якості, які не узгоджуються з вигаданим образом. Приписуючи партнеру бажані якості особистість ідеалізує його, сприймаючи як людину, що здатна задовольнити всі її фантазії та бажання, що призводить до того, що кіберсекс стає невід'ємною частиною життя та викликає залежність.

Ефект новизни при формуванні кіберсексуальної залежності проявляється у можливості вибору нового партнера. Тобто займаючись віртуальним сексом особистість задовольняє свою потребу в різноманітності, не зраджуючи при цьому свого реального партнера. Однак, при зануренні в інтернет-середовище людина все більше починає захоплюватись можливостями мережі та тим розмаїттям засобів реалізації сексуальних фантазій, які вона в собі містить, що призводить до поступового віддалення від реальності, коли партнер перестає цікавити індивіда, а всі його думки та мрії спрямовані у віртуальну реальність.

У мережі індивід має можливість кожного дня взаємодіяти з новим партнером, або ж контактувати з декількома партнерами одночасно, що дозволяє реалізовувати свої фантазії, розігрувати еротичні сцени, що є для неї недоступними в реальному житті. При цьому особистість може змінити і власний віртуальний образ, по-новому оцінити себе, розкрити свої приховані риси та якості, позбутися бар'єрів, які не дозволяють їй розкрити свій потенціал при реальних сексуальних контактах. Індивід має можливість не тільки взаємодіяти з новими сексуальними партнерами, але й розкриває нові сторони та можливості в собі, що робить інтернет-середовище особливо привабливим для нього та сприяє виникненню залежності.

З огляду на психологічні закономірності виникнення та розвитку кіберсексуальної залежності були виділені засоби її профілактики, одним з яких є просвітницька робота, спрямована на надання відомостей про особливості

формування кіберсексуальної залежності та її шкідливий вплив на особистість, що спонукало б її до більш обережного звернення до віртуальної реальності та знизило б мотивацію до прояву подібного роду активності.

Психопрофілактика кіберсексуальної залежності повинна бути спрямована на вироблення впевненості в собі, оскільки надмірна сором'язливість та висока тривожність є важливими чинниками, що запускають процес розвитку залежності.

Згідно з нашими даними [89; 91] корекція залежної особистості має бути спрямована на розширення кола інтересів людини, її уявлень про себе та навколишній світ, зміщення акценту з віртуального сексу на взаємодію у реальному житті, побудову близьких міжособистісних стосунків з іншими людьми.

Враховуючи те, що дезадаптованість, невпевненість в собі, самотність та закритість є причиною формування залежності, оскільки ці риси не дозволяють особистості гармонійно розвиватися, встановлювати контакти з оточуючими, пристосуватися до умов життя в соціумі, їх корекція є важливою умовою виходу зі стану залежності.

Оскільки особливо помітний вплив інтернет-залежність чинить на ціннісні орієнтації молоді, що зумовлено появою особистісних деформацій, 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 залежності – взагалі неважливими, завданням корекційної роботи є зміна системи цінностей особистості, у якої на першому місці стоїть віртуальний секс, тоді як такі цінності, як стосунки з реальним партнером, здоров'я, робота, відходять на задній план та піддаються деструкції.

Важливою формою проведення корекційної діяльності є також сімейне консультування, спрямоване на роботу з батьками залежної особистості, оскільки неправильне сексуальне виховання та накладання табу на питання сексу є тими факторами, що прискорюють розвиток залежності. Відповідно,



пропрацювання цих аспектів внутрішньосімейної взаємодії сприяє підвищенню ефективності корекційного процесу.

Узагальнення результатів емпіричного дослідження (див. п. 3.2-3.5) дозволило здійснити системний опис особистості з кіберсексуальною залежністю, поданий на рисунку 4.39.

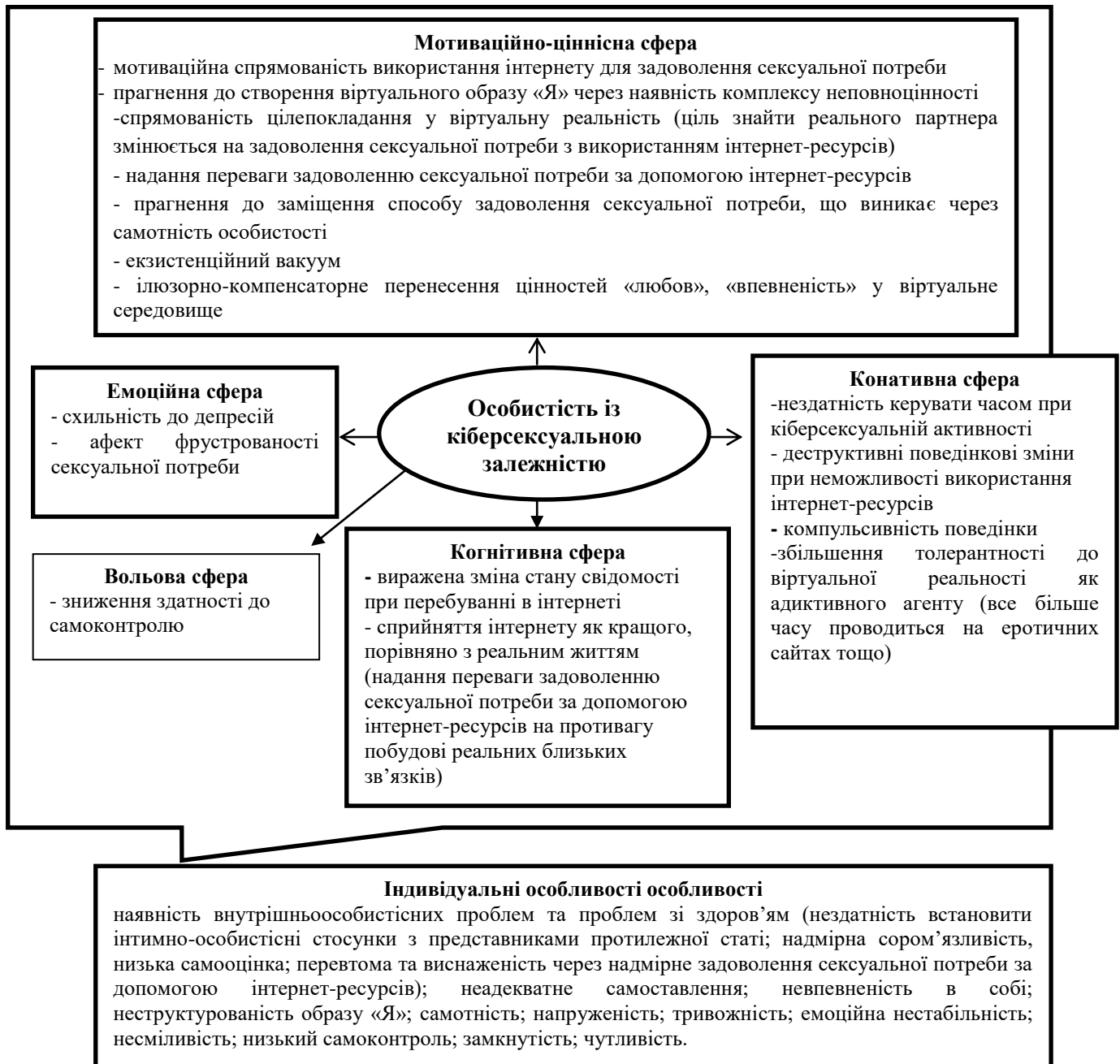


Рис. 4.39. Модель особистості з кіберсексуальною залежністю

Метод факторного аналізу застосовувався для з'ясування особливостей особистості, якій притаманна кіберсексуальна залежність. Фактори отримані в

результаті обертання за методом варімакс пояснюють 97,02% загальної дисперсії. При цьому було виділено 5 факторів, що відображають відповідно: 37,26%, 25,96%, 19,58%, 11,22%, 3,18% загальної дисперсії. Отримані результати подано в таблиці 4.30.

Таблиця 4.30

**Матриця варімакс-обертання (кіберсексуальна залежність)**

	Компонента				
	1	2	3	4	5
Прагнення задовольнити у віртуальній реальності фрустровані потреби	0,971				
Сприйняття життя без інтернету	0,963				
Самотність	0,960				
Зміна стану свідомості під впливом інтернету	0,960				
Самоставлення	-0,960				
Цілепокладання	0,960				
Прагнення до створення віртуального образу «Я»	0,851				
Надання переваги віртуальній реальності над зовнішнім світом	0,822				
Прагнення втечі у віртуальну реальність	0,720				
Симптоми відміни		0,942			
Проблеми з керуванням часу		0,883			
Внутрішньоособистісні проблеми		0,854			
Компульсивні симптоми		0,839			
Сприйняття інтернету як живої істоти		0,742			
Агресивність		0,719			

## Матриця варімакс-обертання (кіберсексуальна залежність)

	Компонента				
	1	2	3	4	5
Сприйняття інтернету як проєктивної реальності		0,705			
Чіткість «Я-образу»			-0,970		
Самоконтроль			-0,970		
Впевненість в собі			-0,970		
Сприйняття інтернету в цілому			0,724		
Сприйняття інтернету як кращого порівняно з реальним життям			0,694		
Приналежність до мережевої субкультури			-0,694		
Сприйняття себе в інтернеті			-0,653		
Простір в інтернеті				0,922	
Нецілеспрямованість поведінки				0,781	
Спрямованість цілепокладання у віртуальну реальність				0,576	
Депресія					0,895

Перший фактор – мотиваційний, другий – конативний, третій – перцептивно-особистісний, четвертий – когнітивний, п'ятий – емоційний.

Отже, в структурі особистості, що страждає від кіберсексуальної залежності, найбільшого факторного навантаження набуває прагнення задовольнити у віртуальній реальності фрустровані потреби, зокрема сексуальні. Індивід з певних причин не може задовольнити цю потребу в реальному житті та використовує з цією метою інтернет-ресурси. Одним з мотивів, що штовхає його до такого способу задоволення сексуальної потреби, є самотність, іншим – негативне самоствавлення, що змушує сумніватися у своїй

привабливості для осіб протилежної статі, що призводить до сприйняття віртуального середовища як більш доступного для задоволення відповідної потреби. Змінюється також сфера цілепокладання: замість того, щоб шукати партнера в реальному житті індивід відвідує порносайти. Спостерігається також прагнення до створення віртуального образу «Я», що найбільшою мірою проявляється при спілкуванні в чатах на еротичну тематику, де партнери не бачать один одного, а отже, можуть наділяти себе властивостями «Я-ідеального». Домінуючим також є надання переваги віртуальній реальності над зовнішнім світом, що підвищує мотивацію до задоволення сексуальної потреби з використанням інтернет-ресурсів. Досить велике факторне навантаження має прагнення втечі у віртуальну реальність, коли особистість за рахунок перегляду порнопродукції чи спілкування на відповідних сайтах прагне відволіктися від турбот та проблем, відчуті яскраві переживання.

Також у структуру залежної особистості включені конативні характеристики. Так, провідними є симптоми відміни, що проявляються в значних змінах психоемоційного стану при неможливості задовольнити сексуальну потребу у віртуальному середовищі. Наявні також проблеми з керуванням часом, що витрачається на перебування на порносайтах, що супроводжується знеціненням інших сфер активності. Спостерігаються внутрішньоособистісні проблеми через відчуття самотності, оскільки в індивіда не розвинута здатність до побудови близьких стосунків з особами протилежної статі, що не дозволяє зробити вибір майбутнього шлюбного партнера тощо. Компульсивні симптоми проявляються в наявності нав'язливих думок щодо кіберсексуальної діяльності, що призводить до нездатності зосередитись на чомусь іншому. Досить високе факторне навантаження отримала така характеристика, як агресивність, що може бути пов'язано з наданням переваги задоволення сексуальної потреби у формі садомазохізму, і оскільки пошук реального партнера, який розділяє ці уподобання може бути проблематичним, індивід схиляється до задоволення цієї потреби у віртуальній реальності.

Перцептивно-особистісні характеристики включали неструктурованість «Я-образу», що передбачає нездатність сформулювати чітке уявлення як про своє фізичне, так і психологічне «Я», що в свою чергу ускладнює процес побудови міжособистісної взаємодії, зокрема з особами протилежної статі. Низький самоконтроль, з одного боку, може створювати проблеми при безпосередній взаємодії з партнером, коли індивід не здатен стримати інстинктивні імпульси, а з іншого – створює умови для розвитку залежності, оскільки особистість не здатна регулювати свою поведінку в мережі, контролювати час проведений в процесі кіберсексуальної активності тощо. Невпевненість в собі також є рисою, що не дозволяє людині комфортно почуватися при взаємодії з особами протилежної статі та змушує її вдаватися до задоволення сексуальної потреби у віртуальній реальності. Залежним особам притаманне сприйняття інтернету як кращого порівняно з реальним життям, що скеровує їх на надання переваги кіберсексуальним стосункам. Було встановлено, що кіберсексуальна залежність не передбачає приналежності особистості до мережевої субкультури, про що свідчить від'ємний показник за цією змінною. Це пов'язано з тим, що сексуальна потреба, порівняно з іншими проаналізованими нами, знаходиться на нижчому, інстинктивному рівні, тоді як приналежність до мережевої субкультури дозволяє задовольняти в основному соціальні потреби.

Когнітивні характеристики передбачають оцінку простору в інтернеті як привабливого для задоволення сексуальної потреби, оскільки він дозволяє створити яскравий образ віртуального партнера та за рахунок цього отримати сексуальне задоволення. Нецілеспрямованість поведінки в мережі передбачає порушення вольової регуляції, а спрямованість цілепокладання в інтернет-середовище зумовлює віртуалізацію сексуальної потреби та перенесення її в іншу площину.

Емоційні характеристики передбачають використання кіберсексуальної діяльності як засобу позбавлення негативних переживань та виходу з депресивного стану.

Когнітивний компонент передбачає формування уявлень про себе, власні сексуальні можливості, а також про інтернет-середовище та його здатність задовольняти фрустровані потреби. Враховуючи це, сукупність негативних оцінок себе та позитивних – віртуальної реальності призводить до розвитку залежності. Перцептивний компонент також є досить важливим, оскільки виникнення залежності значною мірою залежить від впливу на особистість образів, якими насичені порносайти. Відповідно, чим більш вони яскраві та реалістичні, підкріплені динамічними характеристиками та аудіо супроводом, тим швидше та глибше індивід занурюється у віртуальну реальність.

Системний опис особистості з пограничними ознаками кіберсексуальної залежності подано на рисунку 4.40.



Рис. 4.40. Модель особистості з пограничними ознаками кіберсексуальної залежності

Дослідження даних осіб із пограничними ознаками кіберсексуальної залежності дозволило виділити три фактори, що пояснюють 91,89% загальної дисперсії та відображають відповідно: 38,75%, 29,02%, 24,12% дисперсії. Отримані результати подано в таблиці 4.31.

Таблиця 4.31

**Матриця варімакс-обертання (пограничні ознаки кіберсексуальної залежності)**

	Компонента		
	1	2	3
Компульсивні симптоми	0,915		
Приналежність до мережевої субкультури	0,890		
Симптоми відміни	0,881		
Внутрішньоособистісні проблеми	0,869		
Симптоми толерантності	0,856		
Проблеми з керуванням часу	0,837		
Фрустрованість потреб	0,780		
Прагнення втечі у віртуальну реальність	0,775		
Прагнення до створення віртуального образу «Я»	0,694		
Нецілеспрямованість поведінки	0,689		
Прагнення задовольнити у віртуальній реальності фрустровані потреби	0,687		
Депресія		0,803	
Агресивність		0,800	
Час в інтернеті		0,790	
Сприйняття життя без інтернету		0,702	
Сприйняття інтернету в цілому		0,682	
Самотність		0,659	
Самоконтроль		-0,611	
Спілкування		0,584	
Чіткість «Я-образу»			-0,869
Впевненість в собі			-0,869
Самоставлення			-0,869
Мотивація використання інтернету			0,779

Перший фактор був названий мотиваційно-конативним, другий – емоційно-перцептивним, третій – особистісним.

Значні відмінності помітні при порівнянні факторної структури особистості, що страждає від кіберсексуальної залежності та індивіда з пограничними її ознаками. Так, в залежної особистості найбільшого факторного навантаження набувають такі характеристики, як прагнення задовольнити у віртуальній реальності фрустровані потреби, самотність та зміна стану свідомості під впливом інтернету.

Натомість в особистості з пограничними ознаками кіберсексуальної залежності на передній план виступають такі характеристики, як наявність компульсивних симптомів та симптомів відміни. Це свідчить про те, що в індивіда часто з'являються думки щодо кіберсексуальної діяльності, а неможливість здійснити свої наміри викликає зміну психоемоційного фону. Ще однією характеристикою, що має високе факторне навантаження, є приналежність до мережевої субкультури. Тобто спрямованість особистості в інтернет-середовище є тим фактором, що змушує її скеровувати задоволення сексуальної потреби у віртуальну реальність.

При порівнянні другого фактору помітно, що в залежних осіб на передній план виходять ознаки конативної сфери, тоді як в осіб із пограничними ознаками залежності – депресивність та агресивність. Тобто в залежних осіб мотиваційні установки, що характеризуються спрямованістю у віртуальну реальність викликають відповідні поведінкові зміни. Натомість в осіб із пограничними ознаками залежності конативні зміни, що виникають через зануреність в інтернет-середовище, підкріплюються особистісними характеристиками та зумовлюють розвиток залежності.

#### **4.6. Залежність від компульсивної навігації інтернетом**

Проблема компульсивної навігації інтернетом розглядалась нами через аналіз елементів авторської моделі цього стану (рис. 4.41). Компульсивна навігація інтернетом розглядається нами як вид інтернет-залежності, що передбачає цілковите занурення в інформаційний простір через прагнення



постійно відвідувати різні сайти та знайомитися з новими даними, що призводить до когнітивного перевантаження.

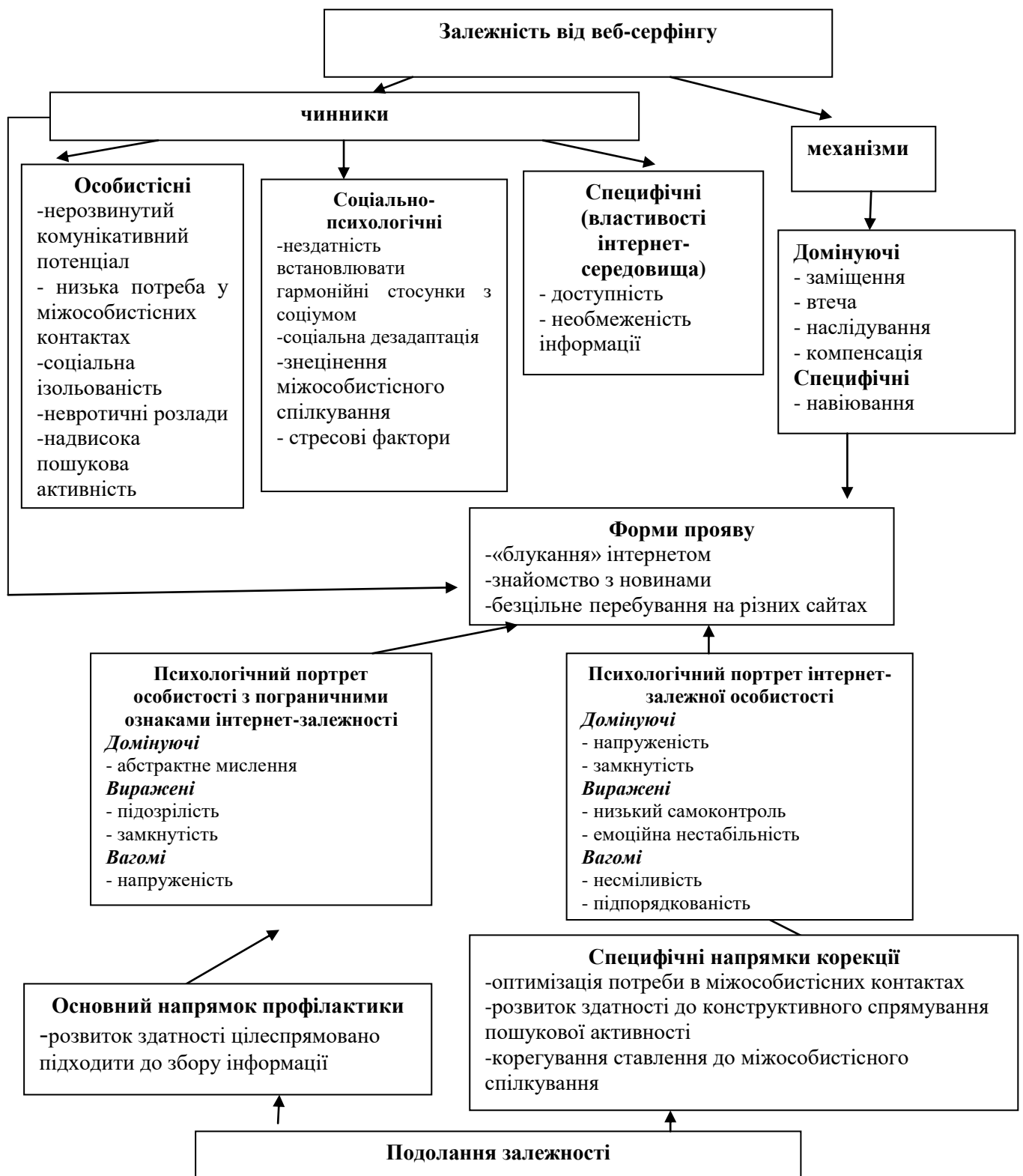


Рис. 4.41. Психологічна модель залежності від компульсивної навігації інтернетом та її подолання

За даними К. Янг [659] веб-серфінг набуває все більшого поширення через розповсюдження інформаційних технологій та стає способом здобуття інформації для багатьох людей. Він характеризується інформаційним перевантаженням, що викликає стрес та напругу, призводить до дезінформації через неможливість розібратися в суперечливих даних, підвищує тривогу, що зумовлюється нездатністю сформулювати чіткий образ оточуючої реальності. Наслідком залежності від веб-серфінгу стає порушення стосунків з оточуючими людьми, оскільки збір інформації перетворюється на самоціль та повністю захоплює особистість, порушуючи її здатність вести повноцінне життя.

Інформаційне перевантаження виникає через доступність дуже великої кількості інформації, що зумовлена поширенням інтернет-технологій. Завдяки інтернету особистість має можливість отримати будь-які дані в будь-якому місці в зручний для неї час, що дозволяє не лише задовольнити пошукову потребу та бажання отримати нову інформацію, але й в деяких випадках призводить до того, що така діяльність стає для людини провідною, і вся її активність зводиться саме до веб-серфінгу. Велика кількість інформації, яку прагне охопити людина, просто не сприймається та не встигає опрацьовуватись, що викликає внутрішній дискомфорт.

Людина, звернувшись до інтернету у пошуках конкретної інформації, відволікається, та починає заходити на різноманітні сайти, не пов'язані з її первинною сферою інтересів. Тобто, особистість не здатна зосередитись на інформації, яка їй потрібна, та витрачає час на відвідування розважальних сайтів і розрекламованих посилань. Іншим варіантом такого типу залежності є нав'язливе бажання отримати все більше інформації з якогось питання, на що особистість витрачає весь свій час. Збір даних стає провідною потребою особистості, а інші види діяльності втрачають для неї свою значущість. При неможливості знаходитись у мережі та отримувати інформацію індивід відчуває значний дискомфорт та страждає від негативних переживань. Відбуваються зрушення в структурі особистості та руйнування соціальних зв'язків.

Для створення психологічного портрету залежної особистості та особистості з пограничними ознаками залежності від веб-серфінгу побудовано відповідні профілі (рис. 4.42).

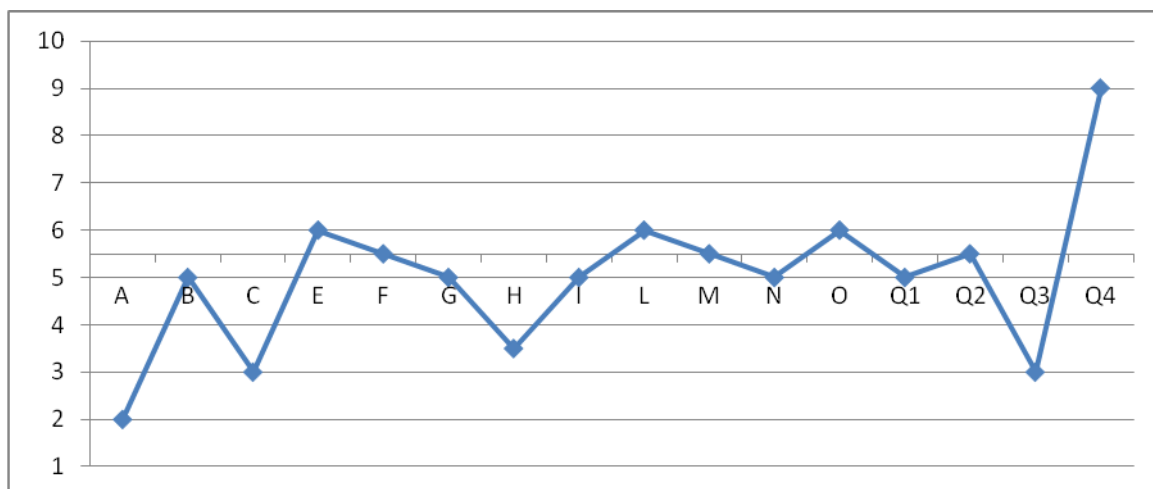


Рис. 4.42. Профіль особистості залежної від веб-серфінгу

*Примітка:* див. рис. 4.16.

Домінуючими в залежної особистості є такі риси, як напруженість, замкнутість. Значущими є такі характеристики, як низький самоконтроль, емоційна нестабільність, несміливість.

Побудовано також профіль особистості з пограничними ознаками залежності від веб-серфінгу (рис. 4.43).

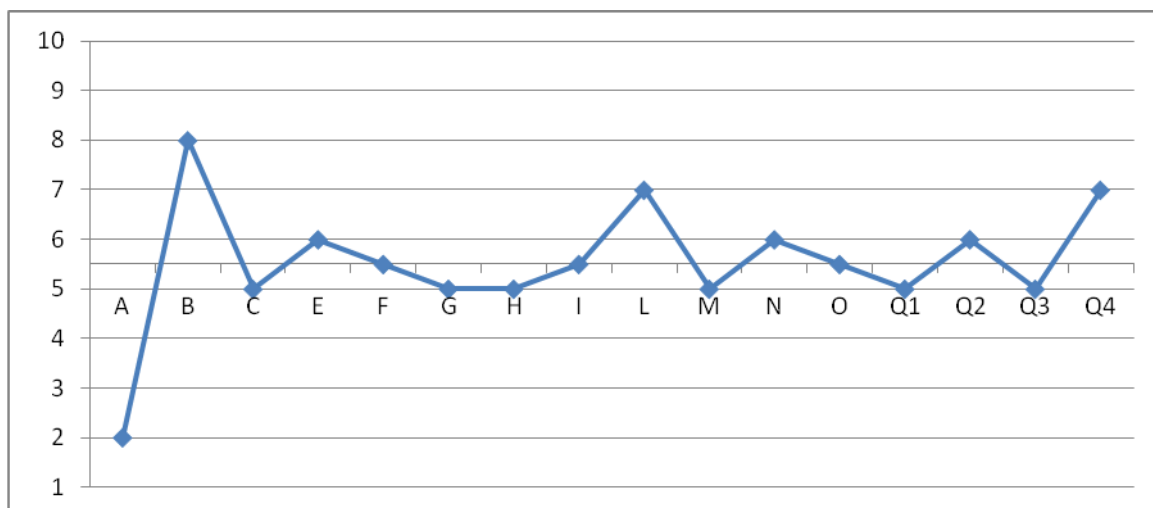


Рис. 4.43. Профіль особистості з пограничними ознаками залежної від веб-серфінгу

*Примітка:* див. рис. 4.16.

В особистості з пограничними ознаками залежності домінуючими є такі характеристики, як абстрактне мислення та підозрілість, а значущими – замкнутість та напруженість. Порівняння двох профілів дозволяє виділити специфічні ознаки. Так, залежним особам притаманні такі риси, як низький самоконтроль, емоційна нестабільність та несміливість, тоді як особам із пограничними ознаками залежності – абстрактне мислення та підозрілість. Абстрактне мислення є значущою характеристикою такої особистості, оскільки дозволяє сприймати віртуальну реальність як наповнену реальними образами та динамічним змістом, що робить її особливо привабливою та запускає процес занурення в неї особистості.

Одним з елементів моделі залежності від веб-серфінгу є її чинники. Щоб перевірити значущість виділених характеристик використовувався лонгітюдний метод. Відібрано 13 осіб із залежністю від веб-серфінгу. Результати подані в таблиці 4.32.

Таблиця 4.32

#### Чинники залежності від веб-серфінгу

№	Характеристика	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1.	Комунікативний потенціал	9,2	14,4	76,4
2.	Потреба у міжособистісних контактах	12,4	35	52,6
3.	Соціальна ізольованість	62,3	25,3	12,4
5.	Пошукова активність	82,4	14	3,6
6.	Здатність встановлювати гармонійні стосунки з соціумом	9,5	23	67,4
7.	Знецінення міжособистісного спілкування	52,4	20,3	27,3
8.	Стресові фактори	62,3	27,5	10,2
	Невротичні розлади	12,7		

Найбільш значущий взаємозв'язок спостерігається між компульсивною навігацією інтернетом та високою пошуковою активністю, низьким комунікативним потенціалом, нездатністю встановлювати гармонійні стосунки з соціумом.

До особистісних властивостей, що можуть викликати залежність, можна віднести низький комунікативний потенціал та низьку потребу в спілкуванні, коли індивід дискомфортно відчуває себе в соціальному середовищі та надає перевагу інформаційному простору. В цьому випадку особистість самостверджується за рахунок розширення своїх знань та самореалізується шляхом їх використання. Однак, коли процес отримання інформації стає неоптимальним та перетворюється на самоціль, індивід починає страждати від когнітивного перевантаження, що негативно позначається на всіх сферах його життя та робить неможливим ефективне використання здобутої інформації.

Надвисока пошукова активність також може стати джерелом залежності, коли цей процес починає повністю захоплювати індивіда та перетворюється в бездумне перескакування з сайту на сайт. У цьому випадку особистість втрачає контроль над часом, що проводить у пошуку різної інформації та не здатна її осмислити через значний обсяг.

Наявність невротичних розладів також безпосередньо пов'язана з формуванням залежності, оскільки особистість, що страждає від нав'язливих думок з приводу стану здоров'я, стосунків з близькими людьми, свого положення в соціумі, прагне знайти якомога більше інформації з приводу проблеми, що її хвилює, звертаючись до інтернет-ресурсів та перебуваючи на форумах, що, в свою чергу, часто призводить до ще більшого загострення невротичних переживань, оскільки акцент робиться на негативній інформації, що отримується. Це яскраво прослідковується у випадку, коли індивіду властива іпохондрія, що проявляється у надмірному занепокоєнні станом свого здоров'я. Така особистість болісно сприймає навіть незначне погіршення самопочуття та приписує його наявності невиліковної хвороби, що спонукає її до збору інформації про відповідні симптоми, а оскільки до лікаря людина

зазвичай йти боїться, вона звертається до інтернету, витрачаючи весь вільний час на перебування на медичних сайтах. Така діяльність зтягує індивіда, почуття страху та тривоги стає для нього звичним, а пошуки нової інформації постійними.

Іншим чинником, що зумовлює розвиток залежності, є особливості взаємодії особистості з соціумом, що передбачають її ізольованість та нездатність встановлювати гармонійні стосунки з оточуючими. Прагнучи заповнити внутрішню порожнечу породжену самотністю, індивід заглиблюється в мережу, збираючи різну інформацію. Особистість відволікається від неприємних думок та організовує свій час.

Також передумовою залежності є такі умови виховання особистості, коли їй навіювалась думка, що наявність високого рівня знань є важливішою ніж самореалізованість у стосунках з оточуючими людьми. Міжособистісне спілкування знецінювалось та вважалось даремною тратою часу, а індивід спрямовувався на навчання та здобуття нової інформації, що, на думку батьків, допомогло б йому влаштуватися в житті. Такі пріоритети зберігаються в людини і в дорослому житті, чому сприяє відсутність навиків налагодження гармонійних стосунків з оточуючими. Особистість часто залишається самотньою та заглиблена в роботу, а потреба в отриманні нової інформації породжує веб-серфінг в формі залежності.

«Блукання» інтернетом може використовуватись як засіб позбутися переживань, викликаних стресовими факторами та служить для того, щоб відволіктися, переключити увагу на щось інше. Однак, якщо стресогенні ситуації виникають у житті людини часто, а провідним засобом зняття психічної напруги виступає саме інформаційне навантаження, в особистості може виникати залежність, що характеризується отриманням надмірного обсягу даних, які вона не здатна усвідомити та використовувати.

Серед властивостей інтернет-середовища, що лежать в основі веб-серфінгу, найважливішими є доступність та необмеженість інформації. Через поширеність інтернет-технологій індивід може отримати інформацію в будь-

якому місці та в будь-який час, при цьому в пошукових системах міститься неосяжний об'єм інформації, і особистість має можливість знайти саме те, що її цікавить. Пошук інформації в інтернеті стає простим та доступним заняттям, що дозволяє розширити знання людини та отримати корисну інформацію, що спонукає її до частого звернення до інтернет-ресурсів. Однак, коли такий вид діяльності стає для індивіда провідним та негативно впливає на інші сфери його життя, самопочуття та стосунки з іншими людьми, можна говорити про закріплену залежність, що потребує корекції.

Причинами виникнення залежності від пошуку інформації є усвідомлення безмежності тих знань, які сконцентровані в інтернеті, при цьому відвідування різних сайтів стає самоціллю та не спрямоване на виконання конкретного завдання. Часто особистість проводить багато часу в інтернеті, відвідуючи різні сайти розважального змісту, що дозволяють їй розв'язатись, відпочити та змінити вид діяльності, однак коли це стає основним заняттям людини, від якого страждають всі сфери її життя, можна говорити про сформовану залежність.

За нашими даними (дод. Л 36), до психологічних механізмів веб-серфінгу можна віднести наслідування, навіювання, втечу, заміщення. Дія механізму наслідування проявляється через широке розповсюдження в сучасному суспільстві інтернет-технологій, що стали основним способом отримання різноманітної інформації. Отже, звернення до інтернет-ресурсів є нормою та сприймається як найзручніший вид одержання даних, що спонукає людину обирати саме його, тому що так роблять інші. Обмін інформацією в інтернеті для багатьох людей став видом активності, що здійснюється кожного дня та допомагає залишатися в курсі подій як світового масштабу, так і новин, які трапились у житті знайомих людей. Процес отримання інформації за допомогою інтернету захоплює особистість, розкриваючи перед нею нові можливості. Разом з тим надмірна зосередженість на пошуку інформації може перерости в залежність та негативно позначається на працеспроможності людини та її можливостях самореалізації в соціумі.

Втеча як механізм психологічного захисту діє тоді, коли особистість страждає від впливу негативних емоційних станів, є роздратованою, відчуває тривогу чи знаходиться в постстресовому стані. У неї виникає бажання позбутися негативних емоцій та зняти психологічну напругу за допомогою занурення в інформаційний потік, що допомагає скерувати психічну енергію в інше русло. Знайомлячись з новою інформацією, людина відволікається від проблем, які виникли, переключає увагу на інші об'єкти та почувається спокійніше.

Заміщення функціонує тоді, коли в індивіда наявні фрустровані потреби. Так, якщо він страждає від самотності чи не може самореалізуватися в роботі, то занурення в інформаційний простір допомагає позбутися від негативних переживань шляхом заміщення потреби, яку людина не може задовольнити, на потребу в пошуковій активності та отриманні інформації, яка реалізується повною мірою, а в разі залежності мова йде про гіперкомпенсацію, що проявляється в цілковитому заглибленні в інформаційний простір.

Стратегія профілактичної роботи розроблялась нами з урахуванням основних елементів моделі залежності від компульсивної навігації інтернетом, відповідно до якої було встановлено, що профілактика має бути спрямована на формування вміння правильно користуватися інтернет-ресурсами, цілеспрямовано підходити до збору інформації, не відволікаючись на другорядні сайти та матеріали, що рекламуються. Це допоможе особистості зекономити багато часу, підвищити ефективність діяльності та запобігатиме виснаженню, що виникає через намагання охопити надмірну кількість джерел.

За нашими даними [73; 77; 82; 84] корекційні заходи щодо залежності від веб-серфінгу повинні мати на меті оптимізацію потреби в міжособистісних контактах, оскільки нерозвинутий комунікативний потенціал призводить до знецінення безпосереднього спілкування.

Іншим важливим напрямком корекції особистості залежної від компульсивної навігації інтернетом є розвиток здатності до конструктивного спрямування пошукової активності, що передбачає перенесення акценту з



безцільного «блукання» інтернетом на сприйняття його як інформаційного ресурсу, який можна використати для навчання чи роботи.

Корегування ставлення до міжособистісного спілкування, як до даремної трати часу, також є важливим напрямком проведення корекційної роботи, оскільки дозволяє підвищити вагомість взаємодії з іншими людьми в системі цінностей особистості.

Результати емпіричного дослідження (див. п. 3.2-3.5) дозволили здійснити системний опис особистості залежної від веб-серфінгу, поданий на рисунку 4.44.



Рис. 4.44. Модель особистості залежної від веб-серфінгу

Метод факторного аналізу застосовувався для вивчення особливостей респондентів, в яких спостерігається залежність від веб-серфінгу. Фактори отримані в результаті обертання за методом варімакс пояснюють 90,06% загальної дисперсії. При цьому було виділено 3 фактори, що відображають відповідно: 43%, 34,12%, 13,53% загальної дисперсії. Отримані дані подано в таблиці 4.33.

Таблиця 4.33

**Матриця варімакс-обертання (залежність від веб-серфінгу)**

	Компонента		
	1	2	3
Самотність	0,983		
Прагнення до створення віртуального образу «Я»	0,967		
Прагнення задовольнити у віртуальній реальності фрустровані потреби	0,943		
Сприйняття інтернету як кращого порівняно з реальним життям	0,941		
Сприйняття інтернету як проєктивної реальності	0,935		
Сприйняття інтернету в цілому	0,925		
Нецілеспрямованість поведінки	0,887		
Прагнення перенести норми віртуального світу в світ реальний	0,886		
Сприйняття інтернету як живої істоти	0,836		
Прагнення втечі у віртуальну реальність	0,814		
Сприйняття життя без інтернету	0,792		
Надання переваги віртуальній реальності над зовнішнім світом	0,784		
Впевненість в собі		-0,983	
Мотивація використання інтернету		0,983	
Симптоми відміни		0,956	

**Матриця варімакс-обертання (залежність від веб-серфінгу)**

	Компонента		
	1	2	3
Симптоми відміни		0,956	
Потреба в сенсорній стимуляції		0,946	
Внутрішньоособистісні проблеми		0,946	
Проблеми з керуванням часу		0,931	
Компульсивні симптоми		0,925	
Спілкування		0,919	
Симптоми толерантності		0,837	
Приналежність до мережевої субкультури		0,776	
Простір в інтернеті			0,801
Сприйняття себе в інтернеті			-0,606

Перший фактор – мотиваційно-перцептивний, другий – конативний, третій – когнітивний.

При аналізі мотиваційно-перцептивних характеристик помітно, що найбільше факторне навантаження має така риса, як самотність. Відповідно, занурення у віртуальне середовище спрямоване на пом'якшення неприємних відчуттів, відволікання від негативних думок. Це підтверджується тим, що високе факторне навантаження отримала така змінна, як прагнення задовольнити у віртуальній реальності фрустровані потреби, однак, оскільки провідною рисою особистості, залежної від компульсивної навігації інтернетом, є нецілеспрямованість поведінки, проявом активності в мережі виступає безцільне «блукання» різними сайтами, що не знаходить свого відображення у конкретній формі вияву, як у випадку інших видів інтернет-залежності.

Залежній особистості притаманна невпевненість в собі, що звужує коло активності особистості та змушує її проводити більшість часу в інтернеті. Значущими є симптоми відміни та компульсивні симптоми. Особливої ваги набуває потреба в сенсорній стимуляції, що змушує особистість блукати

інтернетом у пошуку сайтів, здатних її задовольнити. Досить високе факторне навантаження має приналежність до мережевої субкультури, оскільки індивід відчуває себе частиною цієї спільноти, що дозволяє долати почуття самотності.

Когнітивні характеристики відображують особливості усвідомлення особистістю простору в інтернеті та самої себе в мережі, при цьому віртуальне середовище сприймається як безмежне поле, яке потрібно дослідити, а сам індивід, перебуваючи в мережі, відчуває себе значущим.

Також ми здійснили системний опис особистості з пограничними ознаками залежності від веб-серфінгу, поданий на рисунку 4.45.



Рис. 4.45. Модель особистості з пограничними ознаками залежності від веб-серфінгу

Аналіз даних респондентів з пограничними ознаками залежності від компульсивної навігації інтернетом дозволив виокремити чотири фактори, що пояснюють 90,77% загальної дисперсії та відображають відповідно: 32,89%, 22,78%, 20,40%, 14,70% дисперсії. Отримані дані подано в таблиці 4.34.

Перший фактор був названий мотиваційно-перцептивним, другий – конативним, третій – віртуалізації «Я», четвертий – когнітивним.

Таблиця 4.34

**Матриця варімакс-обертання (пограничні ознаки залежності від веб-серфінгу)**

	Компонента			
	1	2	3	4
Фрустрованість потреб	0,940			
Сприйняття інтернету як проєктивної реальності	0,925			
Сприйняття інтернету в цілому	0,917			
Спілкування	0,827			
Прагнення до створення віртуального образу «Я»	0,822			
Зміна стану свідомості під впливом інтернету	0,797			
Сприйняття інтернету як кращого порівняно з реальним життям	0,786			
Сприйняття життя без інтернету	0,776			
Простір в інтернеті	0,768			
Сприйняття інтернету як живої істоти	0,746			
Мотивація використання інтернету	0,691			
Потреба в сенсорній стимуляції	0,640			
Компульсивні симптоми		0,806		
Симптоми толерантності		0,745		
Внутрішньоособистісні проблеми		0,733		
Симптоми відміни		0,693		
Впевненість в собі			-0,970	
Чіткість «Я-образу»			-0,970	
Самоставлення			-0,903	
Самоконтроль			-0,848	
Прагнення задовольнити у віртуальній реальності фрустровані потреби				0,845
Сприйняття себе в інтернеті				0,755
Надання переваги віртуальній реальності над зовнішнім світом				0,725

Порівняння показників залежних осіб та індивідів із пограничними ознаками залежності від веб-серфінгу дозволило виявити певні відмінності. Найвище факторне навантаження по першому фактору в залежних осіб мають такі характеристики, як самотність, прагнення до створення віртуального образу «Я» та прагнення задовольнити у віртуальній реальності фрустровані потреби. Ці ознаки відносяться до мотиваційної сфери, оскільки є факторами, що штовхають особистість до занурення у віртуальну реальність. В осіб із пограничними ознаками залежності на передній план виступають такі характеристики, як фрустрованість потреб, сприйняття інтернету як проективної реальності та значущої частини життя індивіда. Тобто разом з мотиваційними факторами важливими стають перцептивні характеристики, що зумовлюють сприйняття віртуальної реальності як комфортного середовища для самореалізації.

Значущості набувають і особистісні характеристики (невпевненість в собі, неструктурованість «Я-образу», негативне самоствавлення, низький самоконтроль), що при характеристиці індивіда з пограничними ознаками залежності від веб-серфінгу виділились в окремий фактор, тоді як у структурі залежної особистості виокремилась лише така риса, як неувпевненість в собі.

### **Висновки до четвертого розділу**

1. Спільними чинниками виникнення всіх видів інтернет-залежності, окрім залежності від веб-серфінгу, є висока тривожність, низька чи неадекватна самооцінка, самотність, ізольованість, соціальна дезадаптація, наявність стресових факторів, доступність та анонімність контактів у мережі. Низький комунікативний потенціал об'єднує такі види інтернет-залежності, як залежність від комп'ютерних ігор, соціальних мереж та веб-серфінгу. Емоційна нестабільність є спільною детермінантою залежності від комп'ютерних онлайн-ігор, онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах. Безпечність, як властивість інтернет-середовища, об'єднує залежність від комп'ютерних ігор та соціальних мереж.

2. Психологічними механізмами інтернет-залежності є: компенсація (всі види, окрім веб-серфінгу); наслідування (залежність від комп'ютерних онлайн-ігор та веб-серфінгу); навіювання (залежність від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах, веб-серфінгу); витіснення (залежність від соціальних мереж, комп'ютерних онлайн-ігор, онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах); заміщення (залежність від веб-серфінгу); втеча (залежність від соціальних мереж, веб-серфінгу, кіберсексуальна залежність); ефект ореолу і новизни (залежність від соціальних мереж та кіберсексуальна залежність); ефект стереотипізації (залежність від соціальних мереж та азартних онлайн-ігор); ідентифікація (залежність від комп'ютерних ігор); емоційне зараження (залежність від азартних онлайн-ігор).

3. Психологічний портрет інтернет-залежної особистості складається з домінуючих (напруженість, низький самоконтроль, емоційна нестабільність), виражених (тривожність, несміливість, замкнутість) та вагомих (підпорядкованість, чутливість, підозрілість, конформність) ознак, що визначаються їх впливом на особистість. Психологічний портрет особистості з пограничними ознаками інтернет-залежності також було побудовано у відповідності з ієрархією ознак. Домінуючими характеристиками є тривожність, замкнутість, підпорядкованість; вираженими – напруженість, мрійливість, чутливість; вагомими – низький самоконтроль, емоційна нестабільність, несміливість.

4. Подолання інтернет-залежності здійснюється через її профілактику та корекцію. Спільними шляхами профілактики різних видів інтернет-залежності є: просвітницька робота, створення сприятливих умов для особистісного зростання, формування вміння правильно використовувати інтернет-ресурси, впровадження в діяльність психологічних служб навчальних закладів програм попередження інтернет-залежності. Додатковими шляхами профілактики, що стосуються кожного з видів інтернет-залежності, є: для залежності від комп'ютерних онлайн-ігор – батьківський контроль, соціальна реклама; для залежності від веб-серфінгу – розвиток здатності цілеспрямовано підходити до

збору інформації; для залежності від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах – розвиток здатності до саморегуляції; для залежності від соціальних мереж – розширення кола спілкування особистості в реальному житті; для кіберсексуальної залежності – вироблення впевненості в собі.

5. Спільними напрямками корекції особистості з різними видами інтернет-залежності є: особистісне зростання, реконструкція системи цінностей, переосмислення стилю життя, розширення ресурсів щодо створення гармонійних міжособистісних стосунків, підвищення стресостійкості та адаптаційного потенціалу.

Специфічними напрямки корекції особистості з різними видами інтернет-залежності є:

- для залежності від комп'ютерних онлайн-ігор – вироблення стійкої «Я-концепції», що усуває потребу в створенні віртуального «Я-образу»; зниження агресивності та конфліктності; сімейне консультування з метою оптимізації стосунків в родині та вироблення більш оптимального стилю виховання;

- для залежності від соціальних мереж – оптимізація комунікативного потенціалу, орієнтація на «живе» спілкування, створення умов для продуктивної самопрезентації особистості в реальності, сімейне консультування з метою зниження стресогенних стосунків в родині;

- для кіберсексуальної залежності – зміщення акценту з віртуального сексу на взаємодію в реальному житті, сімейне консультування з метою вироблення більш оптимального стилю сексуального виховання;

- для залежності від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах – розвиток емоційної стабільності; здатності до самоконтролю, змоги брати на себе відповідальність за власне життя, отримувати задоволення від життя не вдаючись до адиктивних агентів; корегування установки щодо отримання «легких» грошей; самоствердження соціально прийнятними способами.

- для залежності від веб-серфінгу – оптимізація потреби в міжособистісних контактах, розвиток здатності до конструктивного



спрямування пошукової активності, корегування ставлення до міжособистісного спілкування.

6. За допомогою факторного аналізу виявлено, що провідним при виникненні інтернет-залежності є мотиваційний фактор, оскільки він в різних комбінаціях входить до першого фактору кожного з видів залежності. У випадку залежності від комп'ютерних онлайн-ігор найвище факторне навантаження мають показники конативних реакцій, а у випадку залежності від соціальних мереж – особистісної сфери. Другий фактор відображує прояви конативних реакцій та зустрічається у поєднанні з перцептивними та мотиваційними характеристиками. У випадку залежності від комп'ютерних ігор спостерігається поєднання емоційно-перцептивних характеристик. Третій фактор відображає перцептивні характеристики, у поєднанні з особистісними. У випадку залежності від комп'ютерних ігор третім є фактор віртуалізації «Я».

7. Факторні моделі індивідів з пограничними ознаками різних видів інтернет-залежності мають такі особливості: перший фактор відображує специфіку мотиваційно-конативної сфери у всіх випадках, окрім пограничних ознак залежності від соціальних мереж та веб-серфінгу, де домінуючої ролі окрім мотиваційного набуває перцептивний компонент, оскільки передбачається орієнтація на сприйняття у першому випадку профілів та фотографій користувачів соціальних мереж, а у другому – особливостей сайтів, на яких перебуває індивід, що є важливою складовою розвитку залежності. Найбільшого факторного навантаження при пограничних ознаках залежності від соціальних мереж та веб-серфінгу набуває фрустрованість потреб; комп'ютерних та азартних ігор – наявність внутрішньоособистісних проблем; кіберсексуальної залежності – компульсивних симптомів. У другому факторі на передній план виходить перцептивна складова, що поєднується з характеристиками мотиваційної та особистісної сфери, тоді як для індивідів з пограничними ознаками залежності від соціальних мереж та веб-серфінгу домінуючими є конативні характеристики. Третій фактор у всіх випадках включає характеристики особистості. При пограничних ознаках залежності від

соціальних мереж та веб-серфінгу на передній план виступає невпевненість в собі; від комп'ютерних ігор та кіберсексу – неструктурованість «Я-образу»; від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах – негативне самоствавлення. Четвертий фактор у випадку пограничних ознак залежності від комп'ютерних та азартних ігор включає в себе перцептивно-особистісні характеристики, а у випадку веб-серфінгу – когнітивні.

#### **Публікації автора, у яких представлені матеріали розділу:**

1. Камінська О. В. Адикція від азартних онлайн-ігор як вид інтернет-залежності / О. В. Камінська // Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, (Хмельницький, 25-26 квітня 2013 р.). – С. 222-224.
2. Камінська О. В. Аналіз психологічних механізмів виникнення інтернет-залежності / О. В. Камінська // Розвиток педагогіки та психології в умовах сьогодення : Матеріали міжнародної науково-практичної конференції, (Київ, 23 березня 2013 р.). – С. 94-97.
3. Камінська О. В. Компульсивна навігація інтернетом як форма інтернет-залежності / О. В. Камінська // Психологія та педагогіка: необхідність впливу науки на розвиток практики в Україні: збірник тез наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 27-28 лютого 2015 р.) – Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2015. – С. 134.
4. Камінська О. В. Психологічна модель залежності від азартних онлайн-ігор / О. В. Камінська // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – 2014. – Вип. 23. – С. 205-215.
5. Камінська О. В. Психологічна модель залежності від азартних онлайн-ігор / О. В. Камінська // Актуальні проблеми психології особистості та

- міжособистісних взаємин : Матеріали IV міжнародної науково-практичної конференції, (Кам'янець-Подільський, 24-25 квітня 2014 р.). – С. 91-94.
6. Камінська О. В. Психологічна модель інтернет-адикції від соціальних мереж / О. В. Камінська // Науковий вісник Чернівецького університету : Збірник наукових праць. Педагогіка та психологія. – 2014. – Вип. 680. – С. 73-82.
7. Камінська О. В. Психологічні особливості формування та прояву кіберсексуальної залежності / О. В. Камінська // Молодий вчений. – 2014. – №1 (03) січень. – С. 132-137.
8. Камінська О. В. Психологія залежності від комп'ютерних ігор : навчальний посібник / О. В. Камінська. – Рівне: ПроПрінт, 2009. – 43 с.
9. Камінська О. В. Формування та прояви інтернет-залежності від соціальних мереж / О. В. Камінська // Новости передовой науки : материалы VIII Международной научно-практической конференции (Болгария, г. София, 17.05 – 25.05.2013). – С. 54-57

## РОЗДІЛ 5

### ПОДОЛАННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ МОЛОДІ

У цьому розділі розглянуто методологічні засади подолання інтернет-залежності, обґрунтовано систему психопрофілактичних та психокорекційних засобів впливу на інтернет-залежну молодь, описано процес апробації та результативність авторської програми подолання інтернет-залежності.

#### 5.1. Теоретико-методологічні засади подолання інтернет-залежності

У сучасній науці поняття «подолання» має декілька трактувань. Так, С. К. Нартова-Бочевар розглядає його як вид взаємодії суб'єкта із завданнями зовнішнього чи внутрішнього характеру – спроби оволодіти чи пом'якшити, звикнути чи ухилитися від вимог проблемної ситуації. При цьому додаткові умови – як зовнішні, що характеризують саме завдання, так і внутрішні, що відображують психологічні характеристики суб'єкта – загострюють зміст психологічного подолання, відрізняючи його від простого пристосування [452].

За даними Ф. Ю. Василюка в цьому контексті активно використовується також термін «переживання». Можна виділити два аспекти його розуміння: як прояв афективної активності (вивчення переживання як складової емоційної сфери), та як особливий вид активності (психологічне подолання), що допомагає людині долати життєві ситуації, події, де результатом переживання є зміни у внутрішньому світі [231].

Є. О. Варбан стверджує, що психологічне подолання слід розглядати в декількох аспектах: як один з способів психологічного захисту, ресурс особистості, динамічний процес. Він під поняттям «психологічне подолання» розуміє активну взаємодію особистості з ситуацією, яка відбувається у відповідності до логіки її розвитку, залежить від значущості

ситуації в житті людини та психологічних можливостей особистості, і спрямована на конструктивне розв'язання проблемної ситуації [26].

Феномен подолання найбільш активно розглядається в контексті боротьби зі стресом [464; 580; 631-632; 636; 640; 642-643; 652; 654], при цьому визначаються провідні копінг-стратегії особистості. Узагальнення існуючих праць дозволило визначити два напрямки аналізу поняття «психологічне подолання». Воно розглядається як процес надання психологічної допомоги фахівцем [47; 104; 174] та процес опанування особистістю негативних емоцій, деструктивних характеристик, життєвих труднощів тощо [115; 183; 518]. Засобами подолання є: психологічний супровід [47; 104] психопрофілактика [40; 145], розвивально-психокорекційні технології [40; 104; 145; 174], консультування [132; 174].

Враховуючи це ми розглядаємо подолання інтернет-залежності як процес впливу на особистість за допомогою психопрофілактичних, корекційних та розвивальних засобів з метою актуалізації її внутрішніх ресурсів, що провокує зміни мотиваційно-ціннісної, емоційно-вольової, когнітивної та конативної сфер особистості та зумовлює її конструктивну взаємодію з віртуальною реальністю. При цьому для подолання залежності використовувався метод психоконсультативної бесіди, консультування як форма надання психологічної допомоги та тренінгова робота.

В основу розробки програми подолання інтернет-залежності молоді покладено ресурсний підхід, що розглядається як один з елементів гуманістичного напрямку (Н. Є. Водоп'янова [243], Л. В. Куліков [396], К. Муздибаєв [443]), оскільки саме в межах цього підходу найбільш активно вивчалась проблема подолання в контексті розуміння копінгу.

Ефективність ресурсного підходу при проведенні профілактичної роботи щодо виникнення залежності підкреслювала Т. П. Жарікова [307], що використовувала поняття «особистісний ресурс розвитку», розглядаючи його як психологічний феномен, що є інтегральним описом актуального та потенційного рівня розвитку здібностей індивіда. При цьому як його змістовні

характеристики вона розглядала здатність до особистісної рефлексії та саморегуляції.

Грунтуючись на визначенні К. Муздибаєва [446], який розглядає особистісні ресурси як життєві цінності, що утворюють потенціал, який дозволяє впоратись із негативними життєвими подіями, ми поклали цей принцип в основу розробки тренінгових програм. Метою цього було створення сприятливих умов для особистісного зростання та розвитку якостей необхідних для подолання проявів залежності й активізації прихованих можливостей особистості, що дозволяють їй протистояти тиску негативних життєвих умов та зберігати внутрішню цілісність.

Подібна позиція притаманна Н. Є. Водоп'яновій [243, с. 290] що розглядає ресурси як емоційні, мотиваційно-вольові, когнітивні і поведінкові конструкти, які людина актуалізує для адаптації до стресогенних життєвих ситуацій.

Л. В. Куліков підкреслює роль ресурсів в адаптації особистості, при цьому звертаючи увагу на такі з них, як мотивація переборення труднощів, сила «Я-концепції», самоповага, самооцінка, відчуття власної значущості, активна життєва установка, емоційно-вольові якості [396].

Всі названі аспекти знаходять відображення в розроблених нами тренінгових програмах, що спрямовані на актуалізацію ресурсів особистості, підвищення її адаптаційного потенціалу та є основою процесу подолання інтернет-залежності.

Узагальнення теоретичних положень щодо ресурсного підходу дозволило розглядати його як засіб актуалізації прихованих можливостей особистості щодо самовдосконалення, позбавлення від деструктивних та засвоєння конструктивних форм поведінки та особистісного зростання загалом.

Вимоги до організації та проведення психоконсультативної бесіди вивчались багатьма дослідниками [176; 381; 436], що підкреслюють ефективність цього методу при проведенні психопрофілактичної та психокорекційної роботи. При розробці сценаріїв бесід профілактичного та

корекційного спрямування ми орієнтувались на вимоги до застосування цього методу, висунуті Ю. Е. Альшиною [174].

Проведенню основної роботи передувало встановлення психологічного контакту, що сприяло створенню сприятливого для роботи та саморозкриття особистості клімату. Перед переходом до роботи над проблемою залежності достатньо часу приділялось вивченню її суті. Однак при цьому не допускалось нав'язування психологом власного розуміння проблеми індивіда та застосування авторитарного стилю щодо нього, що особливо недоречно в контексті проведення роботи в межах гуманістичного підходу. Особлива увага приділялась встановленню зворотного зв'язку зі співрозмовником, демонстрація конгруентності щодо його позиції.

В основу проведення бесіди було покладено уявлення Р. Кочунас про послідовність її етапів, що були витримані при проведенні нашого дослідження [381]. На першому етапі бесіди обговорювалась актуальність проблеми інтернет-залежності, зокрема в молодіжному середовищі, встановлювався контакт з аудиторією. На наступному етапі здійснювалось формулювання і перевірка консультативних гіпотез. Визначалось, наскільки обізнані респонденти з проблемою, якою мірою ознаки залежності проявляються безпосередньо в них. Наступний етап передбачав реалізацію корекційного впливу, надавались конкретні рекомендації щодо подолання інтернет-залежності. На етапі завершення бесіди підводились підсумки та визначались подальші стратегії роботи.

При проведенні психоконсультативної роботи ми спиралися на принципи гуманістичного підходу, зокрема застосовувався клієнт-центрований підхід К. Роджерса [507]. Відповідно, основним завданням психоконсультативної роботи вважалось спрямування індивіда на свої вроджені тенденції, пов'язані з ускладненням особистісної організації та пробудженням адаптаційних ресурсів. На нашу думку, ця позиція є особливо доцільною в процесі роботи щодо подолання інтернет-залежності, оскільки особистість отримує можливість за рахунок розвитку рефлексії усвідомити свій потенціал, задіяння якого

допоможе їй позбавитись від залежності, покращити своє життя та пропрацювати внутрішні конфлікти.

У процесі проведення консультацій реалізовувались основні принципи, висунуті К. Роджерсом: конгруентність, безумовне прийняття та емпатійність [507]. Вони є особливо цінними при роботі з інтернет-залежними особами, які часто страждають у реальному житті від неприйняття та нерозуміння з боку оточуючих, що є однією з причин, яка спонукає особистість до занурення у віртуальне середовище. При спілкуванні з психологом залежна особистість отримує можливість розкритись, не очікуючи на осуд, негативну оцінку чи несхвалення, що спонукає її до вільного обговорення проблеми та пошуку шляхів її вирішення.

Також у процесі роботи використовувались методи активного слухання, що є необхідним елементом консультації в руслі клієнт-орієнтованого підходу, а саме: вербалізація, мовчання консультанта, в якому особистість відчуває прийняття та акцентування емоцій клієнта [511].

На нашу думку, акцентування емоцій є найбільш дієвим прийомом при роботі з інтернет-залежною молоддю, оскільки такі особи зазвичай страждають від порушень емоційно-вольової сфери, а їх емоційні стани часто залишаються поза рефлексією, прийняттям та розумінням. Акцентуючи увагу особистості на її почуттях, психолог виводить їх на усвідомлений рівень, що дозволяє будувати подальшу роботу щодо опанування цією сферою та сприяє виробленню здатності до саморегуляції і самоконтролю.

Робота з особами, в яких спостерігались яскраво виражені прояви інтернет-залежності, окрім участі у тренінгу, передбачала використання методу мотиваційного інтерв'ювання, запропонованого В. Міллером [646]. Цей метод був включений в процес індивідуального консультування та використовувався для забезпечення стійкої мотивації подолання інтернет-залежності. Застосування цього методу передбачає виникнення імпульсу до зміни деструктивної поведінки з мотивів самого клієнта, який починає чітко усвідомлювати необхідність змін. Цей метод був обраний оскільки він є



особистісно орієнтованим та недирективним, що узгоджується зі стратегією нашого дослідження, в основі якої лежить ресурсний підхід.

В основу роботи покладено положення В. Міллера, у відповідності з якими процес зміни поведінки включає: усвідомлення проблеми, емоційне переживання з цього приводу, усвідомлення ступеню впливу проблеми на близьких людей, переоцінку самого себе, соціальних ресурсів. На наступному етапі відбувається активізація власних ресурсів, прийняття допомоги, створення умов що сприяють змінам, підтримка змін, контроль провокуючих факторів. Основними принципами мотиваційного інтерв'ю є: співпереживання клієнту, виявлення протиріч і робота з ними, уникнення прямого переконання, зменшення супротиву, розвиток самостійності клієнта в прийнятті та реалізації рішень. Таким чином мета методу мотиваційного інтерв'ювання полягає в тому, щоб стимулювати і скеровувати процес, в ході якого особистість обдумує і приймає рішення, що призводить до зміни її залежної поведінки. Прийомами, що використовуються в межах цього методу, є відкриті запитання, підтримка, рефлексивне слухання, підсумовування [444].

Враховуючи сутність методу мотиваційного інтерв'ювання виокремлено стратегії роботи з інтернет-залежною особистістю в процесі консультування: аналіз стилю життя клієнта, його проблем та проявів інтернет-залежності; аналіз впливу інтернет-залежності на різні сфери життя (здоров'я, сімейні та міжособистісні стосунки, ставлення до себе, ступінь психологічного комфорту чи дискомфорту); аналіз специфіки сприйняття особистістю інтернету та своєї залежності (її плюсів та мінусів); обговорення того, як особистість бачить своє майбутнє та теперішнє життя (співвідношення мрій та реальності) в стані залежності та без неї; аналіз побоювань, що виникають у зв'язку з пропрацюванням залежності; супровід та підтримка в процесі побудови нового стилю життя – вільного від залежності.

Одним з основних методів, що використовувався нами для подолання інтернет-залежності був тренінг. У процесі конструювання тренінгових програм ми спиралися на теоретичні та практичні здобутки дослідників

(І. В. Вачков [234], В. Ю. Большаков [220], О. В. Євтіхов [297], С. С. Харін [585], Г. І. Колесникова [365], С. І. Макшанов [415]), що підтвердили свою значущість та ефективність.

При розгляді поняття «тренінг» ми спирались на визначення І. В. Вачкова [235], який розглядав його як метод створення умов для саморозкриття учасників та самостійного пошуку ними способів вирішення власних психологічних проблем.

При застосуванні гуманістичного напрямку в тренінговій роботі були використані теоретичні концепції (К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл), у відповідності з якими особистість сприймається як унікальна та самоцінна. Відповідно, акцент робився не на вправах, що передбачають жорстку регламентацію та вироблення певних навичок, а на техніках спрямованих на особистісне зростання, усвідомлення та подолання причин, що зумовлюють залежність. Програма тренінгів ґрунтується на гуманістичних принципах роботи, де кожен член групи сприймається передусім як особистість, наділена індивідуальними і неповторними якостями та заслуговує на прийняття і повагу як з боку тренера, так і зі сторони інших учасників.

За визначенням В. Ю. Большакова, головне завдання гуманістично-орієнтованої тренінгової роботи – усвідомлення індивідом цінності власного існування, прийняття відповідальності за скоєні вчинки, вирішення проблеми аутентичності [220].

На нашу думку, така позиція є дієвою при здійсненні корекції інтернет-залежної особистості, оскільки їй не нав'язуються певні уявлення про навколишній світ, її оточення та про неї саму, а створюються умови, в яких вона отримує можливість по-новому оцінити своє життя, усвідомити необхідність змін та, орієнтуючись на внутрішні ресурси, ці зміни здійснити.

Тренінг був обраний як форма корекційної роботи оскільки він передбачає активність всіх членів групи та надає можливість учасникам поспілкуватися з людьми, що мають такі ж самі проблеми, що не завжди є можливим у реальному житті. В тренінговій групі учасники могли отримати

ефективний зворотній зв'язок, спостерігати за способами вирішення проблем, що використовуються іншими членами групи. Ще однією перевагою тренінгової форми роботи є можливість учасників взаємодіяти один з одним, долаючи комунікативні бар'єри та виробляючи ефективні способи підтримання контактів, що є важливим, оскільки зазвичай інтернет-залежні особи страждають від соціальної ізоляції та не володіють навиками конструктивної комунікації.

При розробці тренінгових програм враховувалось положення О. В. Євтіхова [297] про те, що тренінгова робота може включати в себе як корекційну (подолання ознак залежності), так і розвивальну (розвиток комунікативних здібностей, здатності до саморегуляції, емоційної стабільності тощо) складові.

Оскільки, за визначенням С. С. Харіна [585], розвивальний ефект тренінгу проявляється в якісних змінах особистості, критерієм, який вказував би на ефективність проведеної роботи, ми вважали зниження рівня інтернет-залежності, що супроводжується змінами дисгармонійних індивідуально-особистісних характеристик, різних для кожного виду інтернет-залежності.

Необхідними умовами конструктивних змін учасників тренінгу є демонстрація ведучим таких характеристик, як конгруентність, емпатія та безумовне прийняття. При корекції інтернет-залежної особистості це виступає додатковою умовою підвищення ефективності проведеної роботи, оскільки створює атмосферу сприятливу для саморозкриття, яка є особливо важливою при обговоренні проблеми залежності, що може викликати внутрішній супротив [507].

Ця позиція узгоджується з принципами тренінгової роботи, виділеними Г. І. Колесніковою [366] – близькості, конгруентності, відповідальності, підтримки, що функціонують як при роботі ведучого з групою, так і при контактах учасників один з одним.

При розробці тренінгових програм та формуванні груп ми використовували також принципи запропоновані С. І. Макшановим [415]. До

організаційних він відносив принцип комплектування тренінгової групи, її закритості, просторово-часової організації. Принципи створення середовища тренінгу включали: принцип реалістичності, системної детермінації та надмірності. До принципів поведінки учасників він відносив: активності, відвертості, довіри, творчої позиції, усвідомленості поведінки, моделювання, «тут і тепер». До етичних принципів дослідник відніс конфіденційність, не нанесення шкоди, відповідність цілей тренінгу його змісту.

Реалізація принципу комплектування групи здійснювалась на основі констатуючого етапу дослідження, а саме, через відбір осіб із ознаками інтернет-залежності. Групи були гомогенними за ознакою віку та гетерогенними за ознакою статі, окрім учасників тренінгу спрямованого на зниження рівня кіберсексуальної залежності, оскільки включення в таку групу осіб різної статі гальмувало б процес саморозкриття учасників та створювало додаткові психологічні бар'єри, зважаючи на делікатність піднятої проблеми.

Принцип закритості був реалізований через постійний склад тренінгової групи, оскільки після її утворення нові учасники не приймалися, не було також учасників, які захотіли б перервати роботу до її завершення.

Принцип просторово-часової організації тренінгу реалізовувався за рахунок постійного місця проведення тренінгових занять та відносної стабільності їх тривалості, хоча вправи, що несли основне змістовне навантаження, не були жорстко регламентовані в часі, що надавало можливість учасникам більш вільно себе почувати та забезпечувало більшу ефективність роботи, оскільки кожен учасник отримував для проживання певної ситуації чи рефлексії стільки часу, скільки йому потрібно.

Принцип реалістичності дозволив максимально відтворити в тренінговій групі ті процеси, що відбуваються в соціумі, що сприяло встановленню більш продуктивного зворотного зв'язку та усвідомленню людиною деструктивного впливу притаманної їй залежності, що в свою чергу запускало мотивацію до самозмін.

Застосування принципу системної детермінації дозволило розглядати тренінгову групу як середовище, сприятливе для особистісних змін кожного з її учасників. При цьому акцент робився на тих змінах, які сприятимуть процесу самоактуалізації особистості через розвиток власного потенціалу, пробудження прихованих ресурсів та вироблення нової стратегії самоприйняття та самопрезентації, вільної від ознак залежності.

Використання принципу надмірності передбачало наявність варіативних стратегій проведення корекційної роботи з урахуванням групової динаміки та особистісних змін кожного окремого її члена.

У процесі проведення тренінгової роботи чітко фіксувалась відповідність поведінки учасників принципам роботи групи, що створювало атмосферу безпеки, сприяло прояву активності учасників та розвитку групової динаміки. Особлива увага приділялась дотриманню етичних принципів, оскільки їх порушення поставило б під сумнів ефективність усієї роботи.

В основу створення тренінгових програм був покладений також принцип поступовості, який визначав структуру тренінгу, а саме плавний перехід від психологічно нейтральних технік, спрямованих на розкріпачення учасників групи та побудову між ними довірливих стосунків, до психологічно складних вправ, що мали на меті безпосереднє пропрацювання зазначеної проблеми. Після таких технік використовувалися вправи спрямовані на зняття психологічного напруження, що сприяли покращенню емоційного фону учасників та перешкоджали виникненню негативного ставлення як до самої тренінгової роботи, так і до окремих учасників групи.

Для дотримання принципу поступовості перші п'ять занять кожної з тренінгових програм були присвячені знайомству учасників, створенню позитивної психологічної атмосфери, формуванню групової згуртованості, що підвищувало мотивацію членів групи до саморозкриття та вільного висловлювання своїх думок і прояву емоцій. Наступні десять занять були орієнтовані вже на безпосередню роботу з проблемою інтернет-залежності та містили техніки, спрямовані на глибинне усвідомлення проблеми, створення

мотивації до її вирішення та пропрацювання різних аспектів залежності з урахуванням причини, що її викликала. Кожна основна вправа супроводжувалася актами рефлексії, що допомагало учасникам усвідомити її психологічний зміст та власні відчуття і емоції, які проявлялись у процесі роботи. На закінчення заняття також використовувалися рефлексивні вправи, орієнтовані на підведення підсумків роботи та обговорення думок, почуттів і емоцій, особливо важливих у процесі корекційної роботи.

При структуруванні змістовної роботи під час проведення тренінгу ми використовували схему запропоновану Т. В. Зайцевою [319], що включала в себе послідовність таких етапів: діагностичний, спрямований на переведення з внутрішнього плану в зовнішній неконструктивних елементів і моделей поведінки; побудову проєктивної моделі поведінки та відповідних когнітивних конструктів; модифікацію поведінки у напрямку наближення до еталону та його закріплення у внутрішньому плані.

Відповідно з цією структурою формувались заняття, що несли основне змістовне навантаження та були спрямовані безпосередньо на корекцію інтернет-залежної особистості, що дозволило допомогти учасникам усвідомити згубний вплив залежності на їх життя, сформувані мотивацію до самозмін та виробити найбільш оптимальну стратегію особистісного зростання.

## **5.2. Система психопрофілактичних та психокорекційних засобів подолання інтернет-залежності молоді**

При здійсненні роботи щодо подолання інтернет-залежності молоді використовувалась система психологічних засобів, спрямованих на особистісне зростання. При цьому запропоновані як засоби корекції, так і засоби профілактики стану залежності.

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 5.35.

*Таблиця 5.35*

### **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 молодь)	-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	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	-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	корекції інтернет-залежності, що може використовуватись шкільним психологом при роботі з педагогічним колективом	-створення умов сприятливих для протистояння адиктивним впливам
------------	--	--	---

Продовження таблиці 5.35

### Програма психопрофілактики інтернет-залежності

Етапи	Завдання	Засоби	Очікуваний результат
	-звернення уваги на цінність безпосередньої взаємодії -надання рекомендацій щодо стратегій поведінки, що допоможуть не допустити виникнення залежності -надання рекомендацій у ситуації, коли особистість помічає ознаки інтернет-залежності	(суб'єктом впливу є педагоги, 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)	-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
Заключний	-уточнення незрозумілих моментів -надання необхідної допомоги суб'єктам впливу	Консультативна робота (суб'єктом впливу виступає як молодь, так і її батьки та педагоги)	-виникнення стійкої спрямованості на самореалізацію в реальному житті та уникнення адиктивних агентів



Метою психоконсультативних бесід виступало інформування про небезпеку залежності, критерії її виявлення, ознаки, прояви, види та вплив на особистість.

У процесі роботи виконувались такі завдання:

- ознайомлення з феноменом інтернет-залежності;
- інформування про тенденцію до поширення залежності, зокрема серед підлітків та юнаків;
- надання інформації про основні критерії інтернет-залежності;
- формування уявлення про види інтернет-залежності та негативні наслідки кожного з них для особистості;
- формування мотивації до уникнення виникнення залежності через самоконтроль у мережі та обмеження часу, що в ній проводиться;
- звернення уваги на цінність «живого» спілкування;
- надання рекомендацій щодо стратегій поведінки, що допоможуть не допустити виникнення залежності;
- надання рекомендацій у ситуації, коли особистість помічає ознаки інтернет-залежності.

З метою попередження виникнення в молоді інтернет-залежності було розроблено сценарій бесіди, що може використовуватись на класній годині (додаток М). 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 вищому навчальному закладі.

Був розроблений також сценарій бесіди з профілактики інтернет-залежності, що може проводитись на батьківських зборах (додаток Н), 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 (додаток П). 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. 5.46. 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.

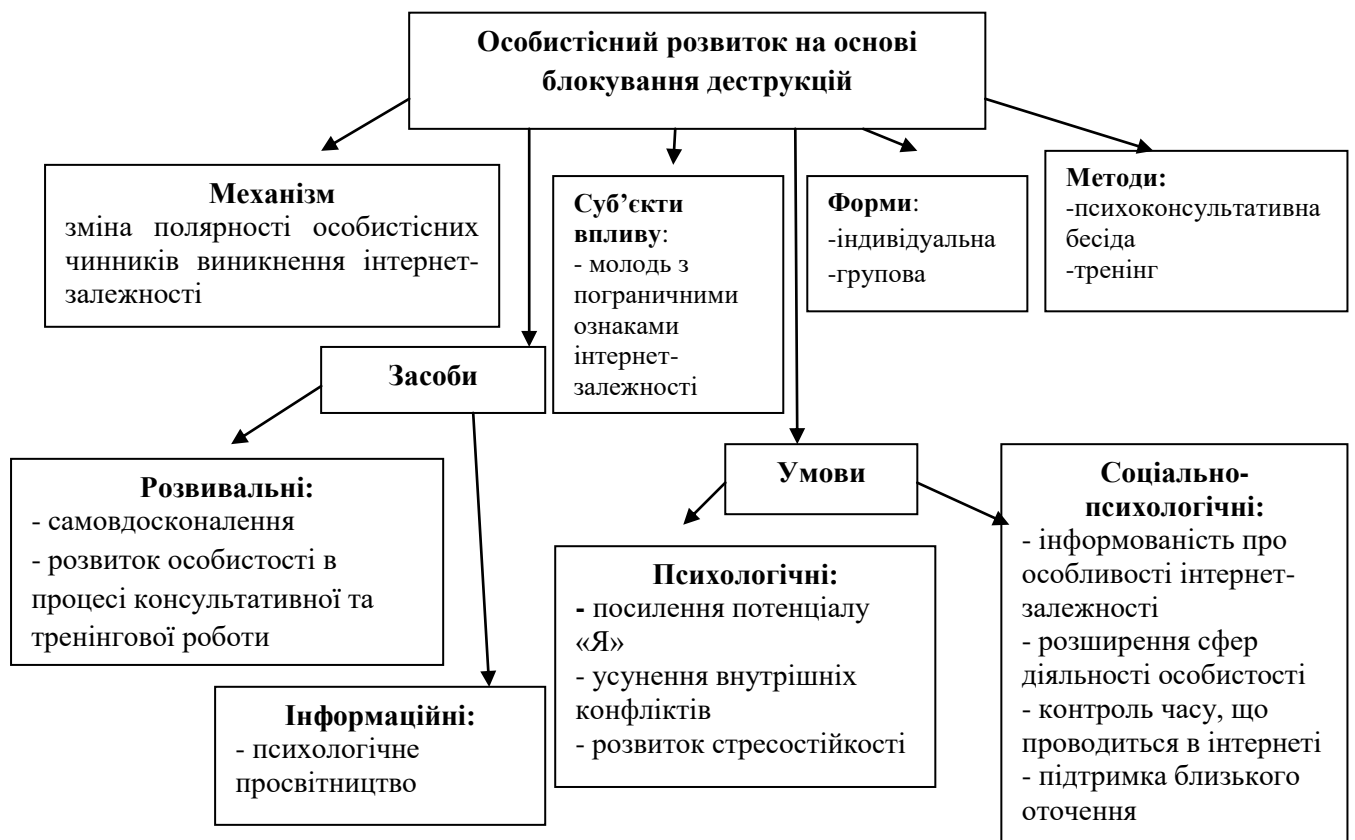


Рис. 5.46. Структурно-динамічна модель подолання пограничних ознак інтернет-залежності молоді

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 [489].

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

Робота над проблемами, на противагу «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 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).

Схема корекції інтернет-залежності особистості подана в таблиці 5.36.

Таблиця 5.36

### Програма психокорекції інтернет-залежної особистості

Етапи	Завдання	Засоби	Очікуваний результат
Підготовчий	-створення мотивації до участі у корекційній роботі -налагодження взаємодії	-консультування	-виникнення внутрішньої мотивації до змін -виникнення довіри до консультанта
Інформаційний	-інформування про наслідки інтернет-залежності -ознайомлення з процедурою корекційної роботи -інформування про очікуваний результат корекційної роботи	- сценарій бесіди з профілактики та корекції інтернет-залежності, що може використовуватись на класній годині - сценарій бесіди з профілактики та корекції інтернет-залежності, що може використовуватись на батьківських зборах - сценарій бесіди з профілактики та корекції інтернет-залежності, що може використовуватись шкільним психологом при роботі з педагогічним колективом	-усвідомлення негативного впливу інтернет-залежності на життя особистості -усвідомлення конструктивних можливостей корекційних впливів

		-методичні рекомендації з профілактики і корекції інтернет-залежності молоді	
--	--	--	--

*Продовження таблиці 5.36*

### **Програма психокорекції інтернет-залежної особистості**

Етапи	Завдання	Засоби	Очікуваний результат
Моделюючий	-корекція мотиваційно-ціннісної сфери -корекція емоційно-вольової сфери -корекція когнітивної сфери -корекція поведінкової сфери -корекція супутніх особистісних особливостей	-тренінг спрямований на зниження рівня інтернет-залежності -тренінг спрямований на зниження рівня залежності від комп'ютерних онлайн-ігор -тренінг спрямований на зниження рівня залежності від соціальних мереж -тренінг спрямований на зниження рівня кіберсексуальної залежності -тренінг спрямований на зниження рівня залежності від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах -тренінг спрямований на зниження рівня компульсивної навігації інтернетом	-вироблення емоційної стійкості та здатності до саморегуляції -вироблення конструктивних установок щодо використання інтернету -формування мотивації щодо самореалізації в реальному житті на противагу зміщенню акцентів у віртуальне середовище -вироблення конструктивних поведінкових паттернів при використанні інтернету - особистісне зростання
Заключний	-закріплення конструктивних установок та моделей поведінки -перенесення	-консультування	-фіксація конструктивних моделей взаємодії з віртуальним середовищем

	вироблених конструктивних моделей самосприйняття та поведінки в повсякденне життя		-збереження змін, що відбулися під час корекційної роботи
--	---	--	---

Найбільш ефективним методом, що використовується для корекції інтернет-залежної особистості, на нашу думку, є проведення тренінгів. Для цього було розроблено та апробовано систему авторських тренінгових програм. У цю систему увійшов тренінг зниження рівня інтернет-залежності загалом (додаток Р) та п'ять тренінгових програм, орієнтованих на корекцію особистості з окремими видами інтернет-залежності, а саме, залежності від комп'ютерних онлайн-ігор (додаток С), соціальних мереж (додаток Т), онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах (додаток У), кіберсексуальної залежності (додаток Ф), веб-серфінгу (додаток Х). Ключові принципи та ідеологія побудови тренінгів описано в п. 5.1.

При побудові програми були використані відомі тренінгові вправи [150-151; 162; 165; 170-171; 179], інші вправи розроблені нами самостійно або модифіковані у відповідності з цілями роботи.

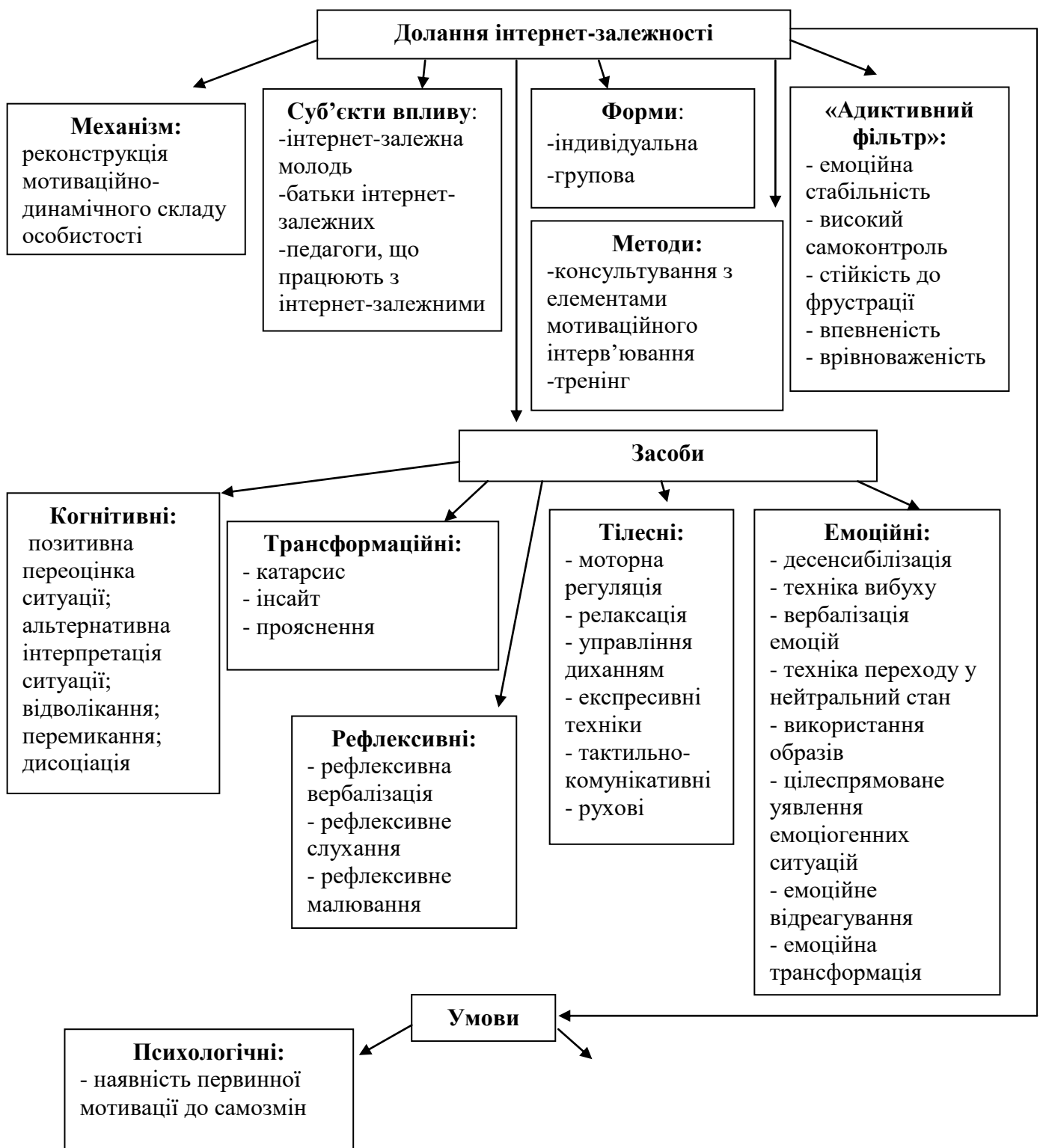
Розроблено також стратегію подолання інтернет-залежності засобами психокорекції (рис. 5.47).

Підбір технік, що використовувались в процесі корекційної роботи, здійснювався з урахуванням психологічного портрету особистості з ознаками інтернет-залежності та чинників виникнення залежності (п. 2.1). При цьому орієнтація здійснювалась на вироблення характеристик, які є домінуючими в психологічному портреті особистості, якій інтернет-залежність не притаманна (п. 3.2). 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 uzалежнення.

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

Проаналізуємо емоційні техніки, що використовувались у процесі роботи.

Техніка десенсибілізації (П. Селовей [653], Д. Мейер [644], Д. Карузо [644], П. Лафренсьє [400]) була обрана для зниження рівня напруги притаманної інтернет-залежній особистості через вплив стресових чинників, психологічного дискомфорту, що виникає при неможливості скористатися інтернетом тощо.





<p><b>Соціально-психологічні:</b>          - підтримка найближчого оточення          - нівелювання стресових та психотравмуючих факторів</p>
--

Рис. 5.47. Структурно-динамічна модель долання виражених ознак інтернет-залежності молоді

Техніка вибуху (Р. Лазарус [399], С. Фолкман [635], Р. Моос [647]) застосовувалась як для пропрацювання актуальних психотравмуючих ситуацій, що штовхають особистість до втечі у віртуальну реальність, так і при роботі з obsesивно-компульсивними симптомами інтернет-залежності. Вона полягала в тому, що особистість занурювалась у неприємну для неї ситуацію та протягом певного часу переживала її без можливості релаксації, аж до моменту зменшення напруги.

Використовувалась також техніка вербалізації емоцій (К. Роджерс [507], Е. Шостром [615]), що дозволяла перевести переживання особистості на свідомий рівень, та за рахунок підключення рефлексивних процесів, прожити проблемну ситуацію.

Техніка переходу в нейтральний стан (Є. І. Головаха і Н. В. Паніна [261]) була обрана через її здатність знімати психологічну напругу завдяки викликанню стану розслаблення та спокою, що корисно як в процесі безпосередньої тренінгової роботи, коли занурення у негативні емоції не є зцілюючим фактором, так і при перенесенні навичок, здобутих на тренінгу в реальне життя, оскільки така здатність підвищує емоційну стабільність особистості, що є головною передумовою подолання інтернет-залежності.

Техніка використання образів (Л. І. Анциферова [183]) розвиває вміння яскраво відтворити в думках образ для наслідування та за рахунок емоційного насичення позитивними емоціями робити його привабливим. Ця техніка використовувалась при побудові образу бажаного майбутнього, вільного від залежності, до якого прагнула особистість.

Цілеспрямоване уявлення емоціогенних ситуацій (Ф. Б. Березін [212], Р. М. Грановська, І. М. Нікольська [265]), як психокорекційна техніка, використовувалось для актуалізації спогадів особистості, чи уявних ситуацій, в яких вона почувала себе абсолютно комфортно, спокійно та розслаблено. Цей процес сприяв витісненню негативних переживань та розвитку здатності до саморегуляції.

Емоційне відреагування (А. Лоуен [411], К. Рудестам [511], Ф. Перлз [476]) застосовувалось для послаблення інтенсивності негативних емоцій в процесі проживання емоціогенної ситуації, що дозволяє особистості її «відпустити». Ця техніка використовувалась при пропрацюванні внутрішніх конфліктів особистості, оскільки вони можуть стати джерелом повернення до взаємодії з адиктивним агентом.

Емоційна трансформація (Д. Байярд [193], Є. В. Сидоренко [528]) сприяє перебудові внутрішнього світу людини за рахунок зміни ставлення до проблеми, що призводить до того, що небажана емоція замінюється бажаною. Це дозволяє змінити ставлення особистості до віртуальної реальності та її емоційну насиченість.

У процесі корекційної роботи використовувалась також сукупність когнітивних технік.

Техніка позитивної переоцінки ситуації (А. Бек [201], А. Елліс [619]) дає змогу переосмислити негативну життєву подію, оцінити її в іншому ракурсі, що дозволило використовувати її з метою зміни сприйняття особистістю реального світу як насиченого травмуючими подіями, що в свою чергу сприяло підвищенню адаптаційного потенціалу особистості, робило її більш стійкою до стресів, зменшувало бажання втечі у віртуальну реальність. Схожою є техніка альтернативної інтерпретації ситуації (Р. Бендлер і Д. Гріндер [631]), спрямована на зниження суб'єктивної значущості життєвої проблеми, висування інших цілей на випадок невдачі, порівняння реального результату з гіршим його варіантом. Ця техніка використовувалась для роботи з інтернет-залежними людьми, високий рівень домагань яких не дозволяв позитивно

оцінити успіхи діяльності в реальному житті, то штовхало особистість до самореалізації у віртуальному світі, де процес досягнення цілі оцінюється як більш успішний.

Техніка відволікання (Є. І. Головаха і Н. В. Паніна [261]) використовувалась при пропрацюванні obsесивно-компульсивних ознак залежності та була спрямована на переключення уваги особистості з негативних думок на нейтральні, що сприяло зниженню психологічної напруги. Подібною є техніка перемикання (П. Селовей, Д. Мейер, Д. Карузо [653]), що на відміну від попередньої, передбачає більшу активність особистості та емоційне включення у нову ситуацію, що проживається.

Техніка дисоціації (І. Ялом [628], Г. Фейфел [572]) передбачає відсторонення від своїх переживань, думок та станів, «роздвоєння» особистості на «Я-активне» та «Я-спостерігача». Вона використовувалась з метою зменшення психологічної напруги в процесі усвідомлення та подолання ознак інтернет-залежної поведінки.

У процесі роботи значна роль надавалась рефлексивним технікам.

Техніка рефлексивної вербалізації (Н. Г. Алексєєв, І. С. Ладепко [172]) використовувалась з метою усвідомлення нового досвіду, здобутого особистістю під час проходження тренінгових вправ, та дозволяла перевести емоції, почуття та уявлення на якісно новий рівень, що дало змогу використовувати здобуті навички в реальному житті по закінченню корекційної роботи. Рефлексивне слухання (Н. І. Гуткіна [278]) також було однією з важливих технік, яка використовувалась в процесі групового обговорення проблеми інтернет-залежності, спільної роботи учасників, та дозволяла за рахунок актуалізації емпатійних здібностей зрозуміти партнера по спілкуванню, на собі відчувати його почуття. Це сприяло формуванню групової згуртованості та підвищувало ефективність роботи в цілому. Рефлексивне малювання (А. З. Зак [320]) дозволяло за рахунок аналізу продуктів творчої діяльності глибше пізнати себе, краще зрозуміти інших членів групи, сприяло внутрішньому очищенню від негативних емоцій та переживань.

Під час проведення корекційної роботи використовувались також тілесні техніки.

Техніка моторної регуляції (П. Лафренсьє [400]) використовувалась для зниження інтенсивності негативних емоцій та застосовувалась після вправ, що несли основне психологічне навантаження з метою зменшення напруги, оптимізації емоційного фону та підвищення готовності особистості до подальшої роботи. Релаксація (П. Селовей, Д. Мейер [653]) передбачала м'язове розслаблення та використовувалась при підвищенні здатності особистості до саморегуляції, а також після вправ, що зумовлювали певне напруження. Техніка управління диханням (Є.П. Ільїн [337]) застосовувалась для формування навичок боротьби зі стресом, регуляції психічних станів, покращення самопочуття на фізичному рівні в цілому. Експресивні техніки (Е. Джекобсон [284]) активно використовувались при формуванні навичок невербальної взаємодії та передбачали контроль м'язових реакцій, змін в голосі тощо. Тактильно-комунікативні техніки (Р. Деметер [281]) застосовувались з метою подолання внутрішніх бар'єрів особистості, зокрема комунікативних, сприяли підвищенню групової згуртованості та довіри, розумінню оточуючих. Рухові техніки (А. Лоуен [411], К. Рудестам [511]) передбачали модифікацію рухової активності, переміщення у просторі та використовувались у відповідності до мети основних вправ.

Найбільш глибокий вплив на особистість здійснювався з допомогою трансформаційних технік.

Техніка катарсису (І. Ялом [628], Р. Мей [450]) передбачала розрядку, позбавлення від психотравмуючих переживань та використовувалась на основному етапі роботи з метою пропрацювання внутрішніх конфліктів, що лежать в основі виникнення залежності. Інсайт (Г. Фейфел [572]) дозволяє по новому оцінити себе та ситуацію, в якій опинилась людина, та призводить до зміни світосприйняття, що особливо цінно при роботі з інтернет-залежними людьми, оскільки їм притаманне деструктивне бачення власної особистості та оточуючого світу в цілому. Подібною до попередньої є техніка прояснення

(Л. Берг-Кросс [211]), що функціонує швидше не на емоційному, а на когнітивному рівні, та дозволяє вірно «розставити акценти» у своєму житті, переосмислити певні життєві події та свою роль в них. Таким чином індивід усвідомлює, що призвело до виникнення залежності та якою повинна бути його життєва позиція, щоб повернутись до функціонування поза впливом адиктивного агенту.

Значна увага в процесі тренінгової роботи приділялась вправам, спрямованим на розвиток здатності до саморегуляції. Вони увійшли в програму, оскільки особистість, якій притаманна інтернет-залежність, зазвичай характеризується емоційною нестабільністю, нездатністю опанувати власні почуття, емоційними спалахами. Такі люди відзначаються низькою стресостійкістю, а будь-які конфліктні ситуації призводять до дестабілізації особистості. З огляду на це одним із завдань тренінгової роботи був розвиток навичок саморегуляції. Для цього використовувались медитативні техніки, релаксаційні вправи, проводилась цілеспрямована робота щодо формування здатності управління власним психічним станом.

Використовувались вправи орієнтовані на підвищення комунікативного потенціалу особистості, формування адекватної самооцінки та позитивного самоствавлення, розвиток навичок цілепокладання, підвищення здатності до саморегуляції, усвідомлення впливу інтернет-залежності на життя особистості, створення образу бажаного майбутнього – вільного від залежності. Також були запропоновані засоби подолання залежності, розраховані як на роботу в тренінговій групі, так і на самовдосконалення поза її межами. Крім того були використані техніки на розігрів, зняття психологічного напруження, рефлексію.

Застосування вправ спрямованих на розвиток комунікативних здібностей зумовлене тим, що на констатуючому етапі дослідження було встановлено, що в більшості випадків інтернет-залежність супроводжується фрустрацією потреби в спілкуванні, що пов'язано з недостатнім комунікативним потенціалом особистості, наявністю бар'єрів, невмінням встановлювати та підтримувати гармонійні стосунки з оточуючими. Розширення поведінкового

репертуару особистості, вироблення навичок комунікативної діяльності є одним із засобів оптимізації її соціального життя та розширення сфери контактів.

Вправи спрямовані на формування адекватної самооцінки були включені до тренінгів через те, що необ'єктивні уявлення особистості про себе не дозволяють їй адекватно оцінити ситуацію взаємодії, спрогнозувати реакцію оточуючих на ті чи інші елементи контактів з ними, призводить до збіднення самосвідомості загалом. В такий спосіб ми намагалися оптимізувати «Я-концепцію» особистості, що характеризувалася б повнотою уявлень про себе, здатністю бачити як свої сильні сторони, так і недоліки.

Вправи орієнтовані на оптимізацію самоствавлення були включені в тренінгові програму, оскільки негативне ставлення особистості до себе є джерелом прагнення до самоізоляції. Такий індивід уникає контактів з оточуючими, відчуває труднощі в процесі налагодження взаємодії з іншими людьми, часто страждає від комплексу неповноцінності, що породжує його соціальну закритість для контактів, значною мірою обмежує його здатність до самовираження та самореалізації. Вироблення позитивного самоствавлення сприяє здатності акцентувати увагу на тих рисах характеру, що схвально оцінюються соціумом. Оптимізація самоствавлення дозволяє розширити уявлення про власні можливості, підвищити рівень самоповаги, комфортніше почувати себе в групі.

Внесення в тренінгові програми вправ спрямованих на розвиток навичок цілепокладання обґрунтовується тим, що особистість, яка страждає від інтернет-залежності, зазвичай не здатна сформулювати образ бажаного майбутнього, визначити наближену та далеку мету, цілі, яким повинна підпорядковуватись її діяльність. В залежної особистості спостерігається зануреність у віртуальний світ, з яким і пов'язується процес цілепокладання, при цьому переважають наближені цілі, (побити рекорд у комп'ютерній грі, додати в друзі певну кількість осіб тощо). Однак спрямованість у реальне життя нівелюється, а цілі стають розмитими та невизначеними, що призводить до

подальшого розвитку залежності. З огляду на це, при проведенні тренінгової роботи значна увага приділялась процесу продуктивного цілепокладання, що передбачало зміну спрямованості в реальне життя, що, в свою чергу, дозволило перенести акцент з активності у віртуальному світі на справжню діяльність особистості.

В основний блок тренінгових програм увійшли вправи, спрямовані на усвідомлення впливу інтернет-залежності на життя особистості. Вона мала можливість оцінити якість свого життя до та після виникнення залежності, відчутти, як під впливом залежності змінилися її стосунки з близькими людьми, друзями, колегами, які зміни відбулися в способі її життя, успішності навчальної чи професійної діяльності, самопочутті загалом.

Також використовувались вправи, спрямовані на створення образу бажаного майбутнього, вільного від залежності. Індивід мав можливість здійснити проєкцію в майбутнє та порівняти те, яким буде його життя, якщо він продовжуватиме демонструвати прояви залежності, та яким воно зможе стати, якщо вдасться позбутися від залежності. Вироблялась віра в можливість змін на краще, що підкріплювало мотивацію до самовдосконалення.

Основними в тренінгових програмах були вправи орієнтовані на вироблення стилю життя, вільного від інтернет-залежності. Демонструвалися способи подолання залежності, опрацьовувались проблемні моменти, які призвели до її виникнення. Індивід мав можливість у комфортних та безпечних умовах виробити нові, конструктивні способи поведінки, змінювалось його ставлення до інтернету, який починав сприйматися як засіб отримання інформації, а не як сфера задоволення основних потреб.

Під час проведення тренінгу використовувались також вправи спрямовані на розвиток рефлексії, що дозволяло учасникам усвідомити свої почуття та переживання, які виникали при опрацюванні різних технік. Розвиток рефлексивних здібностей, в свою чергу, сприяв розширенню сфери самосвідомості, здатності до адекватної оцінки себе та оточуючої дійсності, аналізу власної поведінки та саморозуміння.

Після технік, що несли основне змістовне навантаження, використовувались вправи на зняття психологічної напруги та розслаблення, що дозволяло членам тренінгової групи ефективно працювати протягом усього заняття та запобігало емоційному виснаженню. Така побудова заняття сприяла підтриманню позитивного емоційного фону та попереджала виникнення негативного ставлення учасників до тренінгової роботи.

Процес подолання інтернет-залежності в ході проведення психологічного консультування передбачав проходження особистості через декілька стадій роботи (табл. 5.37).

Таблиця 5.37

**Характеристика процесу роботи з інтернет-залежною особистістю в процесі консультування**

№	Сутність етапу	Мета	Техніки, що використовуються психологом	Результат
1.	Усвідомлення інтернет-залежності як проблеми	Нівелювання дії механізму заперечення	Вербалізація; акцентування емоцій; мовчання консультанта, в якому клієнт відчуває прийняття; «рефлексивне дзеркало».	Усвідомлення необхідності роботи над проблемою залежності
2.	Переоцінка стилю життя	Нівелювання дії механізму інтелектуалізації	Просте відображення; посилене відображення; двостороннє відображення.	Усвідомлення наслідків залежності
3.	Переоцінка власної особистості	Нівелювання дії механізму витіснення	Зміщення фокусу; згода із зміщенням; зменшення тягара психологічних проблем.	Усвідомлення причин залежності
4.	Переоцінка ставлення до віртуальної	Стійкість до дії таких властивостей інтернет-	Рефреймінг; неочікуване прийняття сторони	Сприйняття інтернету як інформаційного



реальності, що виникає в інтернет-середовищі	середовища, як анонімність, безпечність, відкритість, доступність, необмеженість.	клієнта; розкриття нового ракурсу бачення проблеми.	ресурсу, а не сфери самореалізації
--	---	---	------------------------------------

*Продовження таблиці 5.37*

### Характеристика процесу роботи з інтернет-залежною особистістю в процесі консультування

№	Сутність етапу	Мета	Техніки, що використовуються психологом	Результат
5.	Вироблення внутрішньої стратегії подолання залежності	Нівелювання деструктивної дії механізмів психологічного захисту	Вербальна підтримка; парафраз; уточнення; насичені паузи; конкретизація очікуваного результату; розширення горизонтів бачення світу.	Наявність чіткої лінії зміни власної поведінки та окремих особистісних характеристик
6.	Розширення внутрішніх ресурсів особистості	Актуалізація можливостей особистості щодо подолання залежності	Підсилення впевненості клієнта; формування готовності до досягнень; реконструкція втраченого сенсу.	Ефективна боротьба із залежністю
7.	Здійснення змін	Запуск процесу зцілення	Емоційна підтримка	Апробація форм поведінки вільної від залежності
8.	Закріплення нового стилю життя	Перетворення нових поведінкових стратегій у стереотипні	Узагальнення	Стійкість до впливів, здатних повернути особистість до стану залежності

Охарактеризуємо використані техніки. Техніка «рефлексивне дзеркало» [264, с. 98-100] використовувалась для того, щоб інтернет-залежна особистість мала змогу оцінити свої дії збоку, що спонукало її до зміни деструктивних форм поведінки.

Техніка «зменшення тягаря психологічних проблем» надавала можливість послабити емоційну напругу, по-новому оцінити життєві обставини, які спонукали до формування залежності, що створювало підґрунтя для реконструкції системи цінностей та стилю життя [264, с. 80-81].

Використання техніки «розкриття нового ракурсу бачення проблеми» [264, с. 80-81] дозволило розширити джерела пошуку ресурсів для вирішення проблемних ситуації та інтернет-залежності в цілому.

Техніка «конкретизація очікуваного результату» [365] використовувалась з метою формування чіткої картини того, до чого особистість прагне, з вербалізацією висунутих цілей.

Застосування техніки «підсилення впевненості клієнта» [365] обумовлено її значним ефектом, оскільки сприяє формуванню віри в свої можливості та здатність долати труднощі в процесі роботи із залежністю.

Вагомою була також техніка «формування готовності до досягнень» [365], оскільки вона дозволяла особистості налаштуватися на позитивні зміни, що сприяло процесу зцілення.

Техніка «насичені паузи» [534] використовувалась для підсилення особливо значущих моментів у розповіді індивіда, що спонукало його до рефлексії та подальшого саморозкриття.

Техніка «парафраз» [583] дозволяла краще зрозуміти висловлювання людини, звернути її увагу на окремі моменти розповіді, по-новому сформулювати ключову ідею висловлювання.

Техніка «уточнення» [478] використовувалась для роз'яснення тих моментів, що несли основне смислове навантаження, що спонукало особистість глибше зануритись у ключові деталі проблемної ситуації.

Техніка «реконструкція втраченого сенсу» [264, с. 81-82] спонукала до зміни системи ціннісних орієнтацій, глибинного переосмислення свого життя, руйнування деструктивних стереотипів у відповідності із новою життєвою філософією.

Застосування техніки «розширення горизонтів бачення світу» [264, с. 83-84] дозволило індивіду змінити суб'єктивне сприйняття свого життя в цілому та проблеми інтернет-залежності зокрема, через зміну масштабності окремих елементів життя, що сприяло розширенню свідомості та зміні акцентів.

Техніка «емоційної підтримки» [613] використовувалась протягом усієї роботи, оскільки в контексті ресурсного підходу була однією з основних. Особливої ваги її використання набуло на стадії здійснення змін, оскільки вона була для особистості особливо насиченою та сповненою небезпеки повернення до звичної деструктивної поведінки.

Техніка «узагальнення» [450] набула особливої ролі на завершальному етапі роботи, оскільки дозволяла підсумувати здобутки клієнта та актуалізувати його стратегію на підтримання нового стилю життя в подальшому.

Підвищенню ефективності роботи з інтернет-залежними молодими людьми сприяло вчасне пропрацювання їх супротиву щодо впливів, які використовувались під час консультування. При зіткненні із супротивом використовувались такі стратегії, як просте відображення (повторення сказаного клієнтом в нейтральній формі) [583]; посилене відображення (сказане клієнтом переформулюється у перебільшеній формі) [478]; двостороннє відображення (прийняття сказаного клієнтом та підкреслення його протилежних за змістом висловлювань) [534]; зміщення фокусу (перенесення акценту з перешкод, які виникають в процесі боротьби із залежністю на можливості особистості) [450]; згода зі зміщенням (психолог погоджується з клієнтом, зміщуючи при цьому акценти) [613]; рефреймінг (психолог пропонує позитивну інтерпретацію інформації, яка оцінюється клієнтом негативно) [444]; неочікуване прийняття сторони співбесідника (додається прийом посиленої рефлексії) [478].

Описані техніки, прийоми та засоби були відображені в розроблених нами програмах подолання інтернет-залежності.

Проаналізуємо окремо кожен з запропонованих корекційних програм.

Як вже зазначалось, ми розробили загальну програму, орієнтовану на подолання інтернет-залежності та п'ять програм, спрямованих на роботу з людьми, яким притаманні різні види інтернет-залежності.

Розглянемо спочатку програму, спрямовану на зниження рівня інтернет-залежності. Основним її елементом був тренінг, що складався з 15 занять, які проводились два рази на тиждень. Кожне заняття тривало близько двох годин.

Мета тренінгової роботи полягає в зниженні рівня інтернет-залежності та виробленні конструктивного ставлення до користування інтернетом, який повинен сприйматись як допоміжний засіб діяльності, а не сфера задоволення провідних потреб особистості.

До початку занять була здійснена підготовча робота, зокрема:

- формування в учасників мотивації до участі в тренінгу;
- ознайомлення учасників з метою роботи;
- створення передумов до співпраці з тренером;
- надання інформації про можливість самовдосконалення особистості, формування первинної мотивації до роботи над собою;
- інформування про очікувані результати тренінгової роботи.

Тренінг складався з двох блоків. Перший блок був спрямований на створення атмосфери, сприятливої для саморозкриття та здійснення основної частини роботи. Висувались такі завдання:

- знайомство учасників групи;
- пізнання інших членів групи та самих себе в процесі виконання тренінгових вправ;
- формування групової згуртованості;
- саморозкриття та розвиток рефлексії;
- формування готовності до змін;
- створення мотивації до позбавлення від інтернет-залежності;
- виникнення в групі атмосфери розкритості, що сприяє вільному висловлюванню учасниками своїх думок та почуттів;

- виникнення взаємної довіри, що сприяє зняттю психологічних бар'єрів;
- формування готовності до основної частини роботи.

Другий блок був спрямований безпосередньо на корекцію інтернет-залежної особистості. Провідними були такі завдання:

- вироблення стійкої мотивації до цілеспрямованої та послідовної роботи над собою з метою корекції залежної особистості;
- розвиток здатності справлятися з проблемними ситуаціями, не вдаючись до адиктивного агента;
- зміна ставлення до інтернету;
- перенос акценту з віртуальної реальності на дійсність;
- розширення уявлень особистості про себе та про свої можливості;
- реконструкція системи цінностей, спрямована на підвищення значущості реальності на противагу інтернет-середовищу;
- розвиток особистісних передумов для ефективного протистояння адиктивним впливам;
- розвиток здатності використовувати здобуті на тренінгу знання та вміння в реальному житті.

Отже, завдання тренінгу можна поділити на три групи, що відповідають елементам самосвідомості: когнітивні, емоційні та поведінкові. Вправи, орієнтовані на когнітивну сферу особистості, мають на меті усвідомлення особливостей прояву інтернет-залежності та її впливу на різні сфери життя. На свідомому рівні повинне також сформуватися прагнення до подолання залежності, що дозволяє індивіду розробити стратегію боротьби з нею, використовувати здобуті на тренінгу знання на практиці та докладати вольових зусиль у процесі самовдосконалення.

Вправи орієнтовані на емоційну сферу формують емоційно-забарвлене ставлення до власної залежності. Аналізуються емоції, що виникають під час відповідної поведінки та визначаються фрустровані потреби, які особистість не здатна задовольнити в реальному житті, і тому знаходить можливість їх

задоволення в інтернет-мережі. Індивіду надається можливість на емоційному рівні відчувати різницю між задоволенням, отриманим від віртуальної діяльності, та від реальної взаємодії з оточуючими, відчувати «сурогатність» почуттів, що виникають під час залежної поведінки.

Вправи, спрямовані на конативну сферу, мають на меті закріплення на поведінковому рівні стратегій дій, що сприяють побудові гармонійних стосунків з оточуючими, комфортному самопочуттю особистості в соціумі, а отже, знижують її прагнення до самоізоляції, яка є однією з причин виникнення інтернет-залежності. В людини руйнуються деструктивні поведінкові паттерни, розширюються уявлення про власні можливості, виробляються нові стратегії поведінки в стресових та конфліктних ситуаціях. Індивід відкриває для себе нові шляхи до самовираження та отримує можливість задовольнити фрустровані раніше потреби.

Ще однією програмою, яку ми розробили, була програма спрямована на подолання залежності від комп'ютерних онлайн-ігор, структура якої подана на рисунку 5.48.

У відповідності з авторською класифікацією видів інтернет-залежності на основі виділення провідного мотиву занурення в мережу розроблена корекційна програма може використовуватись для подолання тривожно-депресивного, соціально-фрустрованого та екзистенційно-фрустрованого видів інтернет-залежності.

У першому випадку комп'ютерна гра використовується особистістю для регуляції емоційного фону та позбавлення від тривожних думок, що дозволяє покращити настрій та забути про проблеми, від яких індивід ховається у віртуальному світі. В другому випадку незадоволеною є потреба у визнанні, яка переноситься з площини реальності в інтернет-середовище, де особистість б'ючи рекорди інших гравців та демонструючи кращі успіхи в онлайн-іграх відчуває себе значущою. У третьому випадку фрустрованою є потреба у наповненні життя особистісним сенсом, при цьому гра використовується для заповнення порожнечі, що утворилась.

Програма складалась з двох блоків, перший з яких виконував підготовчу функцію, а другий був спрямований безпосередньо на корекцію залежної особистості. Метою програми було зниження рівня залежності від комп'ютерних онлайн-ігор.

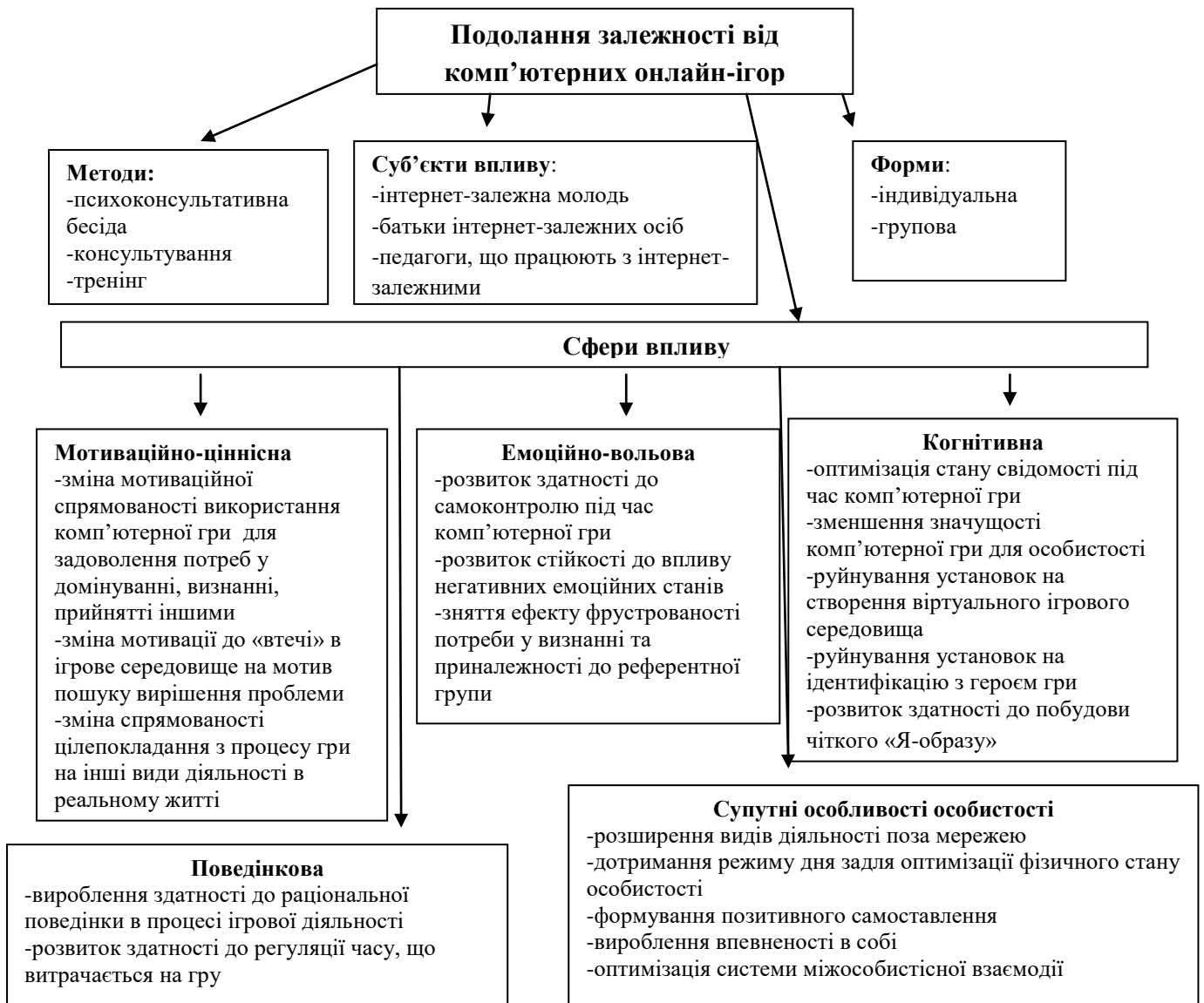


Рис. 5.48. Структура програми подолання залежності від комп'ютерних онлайн-ігор

Перший блок тренінгу був спрямований на налагодження взаємодії між членами групи та створення сприятливих умов для їх самовираження. Другий блок – на подолання залежності від комп'ютерних онлайн-ігор та передбачав вирішення наступних завдань: переосмислення стилю свого життя; створення

образу бажаного майбутнього; зміна хибних установок щодо комп'ютерних ігор; конструктивне цілепокладання; створення умов для налагодження стосунків із близькими людьми; зміна життєвих цінностей; вироблення несуперечливої «Я-концепції»; формування конструктивних установок щодо взаємодії з оточуючими людьми; розвиток здатності контролювати власну поведінку та стан у процесі комп'ютерної гри; зниження мотивації до занурення в ігрове середовище за рахунок розвитку власного потенціалу.

Однією з розроблених нами програм була програма спрямована на корекцію залежності від соціальних мереж. Вона також складалась з двох блоків та містила п'ятнадцять занять (рис. 5.49).





Рис. 5.49. Структура програми подолання залежності від соціальних мереж

Згідно з авторською класифікацією видів інтернет-залежності, відповідно до провідного мотиву використання мережі, розроблена програма може застосовуватись для корекції псевдоідейного, асоціального, особистісно-дисгармонійного, тривожно-депресивного, соціально-фрустрованого та екзистенційно-фрустрованого типів інтернет-залежності.

Псевдоідейний тип залежності проявляється за рахунок активного спілкування в соціальних мережах та на форумах, при цьому особистість нав'язує співрозмовникам свою позицію, критикує їх моральні, етичні, патріотичні чи інші переконання. При цьому на передній план виступає потреба в самоствердженні за рахунок того, що індивід відчуває себе кращим за інших, демонструючи «правильність» своїх переконань.

Асоціальний тип інтернет-залежності пов'язаний з використанням деструктивних форм встановлення контакту, що передбачає прояв агресії, інтолерантності та цькування інших користувачів. У цьому випадку провідною потребою також є самоствердження, однак за рахунок відкритого приниження та цькування інших.

Особистісно-дисгармонійний тип залежності передбачає наявність внутрішніх конфліктів та невпевненості в собі. При цьому індивід використовує соціальні мережі як середовище, де актуалізується віртуальний «Я-образ», ідентифікація з яким дозволяє зняти напругу та невпевненість.

В основі тривожно-депресивного типу інтернет-залежності лежить тенденція до використання соціальних мереж як фактору, що дозволяє забути про проблеми, відволіктися від труднощів повсякденного життя та отримати позитивні емоції за рахунок занурення у віртуальне середовище.

Соціально-фрустрований тип найчастіше реалізується за рахунок активності в соціальних мережах, оскільки передбачає незадоволеність потреби у спілкуванні, прийнятті в соціальній групі тощо. Відповідно, в соціальній мережі створюються найбільш приближені умови, які дозволяють задовольнити фрустровані потреби.

Залежні особи, яким притаманний змістовно-фрустрований тип залежності, використовують соціальні мережі як засіб позбавлення від внутрішньої порожнечі та наповнення життя сенсом, уникаючи екзистенційного вакууму та почуття самотності за допомогою віртуального спілкування.

Перший блок програми тренінгу був спрямований на знайомство учасників та створення атмосфери сприятливої для саморозкриття.

Другий блок мав на меті корекцію особистості залежної від соціальних мереж та передбачав виконання таких завдань: усвідомлення хибності власних установок щодо сприйняття соціальних мереж; розвиток комунікативних здібностей, що дозволить будувати стосунки з оточуючими людьми в реальному житті; розвиток впевненості в собі та оптимізація самооцінки, з метою зняття бар'єрів, які не дозволяють особистості вільно почуватися при спілкуванні з іншими людьми; формування здатності до самоаналізу; розвиток здатності до саморегуляції; вироблення орієнтації на безпосередню міжособистісну взаємодію; розвиток здатності до збереження позитивного емоційного стану поза соціальною мережею; створення мотивації до самореалізації в реальному житті; позбавлення від компульсивних ознак поведінки.

Також нами була розроблена програма спрямована на корекцію залежності від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах, структура якої подана на рисунку 5.50.

У відповідності з авторською класифікацією видів інтернет-залежності розроблена програма може використовуватись для корекції меркантильного та екзистенційно-фрустрованого типів залежності.

Меркантильний тип реалізується через потребу у збагаченні за рахунок отримання виграшу, тоді як в основі екзистенційно-фрустрованого типу лежить прагнення заповнити внутрішню порожнечу через здійснення покупок чи азартних онлайн-ігор.



Рис. 5.50. Структура програми подолання залежності від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах

Розроблена програма складалась з двох блоків, перший з яких був спрямований на налаштування роботи групи та створення сприятливих умов для саморозкриття учасників. Другий блок передбачав корекцію особистості залежної від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах і ґрунтувався на таких завданнях: реконструкція стилю життя особистості; оптимізація особистісних властивостей; розвиток здатності до продуктивного цілепокладання; розвиток здатності до самоконтролю; корегування впливу

екстернального локусу контролю на стиль життя особистості; розвиток здатності до самоствердження соціально-прийнятними способами; розширення можливостей щодо задоволення потреби в яскравих враженнях та адреналіні не вдаючись до адиктивних агентів.

Також була розроблена програма спрямована на корекцію особистості з кіберсексуальною залежністю, структура якої подана на рис. 5.51.



Рис. 5.51. Структура програми подолання кіберсексуальної залежності

У відповідності з авторською класифікацією інтернет-залежності запропонована програма може використовуватись для корекції біологічно-фрустрованого типу залежності.

Тренінг складався з двох блоків. Перший блок був спрямований на підготовку учасників до основної частини роботи. Другий блок орієнтований на виконання таких завдань: засвоєння стратегій подолання кіберсексуальної

залежності; зміна ставлення до адиктивних агентів; розширення уявлень про можливості задоволення фрустрованих потреб; розвиток комунікативного потенціалу; вироблення здатності до саморегуляції; вироблення впевненості в собі та адекватної самооцінки; підвищення стресостійкості; реконструкція системи цінностей, в якій на передній план замість кіберсексу виходить спілкування з особами протилежної статі чи інші загальнолюдські цінності; позбавлення від самотності за рахунок розвитку здатності встановлювати конструктивні стосунки з оточуючими.

У процесі проведення дослідження була також розроблена програма спрямована на корекцію залежності від веб-серфінгу. Її метою було особистісне зростання, вироблення адекватного ставлення до інтернет-ресурсів, розширення сфер діяльності. Структура впливів подана на рисунку 5.52.



Рис. 5.52. Структура програми подолання залежності від компульсивної навігації інтернетом

Відповідно до авторської класифікації видів інтернет-залежності розроблена програма може використовуватись для корекції інформаційного, тривожно-депресивного та екзистенційно-фрустрованого типів залежності.

Інформаційний тип залежності передбачає блукання інтернетом, що може бути беззмістовним, або ж спрямованим на пошук певної інформації, тоді як в основі тривожно-депресивного типу лежить прагнення отримати позитивні емоції та відволіктися від проблем за рахунок веб-серфінгу. У випадку ж екзистенційно-фрустрованого типу особистість прагне заповнити внутрішню порожнечу за рахунок «блукання» в інтернеті.

Програма складалась з двох блоків, перший з яких був спрямований на налагодження стосунків між учасниками та створення атмосфери сприятливої для роботи. Другий блок призначений для розв'язання таких завдань: усвідомлення мотивів, що спонукають до занурення у віртуальну реальність; створення мотивації до самозмін; оптимізація потреби в міжособистісних контактах; розвиток здатності до конструктивного спрямування пошукової активності; створення особистісних передумов для розширення кола спілкування; перенесення акценту з надмірної пошукової активності на інші сфери життя; розширення видів діяльності особистості поза інтернет-середовищем.

Отже, нами були розроблені шість програм, що дозволяють корегувати різні види інтернет-залежності. Вони побудовані у відповідності зі структурою та основними ознаками залежності та дають можливість значно знизити її прояви, гармонізувати особистість та виробити стійку мотивацію до подальшої роботи над собою з метою недопущення повернення до залежності.

### **5.3. Апробація та результативність програм подолання інтернет-залежності**

У процесі дослідження було виявлено респондентів з вираженими та пограничними ознаками інтернет-залежності. Оскільки нашим завданням була розробка системи засобів подолання інтернет-залежності, яка могла б використовуватися в першу чергу шкільними психологами та фахівцями, які

працюють в межах психологічної служби вищих навчальних закладів, ми зосередили увагу на тих засобах, застосування яких не вимагає наявності психотерапевтичної освіти, що на думку більшості дослідників [285; 298; 326; 407; 432; 500] необхідна при роботі з особами, в яких залежність набуває адиктивних ознак. Таким чином психологічна допомога особам з пограничними ознаками інтернет-залежності передбачала застосування тренінгів та психоконсультативної бесіди, а особам зі сформованою інтернет-залежністю – тренінгів, індивідуального консультування з елементами мотиваційного інтерв'ювання та психотерапії. Остання форма роботи здійснювалась фахівцями з відповідною освітою, до яких перенаправлялись молоді люди після закінчення тренінгової та консультативної роботи. Таким чином тренінги проводились як для осіб із пограничними ознаками інтернет-залежності, так і для осіб з вираженими її ознаками. Крім того, при роботі з першою категорією використовувався метод психоконсультативної бесіди, а з другою – індивідуальне консультування.

У процесі проведення дослідження перевірялась ефективність програми профілактики інтернет-залежності. Програма первинної профілактики включала сукупність сценаріїв бесід, розрахованих на роботу з молодими людьми, їх батьками та педагогами, а також методичні рекомендації. Перевірка ефективності цієї програми здійснювалась через рік після її застосування. В експериментальну групу увійшло 90 учнів з дев'ятого по одинадцятий клас, в яких, за результатами первинної діагностики, були відсутні ознаки інтернет-залежності, тобто первинна профілактика була спрямована на попередження виникнення цього виду залежності. Контрольну групу також утворило 90 учнів дев'ятого-одинадцятого класів, з якими розроблена система психопрофілактичних впливів не застосовувалась. Ідентичність контрольної та експериментальної групи перевірялась за допомогою  $\varphi^*$  критерію Фішера ( $\varphi^*=0,18$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$ ). Як для первинного, так і для вторинного діагностичного зрізу використовувався тест на інтернет-залежність (К. Янг в адаптації В.О. Бурової). Отримані дані подано в таблиці 5.38.

Таблиця 5.38.

**Перевірка ефективності програми первинної профілактики інтернет-залежності (%)**

Група	Етапи	Показники								
		9 клас			10 клас			11 клас		
		З	П	В	З	П	В	З	П	В
Контрольна	ДЕ	0,0	0,0	100	0,0	0,0	100	0,0	0,0	100
	ПЕ	2,3	7,4	90,3	4,8	10,2	85	5,3	14,4	80,3
	$\varphi^*$	0,96	1,74*	2,00*	1,40	2,05*	2,51*	1,47	2,46*	2,91*
Експериментальна	ДЕ	0,0	0,0	100	0,0	0,0	100	0,0	0,0	100
	ПС	0,0	0,0	100	0,0	2,2	97,8	0,0	3,6	96,4
	$\varphi^*$	0,0	0,0	0,0	0,0	0,94	0,94	0,0	1,21	1,21

*Примітка:* ДЕ – до експерименту; ПЕ – після експерименту; \* – показники достовірні на рівні статистичної значущості  $p < 0,05$ .

Аналіз отриманих результатів вказує на те, що зміни, які відбулися в експериментальній групі, не є статистично значущими. Тобто в цій групі розвитку інтернет-залежності практично не відбулося, натомість в контрольній групі, з якою первинна профілактика не проводилась, спостерігаються статистично достовірні зміни отриманих показників. При цьому відбулося збільшення осіб з пограничними та вираженими ознаками інтернет-залежності. Це підтверджує виявлену на етапі емпіричного дослідження закономірність, яка полягає в тому, що молодь є схильною до розвитку інтернет-залежності, що вимагає проведення профілактичних та корекційних заходів з метою недопущення подальшого розвитку залежності чи цілковитого її подолання. Отримані дані підтверджують ефективність програми первинної профілактики інтернет-залежності.

Відбувалась також перевірка ефективності програми подолання інтернет-залежності, що проводилась з особами, яким притаманні пограничні її ознаки. Програма передбачала використання методу психоконсультативної бесіди та



системи тренінгових програм, розроблених для подолання кожного з видів інтернет-залежності. Особи з пограничними ознаками інтернет-залежності утворили експериментальну групу. Разом з тим було створено контрольну групу.

При перевірці ефективності розроблених процедур аналізувались результати програми спрямованої на зниження рівня інтернет-залежності. Вона має на меті зменшення проявів інтернет-залежності та формування стійкої мотивації до уникнення адиктивних впливів. Основним її елементом був тренінг. У тренінгову групу увійшли як хлопці, так і дівчата раннього юнацького віку (24 особи). Була створена також контрольна група. Ідентичність контрольної та експериментальної групи перевірялась за допомогою  $F^*$  критерію Фішера ( $F^*=0,20$  при  $F^*_{кр}=1,64$ ). Для перевірки ефективності розробленої програми використовувались такі методики: тест на інтернет-залежність (К. Янг в адаптації В. О. Бурової), шкала інтернет-залежності (Чен), опитувальник «Сприйняття інтернету» (О. А. Щепіліна). При використанні шкали інтернет-залежності (Чен) аналізувались такі показники, як «Компульсивні симптоми», «Симптоми відміни» і «Внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров'ям», а при описі результатів опитувальника «Сприйняття інтернету» (О. А. Щепіліна) були застосовані такі шкали: «Нецілеспрямованість поведінки», «Сприйняття інтернету як кращого, порівняно з реальним життям», «Сприйняття інтернету як проєктивної реальності».

Отримані результати узагальнено на рисунку 5.53.

Виявлення статистичної значущості відмінностей між показниками отриманими до та після роботи в експериментальній групі здійснювалось за допомогою критерію Фішера.

Пограничні ознаки залежності притаманні 100% осіб до роботи та 25,2% – після неї ( $F^*=6,60$  при  $F^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). Відсутність залежності властива 74,8% осіб після психологічних впливів. Це вказує на ефективність підібраних процедур, завдяки яким особистість змогла переоцінити ситуацію, в

якій опинилася. Під час роботи відбувалось розширення поведінкового репертуару індивіда, засвоєння ним конструктивних форм самореалізації та взаємодії з оточуючими людьми, формування здатності до саморозкриття, що сприяло подоланню залежності та зміні спрямованості особистості з віртуальної реальності на зовнішнє оточення.

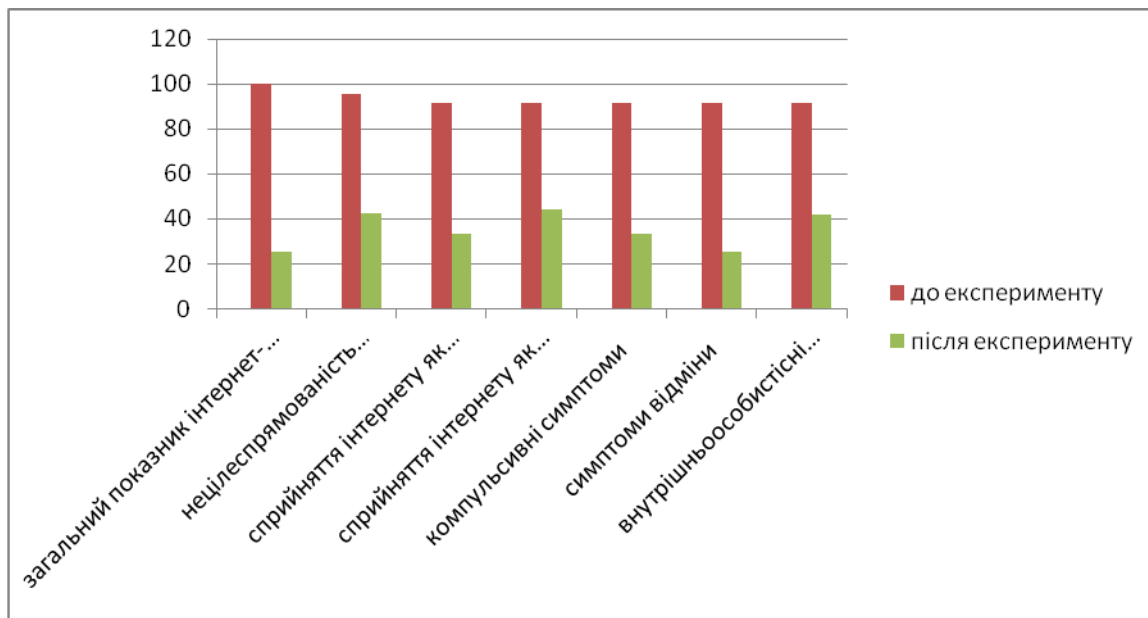


Рис. 5.53. Ступінь інтернет-залежності в експериментальній групі

При аналізі показників, отриманих у контрольній групі, не було виявлено статистично значущих відмінностей.

При порівнянні даних, отриманих за шкалою інтернет-залежності (Чен), були виявлені значущі відмінності між показниками, отриманими до та після проведення тренінгу, що підтверджує критерій Фішера.

Компульсивні ознаки спостерігається в 91,6% осіб до надання психологічної допомоги та 33,6% – після нього ( $\varphi^*=4,16$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). Це свідчить про зменшення проявів нав'язливих думок та поведінки, що стосуються перебування в інтернеті, що, в свою чергу, вказує на зниження ознак залежності. За рахунок усвідомлення наслідків дії залежності та зміни деструктивних установок в особистості відбувалося формування мотивації до покращення свого життя, корегування тих проявів, що призводять до появи додаткових проблем і труднощів. Якщо раніше людина не могла уявити свого

життя без перебування в інтернеті, оскільки віртуальне середовище замінило її реальність, то в процесі роботи відбувалось переосмислення стилю життя, що формувало мотивацію до самозмін. Під час тренінгової роботи індивід мав можливість розвинути сферу самосвідомості, покращити свої комунікативні навички, позбавитись від психологічних бар'єрів, що не дозволяли вільно почуватися в соціумі.

Низький рівень наявний в 8,4% осіб до надання психологічної допомоги та в 66,4% – після нього. Помітне зростання показника, що супроводжується значним зниженням компульсивних ознак поведінки в інтернеті, чому сприяє розвиток здатності до самоконтролю та саморегуляції, що проявляється в зміні стратегії поведінки особистості в мережі. Якщо раніше переважали деструктивні позиції, що спонукали до глибокого занурення у віртуальну реальність та надання їй переваги над дійсністю, то в процесі роботи індивід зміг виробити іншу стратегію сприйняття інтернету та прояву себе в ній, засновану на його оцінці як інформаційної технології.

Симптоми відміни були виявлені в 91,6% осіб до проведення роботи та в 25,4% – після нього ( $\varphi^*=4,73$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). В учасників спостерігалось зниження емоційної напруги за відсутності можливості підключитися до інтернету. Якщо раніше вони не уявляли свого життя без мережі, то під час корекції в них вироблялось конструктивне її сприйняття, зміщення акцентів із віртуальної реальності на справжнє життя, розширювалось уявлення про своє майбутнє поза інтернетом тощо.

Низький рівень притаманний 8,4% осіб до та 74,6% – після надання психологічної допомоги. У них спостерігалася зміна особистісної спрямованості. Так, якщо до здійснення психологічних впливів вони орієнтувалися на віртуальну реальність, вбачаючи в ній сферу самореалізації та прояву себе, то після проведеної роботи акцент змістився на зовнішнє середовище, що відкрило для особистості нові можливості та зменшило залежність від перебування в мережі.

За шкалою «Внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров'ям» виражені показники властиві 91,6% осіб до надання психологічної допомоги та 42% – після нього ( $\varphi^*=3,61$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). Помітно, що значна частина респондентів змогла змінити стиль свого життя, позбавившись від ознак залежності загалом, та вирішити ті труднощі та проблеми, до яких вона призвела. Якщо до надання психологічної допомоги особистість страждала від ізольованості, невпевненості в собі, нездатності до підтримання гармонійних стосунків з оточуючими людьми, то в процесі роботи ці особливості були опрацьовані, а індивід отримав можливість розвинути ті характеристики, які б сприяли його самореалізації в соціумі.

Низькі показники за цією шкалою властиві 8,4% осіб до психологічних впливів та 58% – після них. У процесі роботи здійснювалось засвоєння моделей продуктивної взаємодії з оточуючими. Цьому сприяв розвиток комунікативного потенціалу особистості, подолання бар'єрів, що виникали в процесі спілкування, вироблення навичок встановлення та підтримання конструктивних контактів з оточуючими. Також відбулися зміни в структурі самосвідомості учасників за рахунок розширення уявлень про себе, корекції неприйняття себе, розвитку здатності формувати адекватну самооцінку та виділяти у власній особистості сукупність позитивних характеристик.

Аналіз даних, отриманих у контрольній групі свідчить про відсутність значущих відмінностей. Це вказує на те, що зміни, які відбулися в експериментальній групі, зумовлені саме впливом психологічних процедур, а не іншими чинниками.

Порівняння показників, отриманих за цією методикою до та після здійснення роботи, вказує на наявність статистично значущих відмінностей.

За шкалою «Нецілеспрямованість поведінки» виражені показники спостерігались в 95,8% осіб до надання психологічної допомоги та в 42,4% – після неї ( $\varphi^*=4,14$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). Якщо раніше респонденти демонстрували відсутність ціленаправленості поведінки в інтернеті, оскільки важливим для них було саме занурення у віртуальну реальність та перебування

в ній, то після проведеної роботи їх діяльність у мережі стала більш конструктивною, оскільки інтернет-середовище стало використовуватись для пошуку необхідної інформації, пересилання даних тощо, тобто із засобу отримання позитивних емоцій та задоволення соціальних потреб воно перетворилось на інформаційний ресурс, що сприяло позбавленню від залежності.

Низькі показники притаманні 4,2% осіб до психологічних впливів та 57,6% – після них. Учасники під час роботи змогли розвинути здатність до самоконтролю, що зробило їх перебування в інтернеті скерованим на певну ціль, зросла здатність контролювати час проведений в мережі та відслідковувати зміни емоційного стану і стану свідомості під час занурення у віртуальну реальність.

За шкалою «Сприйняття інтернету як кращого, порівняно з реальним життям» виражені показники демонстрували 91,6% осіб до початку роботи та 52,2% – після її завершення ( $\varphi^*=2,97$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). Це свідчить про те, що учасники, які раніше надавали перевагу перебуванню в мережі, оскільки саме там могли задовольнити фрустровані потреби та отримати позитивні емоції, змінили сприйняття оточуючої дійсності, яка стала джерелом яскравих вражень, де можна проявити себе без страху бути неприйнятим.

Низький рівень притаманний 8,4% осіб до надання психологічної допомоги та 47,8% – після неї. Зростання показника свідчить про те, що в процесі проведеної роботи відбувалися значущі зміни в структурі уявлень особистості про себе, зовнішній світ та інтернет-середовище, які зумовили переосмислення людиною стилю свого життя, перспектив та життєвих цілей, що спонукало її обрати новий спосіб самореалізації та задоволення потреб, зберігаючи спрямованість на реальне життя.

За шкалою «Сприйняття інтернету як проєктивної реальності» виражені показники властиві 91,6% осіб до початку роботи та 44,3% – по її завершенню ( $\varphi^*=3,47$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). Учасники, яким була притаманна схильність до задоволення своїх потреб у віртуальному середовищі, оскільки

вони не могли знайти шляхів для цього в справжньому житті через наявність тих чи інших індивідуальних особливостей, змогли розкрити свій потенціал, розвинути необхідні риси та здібності для того, щоб комфортно почувати себе в соціумі, висувати цілі, які особистість хотіла б досягти та проявляти наполегливість на шляху до своєї мети.

Низький рівень властивий 8,4% осіб до та 55,7% – після надання психологічної допомоги. Збільшення показника свідчить про те, що учасники змогли подолати деструктивні тенденції, що спостерігались в їх сприйнятті інтернету та поведінці при перебуванні в ньому. Цьому сприяв розвиток здатності до самопізнання, опрацювання внутрішніх конфліктів, віднайдення прихованих причин неадекватної поведінки.

Порівняння показників у контрольній групі за жодною зі шкал не дозволило виявити статистично значущі відмінності.

Отже, перевірка розробленої програми, спрямованої на подолання інтернет-залежності молоді, вказує на її ефективність, що дозволяє використовувати її для зменшення проявів інтернет-залежності та для цілковитого її подолання.

Було здійснено також перевірку ефективності програми, спрямованої на подолання залежності від комп'ютерних онлайн-ігор. Розроблена нами програма була перевірена на групі з 18 осіб, які, як показали результати констатуючого експерименту, мали пограничні ознаки залежності від комп'ютерних ігор. Група включала в себе як хлопців, так і дівчат старшого підліткового віку. Була також створена контрольна група, ідентична за ознаками прояву залежності експериментальній, що було визначено за допомогою  $\phi^*$  Фішера ( $\phi^*=0,33$  при  $\phi^*_{кр}=1,64$ )

Для того, щоб дослідити наскільки ефективною є розроблена програма, ми використали такі методики: тест на інтернет-адикцію (Т. А. Нікітіна, О. Ю. Єгоров), методика дослідження видів інтернет-залежності, проективна методика «Я в інтернеті», при чому в була використана шкала «Залежність від комп'ютерних ігор», яка в контексті цього дослідження є найінформативнішою.

Узагальнені результати подано на рисунку 5.54.

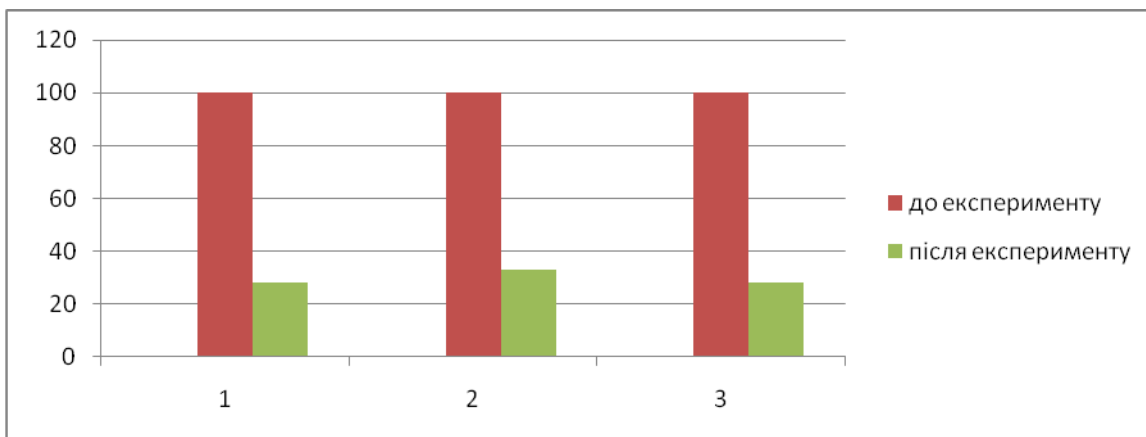


Рис. 5.54. Ступінь залежності від комп'ютерних ігор в експериментальній групі

*Примітки:* 1 – результати за тестом на інтернет-адикцію (Т. А. Нікітіна, О. Ю. Єгоров); 2 – результати за методикою діагностики видів інтернет-залежності; 3 – результати за методикою «Я в інтернеті».

Порівняння показників експериментальної групи до та після застосування розробленої програми вказує на наявність статистично значущих відмінностей. Пограничні ознаки залежності спостерігаються в 100% осіб до здійснення роботи та в 28,3% – після неї ( $\varphi^*=6,10$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). Помітно, що показник значно зменшився, що вказує на ефективність підібраних процедур. Зниження рівня залежності супроводжується зміною ставлення особистості до комп'ютерних ігор. Так, якщо раніше індивід сприймав гру як центр свого життя та використовував її як засіб задоволення багатьох потреб, наприклад, у визнанні за рахунок високих досягнень, у підтриманні контактів через спілкування онлайн з іншими гравцями, у самоствердженні завдяки отриманню перемоги, то після проведення корекційної роботи відмічається зниження значущості такої діяльності для особистості та переорієнтація її на безпосередні контакти з однолітками та іншими людьми. Якщо раніше індивід приділяв грі практично весь свій час, то після здійснення корекції спостерігається розширення сфер його активності, де на передній план виходить безпосередня взаємодія з друзями та близькими людьми, різного роду захоплення та хобі.

Відсутність залежності спостерігалась в 71,7% осіб після застосування розробленої програми ( $\varphi^*=6,18$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). Показник значно зріс, що підтверджує ефективність психологічних впливів та вказує на здатність розробленої програми коригувати потяг до комп'ютерної гри, знижувати мотивацію до її використання з метою задоволення фрустрованих потреб, розширювати сферу інтересів особистості та допомогти усвідомити згубний вплив залежності на життя. Учасники отримали можливість розширити свій поведінковий репертуар та обрати іншу сферу діяльності, яка була б такою ж привабливою для особистості, однак не мала б адиктивного впливу. Це дозволяє їм гармонійно розвиватися, приділити особливу увагу тим сферам життя, які найбільшою мірою постраждали від розвитку залежності, відновити стосунки з друзями та близькими людьми, звернути увагу на процес навчання, ефективність якого також часто страждає через нездатність особистості зосередитися на матеріалі, що викладається, оскільки її думки постійно повертаються до подій, що відбуваються у віртуальній реальності.

При аналізі даних контрольної групи не було виявлено значущих відмінностей.

Аналіз показників за методикою дослідження видів інтернет-залежності дозволив виявити статистично значущі відмінності між результатами респондентів до та після проведеної роботи. Пограничні ознаки залежності спостерігаються в 100% осіб до здійснення роботи та в 32,8% – після неї ( $\varphi^*=5,79$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). Помітне значне зменшення показника, що вказує на ефективність підібраних процедур. Респонденти, які проявляли надмірну захопленість комп'ютерними іграми в процесі проведеної роботи, змогли усвідомити деструктивність своєї поведінки та того, до яких наслідків вона призвела, а саме, значного зниження ефективності навчальної діяльності, зумовленого відсутністю мотивації до досягнень у цій сфері, оскільки в процесі розвитку залежності відбулася зміна акцентів та особистісних цілей, які були спрямовані на активність у віртуальній реальності, тоді як різноманітні сфери справжнього життя відійшли на задній план та мало займали думки індивіда.



Крім того залежна поведінка призвела до руйнування стосунків особистості з оточуючими, зробила її закритою для контактів та сприяла прояву неадекватної поведінки, що характеризувалась емоційною нестабільністю. В процесі роботи всі ці аспекти були усвідомлені особистістю, що спонукало її до повернення в реальне життя. Вироблялася здатність до прийняття активної життєвої позиції та мотивація до самореалізації в процесі соціально бажаної діяльності.

Відсутність залежності притаманна 67,2% осіб після надання психологічної допомоги ( $\varphi^*=5,87$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). Показник значно збільшився, що свідчить про те, що учасники групи змогли позбутися компульсивних симптомів, пов'язаних із комп'ютерними іграми, виробити більш оптимальну стратегію поведінки, яка дозволяє не «ховатися» в грі, а жити повним життям, демонструючи соціальну активність та не боячись негативних оцінок оточуючих. Респонденти також мали можливість по-новому оцінити себе, усвідомити власні приховані ресурси та можливості, розширити уявлення про власне «Я» шляхом розвитку рефлексивних здібностей, що допомогло сформувати адекватне ставлення до себе, яке ґрунтується на виявлених сильних сторонах. Це було особливо дієвим у разі, коли до розвитку залежності особистість спонукала занижена самооцінка та наявність різноманітних комплексів, що формувало мотивацію до самоізоляції та використання комп'ютерної гри як альтернативної сфери самореалізації. У випадку, коли причиною виникнення залежності служило використання деструктивних поведінкових паттернів, найдієвішим було розширення конативного репертуару особистості та усвідомлення того, що неоптимальні форми взаємодії передусім негативно впливають на неї саму.

Аналіз показників, отриманих за методикою «Я в інтернеті», також дозволив виявити значущі відмінності між даними, одержаними до та після участі в тренінгу в експериментальній групі. Пограничні ознаки залежності притаманні 100% осіб до проведення роботи та 28,3% – після неї ( $\varphi^*=6,10$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). Помітне значне зменшення показника, що вказує на те, що велика частина учасників у процесі роботи змогла гармонізувати свій

внутрішній стан, позбавившись від ознак залежності. Такі респонденти виробили конструктивне ставлення до використання комп'ютерних ігор, які зменшили свою цінність для особистості за рахунок того, що перестали сприйматися як засіб задоволення фрустрованих потреб. Також спостерігалось зменшення компульсивних симптомів, що проявлялось у відсутності нав'язливих дій щодо комп'ютерних ігор та непереборного бажання пограти в них. Цьому сприяв розвиток саморегуляції особистості, здатності контролювати час, проведений в процесі гри. Змінилась також спрямованість ігор. Так, частина учасників відмовилась від використання ігор агресивної тематики, оскільки усвідомила, що вони призводять до розвитку жорстокості та інтолерантності, провокують девіантну та делінквентну поведінку.

Відсутність залежності властива 71,7% осіб після надання психологічної допомоги ( $\phi^*=6,18$  при  $\phi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). Учасники змогли розвинути власну особистість, позбутися неефективних форм поведінки, усвідомити вплив стилю свого життя не тільки на себе, але й на близьких людей, оцінити наслідки впливу залежності. Це допомогло сформувати внутрішню мотивацію до змін, спонукало особистість докладати зусилля для того, щоб звільнитися від залежності та розкрити для себе нові можливості самореалізації. Відбувалася зміна життєвих цінностей учасників групи. Так, якщо в процесі розвитку залежності метою життя була комп'ютерна гра, то під час роботи особистість усвідомлювала наскільки така мета безглузда та неперспективна, що спонукало її до аналізу власної поведінки, відкриття нових перспектив та спрямування в майбутнє.

Аналіз даних у контрольній групі за обома методиками дозволив констатувати відсутність статистично значущих відмінностей.

Отже, здійснений аналіз дозволяє дійти висновку, що розроблена програма, спрямована на подолання залежності від комп'ютерних ігор, є ефективною та може широко використовуватись із цією метою.

Здійснювалась також перевірка ефективності програми, спрямованої на подолання залежності від соціальних мереж. Розроблена програма була

використана для роботи з респондентами, які в процесі констатуючого експерименту проявили пограничні ознаки залежності. В тренінгову групу увійшли як хлопці, так і дівчата (20 осіб). Оскільки на попередньому етапі було виявлено, що цей вид залежності проявляється в осіб раннього юнацького віку, то в тренінгову групу були включені саме такі учасники. З метою перевірки ефективності програми була створена контрольна група, щоб визначити, що зміни, які відбулися під час роботи, були зумовлені саме впливом відповідних процедур, а не іншими факторами. Для перевірки ідентичності контрольної та експериментальної групи був використаний  $\varphi^*$  Фішера ( $\varphi^*=0,22$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$ ).

Для того, щоб визначити ефективність розробленої програми, використовувались такі методики: методика дослідження видів інтернет-залежності, проєктивна методика «Я в інтернеті», шкала інтернет-залежності (Чен). Узагальнені результати подано на рисунку 5.55.

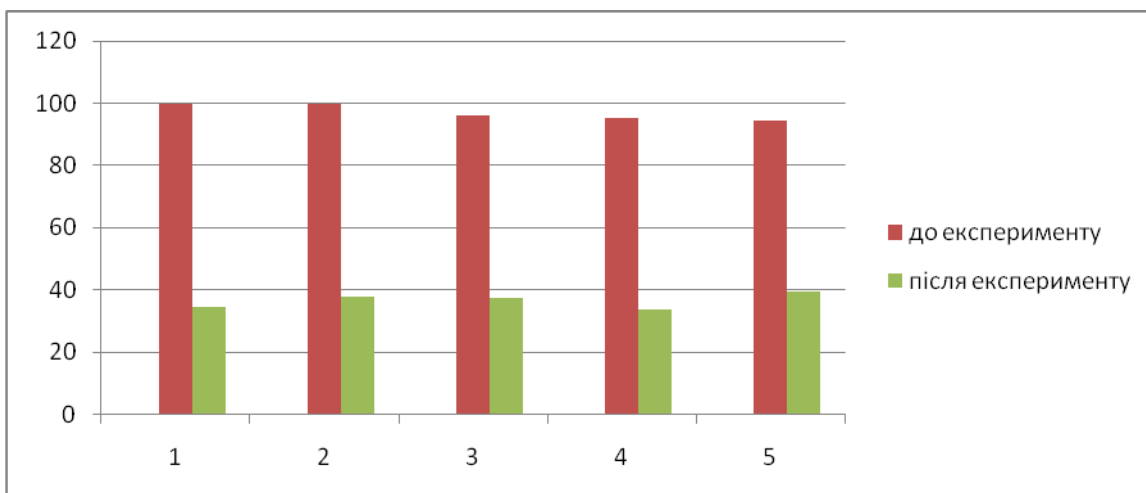


Рис. 5.55. Ступінь залежності від соціальних мереж в експериментальній групі

*Примітки:* 1 – результати за методикою діагностики видів інтернет-залежності; 2 – результати за методикою «Я в інтернеті»; 3 – компульсивні симптоми; 4 – симптоми відміни; 5 – внутрішньоособистісні проблеми.

Аналіз показників, отриманих за результатами методики дослідження видів інтернет-залежності в експериментальній групі до та після проведення корекційної роботи, дозволив виявити певні відмінності.

Якщо до застосування розробленої програми було виявлено 100% осіб з пограничними ознаками залежності, то після нього цей показник знизився до 34,7% ( $\varphi^*=5,66$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). Обстежувані усвідомили згубні наслідки дії інтернет-залежності на їх життя, отримали можливість під час корекційної роботи виробити навички, що допомогли їм впоратися з проявами залежності, перепрограмувати свою поведінку та сформувати більш конструктивні установки щодо використання соціальних мереж. Якщо раніше перебування в мережі служило для задоволення фрустрованої потреби в спілкуванні та встановленні міжособистісних контактів, то тепер особистість демонструє активнішу життєву позицію, не боїться підтримувати контакти в реальному житті, не очікує з боку оточуючих неприйняття та негативних реакцій. Сприяла цьому робота щодо розширення комунікативного потенціалу особистості, зниження її тривожності та вироблення впевненості в собі, що призвело до зменшення ступеня фрустрованості потреби в спілкуванні, оскільки індивід знайшов спосіб задовольняти її в реальному житті.

Показники, що вказують на відсутність залежності, також змінились. Після надання психологічної допомоги було виявлено 65,3% осіб, вільних від залежності ( $\varphi^*=5,75$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). Ці респонденти усвідомили цінність безпосереднього спілкування та те, що контакти в соціальних мережах не можуть замінити «живої» взаємодії з іншими людьми, а занурення у віртуальну реальність ще більше віддаляє особистість від соціуму, сприяє її ізоляції та поринанню в світ, якого не існує. Це сприяло підвищенню мотивації індивіда до вироблення активної життєвої позиції та розвитку здатності до самореалізації в соціумі за рахунок прояву власної індивідуальності та демонстрації своїх здібностей.

При порівнянні показників у контрольній групі не було виявлено значущих відмінностей. Це свідчить про те, що зміни, які відбулися в експериментальній групі, зумовлені саме впливом корекційної роботи, а не іншими чинниками.

При аналізі результатів за методикою «Я в інтернеті» були виявлені статистично значущі відмінності між показниками, отриманими до та після застосування розробленої програми в експериментальній групі. Так, пограничні ознаки залежності від соціальних мереж спостерігались в 100% осіб до роботи та 37,8% – після неї, тобто помітне значне зниження проявів залежності ( $\varphi^*=5,46$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). Одним із завдань тренінгу була оптимізація самоствавлення, що дозволило особистості по-новому оцінити себе, розширити уявлення про свої індивідуальні особливості, оцінити ті риси, які вигідно виділяють її серед інших, що сприяло підвищенню самоповаги та розвитку впевненості в собі. Індивід мав можливість подолати ті комплекси, які перешкоджали йому вільно почуватися в соціумі, розкритися перед оточуючими та провокували появу страху при необхідності встановлення контакту, що, в свою чергу, спонукало його до занурення у віртуальну реальність та задоволення потреби в спілкуванні у соціальній мережі. Подоланню залежності сприяло також вироблення навичок саморегуляції, що дозволило особистості навчитися контролювати прояви своїх емоцій, по-іншому оцінити ситуацію та знайти в ній позитивні аспекти.

Відбулися зміни також у показниках, що вказують на відсутність залежності. Так, після надання психологічної допомоги цей показник склав 62,2% ( $\varphi^*=5,54$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ), що вказує на ефективність проведеної роботи. Такі респонденти змогли змінити стиль свого життя знизивши значущість перебування в соціальних мережах на користь безпосередній взаємодії з оточуючими людьми. Цьому сприяло особистісне зростання загалом, що здійснювалось за рахунок опрацювання глибинних проблем індивіда та його внутрішніх конфліктів, що не дозволяли комфортно почуватися в соціумі та підтримувати конструктивні стосунки з іншим людьми. Учасники отримали можливість у безпечних для себе умовах апробувати нові способи встановлення та підтримання взаємодії, які надалі зможуть використовувати в реальному житті, навчилися цінувати себе та виділяти у власній особистості сукупність позитивних характеристик, подолали

психологічні бар'єри, що перешкождали ефективному функціонуванню в суспільстві.

Порівняння показників в експериментальній групі за шкалою «Компульсивні симптоми» до та після проведення роботи дозволило встановити наявність статистично значущих відмінностей.

Компульсивні ознаки спостерігались в 96,2% осіб до початку роботи, тоді як після неї цей показник знизився до 37,6% ( $\varphi^*=4,52$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ), тобто у процесі надання психологічної допомоги перебування в соціальній мережі стало мати не такий нав'язливий характер, оскільки зменшило для особистості свою значущість. Якщо раніше респонденти не могли зосередитись на іншій діяльності, оскільки їх думки постійно повертались до того, що зараз відбувається в мережі, хто з друзів знаходиться онлайн, хто оновив свій статус та які фото були виставлені, то тепер вони відновили здатність концентруватись на інших речах, пов'язаних з виконанням їх обов'язків, навчанням чи роботою, що позитивно впливає на їх адаптаційний потенціал, самореалізацію в професійному та особистому житті.

Низькі показники за цією шкалою до початку роботи спостерігалися в 3,8% респондентів, тоді як після неї – в 62,4% осіб. Такі респонденти змогли змінити сприйняття соціальної мережі, яке характеризувалось деструктивністю, та переоцінити її значення в своєму житті. Якщо раніше особистість вважала перебування в мережі основною діяльністю, яка приносила найбільше приємних переживань, або ж дозволяла позбавлятися від негативних, то під час корекційної роботи відбувалося переосмислення життєвих цілей та перспектив, що змусило її по-новому подивитися на своє життя та усвідомити, які негативні наслідки спричинила залежність, наскільки обмеженими стали реальні контакти індивіда та до яких проблем і труднощів призвело надмірне захоплення мережею, що дозволило сформувати мотивацію до самовдосконалення та особистісних змін.

За шкалою «Симптоми відміни» також були помічені відмінності в показниках, отриманих до та після участі в тренінгу. Такі ознаки спостерігались

в 95,2% осіб до надання психологічної допомоги та 33,8% – після нього ( $\varphi^*=4,61$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). Показник помітно зменшився, що свідчить про ефективність розробленої програми. Респонденти, які раніше проявляли яскраву негативну реакцію при неможливості увійти в соціальну мережу, в процесі роботи змогли розвинути здатність до самоконтролю та саморегуляції своєї поведінки та емоційних станів. Цьому сприяло зниження значущості інтернет-середовища для особистості загалом та спрямування її на самореалізацію в реальному житті. Під час роботи учасники змогли виробити конструктивне ставлення до соціальної мережі, яка почала сприйматися не як центр існування та сфера задоволення фрустрованих соціальних потреб, а як засіб підтримання контактів зі знайомими, які знаходяться на певній відстані, а також спосіб приємно провести час. Це призвело до того, що відсутність підключення до мережі перестала сприйматися як трагічна подія та викликати агресію і яскраві негативні емоції, а реакція особистості на таку ситуацію стала більш адекватною.

Низькі показники були виявлені в 4,8% осіб до застосування психологічних впливів та в 66,2% – після них. Помітно, що показник значно збільшився, що свідчить про ефективність проведеної роботи. Учасники, які раніше мали пограничні ознаки залежності, змогли виробити конструктивну стратегію відвідування соціальних мереж, при цьому акцент був змінений з використання мережі заради задоволення соціальних потреб на сприйняття її як засобу підтримання контактів з тими людьми, яких особистість знає в реальному житті, що значно зменшує можливість глибинного занурення у віртуальну реальність та не знижує адаптаційного потенціалу індивіда.

За шкалою «Внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров'ям» також були встановлені статистично значущі відмінності між отриманими показниками. Такі ознаки притаманні 94,3% осіб до здійснення роботи та 39,4% – після неї ( $\varphi^*=4,12$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). Учасники страждали від таких наслідків залежності, як руйнування стосунків з оточуючими людьми, нездатність підтримувати конструктивну взаємодію, ізолюваність, проблеми в

навчальному закладі через нездатність зосереджуватися на матеріалі, який викладається тощо. Крім того особам з ознаками залежності була притаманна виснаженість як на психічному, так і на фізичному рівнях, що призводило до погіршення стану здоров'я, постійного відчуття втоми, появи головного болю. Все це було наслідком того, що індивід намагався проводити в соціальній мережі якомога більше часу, нехтуючи заради цього відпочинком та сном. Під час проведення корекційної роботи учасники усвідомили згубність своєї поведінки та змогли по-новому сприйняти своє життя, визначити цілі бажаного майбутнього, поставити перед собою завдання, яких вони хотіли б досягнути та виробити відповідну стратегію. Їх існування наповнилось особистісним сенсом через зміну акцентів та реконструкцію уявлень про себе, свої здібності та можливості.

Низький рівень за цією шкалою проявляється в 5,7% осіб до надання психологічної допомоги та в 60,6% – після неї. Показник значно зріс, що свідчить про дієвість процедур, використаних у процесі роботи. Спостерігаються зміни в поведінці осіб. Так, в процесі опрацювання проблеми зменшилися як прояви залежності, так і наслідки, до яких вона призводила. Особистість стала більше часу приділяти спілкуванню зі справжніми друзями, відпочивати, більше піклуватися про своє здоров'я за рахунок відсування діяльності, пов'язаної з перебуванням у соціальних мережах на задній план, у зв'язку зі зменшенням її цінності для людини. Вона отримала можливість більше часу приділяти навчанню, безпосередній взаємодії з оточуючими та активним формам розваг.

Порівняння показників контрольної групи за кожною з трьох шкал не дозволило виявити статистично значущих відмінностей.

Отже, можна дійти висновку, що розроблена нами програма, спрямована на подолання залежності від соціальних мереж, може бути використана для проведення відповідної роботи, оскільки дозволяє отримати високий результат.

При проведенні подальшого дослідження здійснювалась перевірка ефективності програми, спрямованої на подолання залежності від онлайн-



гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах. Розроблена програма була апробована на групі в яку увійшли як чоловіки, так і жінки раннього дорослого віку (12 осіб), оскільки цей вид залежності є найбільш розповсюдженим саме серед них. Також була створена контрольна група з метою визначення того, наскільки зміни, які відбулися в процесі роботи, були зумовлені саме впливом програми, а не інших факторів. Про ідентичність контрольної та експериментальної групи свідчить  $\phi^*$  критерій Фішера ( $\phi^*=0,10$  при  $\phi^*_{кр}=1,64$ ).

Для перевірки ефективності розробленої програми були використані такі методики: методика дослідження видів інтернет-залежності, проєктивна методика «Я в інтернеті», шкала інтернет-залежності (Чен). Узагальнені результати подано на рисунку 5.56.

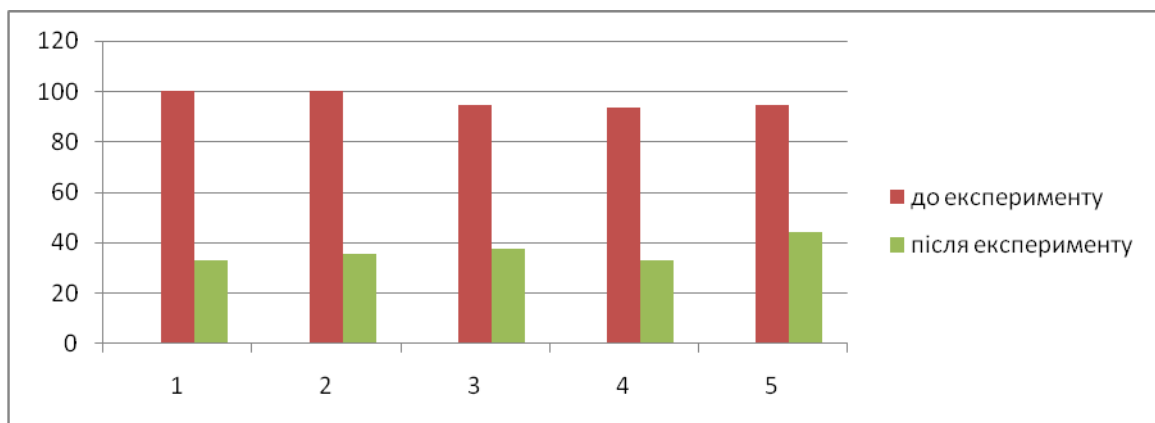


Рис. 5.56. Ступінь залежності від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах в експериментальній групі

*Примітки:* 1 – результати за методикою діагностики видів інтернет-залежності; 2 – результати за методикою «Я в інтернеті»; 3 – компульсивні симптоми; 4 – симптоми відміни; 5 – внутрішньоособистісні проблеми.

Пограничні ознаки залежності були притаманні 100% осіб до надання психологічної допомоги та 32,8% – після неї ( $\phi^*=5,79$  при  $\phi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). У процесі роботи відбулося зменшення деструктивного потягу до адиктивних агентів, а саме, до віртуальних казино та інтернет-магазинів, оскільки особистість усвідомила неефективність процесу заміщення, за

допомогою якого вона намагалась задовольнити фрустровані потреби та отримати яскраві емоції, яких їй не вистачало в реальному житті.

Перенесення в сферу свідомості глибинних причин, що штовхають особистість до залежної поведінки, сприяло переоцінці життєвих цінностей та стилю існування, притаманного їй. У процесі роботи відбувалось осмислення наслідків залежності, виявлення першооснов, що спонукали особистість до залежної поведінки. Все це сприяло формуванню мотивації до глибинних змін, що передбачало зміну установок щодо віртуальних казино та інтернет-магазинів, цілей свого життя, які раніше зводились до занурення у віртуальну реальність, стилю поведінки щодо оточуючих, переосмислення власного «Я-образу». На кожному етапі такої роботи особистість отримувала психологічну підтримку від ведучого та інших членів групи, що надавало їй сили рухатись далі в напрямку до подолання залежності.

Відсутність залежності притаманна 67,2% осіб після застосування розробленої програми. Показник значно зріс, що вказує на значущість змін, які відбувалися під час проведення роботи. Учасники групи розширили уявлення про альтернативні можливості задоволення фрустрованих потреб не вдаючись до залежних форм поведінки, що сприяло зменшенню значущості для особистості використання з цією метою інтернет-казино та магазинів. Відбувалась також реконструкція стилю життя особистості, вироблення продуктивніших форм самовираження та прояву себе.

За методикою «Я в інтернеті» також були отримані дані, що свідчать про наявність статистично значущих відмінностей між показниками, отриманими до та після застосування розробленої програми. Пограничні ознаки залежності притаманні 100% осіб до надання психологічної допомоги та 35,7% – після нього ( $\phi^*=5,60$  при  $\phi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). Показник значно зменшився, що вказує на значущість змін, які відбулися під час роботи. Так, формувалась мотивація до позбавлення від ознак залежності через усвідомлення її згубного впливу як на саму особистість, так і на її близьких людей. У разі поширення цього виду інтернет-залежності її наслідки можуть бути вражаючими, оскільки

призводять до банкрутства в зв'язку з неконтрольованими азартними іграми та покупками, накопиченням боргів, а в окремих випадках – втрати житла та роботи. Наведення таких прикладів використовувалось також для впливу на осіб, в яких залежність перебуває на етапі формування та ще не отримала свого поширення на всі сфери життя, що спонукало до розвитку якостей та навичок необхідних для її подолання. Учасники групи в процесі проведеної роботи змогли розвинути свій особистісний потенціал, усвідомити та опрацювати глибинні проблеми, що лягли в основу виникнення залежності, виробити навички конструктивного виходу зі стресових ситуацій не вдаючись до азартних ігор чи покупок в інтернеті. Члени групи розвинули здатність до об'єктивної оцінки тих ситуацій, які викликають у них потяг до занурення у віртуальну реальність, та виробили нову стратегію реагування на них. Також проводилась робота, спрямована на оптимізацію самоствавлення особистості за рахунок розвитку здатності до самопізнання та адекватної самооцінки, виявлення своїх сильних сторін і недоліків та здійснення на основі цього корекції тих рис, які змушують індивіда почуватися дисгармонійно. В учасників розвинувся комунікативний потенціал, оскільки часто саме відчуття ізольованості та самотності штовхає індивіда до звернення до адиктивних агентів з метою зміни психічного стану, отримання позитивних емоцій та задоволення фрустрованих потреб.

Відсутність залежності спостерігається в 64,3% осіб після проведення роботи. Помітно, що показник значно зріс, що підтверджує ефективність розробленої програми. Члени групи змогли розкритися, по-новому оцінити себе та стиль свого життя, отримати зворотній зв'язок від людей з такими ж проблемами та знайти особистісні ресурси для їх подолання. Індивід, через усвідомлення згубного впливу залежності на своє життя, зміг виробити мотивацію до змін та оволодіти вміннями і стратегіями роботи із залежністю, що сприяло особистісному зростанню, формуванню конструктивних установок у сприйнятті інтернету загалом та віртуальних казино й онлайн-магазинів зокрема. Учасники отримали можливість розвинути свій потенціал, глибше

пізнати себе та оточуючий світ, виробити навички адекватного реагування на ті ситуації, які раніше провокували звернення до адиктивних агентів, що дозволило знизити рівень залежності та тримати під контролем свої імпульси.

При порівнянні показників за обома методиками в контрольній групі не було виявлено значущих відмінностей.

Аналіз показників за шкалою «Компульсивні симптоми» до та після застосування розробленої програми вказує на наявність статистично значущих відмінностей. Комппульсивні ознаки спостерігається в 94,5% осіб до роботи та в 37,4% – після неї ( $\phi^*=4,27$  при  $\phi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). Зменшення показника свідчить про ефективність використаних процедур щодо зниження нав'язливого впливу думок та відчуттів, пов'язаних з грою в онлайн-казино та покупками в інтернет-магазинах. Отже, в процесі роботи учасники змогли позбутися комппульсивних симптомів, або ж знизити їх яскравість, що лягло в основу подальшої роботи над подоланням залежності, дозволило особистості комфортніше почуватися поза віртуальною реальністю і краще контролювати свої потяги та імпульсивну поведінку.

Низький рівень властивий 5,5% осіб до психологічних впливів та 62,6% – після них, що вказує на збільшення кількості респондентів, вільних від комппульсивних проявів. У процесі роботи здійснювалось виявлення чинників виникнення залежності, що допомагало учасникам усвідомити, які з них лягли в основу розвитку залежності, що, в своє чергу, сприяло активному їх опрацюванню та недопущенню негативного впливу в майбутньому. Також важливим завданням роботи був розвиток здатності до продуктивного цілепокладання. Так, якщо раніше особистість спрямовувала всі свою думки та зусилля на те, як виграти гроші в інтернет-казино, або ж яку покупку зробити в онлайн-магазині, то тепер учасники змогли переоцінити своє життя та виробити здатність до формування реальних цілей, які б допомогли проявити себе та самореалізуватися в житті.

За шкалою «Симптоми відміни» також були виявлені статистично значущі відмінності між показниками, отриманими до та після проведення

роботи. Такі ознаки демонструють 93,8% осіб до надання психологічної допомоги та 33,2% – після нього ( $\phi^*=4,46$  при  $\phi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). Учасники, які раніше проявляли яскраву негативну реакцію на нездатність зіграти при бажанні в азартну гру чи зробити покупку в онлайн-магазині, тепер демонструють більш стриману реакцію, що зумовлено зменшенням значущості для них цього виду діяльності в інтернеті та розвитком здібностей до саморегуляції і самоконтролю, які дозволяють не лише управляти емоційними реакціями за відсутності можливості зануритись у віртуальну реальність, але й регулювати свою поведінку в процесі гри чи покупок, контролювати суми, що витрачаються.

Низький рівень спостерігається в 6,2% осіб до надання психологічної допомоги та в 66,8% – після неї, що свідчить про ефективність проведеної роботи. У респондентів, які раніше демонстрували неадекватність поведінки в разі виникнення перешкод на шляху до задоволення потреби в зануренні у віртуальну реальність, після корекції проявляється схильність до спокійнішого сприйняття такої ситуації, що пов'язано з перенесенням акцентів із віртуального світу на реальний.

За шкалою «Внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров'ям» також були виявлені значущі відмінності при порівнянні показників, отриманих до та після проведення роботи. Такі ознаки проявляються в 94,7% осіб до корекції та в 44,2% – після неї ( $\phi^*=3,86$  при  $\phi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ), що вказує на те, що підібрані процедури здатні створити умови для подолання не лише проявів залежності, але й її наслідків. Залежність від азартних онлайн-ігор та покупок в інтернеті зумовлює особливо помітні наслідки, оскільки пов'язана зі значними фінансовими витратами, що може призвести до повного банкрутства людини, втрати фінансової стабільності тощо. Розвиток залежності викликає також порушення стосунків у сім'ї, оскільки від імпульсивної поведінки особистості страждає її добробут. Крім того людина, що знаходиться під впливом залежності, стає особливо дратівливою, може проявляти агресивність щодо оточуючих, демонструє неадекватні моделі поведінки. Особистість, що

страждає від цього виду залежності, є оточеною різноманітними проблемами, з яких не здатна самотійно знайти вихід. При цьому саме тренінг стає тією формою роботи, де індивід може отримати необхідних підтримку як з боку психолога, так і від інших членів групи, що можуть поділитися перевіреними на власному досвіді способами подолання залежності. Під час тренінгу особистість отримує змогу розвинути необхідні вміння та навички, що сприяють ефективному усуненню проявів залежності, відбувається розкриття її потенціалу та прихованих можливостей в боротьбі із залежністю.

Низький рівень за цією шкалою наявний в 5,3% осіб до корекції та в 55,8% – після неї, що свідчить про високий потенціал розроблених процедур щодо подолання проявів залежності. Учасники групи під час роботи змогли виробити продуктивну стратегію щодо подолання як самих проявів залежності, так і їх наслідків за рахунок вирішення проблем, що виникли в житті особистості, покращення стосунків із близькими людьми, опрацювання внутрішніх конфліктів, що породжували невротичні переживання, викликали дискомфорт та тривогу.

Порівняння показників, отриманих за цією методикою в контрольній групі, свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей.

Отже, в процесі перевірки ефективності розробленої програми було встановлено, що вона може використовуватись для подолання залежності від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах.

Була здійснена також перевірка ефективності програми, спрямованої на подолання кіберсексуальної залежності. Вона була апробована на групі з 12 осіб, які мали пограничні ознаки залежності від кіберсексу. У тренінгову групу увійшли хлопці, тому що в них залежність є більш помітною, крім того, оскільки робота передбачає саморозкриття особистості та обговорення специфіки інтимних сфер її життя, більш доцільним є формування групи однорідної за ознакою статі. У неї були включені особи старшого підліткового віку, оскільки саме ця категорія є найбільш схильною до виникнення цього виду залежності. У процесі дослідження була створена контрольна група, яка

також складалась з осіб чоловічої статі. Для перевірки ідентичності експериментальної та контрольної груп був використаний  $\varphi^*$  критерій Фішера ( $\varphi^*=0,17$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$ ).

Для визначення ефективності розробленої програми використовувались такі методики: тест для визначення кіберсексуальної залежності (Cybersexual Addiction Quiz), методика дослідження видів інтернет-залежності та проєктивна методика «Я в інтернеті», при цьому в останніх двох методиках аналізувались показники за шкалою «Кіберсексуальна залежність», оскільки вона є найбільш інформативною в контексті цього дослідження.

Узагальнені результати подано на рисунку 5.57.

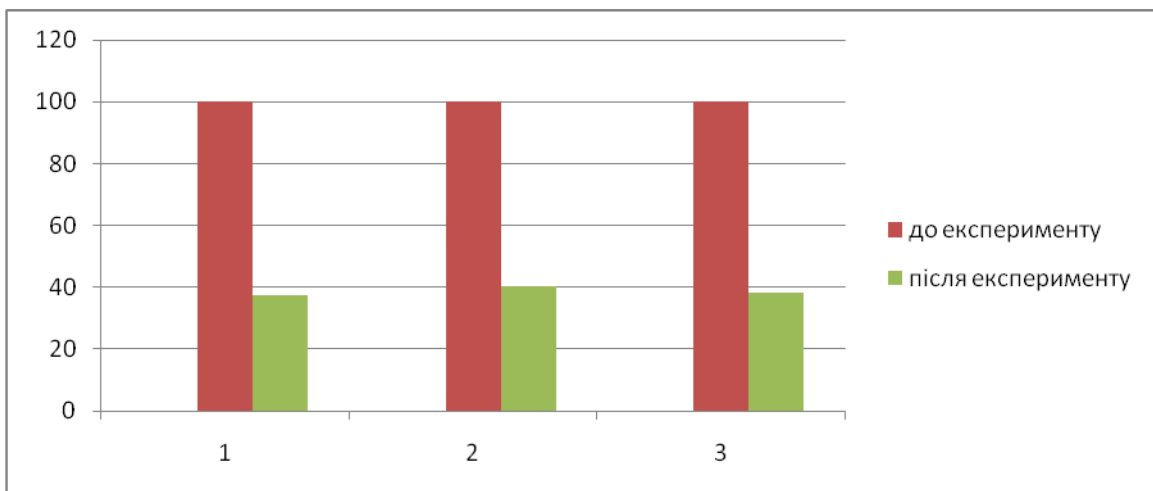


Рис. 5.57. Ступінь кіберсексуальної залежності в експериментальній групі

*Примітки:* 1 – результати за тестом для визначення кіберсексуальної залежності; 2 – результати за методикою діагностики видів інтернет-залежності; 3 – результати за методикою «Я в інтернеті».

Порівняння показників в експериментальній групі до та після проведення корекційної роботи вказує на наявність статистично значущих відмінностей.

До здійснення роботи пограничні ознаки залежності спостерігались в 100% осіб, а після її проведення – в 37,3% ( $\varphi^*=5,49$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). Учасники групи змогли по-новому оцінити ситуацію, в якій опинились, усвідомити до яких наслідків призвів розвиток залежності, що сприяло формуванню мотивації до змін, особистісного росту та перенесення

спрямованості з віртуальної реальності на оточуючий світ. Часто в основі вибору кіберсексуальних стосунків лежить невпевненість особистості в собі, відсутність навичок встановлення взаємодії з особами протилежної статі, наявність комунікативних бар'єрів, які не дозволяють особистості вільно себе почувати в процесі підтримання контактів. Корекційна робота була спрямована передусім на оптимізацію ставлення особистості до себе за рахунок розвитку рефлексивних здібностей, здатності усвідомити свої індивідуальні особливості, глибше пізнати себе, виділити сильні сторони та недоліки, що дозволяє сформуванню адекватну самооцінку та виробити позитивне самоствавлення через акцентування уваги на своїх перевагах та можливостях особистісного росту. Це дозволяло індивіду позбутися комплексу неповноцінності та комфортніше почувати себе при взаємодії з оточуючими людьми. Крім того, учасники мали можливість розширити свій комунікативний потенціал за рахунок вироблення навичок конструктивної взаємодії з іншими людьми, підвищення здатності до розуміння мотивів їх вчинків та прогнозування можливих реакцій.

Відсутність залежності притаманна 62,7% осіб після надання психологічної допомоги ( $\varphi^*=5,58$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). Під час роботи опрацьовувались проблеми та внутрішні конфлікти, які лежать в основі виникнення цього виду залежності, визначалися причини, що перешкоджають встановлювати конструктивні контакти. Все це сприяло подоланню залежності та виробленню нової позиції щодо себе та власного життя загалом.

Аналіз показників контрольної групи за цією методикою вказує на відсутність статистично значущих відмінностей.

Вивчення даних експериментальної групи за методикою дослідження видів інтернет-залежності вказує на наявність значущих відмінностей між показниками, отриманими до та після роботи. Пограничні ознаки залежності спостерігаються в 100% осіб до надання психологічної допомоги та в 40,2% – після неї ( $\varphi^*=5,30$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). У процесі роботи відзначалось поступове зменшення проявів залежності за рахунок переосмислення учасниками стилю свого життя, розвитку навичок цілепокладання,



спрямованого в реальність, а не у віртуальне середовище, розширення здатності висувати цілі, що сприяють самореалізації особистості в соціумі, а не спонукають до подальшого заглиблення в інтернет-середовище.

Учасники в процесі роботи змогли змінити ставлення до адиктивних агентів за рахунок зменшення значущості кіберсексу. Відбувалось також переосмислення системи цінностей та розширення поведінкового репертуару. Так, якщо раніше особистість більшу частину свого часу проводила в мережі з метою підтримання інтимної взаємодії з віртуальним партнером, що під час корекції відбулося розширення сфери її інтересів за рахунок зацікавленістю спортом, творчими видами самореалізації, спілкуванням з друзями тощо. Особистість стала також приділяти більше уваги навчальній діяльності, ставлячи перед собою цілі, що сприяють досягненню бажаного образу майбутнього.

Відсутність залежності властива 59,8% осіб після корекції ( $\varphi^*=5,39$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). Під час роботи учасники виробляли мотивацію до подолання залежності за рахунок усвідомлення її деструктивного впливу та зміни установок щодо віртуальної реальності загалом та кіберсексу зокрема. Для більшості учасників кіберсекс був засобом задоволення фрустрованої потреби в інтимних зв'язках, що спонукала індивіда до занурення в інтернет-середовище, що призводило до закритості особистості та появи страху перед реальними контактами. За рахунок розвитку впевненості в собі, оптимізації самоствавлення та розширення поведінкового репертуару в процесі роботи відбувалось особистісне зростання, що сприяло подоланню різноманітних комплексів та виробленню активної життєвої позиції.

Аналіз результатів за методикою «Я в інтернеті» також дозволив встановити наявність статистично значущих відмінностей. Пограничні ознаки залежності притаманні 100% осіб до застосування розробленої програми, та 38,3% – після нього ( $\varphi^*=5,43$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$ ). Здійснювалось виявлення тих механізмів та чинників, які провокують адиктивну реакцію та спонукають особистість до занурення у віртуальну реальність. Були виявлені моменти, при

яких індивід повинен проявити особливий самоконтроль, регулюючи свою поведінку та не піддаючись імпульсам, що виникають. Також у процесі корекції визначалися особистісні ресурси індивіда для боротьби із залежністю, розкривалися його приховані можливості та сильні сторони, що, з одного боку, формувало віру в себе, а з іншого – дозволяло актуалізувати всі ресурси для того, щоб не піддаватися дії адиктивних впливів.

Відсутність залежності притаманна 61,7% осіб після корекції ( $\phi^*=5,51$  при  $\phi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). Спостерігається збільшення показника, яке свідчить про те, що підібрані процедури здатні значною мірою впливати на процес розвитку залежності, зупиняючи його та призводячи до регресу. У процесі проведеної роботи були помічені зміни в ставленні особистості до себе, що відбувалось за рахунок розвитку здатності до самопізнання, розширення уявлень про себе та формування чіткої і несуперечливої «Я-концепції», що сприяло підвищенню впевненості у собі, подоланню комунікативних бар'єрів, у тому числі й при спілкуванні з особами протилежної статі. Також проводилась робота з розвитку комунікативного потенціалу особистості, що забезпечувала розширення уявлень про засоби встановлення та підтримання конструктивної взаємодії. Спостерігалось значне зменшення компульсивних симптомів. Так, якщо раніше індивіда постійно супроводжували думки про кіберсекс та виникало прагнення якомога довше знаходитись у віртуальній реальності, то в процесі роботи відбулася переорієнтація на зовнішній світ та розширення сфери його інтересів.

Порівняння показників, отриманих за обома методиками в контрольній групі, свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей.

Отже, програма спрямована на подолання кіберсексуальної залежності є ефективною та може бути використана з метою зменшення проявів цього виду залежності.

Перевірялась також ефективність програми, спрямованої на подолання залежності від веб-серфінгу, на групі респондентів, які під час констатуючого експерименту проявили пограничні ознаки цього виду інтернет-залежності. В

тренінгову групу увійшли як хлопці, так і дівчата юнацького віку (20 осіб). Разом з тим була створена контрольна група, подібна за складом та основними характеристиками до експериментальної. Для перевірки ідентичності цих двох груп був використаний  $\phi^*$  критерій Фішера ( $\phi^*=0,19$  при  $\phi^*_{кр} = 1,64$ ).

З метою аналізу змін, що відбулися після проведення корекційної роботи були використані такі методики: методика дослідження видів інтернет-залежності, проєктивна методика «Я в інтернеті», шкала інтернет-залежності (Чен). При використанні розроблених методик враховувалась шкала «Залежність від веб-серфінгу», тоді як при застосуванні шкали інтернет-залежності (Чен) порівнювалися показники за такими шкалами, як «Компульсивні симптоми», «Симптоми відміни» та «Внутрішньоособистісні проблеми і проблеми зі здоров'ям».

Узагальнені результати подано на рисунку 5.58.

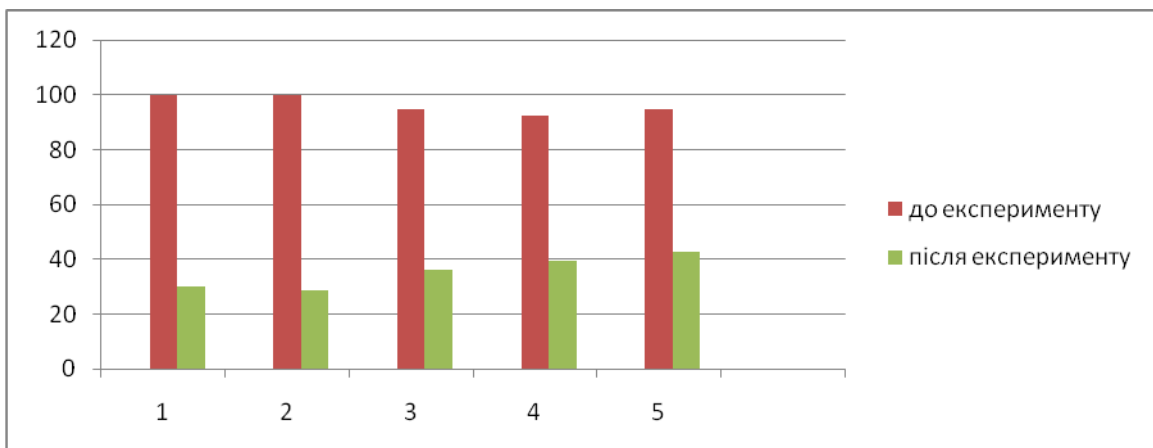


Рис. 5.58. Ступінь залежності від компульсивної навігації інтернетом в експериментальній групі

*Примітки:* 1 – результати за методикою діагностики видів інтернет-залежності; 2 – результати за методикою «Я в інтернеті»; 3 – компульсивні симптоми; 4 – симптоми відміни; 5 – внутрішньоособистісні проблеми.

Порівняння показників, отриманих за методикою дослідження видів інтернет-залежності, вказує на наявність статистично значущих відмінностей між результатами, отриманими до та після роботи.

До проведення роботи було виявлено 100% осіб з пограничними ознаками залежності, тоді як після нього цей показник зменшився до 30,3% ( $\varphi^*=5,96$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). Учасники змогли переосмислити свої життєві цілі, усвідомити, до яких наслідків призведе їх стиль існування надалі, по-новому оцінити, який вплив чинить адиктивна діяльність на них сьогодні, та які обмеження вона викликає. Це формувало прагнення до змін, особистісного росту та позбавлення від залежності, що й лягло в основу подальшої роботи. Якщо раніше члени групи демонстрували непереборне бажання зайти в інтернет та відвідувати різні сайти, то в процесі корекції значущість цього прагнення зменшувалась, що дозволило індивіду зосередитися на інших сферах життя, приділити більше уваги навчанню, спілкуванню з друзями, різноманітним захопленням. Зменшувалась компульсивність поведінки людини в мережі, розширювалась сфера її активності, особистість отримала можливість побачити нові перспективи для розвитку та самореалізації.

Відсутність залежності притаманна 69,7% осіб після корекції ( $\varphi^*=6,04$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). Це вказує на ефективність обраних корекційних процедур, використання яких сприяло особистісному зростанню індивіда загалом, що зумовлювало зниження рівня залежності та формувало здатність до протистояння адиктивним впливам. Особистість також мала можливість розширити уявлення про свої можливості та здібності, що дозволило їй розкрити нові перспективи. Також у процесі роботи відновлювалась здатність до постановки цілей, що стосуються реального життя, оскільки з розвитком залежності відбувалось перенесення акценту саме на віртуальну реальність, щодо якої і висувались цілі та завдання. Повернення процесу цілепокладання в русло справжнього життя дозволило учасникам виробити образ бажаного майбутнього, до якого вони прагнуть, що мотивувало їх на підпорядкування інших мотивів загальній меті.

За методикою «Я в інтернеті» також були помічені статистично значущі відмінності між показниками, отриманими до та після застосування розробленої програми. Пограничні ознаки залежності були виявлені в 100%

осіб до надання психологічної допомоги та в 28,7% – після неї ( $\varphi^*=6,07$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). Помітно, що показник зменшився, що вказує на значущі особистісні зміни, які допомогли респондентам подолати прояви залежної поведінки. Відбувалися зміни в уявленнях учасників про віртуальну реальність та інтернет-середовище. Так, якщо раніше воно сприймалось як більш комфортне та привабливе, порівняно зі справжнім життям, оскільки в ньому особистість могла задовольняти фрустровані потреби, отримувати позитивні емоції та позбуватися від негативних, то після здійснення корекційних впливів відбулося усвідомлення обмеженості такої позиції, що спонукало індивіда до розширення кола своїх інтересів, пошуку шляхів самореалізації в реальному житті. Проводилась також робота, спрямована на створення умов для особистісного зростання за рахунок розкриття внутрішнього потенціалу людини, пошуку її прихованих ресурсів, визначення сильних сторін, що сприяють самовираженню та вигідно виділяють її серед інших.

Відсутність залежності притаманна 71,3% осіб після участі в роботі ( $\varphi^*=6,15$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). В учасників спостерігались значні зміни в їх сприйнятті себе та оточуючої дійсності. Зрушення в структурі «Я-концепції» відбувались через розширення уявлень про себе, розвиток здатності до рефлексії, формування мотивації до самопізнання. Це сприяло підвищенню адекватності самооцінки особистості, подоланню амбівалентності самоствавлення, розвитку самоприйняття та поваги до себе. Підвищувалась впевненість у собі, що сприяло виробленню активної життєвої позиції, подоланню різноманітних комплексів, розширенню можливостей до самореалізації в реальному житті. Отже, якщо раніше індивід обирав віртуальну реальність як більш приємну та привабливу для себе, що було зумовлено невпевненістю в собі, відсутністю можливостей проявити свою індивідуальність, то після корекційної роботи зріс його адаптаційний потенціал та розширились можливості для демонстрації своїх здібностей і переваг у реальному житті.

При порівнянні показників отриманих за обома методиками в контрольній групі не було виявлено значущих відмінностей.

Ознаки компульсивних симптомів спостерігаються в 94,7% осіб до психологічних впливів та в 36,4% – після них ( $\varphi^*=4,37$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). Помітно, що показник значно зменшився, що свідчить про ефективність підібраних процедур. До корекційної роботи компульсивні симптоми проявлялися в нав'язливому бажанні якомога більше часу проводити в інтернеті, нездатності зосереджуватися на іншій діяльності, у виникненні думок про те, що зараз відбувається в мережі. Все це значною мірою обмежувало життя людини, роблячи її повністю підвладною залежності. Однак під впливом корекційних процедур спостерігалось поступове повернення особистості до реальності через усвідомлення згубності власної поведінки, наслідків залежності та безперспективності такого способу життя. В учасників вироблялися стратегії здійснення змін, що сприяли перенесенню акценту з віртуальної реальності на справжнє життя.

Низький рівень за цією шкалою властивий 63,6% осіб після корекційної роботи, що свідчить про значне зростання показника. Під час роботи учасники змогли позбутися нав'язливого характеру діяльності типу веб-серфінгу, чому сприяло висування нових життєвих цілей, формування образу бажаного майбутнього, розкриття потенціалу особистості щодо зростання та самовдосконалення, що забезпечило індивіда необхідними ресурсами для боротьби із залежністю та сприяло зниженню компульсивності поведінки при перебуванні в інтернеті.

Ознаки симптомів відміни спостерігались в 92,2% осіб надання психологічної допомоги та в 39,4% – після неї ( $\varphi^*=3,85$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). Зниження показника після здійснення корекційних процедур свідчить про зміну ставлення учасників до ситуації, коли веб-серфінг стає неможливим. Якщо раніше вона провокувала прояв яскравих негативних емоцій, агресії, роздратованості та неадекватної поведінки, то під час роботи в учасників

розвивалась здатність до самоконтролю та саморегуляції, що дозволяло їм проявляти стриманість.

Низький рівень притаманний 7,8% осіб до проведення роботи та 60,6% – після неї. Спостерігається значне зростання показника, що пов'язано зі збільшенням адаптаційного потенціалу, наявністю стійкої мотивації до особистісного зростання, зміною установок до веб-серфінгу, які характеризувались деструктивністю та сприйняттям такої діяльності як провідної і найбільш значущої. Учасники під час роботи розвинули здатність до побудови гармонійних стосунків з оточуючими, що дозволило їм розширити коло спілкування і позбавило від почуття самотності та ізольованості, що було однією з причин, яка штовхала їх до занурення у віртуальну реальність.

За шкалою «Внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров'ям» ознаки залежності притаманні 94,7% осіб до проведення роботи та 42,8% – після неї ( $\varphi^*=3,95$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). Такі респонденти змогли розвинути якості та властивості, які сприяють кращій соціальній адаптації, що допомогло їм підвищити свій соціальний статус у групі, покращити положення в середовищі однолітків, проявити здібності та індивідуальні особливості, які відрізняють особистість від інших. Це сприяло вирішенню проблем, пов'язаних із наслідками залежності, оскільки її вплив зумовлює руйнування стосунків індивіда з оточуючими людьми, породжує додаткові труднощі в процесі навчальної чи трудової діяльності, ефективність якої знижується. Також особистість стикається з наслідками впливу залежності на стан свого здоров'я, оскільки веб-серфінг забирав багато часу, змушував її забувати про сон та відпочинок, призводячи до виснаження на фізичному і психічному рівнях. Корекційні процедури допомогли сформувати нову поведінкову програму, що дозволяє оптимізувати стиль життя та виробити стратегію поведінки, вільної від залежності.

Низький рівень спостерігається в 5,3% осіб до проведення роботи та в 57,2% – після неї. Респонденти виробили здатність до самоконтролю поведінки в інтернеті, що сприяло подоланню компульсивності симптомів та зменшенню

проявів залежності. Вони змогли переосмислити свою поведінку в мережі та усвідомити її деструктивність, а вдосконалення структури «Я-концепції» сприяло підвищенню її цілісності та несуперечливості, формуванню позитивного самоствавлення та адекватної самооцінки.

Порівняння показників, отриманих у контрольній групі, вказує на відсутність статистично значущих відмінностей.

Отже, розроблена програма, спрямована на подолання залежності від веб-серфінгу, є ефективною та може бути використана з метою зменшення рівня залежності або ж її цілковитого усунення.

У процесі проведення дослідження здійснювалась перевірка програми корекції інтернет-залежності, розрахована на роботу з особами, яким властиві виражені її прояви. Як і при роботі з молодими людьми з пограничними ознаками інтернет-залежності, програма передбачала окрему роботу з респондентами, в яких спостерігались різні її види. При перевірці ефективності програми, спрямованої на роботу з молоддю, якій властиві виражені прояви інтернет-залежності, утворено експериментальну групу, в яку увійшло 18 осіб старшого підліткового та раннього юнацького віку. Утворено також контрольну групу. Ідентичність контрольної та експериментальної групи перевірялась за допомогою  $\varphi^*$  критерію Фішера ( $\varphi^*=0,34$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$ ).

Для перевірки ефективності розробленої програми використовувались такі методики: тест на інтернет-залежність (К. Янг в адаптації В. О. Бурової), шкала інтернет-залежності (Чен), опитувальник «Сприйняття інтернету» (О. А. Щепіліна). Результати, отримані при перевірці ефективності програми подолання інтернет-залежності подано на рисунку 5.59.

При порівнянні показників, отриманих до та після корекційної роботи помітні статистично значущі відмінності ( $\varphi^*=4,56$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). Ознаки залежності спостерігаються в 100% осіб до корекції та 56,4% – після неї, що свідчить про зменшення проявів залежності під час здійснення корекційних впливів. Учасники мали можливість глибше пізнати себе, розширити уявлення про свої здібності та можливості, позитивні риси та сильні



сторони особистості, що сприяло виробленню адекватної самооцінки, стійкої та несуперечливої «Я-концепції». Таким чином підвищувалась впевненість особистості в собі, що дозволяло їй знизити мотивацію до занурення у віртуальну реальність та сприяло подоланню психологічних бар'єрів та перешкод на шляху до самореалізації.

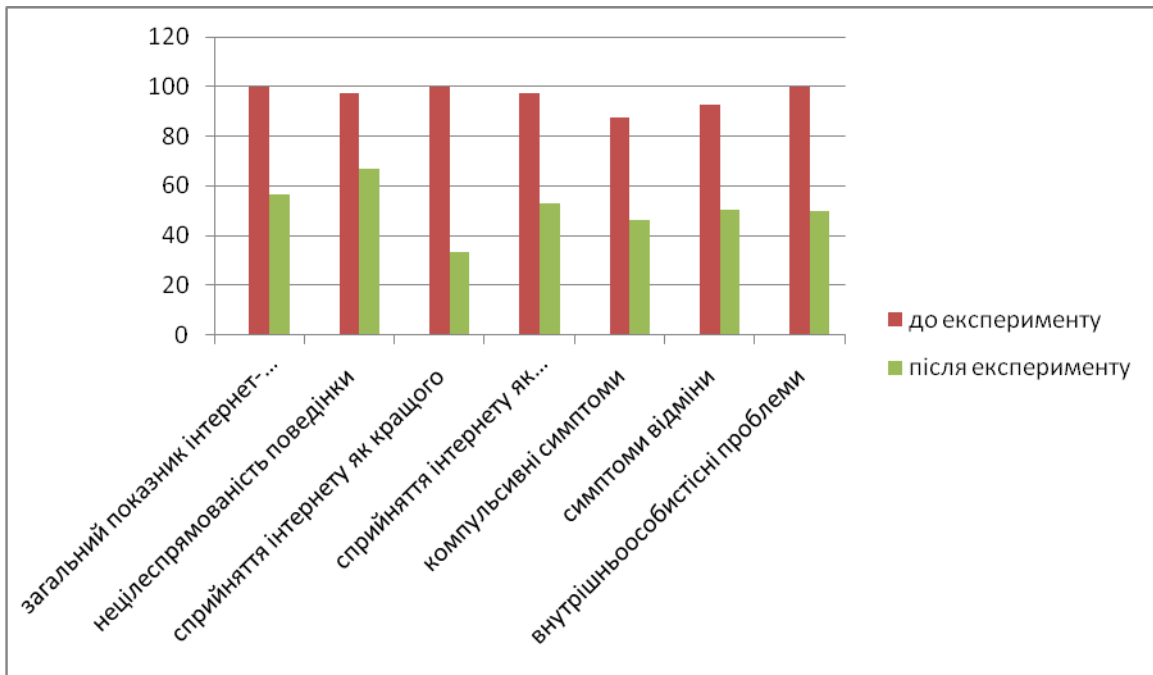


Рис. 5.59. Ступінь інтернет-залежності до та після корекції

За шкалою «Нецілеспрямованість поведінки» високий рівень спостерігався в 97,4% осіб до корекції та в 66,7% – після неї ( $\phi^*=2,86$  при  $\phi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). В процесі роботи відбувалась оптимізація сприйняття особистості інтернету, руйнування деструктивних поведінкових конструктів, спрямування діяльності в інтернеті в певне русло, що передбачає відсутність проявів залежності. Також спостерігалось вирівнювання ставлення особистості до віртуального середовища та до дійсності. Так, якщо раніше індивід надавав перевагу перебуванню в інтернет-середовищі, сприймаючи його як більш привабливе, то в процесі роботи особистість навчилася отримувати задоволення від перебування у справжньому світі та почала розцінювати його як сферу задоволення провідних потреб.

За шкалою «Сприйняття інтернету як кращого, порівняно з реальним життям» високий рівень демонстрували 100% осіб до початку корекційної роботи та 33,4% – після її завершення ( $\varphi^*=6,03$  при  $\varphi^*_{кр} = 1,64$  при  $p < 0,05$ ). Такі респонденти змогли змінити деструктивні установки щодо сприйняття інтернет-середовища та справжнього життя, розширивши уявлення про свої можливості щодо самореалізації в оточуючій дійсності. Якщо раніше вони оцінювали віртуальну реальність як середовище, де можна отримати позитивні емоції, де їм комфортно та де вони почувують себе впевнено, тоді як справжній світ сприймався як ворожий та наповнений проблемами, то після проведення корекції вони змогли по-новому оцінити своє оточення, розкрити для себе нові можливості.

За шкалою «Сприйняття інтернету як проєктивної реальності» високий рівень властивий 97,6% осіб до початку корекційної роботи та 52,8% – по її завершенню ( $\varphi^*=3,80$  при  $\varphi^*_{кр} = 1,64$  при  $p < 0,05$ ). В процесі проведеної роботи відбувалось зменшення значущості для особистості перебування в інтернеті, і разом з тим активізація установок на самореалізацію в реальному житті. Таким чином особистість змогла відкинути прагнення до використання інтернет-середовища з метою «втечі» від реальності, повірити у власні сили, підвищити впевненість в собі та спробувати подолати ті бар'єри, які заважали її самовираженню в минулому.

За шкалою «Компульсивні симптоми» високий рівень спостерігається в 87,4% осіб до проведення корекційної роботи та 46,4% – після неї ( $\varphi^*=2,90$  при  $\varphi^*_{кр} = 1,64$  при  $p < 0,05$ ). Здійснювалось розширення уявлень особистості про себе, формування адекватної самооцінки та самоствавлення, що сприяло зниженню компульсивності поведінки в мережі, оскільки індивід усвідомив, що його сприйняття реальності є обмеженим, а підвищення впевненості в собі зумовлювало комфортніше самопочуття в соціумі.

За шкалою «Симптоми відміни» високий рівень був виявлений в 92,5% осіб до проведення корекційної роботи та в 50,3% – після неї ( $\varphi^*=3,19$  при  $\varphi^*_{кр} = 1,64$  при  $p < 0,05$ ). Такі респонденти демонстрували вищу схильність до

самоконтролю при відсутності підключення до мережі, сприймали таку ситуацію не як психотравмуючу та критичну, а як таку, що не викликає значної зміни емоційного фону та не провокує виникнення яскравих негативних емоцій. Учасники змогли виробити здатність до збереження емоційної стабільності та саморегуляції власних психічних станів, що зробило їх поведінку більш адекватною та соціально прийнятною.

За шкалою «Внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров'ям» високий рівень властивий 100% осіб до корекції та 49,7% – після неї ( $\varphi^*=4,98$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). Учасники тренінгу змогли розвинути ресурси для подолання тих труднощів та перешкод, які виникли внаслідок впливу залежності, і таким чином гармонізувати своє життя в цілому, та стосунки з близькими людьми і з оточуючими зокрема. Також залежність часто призводить до зниження статусу особистості в тій соціальній групі, до якої вона належить, оскільки індивід починає демонструвати ворожість та замкнутість, а ефективність його діяльності значно знижується. Таким чином перенесення спрямованості особистості з інтернет-середовища у реальність сприяє поступовому вирішенню тих проблем, які були викликані впливом залежності.

При аналізі показників, отриманих у контрольній групі, за жодною зі шкал не було виявлено статистично значущих відмінностей.

Перевірялась також ефективності програми, спрямованої на подолання залежності від комп'ютерних онлайн-ігор. Розроблена нами програма була перевірена на групі осіб, яким притаманний цей вид інтернет-залежності. Група включала в себе 12 осіб – хлопців та дівчат старшого підліткового віку. Була також створена контрольна група, ідентична за ознаками прояву залежності експериментальній, що було визначено за допомогою  $\varphi^*$  Фішера ( $\varphi^*=0,27$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$ )

Для повторного діагностичного зрізу використовувались такі методики: тест на інтернет-адикцію (Т. А. Нікітіна, О. Ю. Єгоров), методика дослідження видів інтернет-залежності, проективна методика «Я в інтернеті».

Узагальнені результати подано на рисунку 5.60.

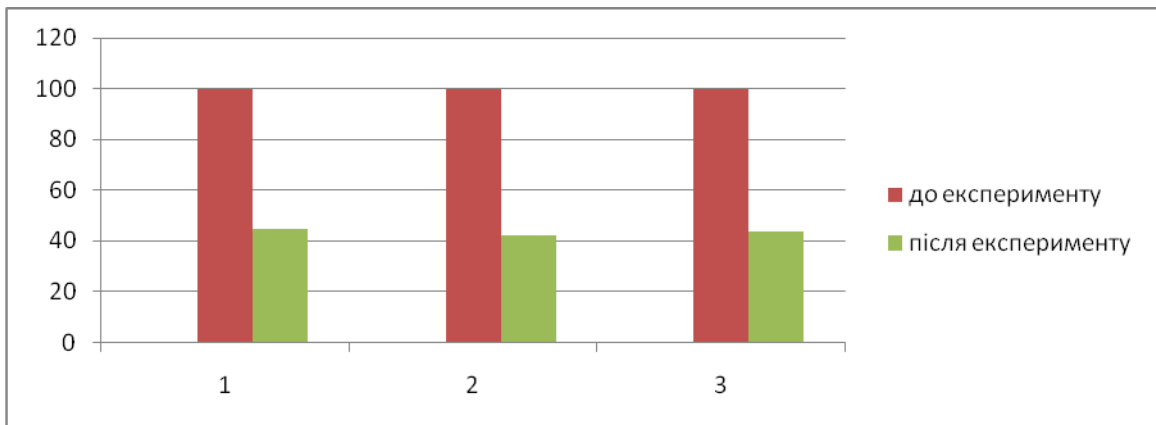


Рис. 5.60. Ступінь залежності від комп'ютерних ігор до та після корекції

*Примітки:* 1 – результати за тестом на інтернет-адикцію (Т. А. Нікітіна, О. Ю. Єгоров); 2 – результати за методикою діагностики видів інтернет-залежності; 3 – результати за методикою «Я в інтернеті».

Порівняння показників експериментальної групи за тестом на інтернет-адикцію (Т. А. Нікітіна, О. Ю. Єгоров) дозволило встановити, що високий рівень залежності спостерігаються в 100% осіб до здійснення корекційної роботи та в 44,6% – після неї ( $\varphi^*=5,31$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). Респонденти розвинули здатність до саморегуляції, що дозволило їм контролювати час, який проводиться за грою та свою поведінку в ній. Це стало можливим завдяки опрацюванню компульсивних симптомів та віднайдення основної причини, що провокує розвиток залежності. Особистість в процесі роботи змогла усвідомити, що саме приваблює її в грі та яка глибинна мета її використання. Таким чином внутрішні конфлікти індивіда були переведені у сферу свідомості, що дозволило надати йому психологічну допомогу у їх вирішенні, що в свою чергу призвело до гармонізації особистості та зниження мотивації до звернення до адиктивних агентів з метою компенсації незадоволених бажань і потреб.

За результатами методики діагностики видів інтернет-залежності високий її рівень спостерігаються в 100% осіб до здійснення корекції та в 42,4% – після неї ( $\varphi^*=5,45$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). Респонденти змогли виробити конструктивне ставлення до себе та до оточуючих, що дало їм змогу зменшити психологічні бар'єри, які не дозволяли розкритися в групі та спонукали до

заміщення різноманітних сфер реального життя шляхом занурення в ігрове середовище. Особистість отримала змогу переосмислити стиль свого життя, позбутися неадекватних установок щодо комп'ютерних ігор, створити образ бажаного майбутнього і відповідно до нього визначити цілі, які необхідно досягнути, що сприяло перенесенню акценту з віртуальної реальності у справжнє життя.

За методикою «Я в інтернеті» ознаки залежності притаманні 100% осіб до корекції та 43,8% – після неї ( $\varphi^*=5,36$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). Учасники змогли розширити свій поведінковий репертуар, включивши до нього засоби конструктивної взаємодії з оточуючими людьми, підвищилась їх здатність до регуляції власних емоційних станів, що особливо важливо у випадку, коли комп'ютерна гра використовувалась для зняття психологічної напруги, що запускало стереотипний механізм виходу зі стресу, який і привів до розвитку залежності, коли комп'ютерна гра стала сприйматися як єдиний ефективний спосіб позбавлення від негативних емоцій та отримання приємних вражень. У процесі роботи відбувалась також гармонізація особистості в цілому, що здійснювалось за рахунок опрацювання глибинних особистісних проблем, розвитку здатності до соціальної адаптації та усвідомлення можливостей щодо самовдосконалення.

Аналіз даних отриманих в контрольній групі за усіма методиками дозволив констатувати відсутність статистично значущих відмінностей.

При подальшому дослідженні здійснювалась перевірка програми, спрямованої на подолання залежності від соціальних мереж. В роботі приймало участь 14 осіб – хлопців та дівчат юнацького віку. З метою перевірки ефективності програми була створена контрольна група. Для перевірки ідентичності контрольної та експериментальної групи був використаний  $\varphi^*$  критерій Фішера ( $\varphi^*=0,12$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$ ).

Для того, щоб визначити ефективність розробленої програми, використовувались такі методики: методика дослідження видів інтернет-

залежності, проєктивна методика «Я в інтернеті», шкала інтернет-залежності (Чен). Узагальнені результати подано на рисунку 5.61.

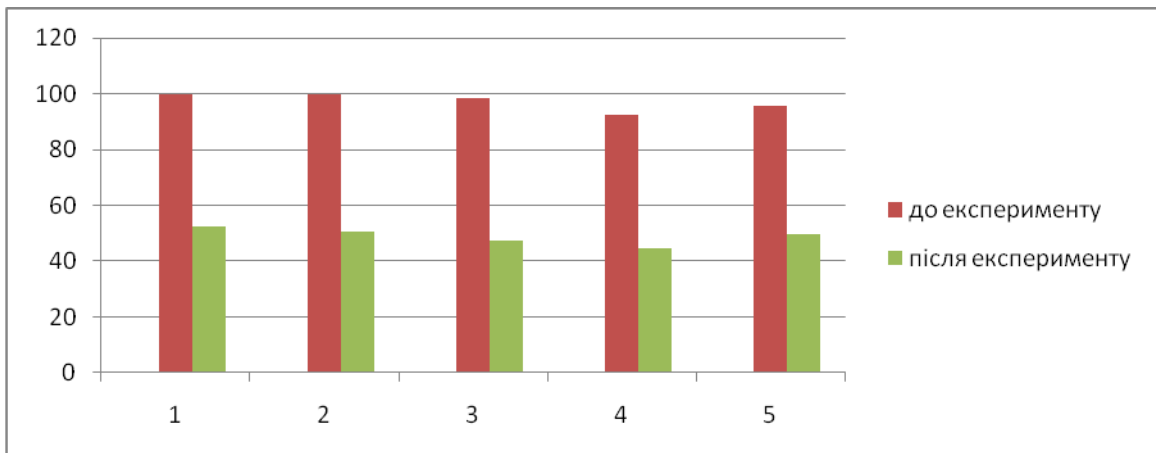


Рис. 5.61. Ступінь залежності від соціальних мереж до та після корекції

*Примітки:* 1 – результати за методикою діагностики видів інтернет-залежності; 2 – результати за методикою «Я в інтернеті»; 3 – компульсивні симптоми; 4 – симптоми відміни; 5 – внутрішньоособистісні проблеми.

Результати отримані за методикою діагностики видів інтернет-залежності вказують на те, що до проведення корекційної роботи було виявлено 100% осіб з ознаками цього виду інтернет-залежності, а після нього цей показник знизився до 52,4% ( $\varphi^*=4,81$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). Респонденти стали менше часу проводити в соціальній мережі та більше спілкуватися з друзями і знайомими в реальному житті, що свідчить про розвиток їх комунікативних здібностей та зникнення бар'єрів, які перешкоджали особистості вільно почувати себе в суспільстві. Таким чином індивід отримав можливість розширити коло своїх знайомств, підтримувати гармонійні стосунки з оточуючими людьми та позбавився від почуття ізольованості, що він раніше намагався зробити за допомогою перебування в соціальних мережах. Така особистість почала надавати перевагу безпосередньому спілкуванню з оточуючими людьми, оскільки стала більш комфортно почувати себе в своїй соціальній групі.

При аналізі результатів за методикою «Я в інтернеті» ознаки залежності від соціальних мереж спостерігались в 100% осіб до корекції та 50,6% – після

неї ( $\varphi^*=4,93$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). В респондентів змінилося ставлення до свого улюбленого виду діяльності в інтернеті, оскільки вони усвідомили, що захопленість перебуванням у соціальних мережах обмежує їх поведінковий репертуар, робить закритими для безпосередніх контактів та не дозволяє створити систему соціальної підтримки. Це спонукало їх до зміни установок щодо соціальних мереж, які раніше сприймалися як альтернативна сфера встановлення контактів та спілкування на користь безпосередній взаємодії з оточуючими людьми. Завдяки корекційній роботі особистість мала здатність розширити свої комунікативні навички, виробити впевненість в собі та активну життєву позицію, що сприяло зниженню дискомфорту при реальній взаємодії з іншими людьми.

За шкалою «Компульсивні симптоми» високий рівень спостерігався в 98,3% осіб до початку корекційної роботи, тоді як після неї цей показник знизився до 47,4% ( $\varphi^*=4,30$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). В респондентів змінилися уявлення про себе, які стали більш чіткими та розширеними, що допомогло їм виробити впевненість в собі та подолати комунікативні бар'єри, які були основою спрямованості особистості у віртуальну реальність, оскільки при побудові контактів у справжньому житті вони почувались невпевнено. Також у процесі корекційної роботи учасники мали можливість виробити навички встановлення та підтримання конструктивних зв'язків, що служить розширенню кола їх спілкування та дозволяє підтримувати гармонійні стосунки зі справжніми друзями, не замінюючи їх на віртуальних.

За шкалою «Симптоми відміни» високий рівень спостерігається в 92,4% осіб до проведення корекції та 44,6% – після нього ( $\varphi^*=3,54$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). Учасники, що приймали участь в корекційній роботі, мали можливість відрегулювати свої емоційні реакції, що виникали у зв'язку з відсутністю змоги зайти в соціальну мережу, проаналізувати яка саме діяльність в мережі є для них особливо важливою, встановити причини цього, і таким чином усвідомити, які ж мотиви лежать в основі надмірної захопленості перебування в соціальних мережах. Це лягло в основу подальшої роботи, метою

якої було визначення чинників, що спонукають особистість до надання переваги зануренню у віртуальну реальність над самореалізацією у зовнішньому світі та подолання схильності до такого заміщення. Все це дозволило підвищити адаптаційний потенціал та розширити поведінковий репертуар за рахунок засвоєння продуктивних стратегій взаємодії з оточуючими.

За шкалою «Внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров'ям» високий рівень притаманний 95,7% респондентів до здійснення корекційної роботи та 49,5% – після неї ( $\varphi^*=3,68$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). Респонденти до участі в роботі відчували наявність внутрішніх конфліктів, які виступали основою перешкод та труднощів в процесі побудови взаємин з оточуючими людьми, що змушувало особистість почуватися менш впевнено. Такий індивід відчував страх перед встановленням контактів, що спонукало його до використання соціальної мережі з метою підтримання активної взаємодії з іншими людьми, однак у процесі занурення у віртуальну реальність став помічати, що це призводить до ще більшої ізольованості та відмежування від оточуючого світу, що обмежувало можливості особистості проявити себе, свої здібності та індивідуальні характеристики. Після корекції такі респонденти змогли позбутися комунікативних бар'єрів, які заважали процесу їх саморозкриття, усвідомити причини їх внутрішніх конфліктів та опрацювати їх у групі, розвинути здатність до побудови конструктивних взаємин з іншими людьми.

Порівняння показників контрольної групи за жодною з методик не дозволило виявити статистично значущі відмінності.

При подальшому аналізі здійснювалась перевірка програми, спрямованої на подолання залежності від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах. Вона була апробована на групі в яку увійшли як чоловіки, так і жінки раннього дорослого віку. Група налічувала 10 осіб. Також була утворена контрольна група. Про ідентичність контрольної та експериментальної групи свідчить  $\varphi^*$  критерій Фішера ( $\varphi^*=0,18$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$ ).



Для перевірки ефективності розробленої програми були використані такі методики: методика дослідження видів інтернет-залежності, проєктивна методика «Я в інтернеті», шкала інтернет-залежності (Чен). Узагальнені результати подано на рисунку 5.62.

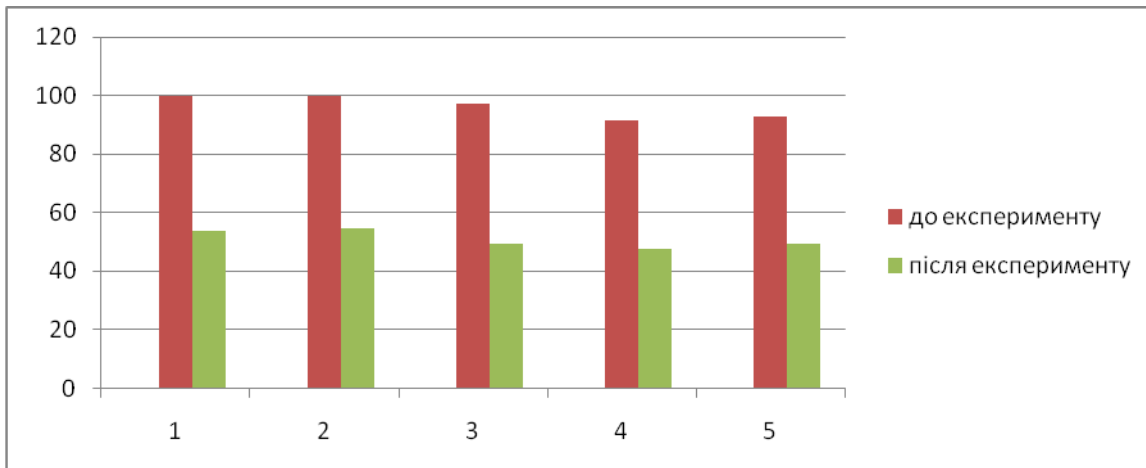


Рис. 5.62. Ступінь залежності від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах до та після корекції

*Примітки:* 1 – результати за методикою діагностики видів інтернет-залежності; 2 – результати за методикою «Я в інтернеті»; 3 – компульсивні симптоми; 4 – симптоми відміни; 5 – внутрішньоособистісні проблеми.

За методикою дослідження видів інтернет-залежності її ознаки були притаманні 100% осіб до корекції та 53,8% – після неї ( $\varphi^*=4,72$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). В процесі роботи відбувалось перенесення акценту з віртуальної реальності на зовнішній світ, що передбачало зміну деструктивних установок щодо прояву активності в онлайн-казино та інтернет-магазинах, формування здатності до цілепокладання, спрямованого в реальне життя, оскільки інтернет-залежним особам притаманна схильність до висування цілей, що стосуються їх діяльності в інтернеті, тоді як інші аспекти цілепокладання відходили на задній план. Таким чином людина отримала можливість визначити для себе образ бажаного майбутнього, спрямований у реальне життя, визначити конкретні цілі, які необхідно досягти, що спонукало її до особистісного росту та подолання залежності. Відбувалась також робота спрямована на оптимізацію

самоствалення особистості, оскільки часто саме неадекватний образ «Я» та негативне ставлення до себе лежить в основі виникнення цього виду залежності. В процесі цього розвивались рефлексивні здібності, розширювалось уявлення індивіда про себе, визначались його сильні сторони, які допоможуть впоратися з різноманітними конфліктними та стресовими ситуаціями, що виникають в житті, без звернення до адиктивних агентів.

За методикою «Я в інтернеті» ознаки залежності притаманні 100% осіб до здійснення корекції та 54,6% – після нього ( $\varphi^*=4,67$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). Учасники групи в процесі проведеної роботи змогли розвинути свій особистісний потенціал, усвідомити та опрацювати глибинні проблеми, що лягли в основу виникнення залежності, виробити навички конструктивного виходу зі стресових ситуацій не вдаючись до азартних ігор чи покупок через інтернет. Вони розвинули здатність до об'єктивної оцінки тих ситуацій, які викликають потяг до занурення у віртуальну реальність, та виробили нову стратегію реагування на них. Також проводилась робота спрямована на оптимізацію самоствалення особистості за рахунок розвитку здатності до самопізнання та адекватної самооцінки, виявлення своїх сильних сторін і недоліків та здійснення на основі цього корекції тих рис, які змушують почуватися дисгармонійно. В учасників тренінгу розвинувся комунікативний потенціал, оскільки часто саме відчуття ізолюваності та самотності штовхає індивіда до звернення до адиктивних агентів з метою зміни психічного стану, отримання позитивних емоцій та задоволення фрустрованих потреб.

За шкалою «Компульсивні симптоми» високий рівень спостерігається в 97,4% осіб до корекції та в 49,5% – після неї ( $\varphi^*=4,67$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). В учасників рідше стало виникати бажання пограти у віртуальних казино чи зробити покупку в інтернет-магазинах, їм легше стало зосереджуватися на інших видах діяльності та тримати під контролем свої імпульси й потяги. В процесі роботи здійснювався розвиток здатності до самоконтролю та саморегуляції власних емоційних станів. Так, якщо раніше поведінка учасників характеризувалася неадекватністю та емоційною нестабільністю, то під час

проведення корекційної роботи вони мали можливість виробити нові навички, які сприяли гармонізації їх емоційного стану та особистості в цілому, дозволяли здійснювати контроль над поведінкою в мережі.

За шкалою «Симптоми відміни» високий рівень демонструють 91,3% осіб до корекції та 47,4% – після неї ( $\phi^*=3,24$  при  $\phi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). Відбувалось усвідомлення учасниками тих факторів, які роблять гру чи покупку особливо значущою для особистості з метою визначення механізмів, які лежать в основі залежності. Це сприяло переосмисленню індивідом стилю свого життя, розкриттю перед ним нових можливостей задоволення фрустрованих потреб без звернення до адиктивних агентів, дозволяло змінити ставлення до об'єкту залежності.

За шкалою «Внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров'ям» високий рівень проявляється в 92,7% осіб до здійснення корекції та в 49,5% – після неї ( $\phi^*=3,27$  при  $\phi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). В процесі роботи спостерігалася зміна ставлення учасників до себе, що зумовлювалось його неадекватністю та нездатністю розкрити власні ресурси та оцінити можливості. Таким чином за рахунок оптимізації самоствавлення відбувалась зміна відношення до адиктивної діяльності, особистість отримала змогу усвідомити її деструктивність та вплив на всі сфери життя, що сприяло зміні неадекватних установок та продуктивній роботі над проблемою.

Порівняння показників отриманих за усіма методиками в контрольній групі свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей.

Здійснювалась також перевірка програми, спрямованої на подолання кіберсексуальної залежності. У корекційну групу увійшло 10 хлопців старшого підліткового віку. У процесі дослідження була створена контрольна група, яка також складалась з осіб чоловічої статі. Для перевірки ідентичності експериментальної та контрольної груп був використаний  $\phi^*$  критерій Фішера ( $\phi^*=0,22$  при  $\phi^*_{кр}=1,64$ ).

Для визначення ефективності розробленої програми використовувались такі методики: тест для визначення кіберсексуальної залежності (Cybersexual

Addiction Quiz), методика дослідження видів інтернет-залежності та проєктивна методика «Я в інтернеті».

Узагальнені результати подано на рисунку 5.63.

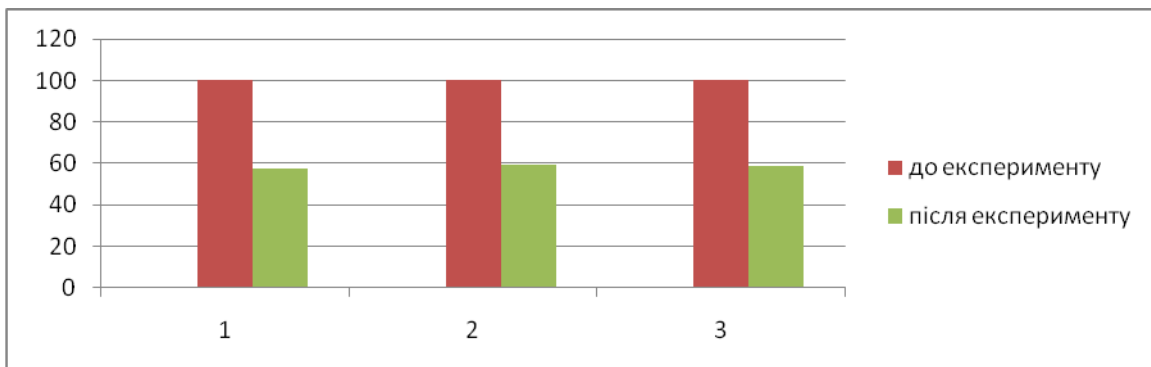


Рис. 5.63. Ступінь кіберсексуальної залежності до та після корекції

*Примітки:* 1 – результати за тестом для визначення кіберсексуальної залежності; 2 – результати за методикою діагностики видів інтернет-залежності; 3 – результати за методикою «Я в інтернеті».

За тестом для визначення кіберсексуальної залежності її ознаки спостерігались в 100% осіб до, та в 57,7% після проведення корекційної роботи ( $\varphi^*=4,48$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). Створювалась стійка мотивація до самовдосконалення особистості, основана на актуалізації негативних наслідків залежності, що призводить до того, що кіберсекс стає центром життя людини, витісняючи всі інші її інтереси та підпорядковуючи собі решту потреб. Розвиток залежності призводить до того, що людина стає нездатною підтримувати конструктивні стосунки з особами протилежної статі, оскільки такі контакти втрачають свою цінність через те, що в мережі взаємодія такого роду відбувається за спрощеним сценарієм, індивіду не потрібно докладати зусиль, щоб здобути прихильність партнера, а відмова з його боку сприймається набагато легше ніж така ж ситуація в реальному житті. Це змушує індивіда сприймати кіберсексуальні стосунки як більш привабливі, що знижує її мотивацію до підтримання безпосередньої взаємодії з партнером. В процесі корекційної роботи відбувалося переосмислення цієї ситуації, перегляд ціннісних орієнтацій людини, усвідомлення деструктивності своїх позицій.

За методикою дослідження видів інтернет-залежності її ознаки спостерігаються в 100% осіб до проведення корекції та в 59,6% – після неї ( $\varphi^*=4,35$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). Учасники групи в процесі роботи змогли розвинути здатність до саморегуляції, що сприяло зменшенню компульсивних проявів. Зросли їхні можливості до самоконтролю, зокрема при перебуванні в мережі, зменшилась схильність до імпульсивних та необдуманих дій, що допомогло їм скеровувати свою поведінку в інтернет-середовищі в соціально бажаному руслі. Кіберсекс перестав бути для учасників основною частиною життя. Таким чином особистість змогла виробити конструктивні поведінкові паттерни, та такий стиль взаємодії з іншими людьми, який сприяє підтриманню гармонійних стосунків, що призводить до зникнення потреби в їх заміщенні за рахунок занурення у віртуальну реальність.

За методикою «Я в інтернеті» ознаки залежності притаманні 100% осіб до корекції, та 58,4% – після неї ( $\varphi^*=4,43$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). Учасники групи в процесі роботи змогли змінити ставлення до адиктивних агентів за рахунок переосмислення стилю свого життя та зміни акценту з віртуальної реальності на оточуючий світ. Особистість відновила здатність до продуктивного цілепокладання, змогла висунути мету, якої прагне досягти, докладала зусиль для того, щоб відтворити ті стосунки, які були в неї з оточуючими людьми до появи залежності, що сприяло розширенню її поведінкового репертуару та підвищенню здатності до соціальної адаптації.

Порівняння показників отриманих за усіма методиками в контрольній групі свідчить про відсутність статистично значущих відмінностей.

Перевірялась також ефективність програми, спрямованої на подолання залежності від веб-серфінгу. В експериментальну групу увійшли як хлопці, так і дівчата юнацького віку (12 осіб). Разом з тим була створена контрольна група. Для перевірки ідентичності цих двох груп був використаний  $\varphi^*$  критерій Фішера ( $\varphi^*=0,27$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$ ). Застосовувались такі методики: методика дослідження видів інтернет-залежності, проєктивна методика «Я в інтернеті», шкала інтернет-залежності (Чен).

Узагальнені результати подано на рисунку 5.64.

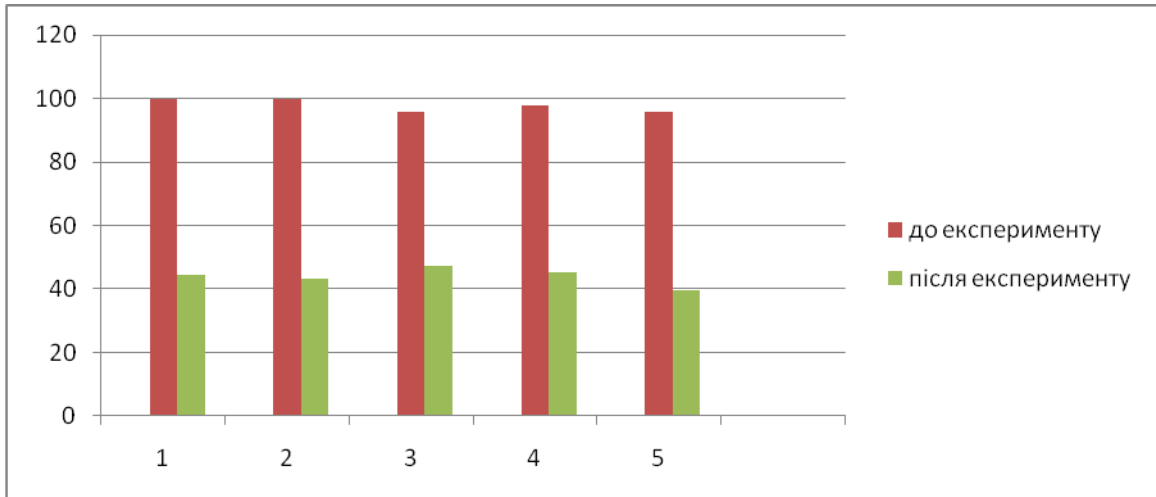


Рис. 5.64. Ступінь залежності від компульсивної навігації інтернетом до та після корекції

*Примітки:* 1 – результати за методикою діагностики видів інтернет-залежності; 2 – результати за методикою «Я в інтернеті»; 3 – компульсивні симптоми; 4 – симптоми відміни; 5 – внутрішньоособистісні проблеми.

За методикою діагностики видів інтернет-залежності до проведення корекції було виявлено 100% осіб з ознаками залежності, тоді як після неї цей показник зменшився до 44,6% ( $\varphi^*=5,31$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). В процесі роботи спостерігалось зменшення проявів залежності, чому сприяла зміна ставлення особистості до веб-серфінгу. Якщо раніше така діяльність була для індивіда провідною та наділялась особливою важливістю, то в процесі роботи відбулася зміна установок у її сприйнятті, що супроводжувалось зниженням її цінності для особистості. Індивід усвідомив, що така діяльність є даремною тратою часу, оскільки він не має перед собою певної мети, а відволіктися від проблем та переключитись на інші аспекти життя можна використовуючи більш продуктивні засоби, які не будуть знижувати здатність до соціальної адаптації, а навпаки, сприятимуть самовираженню особистості.

За методикою «Я в інтернеті» ознаки залежності були виявлені в 100% осіб до участі в корекційній роботі та в 43,4% – після її проведення ( $\varphi^*=5,38$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). В ході роботи створювались умови необхідні для

саморозкриття кожного з учасників, що сприяло встановленню довірливої атмосфери, де кожен член групи мав можливість розповісти про свої проблеми, поділитися думками та переживаннями, глибше пізнати себе. Це сприяло тому, що особистість могла опрацювати ті моменти, які лежали в основі її глибинних внутрішніх конфліктів, що було важливим етапом процесу позбавлення від залежності, оскільки усунення самої причини, що породжувала деструктивну поведінку змогло зупинити її розвиток та дозволило працювати над відновленням та гармонізацією життя людини. Розвиток комунікативного потенціалу особистості також сприяв роботі над подоланням залежності, оскільки часто в основі обрання веб-серфінгу як провідної діяльності в інтернеті лежить нездатність підтримувати гармонійні стосунки з іншими, налагоджувати контакти та мати достатньо широке коло знайомих, що сприяє задоволенню потреби в спілкуванні. Таким чином, розширення комунікативних можливостей було одним з завдань роботи.

Високий рівень за шкалою «Компульсивні симптоми» спостерігається в 95,7% осіб до корекції та в 47,4% – після неї ( $\varphi^*=3,81$  при  $\varphi^*_{кр}=1,64$  при  $p < 0,05$ ). В учасників під час здійснення роботи відбувалися зміни в сприйнятті оточуючої реальності, яка раніше оцінювалась як менш приваблива ніж інтернет-середовище, оскільки особистість не могла знайти способу щоб проявити себе в реальному житті та мала низький адаптаційний потенціал, що насичувало її життя стресами, конфліктами та психотравмуючими ситуаціями. В процесі корекційної роботи відбувався розвиток впевненості в собі, проводилась робота з подолання психологічних бар'єрів які перешкоджали гармонійному самопочуттю людини, спонукали її до ізоляції та формували мотивацію до занурення у віртуальну реальність. Таким чином в результаті роботи індивід зміг комфортно почуватися в соціумі, не боявся проявити свою індивідуальність, відкрив нові шляхи самореалізації без звернення до адиктивних агентів.

За шкалою «Симптоми відміни» високий рівень виражений в 97,8% осіб до проведення корекційної роботи та в 45,3% – після неї ( $\varphi^*=4,32$  при

$\varphi^*_{кр} = 1,64$  при  $p < 0,05$ ). Учасники виробили здатність до саморегуляції, що допомогло їм контролювати свої емоційні прояви та поведінку, пов'язану зокрема з веб-серфінгом, яка перестала сприйматися як єдино можливий спосіб отримання позитивних емоцій та приємних вражень через розширення сфер діяльності і кола інтересів, а також завдяки усвідомленню згубного впливу залежності на життя особистості.

За шкалою «Внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров'ям» високий рівень притаманний 95,7% осіб до проведення корекційної роботи та 39,5% – після неї ( $\varphi^* = 4,31$  при  $\varphi^*_{кр} = 1,64$  при  $p < 0,05$ ). Учасники групи, які раніше демонстрували схильність до веб-серфінгу в процесі роботи змогли позбутися компульсивних симптомів та впоратися з наслідками залежності. Цьому сприяло створення мотивації до самозмін, що ґрунтувалась на усвідомленні згубних наслідків залежності та тих проблем, які вона породжує. Також в процесі роботи здійснювалось вироблення стійкості до дії адиктивних агентів через розвиток самосвідомості, здатності до саморегуляції, особистісне зростання.

Отже, встановлено, що всі розроблені програми подолання інтернет-залежності в молоді є ефективними, про що свідчать достовірні зміни у відповідних показниках впродовж формувального експерименту та їх хронологічна стійкість. Повторний контрольний зріз, що проводився через пів року після закінчення корекційно-розвивальної роботи, з метою перевірки стабільності конструктивних змін щодо ставлення до інтернет-ресурсів та їх використання, підтвердив тенденцію до зниження інтернет-залежності. Про це свідчить відсутність статистично значущих відмінностей між показниками, отриманими відразу після проведення корекційної роботи та через пів року після її завершення ( $\varphi^* = 0,23$  – для інтернет-залежності,  $\varphi^* = 0,44$  – залежності від комп'ютерних онлайн-ігор,  $\varphi^* = 0,38$  – соціальних мереж,  $\varphi^* = 0,52$  – онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах,  $\varphi^* = 0,18$  – кіберсексу,  $\varphi^* = 0,11$  – веб-серфінгу, при  $\varphi^*_{кр} = 1,64$ ). Аналіз даних дозволив виявити тенденцію до подальшого зниження рівня інтернет-залежності, що зумовлюється включенням



у корекційні програми розвивального компоненту, спрямованого на особистісне зростання.

### **Висновки до п'ятого розділу**

1. Подолання інтернет-залежності розглядається як процес впливу на особистість за допомогою психопрофілактичних, корекційних та розвивальних засобів з метою актуалізації її внутрішніх ресурсів, що провокує зміни мотиваційно-ціннісної, емоційно-вольової, когнітивної та конативної сфер особистості та зумовлює її конструктивну взаємодію з віртуальною реальністю.

2. Програма психопрофілактики передбачає декілька етапів роботи: підготовчий (привернення уваги до проблеми інтернет-залежності, налагодження взаємодії з суб'єктами впливу); інформаційний (інформування про тенденцію поширення залежності, надання інформації про її критерії, види та негативні наслідки); моделюючий (формування мотивації до уникнення появи залежності через самоконтроль у мережі та обмеження часу в ній, звернення уваги на цінність безпосередньої взаємодії, надання рекомендацій щодо стратегій поведінки, які допоможуть не допустити виникнення залежності, надання рекомендацій в ситуації, коли особистість помічає ознаки інтернет-залежності); заключний (уточнення незрозумілих моментів, надання необхідної допомоги суб'єктам впливу). Розроблено сценарії бесід із профілактики інтернет-залежності, орієнтовані на роботу як безпосередньо з молодими людьми, так і з батьками й вчителями осіб старшого підліткового та раннього юнацького віку, що забезпечувало комплексний вплив.

3. Стратегія подолання пограничних ознак інтернет-залежності передбачає блокування деструкцій особистості, основним механізмом якого є зміна полярності особистісних чинників виникнення інтернет-залежності. Умовами успішного блокування деструкцій є психологічні та соціально-психологічні, а засобами – розвивальні та інформаційні.

4. Подолання виражених ознак інтернет-залежності передбачає виявлення основного механізму цього процесу, яким є реконструкція мотиваційно-

динамічного складу особистості. «Адиктивним фільтром», тобто рисами, що перешкоджають формуванню інтернет-залежності, та розвиток яких передбачається в процесі корекційної програми, є емоційна стабільність, високий самоконтроль, стійкість до фрустрації, впевненість, врівноваженість. У процесі проведення корекційної роботи передбачається вплив на основні сфери особистості: мотиваційно-ціннісну, емоційно-вольову, когнітивну, поведінкову. Засобами подолання деструкцій є: когнітивні, емоційні, рефлексивні, тілесні, трансформаційні.

5. Програма психокорекційної роботи передбачає такі етапи: підготовчий (створення мотивації до участі у корекційній роботі, налагодження взаємодії); інформаційний (інформування про наслідки інтернет-залежності, ознайомлення з процедурою корекційної роботи, інформування про очікуваний результат); моделюючий (корекція мотиваційно-цільової, емоційно-вольової, когнітивної, поведінкової сфер особистості); заключний (закріплення конструктивних установок та моделей поведінки, перенесення вироблених моделей самосприйняття та поведінки у повсякденне життя). В процесі роботи використано індивідуальне консультування, психоконсультативну бесіду та систему тренінгів, спрямованих на зниження рівня інтернет-залежності в цілому та таких її видів, як залежність від комп'ютерних онлайн-ігор, соціальних мереж, онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах, кіберсексуальна залежність та залежність від веб-серфінгу.

6. Корекція особистості з різними видами інтернет-залежності здійснюється з урахуванням сенситивного періоду його виникнення, провідних чинників, механізмів та особливостей прояву, що зумовлювало постановку специфічних завдань роботи: формування готовності до змін; вироблення стійкої мотивації до цілеспрямованої та послідовної роботи над собою з метою подолання залежності; розвиток здатності справлятися з проблемними ситуаціями, не вдаючись до адиктивного агента; зміна ставлення до інтернету; перенос акценту з віртуальної реальності на дійсність; розширення уявлень особистості про себе та про свої можливості; вироблення впевненості в собі;

реконструкція системи цінностей, спрямована на підвищення значущості реальності на противагу інтернет-середовищу; розвиток особистісних передумов для ефективного протистояння адиктивним впливам; розвиток здатності використовувати здобуті в процесі корекційної роботи знання та вміння в реальному житті.

7. Після застосування системи засобів подолання інтернет-залежності спостерігається зменшення її проявів, або ж повне їх зникнення. Виявлені зміни є статистично значущими.

### **Публікації автора, у яких представлені матеріали розділу:**

1. Камінська О. В. Апробація програми корекції залежності від азартних онлайн-ігор і покупок через інтернет / О. В. Камінська // Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Вип. 28. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2015. – С. 182-191.
2. Камінська О. В. Апробація програми корекції залежності від комп'ютерних онлайн-ігор / О. В. Камінська // Теоретичні і прикладні проблеми психології: збірник наукових праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. – 2015. – №1 (36). – С. 168-174.
3. Камінська О. В. Апробація програми корекції залежності від соціальних мереж / О. В. Камінська // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Психологічні науки. – 2014. – Вип. 121, том 1. – С. 149-154.
4. Камінська О. В. Апробація соціально-психологічного тренінгу зниження рівня інтернет-залежності молоді / О. В. Камінська // Наука і освіта: науково-практичний журнал південного наукового центру НАПН України. 2014. – №11 / СХХІІІ. – С. 86-91.
5. Камінська О. В. Методичні рекомендації для батьків та педагогів з профілактики і корекції інтернет-залежності молоді / О. В. Камінська. – Рівне: РОШПО, 2014. – 35 с.

6. Камінська О. В. Обґрунтування програми соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на корекцію кіберсексуальної залежності / О. В. Камінська // Ключові питання наукових досліджень у сфері педагогіки та психології у XXI ст. : Матеріали міжнародної науково-практичної конференції (Львів, 7-8 лютого 2014 р.). – С. 82-84.
7. Камінська О. В. Опис авторського соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на корекцію залежності від соціальних мереж / О. В. Камінська // Інсайт : Збірник наукових праць студентів, аспірантів та молодих вчених. – Херсон, 2014. – Вип. 10. – С. 148-152.
8. Камінська О. В. Опис програми соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на корекцію залежності від веб-серфінгу / О. В. Камінська // Сучасні тенденції та фактори розвитку педагогічних та психологічних наук : Матеріали міжнародної науково-практичної конференції, (Київ, 8 лютого 2014 р.). – К.: У 2 частинах. ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології» 2014. Частина II. – С. 64-68.
9. Камінська О. В. Психологічні засоби профілактики та корекції інтернет-залежності / О. В. Камінська // Актуальні проблеми психології : зб. наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – 2013. – Вип. 37. – С. 375-379.
10. Камінська О. В. Соціально-психологічний тренінг як метод корекції інтернет-залежності молоді / О. В. Камінська // Проблеми політичної психології: збірник наукових праць. – К.: Міленіум, 2014. – Вип. 1 (15). – С. 359-368.

## ВИСНОВКИ

У дисертації здійснено нове теоретичне узагальнення проблеми інтернет-залежності, що виявляється у визначенні її методологічних, теоретико-концептуальних, динамічних та структурно-функціональних засад як базису відображення її закономірних феноменологічних ознак, механізмів і чинників.

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).

2. Інтернет-залежність має вікові, статеві, соціальні, індивідуальні та демографічні особливості. Вона більшою мірою проявляється в осіб старшого підліткового віку (залежність від комп'ютерних ігор, кіберсексу); у хлопців (залежність від комп'ютерних ігор, кіберсексу); опитуваних із неповних сімей (залежність від комп'ютерних ігор, онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах); осіб із неповною середньою освітою (залежність від соціальних мереж, комп'ютерних ігор, кіберсексу); осіб зі стажем використання мережі від одного до п'яти років (всі види інтернет-залежності); мешканців обласних центрів (всі види інтернет-залежності).

3. Чинниками формування *залежності від комп'ютерних онлайн-ігор* є агресивність, конфліктність, використання для самопрезентації ідеального образу «Я», можливість вивільнення емоцій; *соціальних мереж* – закритість членів сім'ї для контактів, наявність затяжних конфліктів в родині, відкритість

інтернет-середовища; *онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах* – недостатня здатність до саморегуляції, переважання ірраціональних дій, потреба в яскравих емоційних переживаннях, екстернальний локус контролю, прагнення виділитись серед інших, несприятливі стосунки в родині чи на роботі, наявність труднощів при побудові міжособистісних стосунків, очікування відторгнення та неприйняття з боку оточуючих, демонстрація адиктивної поведінки членами сім'ї; *кіберсексуальної залежності* – надмірна сором'язливість, неадекватна поведінка в ситуаціях інтимної взаємодії, відсутність навичок встановлення близьких контактів, незначний досвід сексуального життя, табування питань сексу в процесі виховання особистості, широкі можливості вибору сексуального партнера в мережі; *залежності від компульсивної навігації інтернетом* – соціальна ізоляція, надвисока пошукова активність, знецінення міжособистісного спілкування в родині, необмеженість інформації в мережі.

4. Виникнення та функціонування інтернет-залежності обумовлюють механізми психологічного захисту (компенсація, витіснення, заміщення, втеча) та соціально-психологічні (наслідування, зараження, ідентифікація, навіювання, ефекти ореолу, новизни, стереотипізації). Домінуючим для інтернет-залежних осіб є компенсаторний механізм, вагомими – витіснення та втеча.

5. На основі теоретико-емпіричного аналізу побудовано дві моделі особистості з різною мірою вираження інтернет-залежності (інтернет-залежної особистості та особистості з пограничними ознаками залежності).

*Модель інтернет-залежної особистості* містить характеристики *мотиваційно-ціннісної* (прагнення «втечі» у віртуальну реальність, надання їй переваги, спрямованість на використання інтернету для задоволення значущих потреб, домінування потреби у створенні ідеального віртуального образу «Я», низька здатність висувати цілі, що стосуються реального життя, екзистенційний вакуум, ілюзорно-компенсаторне перенесення життєвих цінностей «активне життя», «суспільне визнання», «розваги» у віртуальне середовище); *когнітивної* (сприймання інтернету як кращого, порівняно з реальним життям та як

альтернативної реальності); *емоційної* (схильність до депресій, домінування афекту фрустрованості потреб); *вольової* (нездатність контролювати час, що проводиться в мережі); *конативної* (компульсивність поведінки, збільшення толерантності до віртуальної реальності як адиктивного агента, деструктивні поведінкові зміни при неможливості використання інтернету) сфер.

*Модель особистості з пограничними ознаками інтернет-залежності* містить характеристики *мотиваційно-ціннісної* (використання інтернету для «втечі» від реальності при переживанні складних життєвих обставин; потреба в сенсорній стимуляції, спрямованість смисложиттєвих орієнтирів «розваги», «впевненість в собі», «активне життя» у віртуальну реальність); *когнітивної* (схильність до зміни стану свідомості під впливом інтернету, тенденція до віртуалізації свідомості); *емоційної* (дискомфорт за відсутності можливості вийти в інтернет, схильність до депресивних станів, переживання почуття самотності, пригнічені агресивні тенденції, афект фрустрованості потреб, захопленість перебуванням в мережі); *вольової* (утруднений самоконтроль в мережі); *конативної* (витрачання значної кількості часу на перебування в інтернеті, симптоми толерантності до дії адиктивного агента, приналежність до мережевої субкультури) сфер.

6. 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.

7. В основі подолання пограничних ознак інтернет-залежності молоді лежить блокування особистісних деструкцій та конструктивний розвиток за рахунок механізму зміни полярності особистісних чинників її виникнення, наслідком чого є формування таких рис: врівноваженість, впевненість,

самоприйняття, раціоналізм, емоційна стабільність, висока здатність до саморегуляції, високий комунікативний потенціал. Блокування деструкцій особистості забезпечують психологічні та соціально-психологічні умови, а також розвивальні (самовдосконалення, розвиток особистості в процесі консультативної та тренінгової роботи) та інформаційні (психологічне просвітництво) засоби.

8. Механізмом долання виражених ознак інтернет-залежності молоді людини є реконструкція мотиваційно-динамічного складу особистості. Засобами долання деструкцій є когнітивні, емоційні, рефлексивні, тілесні, трансформаційні техніки. Програма психокорекції інтернет-залежності молоді передбачає застосування таких основних методів, як консультування з елементами мотиваційного інтерв'ювання та тренінг. У процесі апробації підтверджено ефективність розроблених програм на статистично значущому рівні.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів окресленої проблеми. Перспективним напрямком наукових пошуків залишається поглиблений аналіз впливу особистісних, соціально-психологічних та соціальних факторів на розвиток інтернет-залежності в індивіда, що перебуває на різних етапах онтогенезу, з метою створення системи засобів профілактики та корекції цього виду залежності із урахуванням специфіки кожного вікового періоду.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Закон України "Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні" від 5 лютого 1993 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2998-12> (дата звернення 12.05.2010). – Назва з екрану.
2. Агулова О. О. Психологічні особливості адиктивної особистості / О. О. Агулова // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. – 2013. – Вип. 46 (2). – С. 14–21.
3. Аймедов К. В. Особливості особистості підлітків, які страждають на комп'ютерну залежність / К. В. Аймедов // Наука і освіта : науково-практичний журнал південно-наукового центру НАПН України. – 2012. – №6 (Психологія). – С. 9–13.
4. Акимов С. К. Психологічні особливості поведінки користувача в мережі Інтернет як детермінанти кіберзалежності / С. К. Акимов // Вісник Київського міжнародного університету. Психологічні науки / гол. ред. Т. О. Піроженко. – К., 2006. – Вип. 9. – С. 12–19.
5. Архипова С. П. Соціальні мережі та їх вплив на соціалізацію студентської молоді / С. П. Архипова, Я. М. Скорик // Вісник Черкаського ун-ту. Пед. науки. – 2010. – Вип. 183, ч. 4. – С. 16–19.
6. Асланян Т. С. Его-стани особистості Інтернет-залежних підлітків / Т. С. Асланян, С. В. Олендаренко // Психологічні перспективи. – 2012. – Вип. 19. – С. 3–11.
7. Бартків О. Вивчення схильності студентів до Інтернет-адикції / О. Бартків, В. Махновець // Молодь і ринок. – 2015. - № 2 (121). – С. 141–146.
8. Батаєва К. Соціальна феноменологія кіберкомунікації / К. Батаєва // Соціологія : теорія, методи, маркетинг : науково-теоретичний часопис. – 2011. – № 1. – С. 52–66.

9. Белінська О. Дитина і комп'ютер : психологічні реалії віртуального світу / О. Белінська // Психолог. Шкільний світ. – 2006. – № 46. – С. 27–29.
10. Білоущенко В. В. Психологічні особливості інтернет-залежності в підлітковому віці / В. В. Білоущенко, Р. Т. Чарнецька // Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки. – 2013. – Вип. 1. – С. 33–36.
11. Бірюкова М. Адиктивна поведінка учнів : форми та профілактика / М. Бірюкова // Соціальний педагог. Шкільний світ. – 2012. – № 7. – С. 4–28.
12. Боголюбська А. Залежності та шляхи їх подолання / А. Боголюбська // Психолог. Шкільний світ. – 2007. – № 41. – С. 25–28.
13. Больбот Т. Інтернет-залежність : актуальна проблема? / Т. Больбот : мат-ли VII Міжнар. мед. конгресу студентів і молодих вчених (21-23 травня 2003 р.) / Тернопільська держ. мед. акад. ім. І. Я. Горбачевського – Тернопіль, 2003. – С. 158.
14. Больбот Т. Ю. Комп'ютерна залежність – міф чи реальність? / Т. Ю. Больбот : мат-ли 57 наук.-практ. конф. студ. та молодих вчених [«Актуальні проблеми сучасної медицини»], (17-20 вересня 2002 р.). – К., 2002. – С. 101–102.
15. Больбот Т. Проблема комп'ютерної залежності учнів / Т. Больбот : мат-ли IV Міжнар. конф. студ. і молодих вчених [«Медицина – здоров'я – XXI ст.»], (18-20 вересня 2003 р.). – Дніпропетровськ, 2003. – С. 211–212.
16. Больбот Т. Ю. Психічні та поведінкові розлади в осіб молодого віку з комп'ютерною залежністю (клініка, корекція та профілактика) : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 14.01.16 / Т. Ю. Больбот ; Український науково-дослідний інститут соціальної і судової психіатрії та наркології МОЗ України. – К., 2005. – 36 с.
17. Больбот Т. Ю. Фактори ризику розвитку комп'ютерної залежності в осіб молодого віку / Т. Ю. Больбот // Український вісник психоневрології. – 2004. – Т. 12, вип.4. – С. 75–80.
18. Бондаровська В. Інтернет-залежність і комп'ютерна безпека / В. Бондаровська // Психолог. Шкільний світ. – 2005. – № 25. – С. 21–25.

19. Бондаровська В. Комплексне дослідження стану здоров'я користувачів комп'ютерів / В. Бондаровська // Психолог. Шкільний світ. – 2005. – № 25. – С. 59–61.
20. Бондаровська В. М. Психологічні аспекти використання комп'ютера : небезпека нових інформаційних технологій та розвиток здібностей дітей за допомогою комп'ютера / В. М. Бондаровська // Психолог. Шкільний світ. – 2005. – № 25 (169). – С. 64.
21. Боярова К. В. Кібер-адикція як наслідок патологічного використання інтернету [Електронний ресурс] / К. В. Боярова – Режим доступу: [http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc\\_gum/Vkhnpu\\_psychol/2009\\_30/8.html](http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/Vkhnpu_psychol/2009_30/8.html) (дата звернення 12.05.2010). – Назва з екрану.
22. Брязкун В. В. Віртуалізація свідомості : соціально-філософський аналіз : дис. ... канд. філософ. наук : 09.00.03 / В. В. Брязкун ; М-во освіти і науки, молоді та спорту України, НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К., 2013. – 221 с.
23. Брязкун В. В. Етапи віртуалізації свідомості : філософський аспект / В. В. Брязкун // Гілея. Історичні науки. Філософські науки. Політичні науки : Наук. вісник : зб. наук. праць / Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, Українська АН. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. – Вип. 58 (№3). – С. 260–266.
24. Бугайова Н. М. Віртуальні романтичні стосунки в інтернеті, кіберсексуальна залежність [Електронний ресурс] / Н. М. Бугайова – Режим доступу: <http://www.newlearning.org.ua/sites/default/files/praci/zbirnyk-2008/3.htm> (дата звернення 22.07.2013). – Назва з екрану.
25. Вакуліч Т. М. Психологічні чинники запобігання інтернет-залежності підлітків : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.07 / Т. М. Вакуліч ; Центральний інститут післядипломної педагогічної освіти АПН України. – К., 2006. – 275 с.
26. Варбан Є. О. Стратегії подолання життєвих криз в юнацькому віці: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Є. О. Варбан. – К., 2009. – 159 с.

27. Вінтюк Ю. Психологічні закономірності виникнення uzалежнень у шкільному віці та способи протидії їм / Ю. Вінтюк // Здоровий спосіб життя. – 2008. – № 34. – С. 13–20.
28. Волобуєва Т. Використання інтернет-технологій : здоров'язберігаючий аспект / Т. Волобуєва // Підручник для директора : посіб. з управл. компетентності. – 2010. – № 11. – С. 47–52.
29. Воропай А. Соціально-психологічні чинники Інтернет залежності [Електронний ресурс] / А. Воропай – Режим доступу: [http://www.rusnauka.com/1\\_NIO\\_2012/Psihologia/12\\_98727.doc.htm](http://www.rusnauka.com/1_NIO_2012/Psihologia/12_98727.doc.htm) (дата звернення 18. 10.2013). – Назва з екрану.
30. Гаврищак Л. І. Інтернет-залежність як чинник девіантної поведінки / Л. І. Гаврищак, С. О. Машак // Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр. – 2011. – 13, ч. 5. – С. 56–63.
31. Гірченко О. Л. Комп'ютерні ігри як фактор впливу на тривожність дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / О. Л. Гірченко ; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка. – К., 2010. – 18 с.
32. Горяна Л. Г. Духовно-ціннісні аспекти профілактики адиктивної поведінки як здоров'язбережувальна технологія / Л. Г. Горяна // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Психологія і педагогіка. – 2013. – Вип. 23. – С. 29–36.
33. Гошовський Я. О. Психологічна реінтеграція особистості в умовах глобальних трансформацій: засадничі положення / Я. О. Гошовський // Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. – Луганськ : Вид-во «Ноулідж», 2015. – № 3 (38). – С. 134–142.
34. Гришко В. В. Інтернет-залежність студентів [Електронний ресурс] / В. В. Гришко – Режим доступу: <http://www.psych.kiev.ua/%D0%86%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82> (дата звернення 05.11.2011). – Назва з екрану.

35. Гуменюк Л. Й. Інтернет-адикція молоді у соціальному вимірі / Л. Й. Гуменюк // Вісник Одеського національного університету. Соціологія і політичні науки. – 2013. – Т. 18, вип. 2(1). – С. 217–225.
36. Гуменюк Л. Й. Соціально-психологічні фактори Інтернет-адикції / Л. Й. Гуменюк // Національний вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. – 2013. – Вип. 1. – С. 11–20.
37. Данилевська О. Лінгвокреативність підлітків у інтернет-комунікації / О. Данилевська // Українська мова й література в середніх школах, гімназіях, ліцеях та колегіумах. – 2010. – № 11/12. – С. 132–140.
38. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації : плюси і мінуси / Ю. А. Данько // Сучасне суспільство. – 2012. – Вип. 2. – С. 179–184.
39. Девтеров І. Етичні проблеми кіберпростору / І. Девтеров // Вища освіта України : теоретичний та науково-методичний часопис. – 2011. – № 2. – С. 27–32.
40. Дзюбко Л. В. Психологічні особливості ранньої шкільної дезадаптації і шляхи її подолання : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Л. В. Дзюбко; Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – К., 2000. – 18 с.
41. Дідик Л. А. Інтернет-залежність як негативний соціальний наслідок стрімкого розвитку Інтернет-комунікацій / Л. А. Дідик // Гілея : науковий вісник. – 2013. – № 78. – С. 417–419.
42. Дім. Дерево. Людина : Проективна методика [Електронний ресурс] – Режим доступу:  
[http://psuhe.at.ua/publ/proektivni\\_metodiki/test\\_quot\\_dim\\_derevo\\_ljudina\\_quot/23-1-0-203](http://psuhe.at.ua/publ/proektivni_metodiki/test_quot_dim_derevo_ljudina_quot/23-1-0-203) (дата звернення 16.07.2009). – Назва з екрану.
43. Дическул В. М. Вплив інтернету в якості ЗМІ на розвиток особистості учня / В. М. Дическул, М. В. Тюкалов // Обдарована дитина. – 2010. – № 1. – С. 21–24.
44. Дорохов О. В. Проблема комп'ютерної та Інтернет-залежності молоді в інформаційному суспільстві / О. В. Дорохов, О. В. Тарасов, І. Моїсіл // Системи обробки інформації. – 2011. – Вип. 4. – С. 285–288.

45. Дубовенко М. М. Інформаційна технологія дослідження Інтернет-залежності у користувачів соціальних мереж : автореф. дис. ... канд. техн. наук: 05.13.09 / М. М. Дубовенко ; НАН України, М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Міжнар. наук.-навч. центр інформ. технологій та систем. – К., 2012. – 24 с.
46. Дуброва Т. Вплив комп'ютерних ігор на особистість дитини / Т. Дуброва // Психолог. Шкільний світ. – 2010. – № 8. – С. 26–30.
47. Журавель А. П. Психологічний супровід оперативно-службової діяльності особового складу підрозділів охорони державного кордону України 2006 года : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.09 / А. П. Журавель; Нац. акад. Держ. прикордон. служби України ім. Б. Хмельницького. – Хмельницький, 2006. – 20 с.
48. Журавльова Л. П. Діти, медіа і проблеми соціалізації молодого покоління / Л. П. Журавльова // Соціальна психологія. – 2010. - №4 (42). – С.186–188.
49. Журавльова Л. П. Методологічні основи використання тренінгового методу при роботі з інтернет-адиктами / Л. П. Журавльова, О. В. Камінська, В. З. Лучків // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» – Додаток 2 до Вип. 35: Тематичний випуск «Проблеми емпіричних досліджень у психології». – В. 11 – К.: Гнозис, 2014. – С. 279–286.
50. Журавльова Л. П. Психологічні особливості часової перспективи сучасного юнацтва в процесі особистісного самовизначення / Л. П. Журавльова, І. С. Кравець // Психологія: Зб. наукових праць НПУ ім.М.П.Драгоманова, 2003. Вип. 20. – С. 112 – 120.
51. Журавльова Л. П. Чинники та механізми Інтернет-залежності від онлайн-ігор / Л. П. Журавльова, О. В. Камінська. // Наука і освіта : наук.-практ. журн. Півд. наук. Центру НАПН України. – Одеса : Півд. наук. Центр НАПН України. – 2013. – №7. – С.44–48.

52. Засєкін А. А. Віртуальне спілкування як чинник особистісних змін студентської молоді : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / А. А. Засєкін; Київський ун-т ім. Б. Грінченка. – К., 2012. – 20 с.
53. Золотова Г. Д. Системний підхід до профілактики адиктивної поведінки дітей / Г. Д. Золотова // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. – 2014. – № 5(1). – С. 163–178.
54. Золотова Г. Д. Сутність технологічних видів адиктивної поведінки дітей / Г. Д. Золотова // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. – 2013. – № 13(4). – С. 126–131.
55. Золотова Г. Д. Сучасні погляди на проблему профілактики адиктивної поведінки дітей / Г. Д. Золотова // Соціальна педагогіка : теорія та практика : Методичний журнал. – 2012. – № 4. – С. 62–67.
56. Золотова Г. Д. Сучасні соціально-педагогічні погляди на проблему адиктивної поведінки дітей / Г. Д. Золотова // Соціальна педагогіка : теорія та практика. – 2013. – № 1. – С. 61–70.
57. Ільницька Л. А. Шляхи здійснення психологічного супроводу осіб, залежних від інтернету, в юнацькому віці / Л. А. Ільницька // Наука і освіта : наук.-практ. журн. півд. наук. центру НАПН України. – 2011. – № 11(Психологія). – С. 57–61.
58. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу : сутність і проблеми / Т. О. Ісакова. – К. : НІСД, 2011. – 47 с.
59. Калашнікова Л. В. Інтернет як невід'ємна віртосоціальна практика сучасного інформаційного суспільства / Л. В. Калашнікова, Л. С. Черноус // Нова парадигма. Філософія. Політологія. Соціологія : [журнал наук. праць] / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, Творче об-ня "Нова парадигма". – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. – Вип. 97. – С. 234–242.
60. Камінська О. В. Авторська класифікація інтернет-залежності за критерієм провідного мотиву використання мережі / О. В. Камінська // Молодий вчений. – 2015. – №2 (17) лютий. – С. 210–213.

61. Камінська О. В. Адикція від азартних онлайн-ігор як вид інтернет-залежності / О. В. Камінська : мат-ли Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю [«Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців»], (Хмельницький, 25-26 квітня 2013 р.). – Хмельницький, 2013. – С. 222–224.
62. Камінська О. В. Аналіз психологічних механізмів виникнення інтернет-залежності / О. В. Камінська : мат-ли міжнар. наук.-практ. конф. [«Розвиток педагогіки та психології в умовах сьогодення»], (Київ, 23 березня 2013 р.). – К., 2013. – С. 94–97.
63. Камінська О. В. Аналіз результатів емпіричного дослідження інтернет-залежності підлітків та юнаків / О. В. Камінська // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – 2014. – Вип 24. – С. 339–349.
64. Камінська О. В. Апробація програми корекції залежності від азартних онлайн-ігор і покупок через інтернет / О. В. Камінська // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Вип. 28. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2015. – С. 182–191.
65. Камінська О. В. Апробація програми корекції залежності від комп'ютерних онлайн-ігор / О. В. Камінська // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. – 2015. – №1 (36). – С. 168–174.
66. Камінська О. В. Апробація програми корекції залежності від соціальних мереж / О. В. Камінська // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Психологічні науки. – 2014. – Вип. 121. – Том 1. – С. 149–154.
67. Камінська О. В. Апробація соціально-психологічного тренінгу зниження рівня інтернет-залежності молоді / О. В. Камінська // Наука і освіта: науково-



практичний журнал південного наукового центру НАПН України. – 2014. – №11 / СХХІІІ. – С. 86–91.

68. Камінська О. В. Вплив інтернет-залежності на формування ціннісних орієнтацій молоді / О. В. Камінська // Нова педагогічна думка. – 2014. – №1 (77). – С. 178–182.

69. Камінська О. В. Гендерні та вікові відмінності прояву інтернет-залежності молоді / О. В. Камінська // Science and education a new dimension. Pedagogy and Psychology. – Budapest, II (13), Issue: 26, 2014. – P. 89–93.

70. Камінська О. В. Емпіричне дослідження кіберсексуальної залежності як виду інтернет-адикції / О. В. Камінська // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. – К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2014. – Том Х. – Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. – Вип. 26. – С. 378–389.

71. Камінська О. В. Інтернет-залежність : психологічний аналіз : Навчальний посібник / О. В. Камінська. – Рівне: ПроПрінт, 2011. – 63 с.

72. Камінська О. В. Інтернет-залежність як актуальна проблема сьогодення / О. В. Камінська // Наукові записки. Психологія і педагогіка, 2013. – Вип. 22. – С. 41–46.

73. Камінська О. В. Компульсивна навігація інтернетом як форма інтернет-залежності / О. В. Камінська : зб. тез наук. роб. учасників між нар. наук.-практ. конф. [«Психологія та педагогіка: необхідність впливу науки на розвиток практики в Україні»], (м. Львів, 27-28 лютого 2015 р.). – Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2015. – С. 134.

74. Камінська О. В. Методичні рекомендації для батьків та педагогів з профілактики і корекції інтернет-залежності молоді / О. В. Камінська. – Рівне: РОШПО, 2014. – 35 с.

75. Камінська О. В. Обґрунтування програми соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на корекцію кіберсексуальної залежності / О. В. Камінська : мат-ли міжнар. наук.-практ. конф. [«Ключові питання

наукових досліджень у сфері педагогіки та психології у XXI ст.», (Львів, 7-8 лютого 2014 р.). – Львів, 2014. – С. 82–84.

76. Камінська О. В. Опис авторського соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на корекцію залежності від соціальних мереж / О. В. Камінська // Інсайт : зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених. – Херсон, 2014. – Вип. 10. – С. 148–152.

77. Камінська О. В. Опис програми соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на корекцію залежності від веб-серфінгу / О. В. Камінська : мат-ли міжнар. наук.-практ. конф. [«Сучасні тенденції та фактори розвитку педагогічних та психологічних наук»], (Київ, 8 лютого 2014 р.). – К.: У 2 частинах. ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології», 2014. – С. 64–68.

78. Камінська О. В. Проблема інтернет-залежності в сучасному соціокультурному вимірі / О. В. Камінська : мат-лы VIII Междунар. науч.-практ. конф. [«Наука и технологии : шаг в будущее»], (Прага, 27.02.2013 – 05.03.2013). – Прага, 2013. – С. 13-17.

79. Камінська О. В. Психологічна модель залежності від азартних онлайн-ігор / О. В. Камінська // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2014. – Вип. 23. – С. 205–215.

80. Камінська О. В. Психологічна модель залежності від азартних онлайн-ігор / О. В. Камінська : мат-ли IV Міжнар. наук.-практ. конф. [«Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин»], (Кам'янець-Подільський, 24-25 квітня 2014 р.). – Кам'янець-Подільський, 2014. – С. 91–94.

81. Камінська О. В. Психологічна модель інтернет-адикції від соціальних мереж / О. В. Камінська // Науковий вісник Чернівецького університету : зб. наук. праць. Педагогіка та психологія, 2014. – Вип. 680. – С. 73–82.

82. Камінська О. В. Психологічна характеристика різних типів інтернет-залежності / О. В. Камінська // Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації. – К.: Університет «Україна», 2013. – № 4. – С. 285–290.

83. Камінська О. В. Психологічні детермінанти формування інтернет-залежності / О. В. Камінська // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2013. – Вип. 22. – С. 194–204.
84. Камінська О. В. Психологічні засоби профілактики інтернет-залежності дітей та підлітків : навчальний посібник / О. В. Камінська. – Рівне: ПроПрінт, 2012. – 48 с.
85. Камінська О. В. Психологічні засоби профілактики та корекції інтернет-залежності / О. В. Камінська // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – 2013. – Вип. 37. – С. 375–379.
86. Камінська О. В. Психологічні механізми формування інтернет-адикції / О. В. Камінська // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія, 2013. – Вип. 25. – Т. X. – С. 175–185.
87. Камінська О. В. Психологічні особливості впливу інтернету на особистість молодшої людини : навчальний посібник / О. В. Камінська. – Рівне: ПроПрінт, 2010. – 50 с.
88. Камінська О. В. Психологічні особливості сприйняття інтернету молоддю / О. В. Камінська // Освітній простір. Глобальні, регіональні та інформаційні аспекти: науково-методичний журнал. – Вип. 18. – Чернівці: Наші книги, 2014. – С. 41–45.
89. Камінська О. В. Психологічні особливості формування та прояву кіберсексуальної залежності / О. В. Камінська // Молодий вчений. – 2014. – №1 (03) січень. – С. 132–137.
90. Камінська О. В. Психологія залежності від комп'ютерних ігор : навчальний посібник / О. В. Камінська. – Рівне: ПроПрінт, 2009. – 43 с.
91. Камінська О. В. Психологія інтернет-залежності : [монографія] / О. В. Камінська. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 339 с.

92. Камінська О. В. Результати експериментального дослідження інтернет-залежності за допомогою методики «Незакінчені речення» / О. В. Камінська // Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки : зб. наук. праць, 2014. – Вип. 1. – Том 1. – С. 180–186.
93. Камінська О. В. Результати емпіричного дослідження інтернет-залежності за допомогою авторської проєктивної методики "Я в інтернеті" / О. В. Камінська // Вісник інституту розвитку дитини. Філософія. Педагогіка. Психологія, 2014. – Вип. 31. – С. 124–129.
94. Камінська О. В. Результати емпіричного дослідження інтернет-залежності молоді / О. В. Камінська : мат-ли XVIII Всеукр. наук.-практ. заочної конф. [«Сучасна освіта і наука в Україні : традиції та інновації»], (Київ, 24-25 січня 2014 р.). – К., 2014. – С. 105–108.
95. Камінська О. В. Результати емпіричного дослідження різних видів інтернет-залежності / О. В. Камінська // Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля, 2014. – №1 (33). – С. 179–186.
96. Камінська О. В. Соціально-психологічний тренінг як метод корекції інтернет-залежності молоді / О. В. Камінська // Проблеми політичної психології : зб. наук. праць. – К.: Міленіум, 2014. – Вип. 1 (15). – С. 359–368.
97. Камінська О. В. Стандартизація авторських методик дослідження інтернет-залежності / О. В. Камінська // Науковий вісник Херсонського державного університету. – Херсон, 2014. – Вип. 2. – Том 1. – С. 190–195.
98. Камінська О. В. Стандартизація методики дослідження видів інтернет-залежності / О. В. Камінська : зб. тез наук. роб. учасників міжнар. наук.-практ. конф. [«Нове та традиційне у дослідженнях сучасних представників психологічних та педагогічних наук»], (Львів, 28 лютого – 1 березня 2014 р.). – Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2014. – С. 43–46.
99. Камінська О. В. Формування та прояви інтернет-залежності від соціальних мереж / О. В. Камінська : мат-лы VIII Междунар. науч.-практ. конф. [«Новости

передовой науки»], (Болгария, г. София, 17.05 – 25.05.2013). – София, 2013. – С. 54–57.

100. Камінська О. В. Характеристика психологічних особливостей інтернет-залежності / О. В. Камінська // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2013. – Вип. 20. – С. 242–252.

101. Камінська О. В. Чинники інтернет-залежності сучасної молоді / О. В. Камінська // Наука і освіта : науково-практичний журнал південного наукового центру НАПН України. – 2014. – №5 СХХІІ. – С. 141–146.

102. Камінська О. В. Чинники розвитку інтернет-залежності молоді / О. В. Камінська // Психологічні перспективи. – 2015. – Вип. 25. – С. 65–75.

103. Карабин Т. В. Вплив особливостей спілкування в мережі "Internet" на процес соціалізації студентської молоді : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.05 / Т. В. Карабин; Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України. – К., 2005. – 20 с.

104. Коса Н. С. Психологічні детермінанти подолання депресивності у підлітковому віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Н.С. Коса ; Нац. пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова, Ін-т соціол., психології та упр. – К., 2010. – 21 с.

105. Кудашкіна О. З. Аналіз позитивного та негативного впливу кіберпростору на особистість студентської молоді / О. З. Кудашкіна // Соціальна педагогіка : теорія та практика. – 2012. – № 3. – С. 47–53.

106. Лабунська В. А. Невербальна поведінка / В. А. Лабунська. – Ростов-на-Дону: вид-во Ростовського університету, 1986. – 256 с.

107. Лебедев В. О. Філософська проблематика популярних комп'ютерних ігор / В. О. Лебедев // Гілея. Історичні науки. Філософські науки. Політичні науки. – 2012. – Вип. 60 (№5). – С. 456–459.

108. Ліщинська О. А. Модель формування адиктивного потенціалу особистості / О. А. Ліщинська // Практична психологія та соціальна робота. – 2013. – № 3. – С. 1–9.
109. Магда Є. Інтернет як засіб інформаційно-психологічного та соціального впливу / Є. Магда, Л. Смола // Університет. – 2009. – № 4. – С. 60–65.
110. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості / С.Д.Максименко. – К: Вид-во ТОВ "КММ". – 2006. – 240 с.
111. Марків О. Т. Комп'ютероманія та її вплив на здоров'я студентської молоді / О. Т. Марків // Вища освіта України : теоретичний та науково-методичний часопис. – 2010. – № 2. – С. 85–88.
112. Маркова М. В. Адиктивний статус студентської молоді м. Києва : психосоціальний, клінічний та структурний аналіз / М. В. Маркова, Т. В. Синіцька // Медична психологія. – 2013. – Т. 8, № 3. – С. 34–41.
113. Матушкіна С. С. Інтернет : за і проти / С. С. Матушкіна, Н. В. Острогляд // Біологія : наук.-метод. журн. – 2011. – № 33. – С. 2–7.
114. Мельник В. Характеристика деяких закономірностей впливу соціальних мереж Інтернет на особистісний розвиток студентів / В. Мельник, С. Чеб // Молодь і ринок. – 2011. – № 12. – С. 98–102.
115. Моначин І. Л. Гендерні переживання життєвих ситуацій / І. Л. Моначин : зб. матеріалів всеукр. наук.-практ. конф [«Формування гендерної культури молоді : проблеми та перспективи»], (30-31 жовт. 2003 р.). – Тернопіль : ТДПУ, 2003. – С. 72–75.
116. Найдьонова Л. А. Кібер-буллінг підлітків (віртуальний терор) як новітній феномен інформаційної доби : теоретико-методичні засади подолання і профілактики / Л. А. Найдьонова // Практична психологія та соціальна робота. – 2010. – № 8. – С. 10–18.
117. Науменко О. М. Комп'ютер та дитина / О. М. Науменко // Психологічна газета. – 2010. – № 2. – С. 3–6.
118. Немеш О. М. Інтернет-технології в психологічній практиці : посібник / О. М. Немеш. – К.: Слово, 2014. – 249 с.

119. Оліярник В. Інтернет-середовище і формування гендерної ідентичності в процесі життєвого планування в підлітковому віці / В. Оліярник // Магістр. – Тернопіль, 2009. – Вип. 6. – С. 52–55.
120. Петрова Л. Вплив телебачення та Інтернету на молодь : Круглий стіл для старшокласників / Л. Петрова // Психолог. Шкільний світ : Всеукраїнська газета. – 2012. – № 7. – С. 31–34.
121. Петрунько О. Дитина в інтернет-просторі : ймовірні наслідки і відповідальність дорослих [Електронний ресурс] / О. Петрунько – Режим доступу:  
[http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc\\_gum/Nsspp/2009\\_21/Petrunko.htm](http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/Nsspp/2009_21/Petrunko.htm) (дата звернення 17.03.2014).– Назва з екрану.
122. Посохова В. В. Комунікативні характеристики особистості, схильної до інтернет-залежності / В. В. Посохова // Наук. студії із соц. та політ. психології. АПН України, Ін-т соц. та політ. психології. – К.: Міленіум, 2005. – Вип. 10 (13). – С. 209–219.
123. Посохова В. Особливості життєвого планування Інтернет-залежної молоді / В. Посохова // Психологічні перспективи. – 2004. – Вип. 6. – С. 150–157.
124. Посохова В. В. Соціально-психологічні особливості формування життєвих планів інтернет-залежної молоді : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.05 / В. В. Посохова ; Інститут соціальної та політичної психології АПН України. – К., 2006. – 36 с.
125. Прийменко В. Діти, які грають в ігри, або Комп'ютерна залежність / В. Прийменко // Психолог. Шкільний світ. – 2006. – № 46. – С. 13–15.
126. Психологія життєвої кризи / [Відп. ред. Т. М. Титаренко]. – К. : Агропромвидав України, 1998. – 348с.
127. Пюра О. С. Особливості впливу комп'ютерних ігор на вияв агресивної поведінки у дітей підліткового віку / О. С. Пюра // Оновлення змісту, форм та методів виховання в закл. освіти : зб. наук. пр. – 2008. – Вип. 41. – С. 148–151.
128. Саннікова О. П. Конгруентність як інтегральна властивість особистості психолога / О. П. Саннікова // Проблеми сучасної психології: збірник наукових

праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України та Державного вищого навчального закладу «Запорізький національний університет» / За ред. С.Д. Максименка, Н.Ф. Шевченко, М.Г. Ткалич. – Запоріжжя: ЗНУ, 2012. – № 2. – С. 36–41.

129. Сасько О. О. Психолого-педагогічні умови розвитку соціального інтелекту у студентів, схильних до адиктивної поведінки : автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.07 / О. О. Сасько ; Харківський нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. – Харків, 2010. – 20 с.

130. Сергєєва Н. В. Соціально-педагогічні умови профілактики комп'ютерної адикції підлітків: автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.05 / Н. В. Сергєєва ; Ін-т пробл. виховання НАПН України. – К., 2010. – 19 с.

131. Сергєєнкова О. П. Вікова психологія [Електронний ресурс] / О. П. Сергєєнкова – Режим доступу:

[http://pidruchniki.ws/15800119/psihologiya/vikova\\_periodizatsiya\\_psihichnogo\\_rozvitku\\_lyudini](http://pidruchniki.ws/15800119/psihologiya/vikova_periodizatsiya_psihichnogo_rozvitku_lyudini) (дата звернення 03.02. 2010). – Назва з екрану.

132. Сивогракова З. А. Психологічні особливості подолання студентами складних життєвих ситуацій : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / З. А. Сивогракова ; Нац. пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова. – К., 2010. – 20 с.

133. Синіцька Т. В. Індивідуально-психологічні особливості студентів з адиктивною поведінкою / Т. В. Синіцька // Медична психологія. – 2014. – Т. 9, № 1. – С. 74–80.

134. Синіцька Т. В. Оцінка контекстуальних чинників у генезі адиктивної поведінки студентської молоді / Т. В. Синіцька // Медична психологія. – 2013. – Т. 8, № 4. – С. 31–35.

135. Соловйова І. І. Девіантність особистості в умовах комп'ютеризації суспільства : соціально-філософський аспект : автореф. дис... канд. філософ. наук : 09.00.03 / І. І. Соловйова ; Південноукраїнський державний педагогічний університет ім. К. Д. Ушинського. – Одеса, 2007. – 34 с.



136. Сторожук К. Інформаційні технології та деякі психологічні аспекти Інтернет-залежності / К. Сторожук, Н. Сторожук, В. Куценко // Нова педагогічна думка. – 2008. – Спец. вип. – С. 155–157.
137. Терещук Н. В. Ігрова залежність у підлітковому віці як форма адиктивної поведінки / Н. В. Терещук // Практична психологія та соціальна робота. – 2009. – № 1. – С. 31–41.
138. Терновець О. М. Особливості Інтернет-залежності дітей-соціальних сиріт / О. М. Терновець // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. – 2013. – № 13(4). – С. 119–125.
139. Томчук М. І. Розвиток автономності особистості юнацького віку у системі сімейних взаємостосунків : [монографія] / М. І. Томчук, М. В. Яцюк. – Вінниця : ВОІПОПП, 2013. – 240 с.
140. Турецька Х. Вікові особливості самоставлення схильних до Інтернет-залежності осіб / Х. Турецька // Освіта регіону. – 2012. – №1. – С. 282–287.
141. Турецька Х. Інтернет-залежність : критерії діагностики, психологічні особливості uzалежених / Х. Турецька // Медицина світу. Спеціальний випуск: психіатрія. – Львів, 2009. – С. 66–68.
142. Турецька Х. І. Особистісна ідентичність схильних до інтернет-залежності осіб : автореф. дис... канд. психол. наук : 19.00.05 / Х. І. Турецька; Ін-т соціальної та політичної психології АПН України. – К., 2011. – 32 с.
143. Ходан В. П. Комп'ютерна та інтернет залежність як хвороба ХХІ століття / В. П. Ходан, В. М. Богущ // Міжнародний науковий форум : соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент : зб. наук. пр. – 2012. – Вип. 10. – С. 255–262.
144. Хомич Г. Дослідження проблеми інтернет-залежності в підлітків / Г. Хомич, Ю. Потапенко // Гуманіт. вісн. ДВНЗ «Переяслав-Хмельниц. держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди» : зб. наук. пр. – 2012. – Вип. 24. – С. 444–448.
145. Федоренко А. Ф. Психологічні чинники попередження та подолання професійної дезаптації у майбутніх психологів-практиків : автореф. дис... канд.

- психол. наук: 19.00.07 / А. Ф. Федоренко ; Нац. пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова. – К., 2008. – 20 с.
146. Федоренко Л. М. Комп'ютерна ігроманія неповнолітніх очима юридичного психолога / Л. М. Федоренко // Практична психологія та соціальна робота. – 2009. – № 11. – С. 72–76.
147. Федоренко С. В. Корекційна тренінгова програма для сприяння зниженню комп'ютерної залежності та для самопізнання студентів / С. В. Федоренко // Практична психологія та соціальна робота. – 2013. – № 1. – С. 28–39.
148. Формування культури толерантності у суспільстві : Соціально-психологічний тренінг [Електронний ресурс] / Н. Величко, А. Солодовник, М. Касянчук, Є. Лещинський – Режим доступу: [http://www.gay.org.ua/publications/training\\_manual2011.pdf](http://www.gay.org.ua/publications/training_manual2011.pdf) (дата звернення 03.02.2014). – Назва з екрану.
149. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності / А. Церковний // Соціальна психологія. – 2004. – № 5 (7). – С. 149–154.
150. Чайка Г. В. Симптоми комп'ютерної залежності / Г. В. Чайка // Практична психологія та соціальна робота. – 2009. – № 10. – С. 52–55.
151. Чебикін О. Я. Особливості емоційної сфери студентів, які є активними користувачами мобільного телефону та комп'ютеру / О. Я. Чебикін // Наука і освіта. – 2014. – № 9. – С. 5–14.
152. Чернобровкін В. М. Особливості розвитку залежності від електронних засобів масової комунікації в юнацькому віці / В. М. Чернобровкін, Н. О. Богачова // Актуальні проблеми психології. – 2012. – Т. 12, вип. 14. – С. 262–270.
153. Шайдуліна А.Ф. Інтернет-залежність – нова форма адиктивної поведінки у підлітків [Електронний ресурс] / А. Ф. Шайдуліна – Режим доступу: [http://crk-Internet\\_zavisimost\\_novaya\\_forma\\_addiktivnogo\\_povedeniya\\_u\\_podrostkov.html](http://crk-Internet_zavisimost_novaya_forma_addiktivnogo_povedeniya_u_podrostkov.html) (дата звернення 12.07.2011). – Назва з екрану.
154. Шапар Б. В. Психологічний тлумачний словник / Б. В. Шапар. – Х. : Прапор, 2004. – 640 с.

155. Шерман М. І. Інтернет-залежність як сприятливий фактор вчинення злочинів у сфері інтелектуальної власності та комп'ютерних технологій / М. І. Шерман // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 2, Комп'ютерно-орієнтовані системи навчання : научное издание. – 2011. – Вип. 10 (17). – С. 126–130.
156. Шинкаренко О. В. Механізми впливу неадекватного сімейного виховання на формування інтернет-адикції особистості [Електронний ресурс] / О. В. Шинкаренко – Режим доступу:  
[http://archive.nbu.gov.ua/portal/soc\\_gum/tipp/2010\\_1/shinkarenko.pdf](http://archive.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/tipp/2010_1/shinkarenko.pdf) (дата звернення 07.10.2012). – Назва з екрану.
157. Юр'єва Л. М. Інтернет-залежність – нова проблема української психіатрії / Л. М. Юр'єва, Т. Ю. Больбот // Таврич. журн. психіатрії. – 2003. – Т. 7, № 2. – С. 63–65.
158. Ямницький В. М. Розвиток життєтворчої активності особистості: теорія та експеримент / В. М. Ямницький. – Одеса: ПНЦ АПН України – СВД Черкасов М.П., 2006 – 362 с.
159. Янг К. Тест Інтернет-залежності [Електронний ресурс] – Режим доступу:  
<http://lib.exdat.com/docs/28/index-17703-1.html> (дата звернення 16.07.2009). – Назва з екрану.
160. Янкович О. Згубний вплив інформаційно-комунікаційних технологій на фізичне та психічне здоров'я школярів / О. Янкович // Наукові записки ТНПУ ім. В. Гнатюка. Педагогіка. – 2007. – № 9. – С. 251–254.
161. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: Навч. посіб / Т. С. Яценко – К.: Вища школа, 2004. – 679 с.
162. Авижич М. П. Снятие эмоциональной напряженности. Создание положительного эмоционального фона : Тренинговое занятие [Электронный ресурс] / М. П. Авижич – Режим доступа:

- <http://referatdb.ru/psihologiya/22101/index.html> (дата обращения 02.03.2011). – Название с экрана.
163. Агаюлова С. И. Концепт "Интернет" в обиходном и профессиональном языковом сознании : дис. ... канд. филолог. наук : 10.02.19 / С. И. Агаюлова ; Волгогр. гос. пед. ун-т. – Астрахань, 2010. – 191 с.
164. Агеева Н. Интернет-зависимость как способ аддиктивной реализации личности / Н. Агеева : мат-лы межвузовских психологических чтений студентов, аспирантов и молодых ученых [«Личность в современном обществе: психолого-педагогические и эколого-психологические аспекты формирования и развития»], (24 апр. 2007). – С. 10–13.
165. Агошкова М. Д. Будем знакомы! : Психологические игры и упражнения с элементами тренинга для педагогов [Электронный ресурс] / М. Д. Агошкова – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/568500/> (дата обращения 11.07.2010). – Название с экрана.
166. Айвазова А. Е. Психологические аспекты зависимости / А. Е. Айвазова. – СПб. : Речь, 2003. – 120 с.
167. Акимов С. К. Особенности влияния интернет-аддикции на ценностно-мотивационную сферу студентов / С. К. Акимов // Наука і освіта : наук.-практ. журн. півд. наук. центру НАПН України. – 2011. – №11(Психологія). – С. 9–14.
168. Акопов А. Ю. Свобода от зависимости. Социальные болезни личности / А. Ю. Акопов. – СПб. : Речь, 2008. – 224 с.
169. Александров В. В. Интеллект и компьютер / В. В. Александров. – СПб. : Анатолия, 2004. – 285 с.
170. Александрова Ю. Сплочение : Тренинг [Электронный ресурс] / Ю. Александрова – Режим доступа: <http://trepsy.net/world/?stat=2161> (дата обращения 07.11.2012). – Название с экрана.
171. Александрова Ю. Уверенность в себе : Тренинг [Электронный ресурс] / Ю. Александрова – Режим доступа: <http://trepsy.net/world/?stat=2159> (дата обращения 12.03.2008). – Название с экрана.

172. Алексеев Н. Г. Направления изучения рефлексии / Н. Г. Алексеев, И. С. Ладепко // Проблемы рефлексии. Современные комплексные исследования. – Новосибирск, 1987. – С. 3–13.
173. Алексеенко Н. Н. Психоаналитические аспекты поведения человека в киберпространстве / Н. Н. Алексеенко // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2000. – №3. – С. 23–25.
174. Алешина Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование. – Изд. 2-е. / Ю. Е. Алешина. – М.: Независимая фирма "Класс", 1999. – 208 с.
175. Алтухов Н. И. Зависимость от компьютерной виртуальной реальности / Н. И. Алтухов, К. Ю. Галкин // XIII съезд психиатров России: (материалы съезда). – М., 2000. – С. 285–286.
176. Альошина Ю. С. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование / Ю. С. Альошина. – М.: Класс, 1999. – 208 с.
177. Альтшулер В. Б. Патологическое влечение к алкоголю / В. Б. Альтшулер. – М., 1994. – 216 с.
178. Андреев К. А. Интернет-зависимость : формы проявления и подходы к реабилитации / К. А. Андреев // Социальная педагогика : Деловой журнал для социальных работников и педагогов. – 2010. – № 6. – С. 115–118.
179. Аникина Е. Тренинг педагогического общения / Е. Аникина, Е. Трофименко, Н. Бубчикова // Школьный психолог. – 2008. – 1-15 апр.(№ 7). – С. 17–32.
180. Анисимова О. П. Последипломная подготовка специалистов социальной сферы к деятельности по первичной профилактике аддиктивного поведения подростков : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / О. П. Анисимова ; Сев.-Кавказ. гос. техн. ун-т. – Ставрополь, 2011. – 212 с.
181. Анофрикова А. В. Тренинг коммуникативных умений [Электронный ресурс] / А. В. Анофрикова – Режим доступа: <http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/trening-kommunikativnykh-umenii> (дата обращения 11.07.2006). – Название с экрана.

182. Антонова Н. В. Психология Интернета : направленность современных исследований / Н. В. Антонова, М. С. Одинцова // Журнал практического психолога. – 2010. – № 4. – С. 17–36.
183. Анцыферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита. / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – Т 15, № 1 – С. 3–18.
184. Арестова О. Н. Коммуникация в компьютерных сетях : психологические детерминанты и последствия / О. Н. Арестова, Л. Н. Бабанин, А. Е. Войскунский // Вестн. Моск. ун-та. Психология, 1996. – № 4. – С. 14–20.
185. Арестова О. Н. Мотивация пользователей Интернета. Гуманитарные исследования в Интернете / О. Н. Арестова, Л. Н. Бабанин, А. Е. Войскунский. – М. : Терра-Можайск, 2000. – С. 55–76.
186. Артамонова А. Г. Социализация учащихся профессионально-технических учебных заведений из числа детей-сирот и детей, лишенных родительского попечения, в современном обществе : Методические рекомендации семинара-практикума / А. Г. Артамонова, Э. А. Титова. – Симферополь, 2013. – 41 с.
187. Асмоллов А. Г. Психологическая модель Интернет-зависимости личности / А. Г. Асмоллов, Н. А. Цветкова, А. В. Цветков // Мир психологи. – 2004. – №1. – С. 41–44.
188. Астанкова Н. В. Тренинговые упражнения для итогового занятия [Электронный ресурс] / Н. В. Астанкова – Режим доступа: <http://www.openclass.ru/node/33284> (дата обращения 17.01.2010). – Название с экрана.
189. Астафьев В. А. Индивидуально-психологические особенности пользователя сети Интернет / В. А. Астафьев // Информационное общество. – 2003. – Вып. 1. – С. 3.
190. Бабаева Ю. Д. Психологические последствия информатизации / Ю. Д. Бабаева, А. Е. Войскунский // Психологический журнал. – 1998. – №1. – С. 89–100.

191. Бабошин А. К. Влияние культуры информационного общества на стадийные трансформации личности : дис ... канд. соц. наук : 22.00.06 / А. К. Бабошин ; Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина. – Тамбов, 2011. – 165 с.
192. Бадмаев С. А. Психологическая коррекция отклоняющегося поведения школьников / С. А. Бадмаев. – М.: Магистр, 1997. – 96 с.
193. Байярд Д. Ваш беспокойный подросток / Д. Байярд, К. Байярд. – М.: Педагогика, 1991. – 208 с.
194. Бакунец С. На тропе сотрудничества : Игра-тренинг / С. Бакунец // Школьный психолог. – 2007. – № 19. – С. 27–28.
195. Баннов Р. Пост-тренинг : методика закрепления тренинговых эффектов [Электронный ресурс] / Р. Баннов – Режим доступа: <http://www.colloquium.ru/article/posttraining/posttraining.php> (дата обращения 01.07.2010). – Название с экрана.
196. Баранов А. Е. Интернет-психология / А. Е. Баранов. – 2013. – РИОР: ИНФРА-М. – 288 с.
197. Бачков И. В. Групповые методы в работе школьного психолога / И. В. Бачков. – М. : Ось-89, 2002. – 167 с.
198. Башлыкова Т. Г. Особенности психотерапии зависимостей в подростковом возрасте / Т. Г. Башлыкова, А. В. Новохацки : мат-лы науч.-практич. конф. с международным участием [«Мир аддикций : химические и нехимические зависимости, ассоциированные психические расстройства»]. – СПб, 2012. – С. 15.
199. Безрукова А. В погоне за идеалом : коррекционно-развивающая программа / А. Безрукова, Т. Палкина // Школьный психолог. – 2009. – № 22. – С. 10–14.
200. Безрукова О. Н. Социология молодежи : Учебно-методическое пособие / О. Н. Безрукова. – СПб. : Изд-во С.-Петербург. ун-та, 2004. – 35 с.
201. Бек А. Когнитивная терапия депрессии / А. Бек, А. Раш, Б. Шо, Г. Эмери. – СПб.: Питер, 2002. – 177 с.

202. Бек А. Техники когнитивной психотерапии / А. Бек // Моск. психотерапевт. журн. – 1996. – №3. – С. 49–68.
203. Белавина И. Г. Психологические последствия компьютеризации детской игры / И. Г. Белавина // Информатика и образование. – 1993. – № 3. – С. 23–28; № 4. – С. 21–29.
204. Белашева Х. В. Интернет-зависимость как предикатор формирования нарушений личности с различными типами межполушарных асимметрий / Х. В. Белашева // Знание. Понимание. Умение. – 2015. – №1. С. 42–45.
205. Белинская Е. Интернет-зависимость : аддитивные формы поведения / Е. Белинская // Народное образование. – 2009. – № 7. – С. 268–274.
206. Белинская Е. П. Психология Интернет-коммуникации : учебное пособие / Е. П. Белинская ; Российская акад. образования, Московский психолого-социальный ун-т Москва : Изд-во Московского психолого-социального ун-та; Воронеж : МОДЭК, 2013. – 185 с.
207. Белинская Е. П. Совладание с трудностями в эпоху новых информационных технологий : возможности и ограничения / Е. П. Белинская // Психологические исследования. – 2014. – Т. 7, №38. – С. 33–36.
208. Белоножкин С. Г. Колледж-сленг в интернет-коммуникации американского студента : на материале сайта Collegestories. com : дис. ... канд. филолог. наук : 10.02.19 / С. Г. Белоножкин ; Волгогр. гос. пед. ун-т. – Волгоград, 2010. – 177 с.
209. Бельшкин А. А. Особенности субъективных представлений о работе с компьютером у разных категорий пользователя / А. А. Бельшкин // Вестн. Моск. ун-та. Психология. – 2000. – № 3. – С. 82–93.
210. Бенедиктова А. В. Исследование интернет-аддикции и ее социально-психологической значимости в студенческих группах / А. В. Бенедиктова // Психологическая наука и образование. – 2007. – № 5. – С. 228–236.
211. Берг-Кросс Л. Терапия супружеских пар / Л. Берг-Кросс; Пер. с англ. Н. Рассказовой, А. Багрянцевой. – М. : Изд-во Ин-та психотерапии: Психотерапия, 2004. – 524 с.



212. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Б. Березин. – Л., 1988. – 534 с.
213. Берн Э. Игры, в который играют люди. Психология человеческих взаимоотношений / Перевод А. А. Грузберга. – Екатеринбург: ЛИТУР, 1999. – 356 с.
214. Бессонова Т. В. Профилактика интернет-зависимости старших подростков / Т. В. Бессонова // Социальная педагогика : Деловой журнал для социальных работников и педагогов. – 2010. – № 6. – С. 119–122.
215. Бирюков В. Сеть и наркомания / В. Бирюков // Компьютер. – 1998. – № 16. – С. 13–15.
216. Битянова М. Четыре стихии : Сценарий игрового проекта / М. Битянова, Т. Беглова // Школьный психолог. – 2005. – №9. – С. 7–9.
217. Богачева Н. В. Специфика когнитивных стилей и функции контроля у геймеров / Н. В. Богачева, А. Е. Войскунский // Психологические исследования. – 2014. – Т. 7, № 38. – С. 38–41.
218. Бодкер С. Взаимодействие человека с компьютером с позиции теории деятельности / С. Бодкер // Психологический журнал. – 1993. – №4. – С. 71–81.
219. Болховской А. Л. Информационно-сетевое общество : социально-философский анализ : дис. ... канд. филос. наук : 09.00.11 / А. Л. Болховской ; Пятигор. гос. технол. ун-т. – Черкесск, 2010. – 159 с.
220. Большаков В. Ю. Психологический тренинг / В. Ю. Большаков. – СПб., 1996. – 346 с.
221. Бузыкина Н. Н. Учимся взаимопониманию : Тренинговое занятие для учащихся средних классов [Электронный ресурс] / Н. Н. Бузыкина – Режим доступа: [methodisty.ru/download\\_file/27103.doc](http://methodisty.ru/download_file/27103.doc) (дата обращения 11.06.2012). – Название с экрана.
222. Бука Т. Л. Психологический тренинг в группе : Игры и упражнения / Т. Л. Бука, М. Л. Митрофанова. – М. : Изд-во Института психотерапии, 2005. – 142 с.

223. Бурлачук Л. Ф. Введение в проективную психодиагностику / Л. Ф. Бурлачук. – К.: Ника-Центр: Вист-С, 1997. – 126 с.
224. Бурова В. А. Механизмы формирования интернет-аддикции / В. А. Бурова, В. И. Есаулов // Материалы XIII съезда психиатров России. – М., 2000. – С. 290–291.
225. Бурова В. А. Социально-психологические аспекты Интернет-зависимости / В. В. Бурова – М., 2001. – 256 с.
226. Бурухина П. М. Тренинг групповой сплочённости и развития коммуникации (комплекс упражнений на командообразование и развитие коммуникативных способностей для учащихся с 1 по 11 классы) : Коррекционно-развивающая программа [Электронный ресурс] / П. М. Бурухина – Режим доступа:  
[b13.uralschool.ru/dialogs/get\\_file.php?class=file&id=55](http://b13.uralschool.ru/dialogs/get_file.php?class=file&id=55) (дата обращения 18.05.2013). – Название с экрана.
227. Бухановский А. О. Зависимое поведение : клиника, динамика, систематика, лечение, профилактика : Пособие для врачей / А. О. Бухановский, А. С. Андреева, А. О. Бухановская. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 35 с.
228. Вакшина Т. А. В школу с радостью. Как победить в себе тревожного человека? : Тренинговое занятие [Электронный ресурс] / Т. А. Вакшина. – Режим доступа: [metodisty.ru/download\\_file/3552.doc](http://metodisty.ru/download_file/3552.doc) (дата обращения 03.11.2012). – Название с экрана.
229. Валовая Л. Тренинговые модули по профилактике синдрома «профессионального выгорания» сотрудников общественных организаций, работающих в сфере ВИЧ/СПИД : Методические рекомендации / Л. Валовая. – К., 2007. – 146 с.
230. Ван Шилу Интернет-зависимость у участников компьютерных игр : на материале китайской культуры : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Ван Шилу ; Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова. – М., 2013. – 33 с.
231. Василюк Ф. Е. Психология переживания : анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.

232. Васильева И. Л. Особенности психолого-педагогического сопровождения интернет-зависимых в юношеском возрасте / И. Л. Васильева. – Уфа : Академия ВЭГУ, 2010. – 72 с.
233. Васильева И. Л. Психолого-педагогическое сопровождение интернет-зависимых в юношеском возрасте : [монография] / И. Л. Васильева. – Уфа: Академия ВЭГУ, 2010. – 256 с.
234. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга / И. В. Вачков. – М.: Ось-89, 1999. – 256 с.
235. Вачков И. В. Психология тренинговой работы : Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы / И. В. Вачков. – М.: Эксмо, 2007. – 416 с.
236. Вачков И. Приемы создания тренинговых техник / И. Вачков // Школьный психолог. – 2006. – №6. – С. 9–11.
237. Винникова М. А. Ремиссии при героиновой наркомании (клиника, этапы течения, профилактика рецидивов) : автореф. дис. ... д-ра. мед. наук : 14.00.45 / М. А. Винникова; Национальный научный центр наркологии. – М., 2004. – 33 с.
238. Виртуальная реальность : философские и психологические проблемы / Под. ред. Н. А. Носова. М. : Центр виртуалистики ИЧ РАН, 1997. – 187 с.
239. Виртуальные реальности в психологии и психопрактике / Под ред. Н. А. Носова и О. И. Генисаретского. – М. : Центр виртуалистики ИЧ РАН, 1995. – 181 с.
240. Виртуальные реальности и современный мир / Под. ред. Н. А. Носова. – М.: Центр виртуалистики ИЧ РАН, 1997. – 85 с.
241. Влияние компьютерных игр разной направленности на адаптационный статус школьников / Л. В. Подригало, И. Н. Чеховская, Т. Ю. Мителева, И. В. Тютюнник // Невротичні розлади у дітей та підлітків : патогенез, клініка, реабілітація : мат-ли наук. симпозиуму. – Х., 2003. – С. 81–82.
242. Воеводин И. В. Иррациональные когнитивные установки в терапии аддиктивных и аффективных состояний / И. В. Воеводин // Мир аддикций : химические и нехимические зависимости, ассоциированные психические

- расстройства : мат-лы науч.-практ. конф. с международным участием. – СПб., 2012. – С. 29.
243. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
244. Войскунский А. Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета / А. Е. Войскунский // Психологический журнал. – 2004. – № 1. – С. 90–100.
245. Войскунский А. Е. Групповая игровая деятельность в Интернете / А. Е. Войскунский // Психол. журн. – 1999. – Т. 20, № 1. – С. 126–132.
246. Войскунский А. Е. Общение, опосредованное компьютером : автореф. дис... канд. психол. наук / А. Е. Войскунский ; МГУ им. М. В. Ломоносова. – М., 1990. – 25 с.
247. Войскунский А. Е. Психология и Интернет : [монография] / А. Е. Войскунский. – М. : Акрополь, 2010. – 216 с.
248. Войскунский А. Е. Психологические исследования феномена интернет-аддикции [Электронный ресурс] / А. Е. Войскунский. – Режим доступа: <http://banderus2.narod.ru/80122.html> (дата обращения 27.08.2012). – Название с экрана.
249. Войскунский А. Е. Развивается ли агрессивность у детей и подростков, увлеченных компьютерными играми? / А. Е. Войскунский // Вопросы психологии. – 2010. – № 6. – С. 133–143.
250. Волик И. Г. Оптимизация взаимодействия с родителями : Семинар-практикум с элементами тренинга для педагогов [Электронный ресурс] / И. Г. Волик – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/585463/> (дата обращения 27.08.2012). – Название с экрана.
251. Волков Б. С. Психология юности и молодости : Учебное пособие / Б. С. Волков. – М. : Трикста, 2006. – 256 с.
252. Воробьева Т. Профилактика зависимости от психоактивных веществ : Подготовка и проведение тренинговых занятий по формированию жизненных

- навыков у подростков / Т. Воробьева, А. Ялтонская. – М.: УНП ООН, 2008. – 267 с.
253. Воропаев М. В. Воспитание в виртуальных средах : монография / М. В. Воропаев. – М. : МГПУ, 2010. – 231 с.
254. Выгонский С. И. Обратная сторона интернета : психология работы с компьютером и сетью / С. И. Выгонский. – Ростов н / Д : Феникс, 2010. – 317 с.
255. Гавшина М. И. Эмоциональное выгорание педагогов : Тренинговое занятие [Электронный ресурс] / М. И. Гавшина – Режим доступа:  
<http://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/treningovoe-zanyatie-emotsionalnoe-vygoranie-pedagogov> (дата обращения 05.11.2013). – Название с экрана.
256. Гайнуллина Э. Н. Ценность здоровья в структуре ориентаций студентов-геймеров : дис ... канд. социол. наук : 22.00.04 / Э. Н. Гайнуллина; Башкир. гос. ун-т. – Уфа, 2010. – 154 с.
257. Гимадиева О. М. Тренинговое занятие на сплочение [Электронный ресурс] / О. М. Гимадиева – Режим доступа:  
<http://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/treningovoe-zanyatie-na-splochenie> (дата обращения 07.05.2011). – Название с экрана.
258. Говорухина М. Ю. Виртуализация современного мира : раздвоение реальности / М. Ю. Говорухина. – Екатеринбург, 2004. – 15 с.
259. Гоголева А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика / А. В. Гоголева. 2-е изд., стер. – М.: Московский психолого-социальный институт ; Воронеж: МОДЭК, 2003. – 240 с.
260. Голованевская В. Особенности Я-концепции как фактор формирования аддиктивного поведения / В. Голованевская // Материалы научно-практической конференции. – М. : Изд. МГУ, 2000. – С. 422.
261. Головаха Е. И. Психология человеческого взаимопонимания / Е. И. Головаха, Н. В. Панина. – К.: Политиздат, 1989. – 211 с.
262. Гончарова О. А. Выбор профессии : Сценарий тренингового занятия [Электронный ресурс] / О. А. Гончарова – Режим доступа:

<http://sov.opredelim.com/docs/137500/index-2334.html> (дата обращения 11.03.2010). – Название с экрана.

263. Горбач Н. А. Сравнительный анализ медико-социального и психологического портрета студентов / Н. А. Горбач, Г. Н. Гончарова, И. А. Большакова // Здоровоохранение Российской Федерации. – 2003. – № 2. – С. 38-40.

264. Горностай П. П. Теория и практика психологического консультирования / П. П. Горностай, С. В. Васьковская. – К., 1995. – 186 с.

265. Грановская Р. М. Защита личности / Р. М. Грановская, И. М. Никольская. – М.: Знание, 1999. – 166 с.

266. Грановская Р. М. Элементы практической психологии / Р. М. Грановская. – СПб.: Свет, 1997. – 322 с.

267. Грецов А. Г. Лучшие упражнения для развития уверенности в себе : Учебно-методическое пособие / А. Г. Грецов. – СПб. : СПбНИИ физической культуры, 2006. – 52 с.

268. Грецов А. Г. Лучшие упражнения для сплочения команды : Учебно-методическое пособие. – СПб. : СПбНИИ физической культуры, 2006. – 44 с.

269. Грецов А. Г. Лучшие упражнения для развития креативности : Учебно-методическое пособие / А. Г. Грецов. – СПб. : СПбНИИ физической культуры, 2006. – 43 с.

270. Гриценко И. Н. Тренинг личностного развития для подростков [Электронный ресурс] / И. Н. Гриценко – Режим доступа:

<http://www.vashpsixolog.ru/index.php/correctional-work-school-psychologist/45-trainings/904-training-personal-development-for-teenagers-2> (дата обращения 17.06.2011). – Название с экрана.

271. Гришина А. В. Психологические факторы возникновения и преодоления игровой компьютерной зависимости в младшем подростковом возрасте : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / А. В. Гришина ; Нижегород. гос. пед. ун-т. – Нижний Новгород, 2011. – 196 с.

272. Губанов А. Школа личностного роста [Электронный ресурс] / А. Губанов. – Режим доступа: <http://maria-psy.ru/?q=shkola-lichnostnogo-rosta-5> (дата обращения 26.03.2013). – Название с экрана.
273. Губенко Э. В. Психологические аспекты интернет-аддикции : Интернет-аддикция и трудности межличностного общения [Электронный ресурс] / Э. В. Губенко – Режим доступа: <http://psynet.carfax.ru/texts/gubenko.htm> (дата обращения 26.03.2013). – Название с экрана.
274. Губина С. Т. Восприятие подростками информации в сети Интернет : профилактика интернет-зависимого поведения / С. Т. Губина, Н. Л. Югова // Дискуссия : Политематический журнал научных публикаций. – 2014. – №1 (42). – С. 22–25.
275. Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред А. Е. Войскунского. – М. : Terra-Можайск, 2000. – 431 с.
276. Гурьева Л. П. Психологические последствия компьютеризации : функциональный, онтогенетический и исторический аспекты / Л. П. Гурьева // Вопросы психологии. – 1993. – № 3. – С. 5–16.
277. Гурьянычева Н. Солнце дружбы / Н. Гурьянычева, О. Дюпина // Школьный психолог. – 2010. – № 23. – С. 8–11.
278. Гуткина Н. И. Личностная рефлексия в подростковом возрасте: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Н. И. Гуткина; Моск. пед. гос. ун-т. – М., 1983. – 28 с.
279. Давиденко Н. В. Программа психологической коррекции Интернет-зависимого поведения с использованием методов когнитивной психотерапии / Н. В. Давиденко, М. М. Аكوпова // Актуальные проблемы психол. знания. – 2010. – № 3. – С. 62–66.
280. Данилова О. Н. Тренинг креативности [Электронный ресурс] / О. Н. Данилова – Режим доступа:

- <http://festival.1september.ru/articles/512218/> (дата обращения 22.04.2010). – Название с экрана.
281. Деметер Р. Саморегуляция эмоционального передстартового состояния уменьшением ритма дыхания и воздействием на функцию анализаторов / Р. Деметер // Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованию. – М., 1969. – С. 86–89.
282. Денисенко А. А. Психологические причины возникновения Интернет-зависимости в подростковом возрасте / А. А. Денисенко, О. В. Васильева // Наука і освіта. – 2009. – № 5. – С. 44–48.
283. Дервянко С. П. Развитие эмоционального интеллекта в тренинговых группах / С. П. Дервянко // Психологический журнал. – 2008. – №2. – С.79–84.
284. Джекобсон Д.Л. Секреты психиатрии / Д. Л. Джекобсон, А. М. Джекобсон. – М.: МЕДпресс-информ, 2007. – 228 с.
285. Димофф Т. Как уберечь детей от наркотиков / Т. Димофф, С. Карпер. – М.: Золотой теленок, 1999. – 234 с.
286. Дмитриева Н. В. Аддиктивная идентичность виртуально зависимой личности : [монография] / Н. В. Дмитриева, О. В. Дубровина : Ишим: ИГПИ им. Ершова, 2010. – 210 с.
287. Дмитриев К. Г. Психологические детерминанты интернет-зависимости в юношеском возрасте : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / К. Г. Дмитриев; Моск. пед. гос. ун-т. – М., 2013. – 28 с.
288. Добровидова Н. А. Особенности эмоционально-волевой сферы старшеклассников и студентов с различным уровнем компьютерной игровой активности : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Н. А. Добровидова ; Поволж. гос. соц.-гуманитар. акад. – Самара, 2013. – 26 с.
289. Довбах А. Сильные Мы : Мобилизация и развитие потенциала сообществ, уязвимых к ВИЧ. Методологическое тренинговое пособие / А. Довбах – К. : МБФ «Международный Альянс по ВИЧ/СПИД в Украине», 2012. – 235 с.



290. Дрепа М. И. Психологическая профилактика Интернет-зависимости у студентов : дис ... канд. психол. наук : 19.00.07 / М. И. Дрепа; Пятигор. гос. лингвист. ун-т. – Ставрополь, 2010. – 254 с.
291. Друзин В. Н. Педагогическая профилактика игровой компьютерной аддикции подростков : дис ... канд. пед. наук : 13.00.01 / В. Н. Друзин ; Ярослав. гос. пед. ун-т им. К.Д. Ушинского. – Ярославль, 2010. – 254 с.
292. Друзин В. Н. Проблема профилактики игровой компьютерной аддикции подростков / В. Н. Друзин // Инновации в образовании. – 2011. – №5. – С. 75–82.
293. Дубинин С. Н. Психологические детерминанты и механизмы коррекции девиантного поведения личности : дис ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / С. Н. Дубинин ; Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет. – Нижний Новгород, 2011. – 378 с.
294. Дубровина О. В. Психическая саморегуляция как средство гармонизации Я-концепции личности с виртуальной аддикцией : [монография] / О. В. Дубровина : Изд-во Ишимского гос. педагогического ин-та, 2012. – 133 с.
295. Дьяченко Л. П. Система релаксационных упражнений для детей дошкольного возраста [Электронный ресурс] / Л. П. Дьяченко. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/101114/> (дата обращения 21.01.2014). – Название с экрана.
296. Евланова Л. Как улучшить способности педагогов и учащихся к восприятию и переработке информации / Л. Евланова // Школьный психолог. – 2000. – №9. – С. 13–15.
297. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга / О. В. Евтихов. – СПб.: Речь, 2005. – 256 с.
298. Егоров А. Ю. Нехимические зависимости / А. Ю. Егоров. – СПб. : Речь, 2007. – 190 с.
299. Егоров А. Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции (обзор) / А. Ю. Егоров // Аддиктология. – 2005. – № 1. – С. 65–77.

300. Егоров А. Ю. Особенности личности подростков с интернет-зависимостью / А. Ю. Егоров, Н. А. Кузнецова, Е. А. Петрова // Вопросы психологического здоровья детей и подростков. – 2005. – №2. – С. 20–27.
301. Елфимова Ю. В. Развитие навыков коммуникативности. Тренинг уверенного поведения в форме игры [Электронный ресурс] / Ю. В. Елфимова – Режим доступа:  
[http://sb-lip.ru/nauchno\\_metodicheskaya\\_rabota/](http://sb-lip.ru/nauchno_metodicheskaya_rabota/) (дата обращения 27.11.2010). – Название с экрана.
302. Емелин В. А. Психологические факторы развития и хронификации технологических зависимостей / В. А. Емелин // Психологическая наука и образование : Электронный журнал. – 2013. – №1. [Электронный ресурс] / Режим доступа: [http://psyedu.ru/files/articles/psyedu\\_ru\\_2013\\_1\\_3262.pdf](http://psyedu.ru/files/articles/psyedu_ru_2013_1_3262.pdf)
303. Епифанова Н. Р. Кто Я? Какой Я? Звезда самоуважения : Тренинговое занятие [Электронный ресурс] / Н. Р. Епифанова – Режим доступа:  
<http://www.openclass.ru/node/178418> (дата обращения 12.12.2013). – Название с экрана.
304. Еремеева Н. А. 100 игр и упражнений для бизнес-тренингов / Н. А. Еремеева. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007. – 128 с.
305. Ермоленко С. А. Хорошо, когда все рядом : Совместное тренинговое занятие для родителей с детьми [Электронный ресурс] / С. А. Ермоленко – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/566933/> (дата обращения 25.01.2012). – Название с экрана.
306. Ершова К. В. Я и мир профессий [Электронный ресурс] / К. В. Ершова. – Режим доступа: <http://www.openclass.ru/node/189052> (дата обращения 02.06.2012). – Название с экрана.
307. Жарикова Т. П. Психологические особенности ресурсного подхода к психолого-педагогической профилактике факторов риска аддиктивного поведения в подростковом возрасте : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Т. П. Жарикова ; Моск. гор. пед. ун-т. – Самара, 2011. – 183 с.

308. Жеманова Е. В. Сохранение и укрепление психологического здоровья участников образовательного процесса : Методическая разработка [Электронный ресурс] / Е. В. Жеманова. – Режим доступа: [www.web-4-u.ru/schoolvolg81/userfiles/file/trening.doc](http://www.web-4-u.ru/schoolvolg81/userfiles/file/trening.doc) (дата обращения 03.06.2011). – Название с экрана.
309. Жилинская А. В. Интернет как ресурс для решения задач подросткового возраста: обзор психологических исследований / А. В. Жилинская // Психологическая наука и образование : Электронный журнал. – 2014. – №1 [Электронный ресурс]– Режим доступа: [http://psyedu.ru/files/articles/psyedu\\_ru\\_2014\\_1\\_Jilinskaya.pdf](http://psyedu.ru/files/articles/psyedu_ru_2014_1_Jilinskaya.pdf)
310. Жилкин В. О понятии «информационная субкультура» / В. О. Жилкин // Высшее образование в России. – 2004. – №.10. – С. 152–153.
311. Жичкина А. Е. О возможностях психологических исследований в сети Интернет / А. Е. Жичкина // Психологический журнал. – 2000. – № 2. – С. 75–78.
312. Жичкина А. Е. Особенности социальной перцепции в Интернете / А. Е. Жичкина // Мир психологии. – 1999. – № 3. – С.72–80.
313. Жичкина А. Е. Социально-психологические особенности населения Сети / А. Е. Жичкина, К. Ю. Ефимов // Планета Интернет. – 1999. – №30. – С. 18–21.
314. Завалишина О. В. Интернет-аддикция – одна из актуальных проблем современности / О. В. Завалишина, Н. А. Загуменных, Е. С. Постоева // Научный журнал КубГАУ. – 2015. – №105(01). – С. 15–18.
315. Завалишина О. В. Педагогическая поддержка подростков, склонных к интернет-зависимости : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / О. В. Завалишина ; Кур. гос. ун-т. – Курск, 2012. – 24 с.
316. Зависимость // Психологические термины [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.psychologies.ru/glossary/08/zavisimost/> (дата обращения 03.08.2015). – Название с экрана.
317. Зависимость социальная // Энциклопедия социологии [Электронный ресурс] – Режим доступа:

<http://dic.academic.ru/dic.nsf/socio/997/%D0%97%D0%90%D0%92%D0%98%D0%A1%D0%98%D0%9C%D0%9E%D0%A1%D0%A2%D0%AC> (дата обращения 07.06.2014). – Название с экрана.

318. Завьялова З. С. Самопрезентация личности в чат-коммуникации : дис. ... канд. философ. наук : 09.00.11 / З. С. Завьялова ; Нац. исслед. Том. гос. ун-т. – Томск, 2011. – 144 с.

319. Зайцева Т. В. Теория психологического тренинга. Психологический тренинг как инструментальное действие / Т. В. Зайцева. – СПб.: Речь; М.: Смысл, 2002. – 255 с.

320. Зак А. З. Проблемы психологического изучения рефлексии / А. З. Зак // Исследование речи-мысли и рефлексии. Психология. – Вып. 10. - Алма-Ата, 1979. – С. 519.

321. Залыгина Н. А. Аддиктивное поведение молодежи : профилактика и психотерапия зависимостей / Н. А. Залыгина, Я. Л. Обухов, В. А. Поликарпов. – Минск : Профилен, 2004. – 196 с.

322. Запорожец А. В. Педагогическая профилактика аддиктивного поведения школьников в сфере информационно-коммуникационных технологий : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / А. В. Запорожец; Юж.-Ур. гос. ун-т. – Челябинск, 2010. – 172 с.

323. Захаров Н. П. Психотерапия пограничных состояний и состояний зависимости / Н. П. Захаров. – М. : ДеЛи принт, 2004 – 288 с.

324. Защита учащихся от угроз Интернета : опыт Франции // Народное образование. – 2007. – № 7. – С. 249–252.

325. Заянчковская О. И. Скажи алкоголю «нет» : Тренинговое занятие [Электронный ресурс] / О. И. Заянчковская, Н. Я. Шулейко – Режим доступа: <http://by.zavantag.com/docs/101/index-55249.html> (дата обращения 09.06.2012). – Название с экрана.

326. Змановская Е. В. Девиантология : психология отклоняющегося поведения / Е. В. Змановская. – М.: ИЦ Академия, 2003. – 288 с.

327. Иванов Д. В. Виртуализация общества / Д. В. Иванов. – СПб. : Петербургское Востоковедение, 2000. – 96 с.
328. Иванов М. Влияние ролевых компьютерных игр на формирование психологической зависимости человека от компьютера / М. Иванов. – М. : Наука, 2006. – 432 с.
329. Иванов М. С. Формирование зависимости от ролевых компьютерных игр [Электронный ресурс] / М. С. Иванов – Режим доступа: <http://flogiston.ru/articles/netpsy/gameaddict> (дата обращения 01.09.2009). – Название с экрана.
330. Иванова А. А. Маска мифов и метафор : Тренинг [Электронный ресурс] / А. А. Иванова, Н. Н. Богданова. – Режим доступа: <http://trepsy.net/training/stat.php?stat=5605> (дата обращения 01.09.2011). – Название с экрана.
331. Иванцов О. В. Дистанционное консультирование как форма профилактики аддиктивного поведения старшеклассников / О. В. Иванцов // Мир аддикций : химические и нехимические зависимости, ассоциированные психические расстройства : мат-лы науч.-практ. конф. с международным участием. – СПб, 2012. – С. 53–54.
332. Иванцов О. В. Разработка новых форм ранней диагностики и профилактики различных видов зависимостей у детей и подростков из групп риска / О. В. Иванцов, К. В. Машилов // Системная психология и социология. – 2014. – №11. – С. 44–47.
333. Ивлева А. Н. Профилактика компьютерной зависимости в подростковом возрасте (социально-педагогические аспекты) : учебно-методическое пособие. – Омск, 2009. – 265 с.
334. Игнатьев В. И. Виртуальное социальное действие и трансформация повседневных практик / В. И. Игнатьев, А. Н. Степанова // Вестник Московского университета. Социология и политология : научный журнал. – 2010. – № 3. – С. 91–104.

335. Игнатъева Э. А. Формирование коммуникативных умений виртуального общения современной молодежи : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Э. А. Игнатъева ; Психол. ин-т Рос. акад. образования. – М., 2012. – 153 с.
336. Идрисова Н. Г. Зависимое поведение : механизмы формирования и методы коррекции / Н. Г. Идрисова. М. : Эльф-3, 2005. – 176 с.
337. Ильин Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 322 с.
338. Интернет и российское общество / Под ред. И. Семенова. – М. : Гендальф, 2002. – 279 с.
339. Интернет-зависимое поведение у подростков. Клиника, диагностика, профилактика : пособие для школьных психологов / Под ред. В. Л. Малыгина. – М. : Информационно-методический центр Арсенал образования, 2010. – 134 с.
340. Интернет-зависимость : психологическая природа и динамика развития / сост. и ред. А. Е. Войскунский. – М.: Акрополь, 2009. – 378 с.
341. Казарова Е. Технологии подготовки к выбору профессии / Е. Казарова // Школьный психолог. – 2007. – №2. – С. 10–12.
342. Как справиться с компьютерной зависимостью / С. В. Краснова, Н. Р. Казарян, В. С. Тундалева и др. – М. : Эскмо, 2008. – 224 с.
343. Калинин Н. Ш. Клинико-психологические факторы наиболее распространенных видов зависимостей среди современных подростков / Н. Ш. Калинин, А. А. Наумова // Мир аддикций : химические и нехимические зависимости, ассоциированные психические расстройства : мат-лы науч.-практ. конф. с международным участием. – СПб, 2012. – С. 56.
344. Каминская О. В. Проблема интернет-зависимости в современном социуме / О. В. Каминская : сб. мат. 3-й междунар. науч.-практ. конф. [«Современные проблемы и перспективы развития педагогики и психологии»], (Махачкала, 20 января 2014 г.) – Махачкала : Апробация, 2014 – С. 124–126.
345. Каминская О. В. Психологические особенности веб-серфинга как формы интернет-зависимости / О. В. Каминська // Уральский научный вестник : научно-теоретический и практический журнал. Педагогические науки. Психология и социология. Наука и жизнь. – 2013. – Вып. 5. – С. 61–69.

346. Каминская О. В. Результаты эмпирического исследования Интернет-зависимости молодежи с помощью теста на Интернет-аддикцию (Т. А. Никитина, А. Ю. Егоров) / О. В. Каминская // Перспективы науки и образования : международный электронный научно-практический журнал. – 2014. – №2(8). – С. 171–177.
347. Каминская О. В. Результаты эмпирического исследования основных видов деятельности молодежи в интернете / О. В. Каминская : II Межд-ная науч.-практ. конф. : сб. мат. [«Психология третьего тысячелетия»]. – Дубна: Гос. ун-т «Дубна», 2015 – С. 157–161.
348. Каминская О. В. Стандартизация методики исследования особенностей восприятия интернета на основе ситуативных задач / О. В. Каминская // Актуальные вопросы профилактики, диагностики, терапии и реабилитации психических расстройств : сб. статей. – Барнаул, 2014. – С. 130–132.
349. Каминская О. В. Характеристика зависимости от компьютерных онлайн-игр / О. В. Каминская : тезисы II Междун. (заочной) науч.-практ. конф. [«Современное образование: актуальные педагогические, социально-экономические, географические и психологические установки»], (Москва – Черногорск, 29 марта 2013 г.). – М., 2013. – С. 12–13.
350. Каминская О. В. Эмпирический анализ результатов исследования особенностей восприятия интернета на основе ситуационных задач / О. В. Каминская // Universum: Психология и образование : электрон. научн. журн. – 2014. – № 8-9(8). URL: <http://www.7universum.com/ru/psy/archive/item/1582>
351. Карвасарский Б. Д. Групповая психотерапия / Б. Д. Карвасарский, С. Ледера. – М. : Медицина, 1990. – 384 с.
352. Карпов А. А. Социально-психологическое содержание отношения к игре у зависимых игроков : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / А. А. Карпов ; Ярослав. гос. ун-т им. П.Г. Демидова. – Ярославль, 2011. – 234 с.

353. Кастельс М. Галактика Интернет : Размышления об Интернете, бизнесе и обществе / М. Кастельс; пер. с англ. А. Матвеева; под ред. В. Харитонов. – Екатеринбург: У -Фактория, 2004. – 328 с.
354. Касьянова А. М. На шаг впереди! : Тренинговое занятие на развитие лидерских качеств [Электронный ресурс] / А. М. Касьянова – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/595443/> (дата обращения 05.07.20013). – Название с экрана.
355. Катков А. Л. Деструктивные социальные эпидемии : опыт системного исследования / А. Л. Катков : мат-лы науч.-практ. конф. с международным участием [«Мир аддикций : химические и нехимические зависимости, ассоциированные психические расстройства»]. – СПб, 2012. – С. 58.
356. Кипнис М. Тренинг коммуникации / М. Кипнис. – М. : Ось-89, 2004. – 128 с.
357. Клеткина О. С. Управление профилактикой аддиктивного поведения молодёжи : автореф. дис. ... канд. социол. наук : 22.00.08 / О. С. Клеткина ; Забайк. гос. ун-т. – Чита, 2012. – 24 с.
358. Клейберг Ю. А. Психология девиантного поведения / Ю. А. Клейберг. – М.: ТЦ Сфера, 2003. – 160 с.
359. Клейберг Ю. А. Социальная психология девиантного поведения / Ю. А. Клейберг. – М. : ТЦ Сфера, 2004. – 192 с.
360. Клепкова И. Метафорические явления : Упражнения для подростков и взрослых / И. Клепкова // Школьный психолог. – 2005. – №18. – С. 7–9.
361. Коваленко А. В. Виртуальная личность : игровые практики и самопрезентация в WEB / А. В. Коваленко // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Психологічні науки : сб. науч. трудов. – 2012. – Вип. 37 (61). – С. 280–284.
362. Ковальчук М. А. Девиантное поведение: профілактика, корекція, реабілітація / М. А. Ковальчук, И. Ю. Тарханова. – М.: Владос-Пресс, 2010. – 288 с.



363. Козлов В. В. Психология игровой зависимости : [монография] / В. В. Козлов, А. А. Карпов. – М.: Психотерапия, 2011. – 336 с.
364. Козулина Ю. Г. Программа тренинга развития творческого мышления для студентов III-V курсов педагогического ВУЗа [Электронный ресурс] / Ю. Г. Козулина – Режим доступа:  
[www.kspu.ru/.../G. Kozulina\\_Programma\\_treninga\\_razvitiija\\_tvorchesk](http://www.kspu.ru/.../G. Kozulina_Programma_treninga_razvitiija_tvorchesk) (дата обращения 03.05.2011). – Название с экрана.
365. Колесникова Г. И. Основы психопрофилактики и психокоррекции / Г. И. Колесникова. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 185 с.
366. Колесникова Г. И. Психологические виды помощи : психопрофилактика, психокоррекция, консультирование / Г. И. Колесникова. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 350 с.
367. Колесникова Г. И. Психологическое консультирование : Учебное пособие. – М.: Директ-Медиа, 2014. – 241 с.
368. Компьютерная зависимость : реальная и виртуальная жизнь современных подростков / автор-составитель Е. А. Климкович. – Минск : Красико-Принт, 2011. – 92 с.
369. Компьютерные игры и их возможное влияние на здоровье детей и подростков / М. Л. Кочина, Л. В. Подригало, В. М. Синайко, А. В. Яворский и др. // Укр. психоневрология. – 2001. – Т. 9, вып. 1. – С. 109–112.
370. Коньгина И. А. Программа первичной профилактики компьютерной и игровой зависимости как необходимое условие психологической безопасности несовершеннолетних / И. А. Коньгина. – М., 2010. – 212 с.
371. Кори Дж. Теория и практика группового консультирования / Дж. Кори. – М.: Эксмо, 2003. – 515 с.
372. Коррекционно-развивающие программы Череповецкого центра психолого-медико-социального сопровождения / Науч. ред. О. А. Денисова, Н. В. Афанасьева. – Вологда : ВИРО, 2005. – 256 с.

373. Королькова Л. Н. Интернет-сообщество с чертами тотального института как фактор десоциализации : монография / Л. Н. Королькова. – Ставрополь : Мысль, 2010. – 151 с.
374. Короленко Ц. П. Аддиктивное поведение : Общая характеристика и закономерности развития / Ц. П. Короленко // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В. М. Бехтерева. – 1991. – №1. – С. 8–15.
375. Короленко Ц. П. Семь путей к катастрофе / Ц. П. Короленко, Т. А. Донских. – Новосибирск: Наука, 1990. – 224 с.
376. Короленко Ц. П. Социодинамическая психиатрия / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. – М. : Академический проект, 2000. – 460 с.
377. Коротникова Н. В. Интернет-зависимость и депривация в результате виртуальных взаимодействий / Н. В. Коротникова // Социологические исследования. – 2010. – № 6. – С. 70–79.
378. Котляров А. В. Выявление факторов риска и защиты в профилактике зависимостей у студентов многопрофильного ВУЗа / А. В. Котляров, В. Н. Рябов, Т. Н. Игнатова // Валеология. – 2003. – № 1. – С. 47–50.
379. Котляров А. В. Освобождение от зависимостей, или школа успешного выбора / А. В. Котляров. – М. : Изд-во Института психотерапии, 2005. – 448 с.
380. Котов С. В. Цели групповой психотерапии пациентов с синдромом зависимости методом трансактного анализа / С. В. Котов : мат-лы науч.-практ. конф. с международным участием [«Мир аддикций : химические и нехимические зависимости, ассоциированные психические расстройства»]. – СПб, 2012. – С. 66–67.
381. Кочунас Р. Основы психологического консультирования / Пер. с литовского / Р. Кочунас. – М. : Академический проект, 1999. – 240 с.
382. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг. Докум. 9-е изд. – СПб. : Питер, 2005. – 940 с.
383. Крисько М. И. Конфликты и причины их возникновения : Тренинговое занятие [Электронный ресурс] / М. И. Крисько, Э. Ю. Басаргина. – Режим

- доступа: <http://www.openclass.ru/node/42232> (дата обращения 08.04.2011). – Название с экрана.
384. Кроль Л. М. Образы и метафоры в интегративной гипнотерапии / Л. М. Кроль. – М. : Класс, 2001. – 211 с.
385. Крутий И. А. Студенческие интернет-миры / И. А. Крутий // Инновации в образовании. – 2011. – № 4. – С. 82–93.
386. Крылов Е. Ю. Формирование тактик целенаправленной самопрезентации у студентов в виртуальной среде : дис ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Е. Ю. Крылов ; ГОУВПО "Российский государственный педагогический университет". – СПб, 2012. – 144 с.
387. Кудрявцева Е. В отрыве от реальности // Огонек. – 2010. – № 7. – С. 34–36.
388. Кузнецов Б. М. Глобальная информационно-коммуникативная среда и молодёжная аудитория России : социокультурный анализ : дис. ... канд. социол. наук : 22.00.06 / Б. М. Кузнецов ; Моск. гос. технол. ун-т "Станкин". – М., 2010. – 186 с.
389. Кузнецова-Морева Е. А. Клинико-психопатологические особенности патологической склонности к азартным играм (клинические и динамические аспекты) : дис. ... канд. мед. наук : 14.00.18 / Е. А. Кузнецова-Морева ; Московский научно-исследовательский институт психиатрии. – М., 2010. – 206 с.
390. Кузнецова А. В. Когнитивные способности интернет-активных школьников : 14-16 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 19.00.01 / А. В. Кузнецова ; МПГУ Моск. гос. обл. гуман. ун-т. – М., 2011. – 24 с.
391. Кузнецова Н. В. Тренинговые упражнения для работы с родителями (формирование коллектива) [Электронный ресурс] / Н. В. Кузнецова – Режим доступа:  
<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-dlya-roditelei/treningovye-uprazhneniya-dlya-raboty-s-roditelyami-formir> (дата обращения 04.07.2012). – Название с экрана.

392. Кукушкина А. О. Юность – территория свободная от курения [Электронный ресурс] / А. О. Кукушкина. – Режим доступа: <https://sites.google.com/site/nekuru63region/poleznye-ssylki/soobseniebezzagolovka-1/upraznenie-tabu-variant-1> (дата обращения 04.07.2012). – Название с экрана.
393. Кулагина И. Ю. Возрастная психология : полный жизненный цикл развития человека : Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. – 2-е изд. – М. : ТЦ Сфера, 2008. – 464 с.
394. Кулаков С. А. Диагностика и психотерапия аддиктивного поведения у подростков / С. А. Кулаков. – М.: Просвещение -АСТ, 1998. – 462 с.
395. Кулаков С. А. Психотерапия и психопрофилактика аддиктивного поведения у подростков / С. А. Кулаков. – СПб. : Гардарика, 2003. – 470 с.
396. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики : Учеб. пособие / Л. В. Куликов. – СПб. : Питер, 2004. – 464 с.
397. Кургина М. В. Я и моя профессия : Программа курса тренинговых занятий в рамках курса [Электронный ресурс] / М. В. Кургина. – Режим доступа: <http://www.openclass.ru/node/309058> (дата обращения 03.07.2012). – Название с экрана.
398. Лаврова К. Синдром выгорания : профилактика и управление. Пособие для сотрудников, работающих в программах снижения вреда. – Сеть снижения вреда Центральной и Восточной Европы (ССВЦВЕ) / К. Лаврова, А. Левин. – 2006. – 69 с.
399. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус. – Л.: Лениздат, 1970. – 178 с.
400. Лафренье П. Эмоциональное развитие детей и подростков / П. Лафренье. – М.: Олма-Пресс, 2004. – 367 с.
401. Лафренье П. Эмоциональное развитие детей и подростков / П.Лафренье. – М.: Олма-Пресс, 2004. – 211 с.
402. Левикова С. И. Молодежная субкультура / С. И. Левикова. – М. : ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 608 с.

403. Леонова Л. Г. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте / Л. Г. Леонова, Н. Л. Бочкарева // Психология зависимости : Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченко. – Мн. : Харвест, 2004. – С. 449–501.
404. Лепский В. Е. Моделирование и поддержка сообществ в Интернет / В. Е. Лепский, А. Г. Рапуто. – М. : Институт психологии РАН, 1999. – 96 с.
405. Лисецкий К. С. Психология негативных зависимостей / К. С. Лисецкий, Е. В. Литягина. – Самара : Универс групп, 2006. – 251 с.
406. Лисова С. В. Образ "Я" : Тренинговое занятие [Электронный ресурс] / С. В. Лисова. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/treningovoe-zanyatie-obraz-ya> (дата обращения 04.12.2010). – Название с экрана.
407. Личко А. Е. Подростковая наркология : Руководство / А. Е. Личко, В. С. Битенский. – Л.: Медицина, 1991. – 304 с.
408. Лоскутова В. А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств : диссер. ..канд. мед. наук: 14.00.18. / В. А. Лоскутова. – Новосибирск, 2004. – 157 с.
409. Лоскутова В. А. Интернет-зависимость – патология XXI века? / В. А. Лоскутова // Вопросы ментальной медицины и экологии. – 2000. – №1. – С. 11–13.
410. Лоскутова В. А. Результаты исследования Интернет-зависимости среди пользователей Рунета / В. А. Лоскутова // Тез. докл. 60-й-61-й итог. науч. конф. студентов и молодых ученых. – Новосибирск, 2000. – С. 253.
411. Лоуэн А. Биоэнергетический анализ: теория и практика / А. Лоуэн. – М.: Институт Общегуманитарных исследований, 2011. – 278 с.
412. Луконина Т. И. Личный профессиональный план : Урок с элементами тренинга по профориентации [Электронный ресурс] / Т. И. Луконина. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/550776/> (дата обращения 25.04.2011). – Название с экрана.

413. Макарычева Г. И. Коррекция девиантного поведения. Тренинги для подростков и их родителей / Г. И. Макарычева. – СПб. : Речь, 2007. – 368 с.
414. Мак-Вильямс Н. Психодинамическая диагностика: Понимание структуры личности в клиническом процессе / Н. Мак-Вильямс. – М.: Класс, 1998. – 480 с.
415. Макшанов С. И. Психогимнастика в тренинге / С. И. Макшанов, Н. Ю. Хрящева. – СПб, 1993. – 211 с.
416. Макшанов С. И. Психогимнастика в тренинге / С. И. Макшанов, Н. Ю. Хрящева. Часть 1. – М., 1998. – 156 с.
417. Малыгин В. Л. Индивидуально-психологические особенности подростков, склонных к интернет-зависимому поведению / В. Л. Малыгин, Н. С. Хомерики, Е. А. Смирнова : мат-лы науч.-практ. конф. с международным участием [«Мир аддикций : химические и нехимические зависимости, ассоциированные психические расстройства»]. – СПб, 2012. – С. 78–79.
418. Малыгин В. Л. К проблеме диагностических критериев интернет-зависимого поведения / В. Л. Малыгин : мат-лы межвед. науч.-практ. конф. [«Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий»], (Москва, 24–25 февраля 2011 г.) / под ред. Б.Б. Айсмонтаса, В.Ю. Меновщикова. – М. : МГППУ, 2011. – Т. 24. – С. 171.
419. Малыгин В. Л. Методологические подходы к раннему выявлению Интернет-зависимого поведения [Электронный ресурс] / В. Л. Малыгин, К. А. Феклисов, А. Б. Искандирова, А. А. Антоненко // Медицинская психология в России : электрон. науч. журн. – 2011. – № 6. URL: <http://medpsy.ru> (дата обращения: 12.07.2013).
420. Малыгин В. Л. Особенности характерологических свойств лиц, зависимых от азартных игр в покер он-лайн / В. Л. Малыгин, О. В. Довбыш // Мир аддикций : химические и нехимические зависимости, ассоциированные психические расстройства : Сб. мат. науч.-практ. конф. с международным участием. – СПб, 2012. – С. 79–80.
421. Малыгин В. Л. Особенности эмоционального и социального интеллекта подростков, склонных к интернет-зависимому поведению / В. Л. Малыгин,

- А. А. Антоненко, Е. И. Вовченко : мат-лы науч.-практ. конф. с международным участием [«Мир аддикций : химические и нехимические зависимости, ассоциированные психические расстройства»]. – СПб, 2012. – С. 77–78.
422. Малых Т. Педагогические аспекты информационной безопасности / Т. Малых // Народное образование. – 2007. – № 5. – С. 231–235.
423. Мандель Б. Р. Аддиктология (ФГОС ВПО) : Учебное пособие / Б. Р. Мандель. – М.: Директ-Медиа, 2014. – 536 с.
424. Мардер Л. Тренинг педагогической осознанности / Л. Мардер // Школьный психолог. – 2003. – №22. – С. 21–23.
425. Маркова А. М. Школа для родителей : Программа тренинговых упражнений [Электронный ресурс] / А. М. Маркова – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/521932/> (дата обращения 17.05.2011). – Название с экрана.
426. Марьина О. В. Профилактика интернет-зависимости молодежи – путь преодоления виртуальных девиаций / О. В. Марьина : мат-лы междунар. заоч. науч. конф. [«Педагогика : традиции и инновации»], (Челябинск, октябрь 2011 г.). Т. I. – Челябинск : Два комсомольца, 2011. – С. 17–20.
427. Маслова А. Ю. Жизнь прожить – не поле перейти : Цикл тренинговых занятий для подростков [Электронный ресурс] / А. Ю. Маслова. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/614371/> (дата обращения 02.06.2013). – Название с экрана.
428. Мелибруда Е. Я – Ты – Ми / Е. Мелибруда. – М.: Прогресс, 1986. – 166 с.
429. Мельник Э. В. О природе болезней зависимости : алкоголизм, наркомания, «компьютеромания» и др. / Э. В. Мельник. – М., 1998. – С. 134–159.
430. Мельник С. Н. Теоретические и методические основы социально-психологического тренинга : Учебное пособие / С. Н. Мельник. – Владивосток : ТИДОТ ДВГУ, 2004. – 74 с.
431. Менделевич В. Д. Зависимость как психологический и психопатологический феномен (проблемы диагностики и дифференциации) /

- В. Д. Менделевич, Р. Г. Садыкова // Вестник клинической психологии. – 2003. – № 2. – С. 153–158.
432. Менделевич В. Д. Психология зависимой личности, или подросток в окружении соблазнов / В. Д. Менделевич, Р. Г. Садыкова. – Казань : РЦПНН при КМРТ : Марев, 2002. – 240 с.
433. Меннингер К. Война с самим собой / К. Меннингер // Пер. с англ. Ю. Бондарева. – М.: Изд-во ЭКСМО - Пресс, 2001. – 480 с.
434. Методическое пособие для педагогов-психологов системы среднего профессионального образования. – Уфа, 2011. – 199 с.
435. Мехтиханова Н. Н. Психология зависимого поведения : учеб. пособие / Н. Н. Мехтиханова. – 2-е изд. – М. : Флинта : МПСИ, 2008. – 160 с.
436. Мигич П. Как проводить деловую беседу / П. Мигич. – М., 1984. – 145 с.
437. Минаков С. А. Особенности аддиктивного поведения у студентов с ограниченными физическими возможностями : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.10 / С. А. Минаков ; Моск. гор. психол.-пед. ун-т. – М., 2011. – 157 с.
438. Минаков А. В. Некоторые психологические свойства и особенности Интернет как нового слоя реальности [Электронный ресурс] / А. В. Минаков. – Режим доступа: <http://www.vspu.ac.ru/vip/index.htm> (дата обращения 22.08.2011). – Название с экрана.
439. Минаков А. В. Социально-психологические аспекты взаимодействия человека с глобальными компьютерными сетями (Интернет) / А. В. Минаков // Междунар. конф.: Сб. тез. – СПб., 1999. – С. 333.
440. Мирошниченко А. В. Трансформации смысловой сферы юношей с различным уровнем компьютерной зависимости : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / А. В. Мирошниченко ; Юж. федер. ун-т. – Ростов-на-Дону, 2010. – 174 с.
441. Михеева В. Л. Развитие у подростков уверенности в себе [Электронный ресурс] / В. Л. Михеева – Режим доступа: [http://nolidom.ru/vospitanie\\_uverennjsti.php](http://nolidom.ru/vospitanie_uverennjsti.php) (дата обращения 07.04.2012). – Название с экрана.



442. Можаров Н. С. Возможности психотерапевтической помощи в профилактике аддиктивного поведения у подростков, воспитывающихся вне семьи / Н. С. Можаров, Е. А. Тараканова, О. В. Поплавская : мат-лы науч.-практ. конф. с международным участием [«Мир аддикций : химические и нехимические зависимости, ассоциированные психические расстройства»]. – СПб., 2012. – С. 87–88.
443. Москаль И. В. Программа психологического тренинга для педагогов по формированию навыков снятия эффекта эмоционального выгорания [Электронный ресурс] / И. В. Москаль – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/506946/> (дата обращения 03.09.2011). – Название с экрана.
444. Мотивационное интервьюирование лиц, употребляющих инъекционные наркотики : методические рекомендации для социальных работников программ профилактики ВИЧ/СПИД / Под ред. А. Храпаль. – К., 2004. – 108 с.
445. Мотина Н. К. Стресс и способы регуляции эмоционального состояния : Тренинг для педагогов [Электронный ресурс] / Н. К. Мотина. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/528230/> (дата обращения 09.02.2012). – Название с экрана.
446. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ / К. Муздыбаев // Журнал социологии и социальной антропологии. – 1998. – №2. – Т. 1. – С. 100–109.
447. Мулик Е. О. Пограничные психические расстройства у подростков, возникшие в результате компьютерной зависимости / Е. О. Мулик, А. А. Коломиец, Ю. В. Мулик // Материалы научового симпозиуму. – Л., 2003. – С. 73–74.
448. Мунтян П. Вид компьютерной аддикции : зависимость от компьютерных игр / П. Мунтян // Психология зависимости : [хрестоматия] / сост. К. В. Сельченко. – Минск, 2005. – С. 143–151.

449. Мураткина Ю. Н. Взаимосвязь компьютерной зависимости и совладающего поведения подростков : дис ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Ю. Н. Мураткина ; Сургут. гос. пед. ун-т. – Сургут, 2010. – 154 с.
450. Мэй Ролло. Искусство психологического консультирования. – М.: Апрель-пресс, 2010. – 277 с.
451. Мясников И. Подростки в киберпространстве / И. Мясников // Народное образование. – 2009. – № 6. – С. 267–271.
452. Нартова-Бочавер С. К. “Coping behavior” в системе понятий психологии личности / С. К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18, № 5. – С. 20–30.
453. Нигматуллина Г. Ф. Культура российских интернет-сообществ в условиях становления информационного общества : дис. ... канд. социол. наук : 22.00.06 / Г. Ф. Нигматуллина ; Тюмен. гос. нефтегаз. ун-т. – Тюмень, 2011. – 206 с.
454. Николаенко С. В. Тренинговая программа работы с детьми и взрослыми с ограниченными возможностями [Электронный ресурс] / С. В. Николаенко. – Режим доступа: <http://www.b17.ru/article/6136/> (дата обращения 02.07.2013). – Название с экрана.
455. Никорчук Н. В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности : Тренинг [Электронный ресурс] / Н. В. Никорчук. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/410399/> (дата обращения 05.09.2009). – Название с экрана.
456. Носов Н. А. Виртуальная психология / Н. А. Носов. – М.: Аграф, 2000. – 432 с.
457. Носов Н. А. Виртуальная реальность / Н. А. Носов // Вопросы философии. – 1999. – № 10. – С. 152–164.
458. Носов Н. А. Виртуальный человек : Очерки по виртуальной психологии детства / Н. А. Носов. – М. : Магистр, 1997. – 192 с.

459. Носов Н. А. Психология и психотехника виртуальных реальностей / Н. А. Носов, Е. В. Вучетич // Московский психотерапевтический журнал. – 1993. – № 3. – С. 181–182.
460. Обжорин А. М. Профилактика компьютерной и интернет-зависимости школьников : учебно-методическое пособие для слушателей курсов повышения квалификации / А. М. Обжорин. – Челябинск : Образование, 2011. – 144 с.
461. Обидин И. Ю. Аддиктивное поведение как замена реальных отношений / И. Ю. Обидин, Е. Б. Одерышева : мат-лы науч.-практич. конф. с международным участием [«Мир аддикций : химические и нехимические зависимости, ассоциированные психические расстройства»]. – СПб, 2012. – С. 99.
462. Овчарова Р. В. Родительство как психологический феномен : учебное пособие / Р. В. Овчарова. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2006. – 496 с.
463. Одерышева Е. Б. Интернет-аддикция как скрытая форма других зависимостей / Е. Б. Одерышева, И. Ю. Обидин : мат-лы науч.-практ. конф. с международным участием [«Мир аддикций : химические и нехимические зависимости, ассоциированные психические расстройства»]. – СПб, 2012. – С. 99-100.
464. Одинцова М. А. Преодолевающее поведение лиц, объединенных схожим травматическим опытом // Известия Саратовского университета. Новая серия: Философия. Психология. Педагогика, 2015. – Т.15, № 1. – С. 104–110.
465. Озоль С. Программа подготовки бизнес-тренеров. Чемоданчик тренера : популярные тренинговые программы и разработка новых [Электронный ресурс] / С. Озоль. – Режим доступа:  
<http://intservis.ru/action/index.php?id=3&action=583> (дата обращения 11.08.2012). – Название с экрана.
466. Оксфордский толковый словарь общей медицины // Национальная психологическая энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа:  
URL: <http://vocabulary.ru/> (дата обращения 11.08.2012). – Название с экрана.

467. Олейникова Е. В. Волшебные камни : Рефлексивно-перцептивный тренинг / Е. В. Олейникова, Н. И. Герт // Вестник практической психологии образования. 2006. – № 2(7). – С. 62–70.
468. Орлова В. В. Социализация молодежи в условиях трансформации современного российского общества : региональный аспект : на материалах Томской и Кемеровской областей : дис. ... д-ра социол. наук : 22.00.04 / В. В. Орлова ; Бурят. гос. ун-т. – 2011. – 366 с.
469. Павленко Н. С. Система тренинговых занятий по сохранению и укреплению психологического здоровья педагогов ДОУ [Электронный ресурс] / Н. С. Павленко. – Режим доступа:  
<http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/sistema-treningovykh-zanyatii-po-sokhraneniyu-i-ukrepleniyu-psikhologicheskogo-zd> (дата обращения 07.11.2012). – Название с экрана.
470. Павлюкевич О. И. Общение в жизни человека : Тренинговое занятие [Электронный ресурс] / О. И. Павлюкевич. – Режим доступа:  
<http://psychology.area7.ru/?m=329> (дата обращения 02.07.2010). – Название с экрана.
471. Пальчик Т. М. Искусство жить среди людей : Тренинг для специалистов социальной и психолого-педагогической службы [Электронный ресурс] / Т. М. Пальчик, Н. В. Плетнёва. – Режим доступа:  
<http://vashpsixolog.ru/> (дата обращения 01.05.2013). – Название с экрана.
472. Панов С. "Интернет-зависимость": причины и последствия / С. Панов // Учитель. – 2007. – № 5. – С. 63–66.
473. Парфентьев У. Обеспечение безопасности несовершеннолетних в Интернете / У. Парфентьев // Народное образование. – 2009. – № 7. – С. 261–267.
474. Пережогин Л. О. Интернет-аддикция в подростковой среде / Л. О. Пережогин // Подростки и молодежь в меняющемся обществе – проблемы девиантного поведения : Сб. тезисов междунар. конф. – М. : Новый отсчет, 2001. – С. 56–68.

475. Пережогин Л. О. Профилактика наркомании у детей и подростков : тренинг [Электронный ресурс] / Л. О. Пережогин, С. В. Крюковский. – Режим доступа: <http://www.otrok.ru/medbook/listpsy/trening.htm> (дата обращения 09.05.2013). – Название с экрана.
476. Перлз Ф. Гештальт-подход. Свидетель терапии. – М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2001. – 266 с.
477. Першина Л. А. Возрастная психология : Учебное пособие для ВУЗов / Л. А. Першина. – 2-е изд. – М. : Академический проспект : Альма Матер, 2005. – 256 с.
478. Петрушин С. В. Мастерская психологического консультирования / С. В. Петрушин. – СПб.: Речь, 2006 – 184 с.
479. Писарев В. Что такое зависимость? [Электронный ресурс] / В. Писарев. – Режим доступа: <http://psy.of.by/depend.html> (дата обращения 09.05.2013). – Название с экрана.
480. Пиявский С. Вузовское молодежное интернет-сообщество / С. Пиявский // Alma-mater, 2003. – № 8. – С. 24–29.
481. Плохих В. В. Особенности реализации когнитивных процессов у интернет-аддиктов [Текст] / В. В. Плохих, С. К. Акимов // Психологический журнал. – 2014. – Т. 35, № 3. – С. 58–67.
482. Погодина О. П. Познай себя : Программа по снижению тревожности у подростков [Электронный ресурс] / О. П. Погодина. – Режим доступа: [www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=1941&d\\_no=154001](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=1941&d_no=154001). (дата обращения 22.07.2012). – Название с экрана.
483. Погожева О. В. Психотипологическая изменчивость личности подростков с девиантным поведением в континууме их жизнедеятельности : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / О. В. Погожева ; Современная гуманитарная академия. – М., 2012. – 411 с.
484. Подгорная Е. А. Влияние Интернет-коммуникации на формирование образов языкового сознания подростка : по данным психолингвистического

эксперимента : дис. ... канд. филол. наук : 10.02.19 / Е. А. Подгорная ; Кемер. гос. ун-т. – Кемерово, 2010. – 275 с.

485. Подригало Л. В. Реализация гигиенических принципов в мониторинге визуального окружения современных детей, подростков и молодёжи / Л. В. Подригало, С. А. Пашкевич, К. М. Сокол [и др.] // Моніторинг здоров'я школярів : міжсекторальна взаємодія лікарів, педагогів, психологів : матеріали наук.-практ. конф. з міжнародною участю. – Х., 2009. – С. 385–388.

486. Позднякова О. Л. Приглашение в хорошее самочувствие : Тренинговое занятие по профилактике эмоционального выгорания [Электронный ресурс] / О. Л. Позднякова. – Режим доступа:

<http://festival.1september.ru/articles/522658/> (дата обращения 06.05.2010). –

Название с экрана.

487. Понукалина О. Специфика досуга современной молодежи / О. Понукалина // Высшее образование в России, 2007. – № 11. – С. 124–128.

488. Попова О. А. Личностные особенности студентов с разным уровнем интернет-зависимости [Электронный ресурс] / О. А. Попова. – Режим доступа:

<http://research-journal.org/featured/psychology/lichnostnye-osobennosti-studentov-s-raznym-urovнем-internet-zavisimosti/> (дата обращения 28.11.2013). – Название с

экрана.

489. Портнов А. А. Общая психопатология / А. А. Портнов. – М.: Медицина, 2004. – 272 с.

490. Потенциал личности // Энциклопедия практической психологии [Электронный ресурс] – Режим доступа:

[http://www.psychologos.ru/articles/view/potencial\\_lichnosti](http://www.psychologos.ru/articles/view/potencial_lichnosti) (дата обращения 28.11.2013). – Название с экрана.

491. Практика сказкотерапии / Под ред. Н. А. Сакович. – СПб. : Речь, 2004. – 224 с.

492. Практикум по гендерной психологии / Под ред. И. С. Клециной. – СПб. : Питер, 2003. – 479 с.

493. Проблемы профилактики негативных зависимостей среди молодёжи (Самара, 2001): сб. мат. конф. / Самарский государственный университет. – Самара : Самарский университет, 2001. – 128 с.
494. Прутченков А. С. Социально-психологический тренинг межличностного общения / А. С. Прутченков. – М. : Знание, 1991. – 48 с.
495. Психиатрический энциклопедический словарь / Й. А. Стоименов, М. Й. Стоименова, П. Й. Коева и др. – К. : МАУП, 2003. – 1200 с.
496. Психология зависимости : [хрестоматия] / Сост. К. В. Сельченко. – Мн. : Харвест, 2004. – 592 с.
497. Психология и лечение зависимого поведения / Под ред. С. Даулинга; пер. с англ. Р. Р. Муртазина. – М. : Класс, 2000. – 240 с.
498. Психология одаренности детей и подростков / Под ред. Н.С. Лейтеса. – М.: Академия, 1996. – 416 с.
499. Психология человека от рождения до смерти / Под общей редакцией А. А. Реана. – СПб. : ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002. – 656 с.
500. Психологос : Энциклопедия практической психологии [Электронный ресурс]. – Режим доступа:  
[http://www.psychologos.ru/articles/view/addikciyazpt\\_addiktzpt\\_addiktivnoe\\_povedenie](http://www.psychologos.ru/articles/view/addikciyazpt_addiktzpt_addiktivnoe_povedenie) (дата обращения 22.07.2012). – Название с экрана.
501. Психотерапевтические подходы к больным на опиоидную зависимость с низкой мотивацией на лечение : Методические рекомендации / Т. В. Агибалова [и др.]. – М., 2013. – 16 с.
502. Пятницкая И. Н. Клиническая наркология / И. Н. Пятницкая. – Л.: Медицина, 1975. – 332 с.
503. Пятницкая И. Н. Общая и частная наркология : Руководство для врачей / И. Н. Пятницкая. – М.: Медицина, 2008. – С. 84–104.
504. Ратнер Л. А. Программа коррекции индивидуально-психологических факторов риска формирования аддиктивного поведения у подростков обучающихся в школе VII вида [Электронный ресурс] / Л. А. Ратнер. – Режим доступа:

<http://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/programma-korrekcii-individualno-psihologicheskikh-faktorov-riska> (дата обращения 22.07.2012). – Название с экрана.

505. Ремшидт Х. Подростковый и юношеский возраст : проблемы становления личности / Х. Ремшидт. – М. : Мир, 1994. – 319 с.

506. Реуцкий М. В. Социальные сети : парадокс зависимости и квазиобщения [Электронный ресурс] / М. В. Реуцкий. – Режим доступа:

<http://psyfactor.org/lib/web-4.htm> (дата обращения 11.09.2009). – Название с экрана.

507. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – М., 1994. – 367 с.

508. Родионов В. Я и все-все-все : Тренинговые занятия по формированию социальных навыков для учащихся 5-9 классов / В. Родионов. – Ярославль : Академия развития, 2002. – 57 с.

509. Романенко Е. В. Все мы родом из детства : Тренинговое занятие для родителей [Электронный ресурс] / Е. В. Романенко. – Режим доступа:

<http://festival.1september.ru/articles/514400/> (дата обращения 03.06.2013). – Название с экрана.

510. Ростовых Д. А. Интернет-зависимость у современных студентов как социально-педагогическая проблема [Электронный ресурс] / Д. А. Ростовых, А. В. Кабанова. – Режим доступа: <http://vapleshakov.livejournal.com/7056.html> (дата обращения 07.03.2012). – Название с экрана.

511. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы : теория и практика / К. Рудестам. – СПб. : Питер Ком., 1990. – 367 с.

512. Руководство по аддиктологии / Под ред. проф. В. Д. Менделевича. – СПб.: Речь, 2007. – 768 с.

513. Рухло А. А. Аддиктивные Интернет-личности в современной действительности / А. А. Рухло // Гуманитарные и социально-экономические науки. – 2010. – № 4. – С. 48–50.



514. Рыбалтович Д. Г. Интернет-зависимость : реальная патология или норма развития информационного человечества? / Д. Г. Рыбалтович, В. В. Зайцев // Вестн. психотерапии. – 2011. – № 40. – С. 23–34.
515. Рыбалтович Д. Г. Психологические особенности пользователей онлайн-игр с различной степенью игровой аддикции : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 05.26.02, 19.00.04 / Д. Г. Рыбалтович ; Всерос. центр экстрен. и радиац. медицины им. А.М. Никифорова МЧС России. – Санкт-Петербург, 2012. – 21 с.
516. Рябова М. Г. Смыслообразование в структуре саморегуляции личности с психологической зависимостью в юношеском возрасте : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13 / М. Г. Рябова ; Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина. – Тамбов, 2010. – 245 с.
517. Саглам Ф. А. Педагогические условия коррекции интернет-аддикции у подростков : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Ф. А. Саглам; Казан. гос. ун-т им. В.И. Ульянова-Ленина. – Казань, 2009. – 25 с.
518. Самоукина Н. Карьера без стресса / Н. Самоукина. – СПб.: Питер, 2003. – 256 с.
519. Сацердова С. Н. Тренинг эффективного взаимодействия родителей с детьми в системе работы школьного психолога [Электронный ресурс] / С. Н. Сацердова. – Режим доступа:  
<http://festival.1september.ru/articles/212941/> (дата обращения 12.07.2012).  
– Название с экрана.
520. Сборный словарь иностранных слов русского языка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.classes.ru/all-russian/dictionary-russian-foreign2-term-925.htm> (дата обращения 12.07.2012). – Название с экрана.
521. Свенцицкий А. Л. Краткий психологический словарь / А. Л. Свенцицкий. – Проспект, 2011. – 512 с.
522. Свит К. Соскочить с крючка / К. Свит. – СПб. : Питер Пресс, 1997. – 256 с.
523. Северин А. В. Компьютерная зависимость : теоретические и прикладные аспекты / А. В. Северин, И. А. Ермоленко. – Брест : Альтернатива, 2011. – 101 с.

524. Семенова О. Ю. Психофизиологические и психологические особенности подростков с риском различных видов аддикций : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.02 / О. Ю. Семенова ; ГОУВПО "Российский государственный педагогический университет", Санкт-Петербург, 2012. – 177 с.
525. Семке В. Я. К проблеме клинико-патогенетического анализа и коррекции нарушений поведения подростков / В. Я. Семке, А. А. Авдеенко, Л. У. Бабушкина // Журн. невропатологии и психиатрии им. Корсакова. – 1982. – № 10. – С. 77–83.
526. Семпси Дж. Психонетическая психология : обзор литературы по психологическим и социальным аспектам многопользовательских сред (MUD) в киберпространстве / Дж. Семпси // Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского. – 2000. – С. 77–99.
527. Серова Е. А. Путешествие в волшебную страну чувств : Тренинговое занятие предупреждения вредных привычек у детей [Электронный ресурс] / Е. А. Серова. – Режим доступа:  
<http://psih.volsk-cherkasskoe.edusite.ru/p42aa1.html> (дата обращения 08.05.2010). – Название с экрана.
528. Сидоренко О. На пути к счастью : Тренинговое занятие [Электронный ресурс] / О. Сидоренко. – Режим доступа:  
<http://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/treningovoe-zanyatie-na-puti-k-schastyu> (дата обращения 06.06.2012). – Название с экрана.
529. Сидоренко Е. В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии / Е. В. Сидоренко. – СПб. : Речь, 2008. – 208 с.
530. Сидорова М. В. Компьютерная аддикция и Интернет-зависимость в молодежной среде : социализация и научная проблема / М. В. Сидорова, Е. В. Рыбак // Исследование современных проблем общества в контексте социальной работы : сб. науч. ст. студентов и преподавателей каф. социал. работы. – Архангельск : КИРА, 2008. – С. 135–140.
531. Симатова О. Б. Психологические механизмы формирования аддиктивного поведения / О. Б. Симатова // Вестник ЧитГУ. – 2008. – № 1. – С. 83–92.

532. Синдром зависимости // Злоупотребление психоактивными веществами [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.who.int/substance\\_abuse/terminology/definition1/ru/](http://www.who.int/substance_abuse/terminology/definition1/ru/) (дата обращения 08.02.2013). – Название с экрана.
533. Сирота Н. А. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения / Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский. – М. : Радуга, 2004. – 192 с.
534. Слабинский В. Ю. Психологическое консультирование / В. Ю. Слабинский. Изд-во Дальневосточного университета, 2003. – 256 с.
535. Слободчиков В. И. Психология человека / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. – М.: Школа-Пресс, 1995. – 384 с.
536. Словарь практического психолога / Сост. С. Ю. Головин. – Минск : Харвест, 1998. – 800 с.
537. Соколова Е. Т. Психологическое исследование личности: проективные методики / Е. Т. Соколова. – М.: ТЕИС, 2002. – 150 с.
538. Солдаткин В. А. Клинико-патогенетическое сравнительное исследование игровой и алкогольной зависимости : дис. ... д-ра мед. наук : 14.01.06 / В. А. Солдаткин ; ГОУВПО "Московский государственный медико-стоматологический университет". – М., 2010. – 335 с.
539. Солдаткин В. А. Компьютерная зависимость : проблема терминологии / В. А. Солдаткин, А. В. Дьяченко, Д. Ч. Мавани : мат-лы науч.-практ. конф. с международным участием [«Мир аддикций : химические и нехимические зависимости, ассоциированные психические расстройства»]. – СПб, 2012. – С. 125.
540. Солдаткин В. А. Концепции формирования компьютерной зависимости / В. А. Солдаткин, А. В. Дьяченко, Д. Ч. Мавани // Социальная и клиническая психиатрия. – 2013. – Т. 23, №3. – С. 104–110.
541. Солдаткин В. А. Механизм формирования компьютерной зависимости : результаты предварительного исследования / В. А. Солдаткин, А. В. Дьяченко, Д. Ч. Мавани : мат-лы науч.-практ. конф. с международным участием [«Мир

аддикций : химические и нехимические зависимости, ассоциированные психические расстройства»]. – СПб., 2012. – С. 125.

542. Солдатова Е. Л. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез / Е. Л. Солдатова, Г. Н. Лаврова. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 384 с.

543. Соловьева Е. А. Информационное противоборство в сети Интернет : политологический анализ : дис. ... канд. полит. наук : 23.00.02 / Е. А. Соловьева ; Пятигор. гос. лингвист. ун-т. – Пятигорск, 2011. – 215 с.

544. Социально-психологическая служба в образовательно-воспитательных заведениях Украины [Текст] : учеб.-метод. пособие / Ю. Б. Максименко [и др.] ; Национальный педагогический ун-т им. М.П.Драгоманова, Донецкий ин-т психологии и предпринимательства. – К. : РУНЦ "ДИНИТ", 2001. – 100 с.

545. Социология молодежи : Учебное пособие / Ю. Г. Волков, В. И. Добренев, Ф. Д. Кадария и др; под ред. проф. Ю. Г. Волкова. – Ростов - н/Д. : Феникс, 2001. – 576 с.

546. Специфика агрессии в интернет-среде / С. Н. Ениколопов, Ю. М. Кузнецова, Н. П. Цибульский, Н. В. Чудова // Психологический журнал. – 2006. – № 6. – С. 65–72.

547. Спиридонова А. Е. Упражнения для снятия психоэмоционального напряжения : Тренинг для педагогов [Электронный ресурс] / А. Е. Спиридонова. – Режим доступа:

<http://nsportal.ru/detskii-sad/raznoe/trening-dlya-pedagogov-uprazhneniya-dlya-snyatiya-psikhoemotsionalnogo-napryazhen> (дата обращения 08.02.2013). –

Название с экрана.

548. Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста / Под ред. С.Ю. Циркина. – СПб.: Питер, 2004. – 896 с.

549. Станченко А. Создание тренинга под задачи бизнеса : Тренерский интенсив [Электронный ресурс] / А. Станченко. – Режим доступа:

<http://www.lege.kiev.ua/component/content/article/217---1---r> (дата обращения 04.07.2012). – Название с экрана.

550. Старшенбаум Г. В. Аддиктология : психология и психотерапия зависимостей / Г. В. Старшенбаум. – М. : Когито-Центр, 2006. – 367 с.
551. Стебенева Н. Путь к успеху / Н. Стебенева, Н. Королева // Школьный психолог. – 2003. – №29. – С. 7–9.
552. Сулер Дж. Компьютерная и интернет-зависимость [Электронный ресурс] / Дж. Сулер. – Режим доступа: <http://banderus2.narod.ru/77314.html> (дата обращения 09.07.2014). – Название с экрана.
553. Сухогузова Э. Р. Позитивное развитие личности. Профилактика химической зависимости : Тренинговая программа [Электронный ресурс] / Э. Р. Сухогузова. – Режим доступа: [www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=255218&d\\_no...ext](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=255218&d_no...ext) (дата обращения 07.02.2011). – Название с экрана.
554. Табакова С. С. Тренинговые занятия на преодоление тревожности у старших подростков [Электронный ресурс] / С. С. Табакова. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/sotsialnaya-pedagogika/> (дата обращения 11.07.2013). – Название с экрана.
555. Тайгулова Г. С. Типологии феномена одиночества в современной психологии личности / Под ред. Н. Я. Большуновой, О. А. Шамшиковой : материалы IV Междун. науч.-практ. конф. [«Социокультурные проблемы современного человека»]. – Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2010. – С. 27–29.
556. Телепова Н. Н. Психолого-педагогическая концепция формирования психологической устойчивости личности к аддиктивным факторам : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / Н. Н. Телепова ; Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет. – Нижний Новгород, 2012. – 302 с.
557. Технологии виртуальной реальности. Состояние и тенденции развития / Под ред. Н. А. Носова. – М. : ИТАР-ТАСС, 1996. – 160 с.
558. Тихомиров О. К. Психология компьютеризации / О. К. Тихомиров. – К.: Знание, 1988. – 245 с.

559. Тихомиров О. К. Общение, опосредствованное компьютером / О. К. Тихомиров, Ю. Д. Бабаева, А. Е. Войскунский // Вестн. Моск. ун-та. Психология. – 1986. – № 3. – С. 31–42.
560. Ткач Р. М. Консультативная психология [Электронный ресурс] / Р. М. Ткач. – Режим доступа: <http://hpsy.ru/public/x5206.htm> (дата обращения 11.03.2012). – Название с экрана.
561. Толченев О. А. Монологи о молодежном досуге. Монолог первый / О. А. Толченев, В. В. Панфилов // Студенчество. – 2003. – № 4. – С. 31–32.
562. Толченев О. А. Монологи о молодежном досуге. Монолог второй / О. А. Толченев, В. В. Панфилов // Студенчество. – 2003. – № 5. – С. 14–16.
563. Тыщенко О. Диалог компьютера и студента / О. Тыщенко // Высшее образование в России. – 2000. – № 6. – С. 120–123.
564. Угольков Н. В. Интернет как институт социализации старших школьников : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Н. В. Угольков ; Моск. пед. гос. ун-т. – Москва, 2012. – 197 с.
565. Урсу А. В. Некоторые феноменологические особенности компьютерной игровой аддикции / А. В. Урсу : мат-лы науч.-практ. конф. с международным участием [«Мир аддикций : химические и нехимические зависимости, ассоциированные психические расстройства»]. – СПб, 2012. – С. 136.
566. Урсу А. В. Сверхценное увлечение компьютерными играми детей и подростков. Распространенность и клинико-психопатологические проявления : дис. ... канд. мед. наук : 19.00.04 / А. В. Урсу ; ГОУВПО "Московский государственный медико-стоматологический университет". – М., 2012. – 130 с.
567. Усова Е. Б. Психология девиантного поведения : учеб.-метод. комплекс / Е. Б. Усова. – Минск: Изд-во МИУ, 2010. – 180 с.
568. Устинов В. П. Разработка психодиагностических методик и их применение в эмпирических исследованиях: учеб. пособие / В. П. Устинов. – Иркутск: изд-во Иркутского ун-та, 2004. – 104 с.
569. Усцева М. Н. Личностные особенности подростков с аддиктивным поведением в семьях с нарушением отцовской функции : дис. ... канд. психол.

- наук : 19.00.13 / М. Н. Усцева ; Рос. гос. гуманитар. ун-т (РГГУ). – М., 2011. – 187 с.
570. Фаустова Э. Компьютер в жизни студента / Э. Фаустова // Высшее образование в России. – 2003. – № 1. – С. 87–90.
571. Федерн П. Реальность инстинкта смерти, особенно при меланхолии / П. Федерн. – М.: ЗАО ЭКСМО-Пресс, 1999. – 327 с.
572. Фейфел Г. Смерть – релевантная переменная в психологии / Г. Фейфел // Экзистенциальная психология / Под ред. Р. Мэя. – М.: Апрель-Пресс, 2001. – 257 с.
573. Феоктистова Н. Л. Установки и модели общения в семье : Тренинговое занятие [Электронный ресурс] / Н. Л. Феоктистова, С. И. Христ. – Режим доступа: [festival.1september.ru/articles/571561/pril.doc](http://festival.1september.ru/articles/571561/pril.doc) (дата обращения 08.04.2011). – Название с экрана.
574. Фетискин Н. П. Психология аддиктивного поведения : Научно-методическое издание / Н. П. Фетискин. – Кострома : КГУ, 2005. – 272 с.
575. Фопель К. Групповая сплоченность – игры и упражнения / К. Фопель. – М.: Генезис, 2010. – 134 с.
576. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения : Практическое пособие / К. Фопель / Пер. с нем.; в 4-х томах. –Т.4. – М. : Генезис, 1999. – 160 с.
577. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения : Практическое пособие. Пер. с нем. / К. Фопель. – М. : Генезис, 2002. – 145 с.
578. Фрейд З. Влечения и их судьба / З. Фрейд. – М.: ЗАО ЭКСМО-Пресс, 1999. – 432 с.
579. Фролов В. А. Педагогические условия профилактики виртуальной аддикции старших школьников : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / В. А. Фролов ; Моск. гос. ун-т культуры и искусств. – М., 2010. – 238 с.
580. Фролов В. А. Педагогические условия профилактики виртуальной аддикции старших школьников : [монография] / В. А. Фролов. – М. : Центр современных образовательных технологий, 2011. – 200 с.

581. Фромм Э. Бегство от свободы / Пер. с англ. Г. Ф. Швейника, Г. А. Новичковой. – М.: Академический Проект, 2007. – 272 с.
582. Фурман В. А. Как мы чувствуем друг друга : Тренинг детско-родительских отношений [Электронный ресурс] / В. А. Фурман. – Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/524532/> (дата обращения 19.07.2012). – Название с экрана.
583. Фурман Б. Психотерапевтическое консультирование. Беседа, направленная на решение / Б. Фурман, Т. Ахола. – СПб.: Речь, 2001. – 160 с.
584. Хазова С. А. Психология совладающего поведения: материалы Межд. научно-практ. конф. / отв. ред. Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. – С. 121–124.
585. Харин С. С. Искусство психотренинга : Заверши свой гештальт / С. С. Харин. – Минск, 1998. – 256 с.
586. Хей Л. Как исцелить свою жизнь [Электронный ресурс] / Л. Хей. – Режим доступа: <http://nkozlov.ru/library/psychology/d3192/?full=1#.UcCYlOfwkjs> – Название с экрана. Дата обращения 06.08.2010.
587. Цветкова О. В. Изучение интернет-зависимости и гендерных особенностей отношения к использованию компьютерных ресурсов на примере малой группы студентов / О. В. Цветкова, Е. В. Фадеева : мат-лы науч.-практ. конф. с международным участием [«Мир аддикций : химические и нехимические зависимости, ассоциированные психические расстройства»]. – СПб, 2012. – С. 140.
588. Цветкова Л. А. Социально-психологические теории формирования аддикций / Л. А. Цветкова // Вестник Московского университета. – 2011. – №2. – С. 166–178.
589. Цевелева И. В. Зависимость от социальных сетей как социально-психологический феномен XXI века / И. В. Цевелева // Ученые записки Комсомольского-на-Амуре государственного технического университета. – 2014. – №1-2 (17). – С. 34–41.



590. Цзен Н. В. Психотренинг : игры и упражнения – Изд. 2-е, доп. / Н. В. Цзен, Ю. В. Пахомов. – М. : Класс, 1999. – 272 с.
591. Циркин С. Ю. Справочник по психологии и психиатрии детского и подросткового возраста / С. Ю. Циркин. – СПб.: Питер, 2004. – 896 с.
592. Цой Н. А. Индивидуальные особенности формирования интернет-зависимости / Н. А. Цой // Гуманитарные исследования в Восточной Сибири и на Дальнем Востоке. – 2011. – №3 (15). – С. 78–82.
593. Цой Н. А. Информационная политика государства и феномен интернет-зависимости в России и Китае / Н. А. Цой // Вестник Российского университета Дружбы Народов. Социология. – 2010. – №4. – С. 5–6.
594. Цой Н. А. Социальные факторы феномена интернет-зависимости : автореф. дис. ... канд. социол. наук. 22.00.04. / Н. А. Цой ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Дальневосточный федеральный университет». – Владивосток, 2012. – 35 с.
595. Чайка Г. В. Компьютерные игры как современные сказки / Г. В. Чайка // Практична психологія та соціальна робота. – 2009. – № 4. – С. 65–67.
596. Чаусовский Г. Технотронная психотехнология нейтрализации Интернет-зависимости [Электронный ресурс] / Г. Чаусовский. – Режим доступа: <http://psyfactor.org/lib/psychotron93.htm> (дата обращения 11.07.2013). – Название с экрана.
597. Чернов А. А. Становление глобального информационного общества : проблемы и перспективы / А. А. Чернов. – М. : Дашков и К°, 2003. – 232 с.
598. Честнова В. И. Особенности внутрисемейных отношений у подростков с компьютерной игровой зависимостью / В. И. Честнова, В. В. Кочегуров, А. Н. Богачева : мат-лы науч.-практ. конф. с международным участием [«Мир аддикций : химические и нехимические зависимости, ассоциированные психические расстройства»]. – СПб, 2012. – С. 142.
599. Чионова Н. А. Социокультурные аспекты массовых коммуникаций в информационном обществе : философский анализ : дис. ... канд. филос. наук :

- 09.00.11 / Н. А. Чионова ; Моск. гос. акад. делового администрирования. – М., 2012. – 149 с.
600. Чирко В.В. Очерки клинической наркологии (наркомании и токсикомании: клиника, течение, терапия) / В. В. Чирко, М. В. Демина. – М.: Медпрактика-М, 2002. – 240 с.
601. Чудова Н. В. Особенности образа «Я» «жителя Интернета» / Н. В. Чудова // Психологический журнал. – 2002. – № 1. – С. 113–117.
602. Чугунов А. В. Социологические аспекты формирования информационного общества в России : Обзор исследований аудитории Интернета / А. В. Чугунов. – СПб. : Междисциплинарный центр СПбГУ, 2000. – 36 с.
603. Чухрова М. Г. Аддикция : зависимое поведение / М. Г. Чухрова, В. П. Леутин ; Новосиб. гос. пед. ун-т. – Новосибирск : НГПУ, 2010. – 251 с.
604. Шабалина В. В. Зависимое поведение школьников / В. В. Шабалина. – СПб.: Медицинская пресса, 2001. – 176 с.
605. Шабалина В. В. Когнитивная структура психологической зависимости / В. В. Шабалина // Наркология. – 2006. – № 9. – С. 69–72.
606. Шабалина В. В. Психология зависимого поведения / В. В. Шабалина. – СПб. : Медицинская пресса, 2003. – 336 с.
607. Шавамиш В. В. Зависимое поведение школьников / В. В. Шавамиш. – СПб., 2001. – 189 с.
608. Шапкин С. А. Компьютерная игра : новая область психологических исследований / С. А. Шапкин // Психологический журнал. – 1999. – Т. 20, № 1. – С. 86–102.
609. Шаталина М. А. Анализ факторов, влияющих на формирование Интернет-аддикции // Вестник Констромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. Изд-во: Костромской государственный университет им. Н. А. Некрасова. – 2009. – Т. 15. – №1. – С. 188–192.
610. Шевченко О. Г. Тренинговое занятие по конфликтологии [Электронный ресурс] / О. Г. Шевченко. – Режим доступа:

- <http://festival.1september.ru/articles/578118/> (дата обращения 23.09.2011). – Название с экрана.
611. Шиянов Е. Н. Интернет-зависимость и ее профилактика у студентов : учебно-методическое пособие / Е. Н. Шиянов, М. И. Дрепа. – Ставрополь : Графа, 2009. – 348 с.
612. Шкурко Т. А. Танцевально-экспрессивный тренинг / Т. А. Шкурко. – СПб. : Речь, 2003. – 192 с.
613. Шнейдер Л. Б. Психологическое консультирование : Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Л. Б. Шнейдер, Г. В. Вольнова, М. Н. Зыкова. – М.: Ижица, 2002. – 224 с.
614. Шолкова С. В. Ура! Каникулы! : Тренинговое занятие с элементами арт-терапии [Электронный ресурс] / С. В. Шолкова, С. И. Миронова. – Режим доступа: [festival.1september.ru/articles/564346/](http://festival.1september.ru/articles/564346/) (дата обращения 03.04.2013). – Название с экрана.
615. Шостром Е. Человек-манипулятор / Е. Шостром. – М.: Апрель-Прес, Изд-во Института психотерапии, 2004. – 211 с.
616. Шпильрейн С. Психоаналитические труды / С. Шпильрейн. – Ижевск: ERGO, 2008. – 245 с.
617. Шутова Н. В. Использование арттерапевтических возможностей музыки в коррекции негативных эмоциональных проявлений подростков, имеющих интернет-зависимость / Н. В. Шутова, Ю. М. Баранова // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6. – С. 37–40.
618. Шутова Н. В. Экспериментальное исследование особенностей проявления киберкоммуникативной зависимости у современных подростков / Н. В. Шутова, Ю. М. Баранова // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – №3. – С. 23–26.
619. Эллис А. Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. 2-е изд./ Пер. с англ. Т. Саушкиной / А. Эллис, У. Драйден. – СПб.: Речь, 2002. – 352 с.

620. Эпидемиологические, диагностические и терапевтические аспекты патологического пристрастия к азартным играм / В. Н. Казаков, С. И. Табачников, О. Е. Шулыга и др. // Арх. психиатрии. – 2004. – Т. 39. – С. 6–9.
621. Юрьева Л. Н. Клинические и психологические особенности лиц с компьютерной зависимостью / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот // Укр. журн. психоневрологии. – 2002. – Т. 10, вып.1. – С. 244–245.
622. Юрьева Л. Н. Компьютерная зависимость : формирование, диагностика, коррекция и профилактика : [монография] / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбот. – Днепропетровск : Пороги, 2006. – 196 с.
623. Ягияев И. И. Анализ компьютерных игр и кибераддикции с позиций аналитической психологии [Электронный ресурс] / И. И. Ягияев. – Режим доступа: <http://banderus2.narod.ru/102336.html> (дата обращения 12.03.2010). – Название с экрана.
624. Яврый Г. Г. Интернет и человек / Г. Г. Яврый. – Ставрополь : Графа, 2009. – 178 с.
625. Якимова Т. В. Феномен познавательной аддикции в развитии интеллектуально одаренных подростков / Т. В. Якимова // Консультативная психология и психотерапия. – 2010. – Т. 1. – С. 121–136.
626. Яковлев В. А. Формирование зависимого поведения и его преодоление [Электронный ресурс] / В. А. Яковлев. – Режим доступа: [http://personpsy.ru/slovar\\_ponjatij/Psihicheskie\\_povedencheskie\\_rasstrojstva/zavisimosti/formirovanie%20zavisimogo%20povedenija%20i%20ego%20preodolenie.php](http://personpsy.ru/slovar_ponjatij/Psihicheskie_povedencheskie_rasstrojstva/zavisimosti/formirovanie%20zavisimogo%20povedenija%20i%20ego%20preodolenie.php) (дата обращения 12.03.2010). – Название с экрана.
627. Якушина Е. В. Подростки в Интернете : специфика информационного воздействия / Е. В. Якушина // Педагогика. – 2001. – №4. – С. 55–62.
628. Ялом И. Групповая психотерапия / И. Ялом. – СПб., 2000. – 256 с.
629. Янг К. С. Диагноз – Интернет-зависимость / К. С. Янг // Мир Интернет. – 2000. – № 2. – С. 24–27.

630. Ярышева А. А. Несформированность идентичности как детерминанта склонности к аддиктивному поведению старших школьников : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / А. А. Ярышева ; Кемер. гос. ун-т. – Новосибирск, 2012. – 233 с.
631. Bandler Richard & John Grinder. The Structure of Magic I: A Book About Language and Therapy, 1975. – P. 211.
632. Berg C.A. A social-contextual model of coping with everyday problems across the lifespan (АНГЛ.) / C. A. Berg, S. P. Meegan & P. P. Deviney // International Journal of Behavioral Development, 1998. – №22(2). – P. 231–237.
633. Compas B. E. An agenda for coping research and theory: basic and applied developmental issues (АНГЛ.) / B. E. Compas // International Journal of Behavioral Development, 1998. – № 22(2). – P. 231–237.
634. EU Kids Online: Final Report. The London School of Economics and Political Science [Electronic resource]. – Available from:  
[http://www2.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/EU%20Kids%20I%20\(2006-9\)/EU%20Kids%20Online%20I%20Reports/EUKidsOnlineFinalReport.pdf](http://www2.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/EU%20Kids%20I%20(2006-9)/EU%20Kids%20Online%20I%20Reports/EUKidsOnlineFinalReport.pdf).
635. Folkman S. Cognitive Processes as Mediators of Stress and Coping / S. Folkman, C. Schaefer, R. Lazarus // V. Hamilton (Ed.). Human Stress and Cognition, 1979. Chapter 9. – P. 265–298.
636. Frydenberg E. Adolescent Coping: Theoretical and Research Perspectives / E. Frydenberg. – London: Routledge, 1997. – P. 327.
637. Frydenberg E. Teaching Coping to adolescents: when and to whom? / E. Frydenberg & R. Lewis // American Educational Research Journal, 2000. – T. 37, № 3. – P. 727–745.
638. Goldberg I. Internet Addictive Disorder [Electronic resource] / I. Goldberg // – [Cited 2010, 8 Dec.]. – Available from: <http://www.psychom.net/iadcriteria.html>
639. Kaminska O.V. Impact of Internet addiction on the individual / O.V. Kaminska // Science and education a new dimension. Pedagogy and Psychology. – Budapest, II (15), Issue: 30, 2014. – P. 99–103.

640. Koplik E. K. The Relationship of Mother-Child Coping Styles and Mother's Presence of Children's Response to Dental Stress / E. K. Koplik // *Journal of Psychology*, 1992. – № 126(1). – P. 79–92.
641. Kopsztejn M. Impact of the internet and computer games on pathological behavior among children and teenagers / M. Kopsztejn // *Теорія і практика упр. соц. системами: філосо., психологія, педагогіка, соціол.* – 2010. – № 4. – С. 77–86.
642. Lazarus R. S. Stress, appraisal and coping / R. S. Lazarus & S. Folkman. – New York, Springer, 1984. – P. 367.
643. Lopez D. F. Children's action-control beliefs and emotional regulation in the social domain / D. F. Lopez & T. D. Little // *Developmental Psychology*, 1996. – №32. – P. 299–312.
644. Mayer J.D. Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence / J.D. Mayer, D. Caruso, P. Salovey // *Intelligence*, 1999. - Vol. 27. – P. 267–298.
645. Mayer J.D. What is emotional intelligence? / J.D. Mayer, P. Salovey // P.Salovey, D.Sluyter (Eds.). *Emotional development and emotional intelligence: educational implications*. N.Y.: Perseus Books Group, 1997. – P. 3–31.
646. Miller WR. Motivational interviewing: Preparing people to change addictive behavior / WR. Miller, S. Rollnick. – NY: Guilford Press, 1991. – 327 p.
647. Moos R. H. Understanding Environments: The Key to Improving Social Processes and Program Outcomes / R. H. Moos // *Amer. J. of Community Psychology*.1996. V.24 (1). P. 193–201.
648. Murrey H. A. Exploration in Personality / H. A. Murrey. – N.Y., 1938. – 211 p.
649. Orzack M. H. Computer addiction: What is it? Text. / M. H. Orzack // *Psychiatric Times*. – 1998. – Vol. 15, № 8. – P. 34–38.
650. Rogers C. R. A theory of therapy, personality, and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science*. Vol. III. Formulations of the person and the social context. New York; McGraw-Hill. – 1959. – P. 184–256.
651. Rogers C. R. The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology* 21. – 1957. – P. 95–103.

652. Safer Internet Programme 2009-2013. Europe's information society thematic portal. [Electronic resource] – Available from:

[http://ec.europa.eu/information\\_society/activities/sip/policy/programme/current\\_programme/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/information_society/activities/sip/policy/programme/current_programme/index_en.htm)

653. Salovey P. Emotional intelligence: key readings on the Mayer and Salovey model / P. Salovey, M. Brackett, J.D. Mayer – Port Chester, N.Y.: Dude Publishing, 2004. – P. 27–30.

654. Skinner E. Reflections on Coping and Development across the lifespan / E. Skinner, K. Edge // International Journal of Behavioral Development, 1998. – №22(2). – P. 231–237.

655. Swan N. Gender affects relationships between drug abuse and psychiatric disorders / N. Swan // NIDA notes.- №7-8. – 1997. – P. 23–26.

656. Vitaliano P. P. Coping Profiles Associated With Psychiatric, Physical Health, Work and Family Problems (АНГЛ.) / P. P. Vitaliano // Health Psychology, 1990. – №9(3). – P. 348–376.

657. Wurmser L. Psychoanalytic considerations of the etiology of compulsive drug use / L. Wurmser // J. Amer. Psychoanal. Assn. – V 22. – 1974. – P. 23–26.

658. Young K. S. The Relationship Between Depression and Internet Addiction [Electronic resource] / K.S.Young, R. C. Rodgers // – [Cited 2010, 8 Dec.]. – Available from:

<http://www.netaddiction.com/articles/cyberpsychology.htm>

659. Young K. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder // Cyberpsychology and Behavior. –1996. – №3. – P. 534.

660. Young K. S. Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment. – University of Pittsburgh at Bradford, 1999. – P. 475.

## ДОДАТКИ



## АДАПТАЦІЯ ТЕСТУ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ КІБЕРСЕКСУАЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ (Cybersexual Addiction Quiz)

У процесі адаптації тесту було проаналізовано теоретичні положення, що лягли в основу його розробки, а саме:

- розгляд кіберсексуальної залежності як одного з видів інтернет-залежності;
- приписування кіберсексуальній залежності адиктивних ознак загалом;
- взаємозв'язок поширення кіберсексуальної залежності з певними особистісними властивостями індивіда;
- згубний вплив кіберсексуальної залежності на різні сфери життя особистості.

На наступному етапі здійснювався переклад тесту на українську мову. В процесі перекладу приймали участь кандидати філологічних наук, які здійснили оцінку відповідності перекладеного варіанту тексту мові оригіналу.

Після цього здійснювалась перевірка тесту на валідність та надійність.

У процесі апробації тесту було опитано 400 осіб віком від 14 до 35 років, серед яких були як дівчата так і хлопці, що різнились за місцем проживання, рівнем освіти, соціальним статусом тощо.

Статистична обробка результатів здійснювалась із використанням програм STATISTICA 6.0. і Microsoft Excel.

Валідність методики перевірялась за рахунок дослідження кореляційного зв'язку отриманих результатів з іншими методиками. Для визначення валідності використовувався коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона.

Ретестова надійність досліджувалась шляхом повторного використання методики через два місяці після її застосування. Для порівняння результатів використовувався  $\chi^2$  (критерій Пірсона).

У процесі визначення валідності методики, за допомогою коефіцієнту лінійної кореляції Пірсона, при порівнянні отриманих показників із даними методики визначення схильності до поведінки що відхиляється від норми

(Н. А. Орел), було встановлено, що коефіцієнт кореляції становить  $r = 0,896$  ( $p \leq 0,001$ ); при порівнянні з результатами, отриманими за методикою визначення деструктивних установок у міжособистісних стосунках (В.В. Бойко) коефіцієнт кореляції становить  $r = 0,705$  ( $p \leq 0,001$ ).

Таким чином можна стверджувати, що методика є валідною.

При перевірці ретестової надійності методики ми використали критерій критичних значень  $\chi^2$  (критерій Пірсона). Для  $p < 0,05$  та  $q = 2$  ( $q$  – число ступенів вільності;  $q = k-1$ , де  $k$  – кількість рівнів оцінювання – в нашому випадку  $k = 3$ ), критичне значення показника  $\chi^2 = 5,99$ . Отриманий коефіцієнт кореляції становить  $\chi^2 = 0,53$ , що підтверджує надійність методики.

Отже, методика є надійною і валідною та може використовуватися для діагностики кіберсексуальної залежності.

### **Тест для визначення кіберсексуальної залежності**

#### **Інструкція**

Дайте відповідь «Так» чи «Ні» на кожне із запропонованих питань.

#### **Питання**

1. Чи проводите ви більшість часу в мережі зосереджуючись на сексуальному або романтичному спілкуванні чи подібній діяльності?
2. Ви встановлювали романтичні чи сексуальні стосунки в чатах?
3. Чи вважаєте ви сексуальні або романтичні «справи» онлайн такими, що порушують подружні зобов'язання щодо шлюбного партнера?
4. Ви зазнавали невдач у спробах скоротити частоту встановлення сексуальних або романтичних відносин в інтернеті?
5. Онлайн-стосунки погано впливають на вашу роботу (викликають втому через використання інтернету вночі тощо)?
6. Побудова стосунків онлайн негативно впливає на ваші відносини з реальним партнером (ви мало часу приділяєте партнеру)?
7. Ви активно займалися скачуванням чи переглядом порнографії в інтернеті?
8. В інтернеті ви реалізовуєте такі фантазії, які були б незаконними чи неприйнятними якби здійснювались у реальному житті?

9. Ваш соціальний статус змінився через захопленість онлайн-фантазіями?
10. Ви приховуєте інформацію щодо того, скільки часу проводите в інтернеті або про тип сексуальних / романтичних фантазій, що реалізуються в ньому?
11. Ви задовольняєте сексуальну потребу спілкуючись із віртуальними партнерами в інтернеті, в той час як реальний партнер залишається поза вашою увагою?
12. Збільшилась кількість скарг чи проблем із сім'єю або друзями з приводу часу, проведеного в інтернеті?
13. Ви часто сердитесь та стаєте вкрай дратівливим, коли вас просять відмовитися від участі в онлайн-взаємодії з партнерами?
14. Основна увага в сексуальну або романтичну житті все більше стає пов'язаною з комп'ютерною діяльністю?

#### **Кількісна обробка даних**

Кожна відповідь «Так» оцінюється в 1 бал. Кількість балів від 0 до 4 свідчить про відсутність кіберсексуальної залежності, від 5 до 8 – наявність схильності до її розвитку, від 9 до 14 – залежність.

## РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИДІВ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

Апробація методики дослідження видів інтернет-залежності передбачала декілька етапів. На першому етапі було розроблено 250 питань, що дозволяли діагностувати наявність залежності. При подальшій роботі були залучені експерти, а саме, практичні психологи та психодіагности, за допомогою яких перелік питань скоротився до 100, що дозволило найточніше визначити наявність чи відсутність інтернет-залежності. Питання були диференційовані за шкалами, що дозволяє визначити ступінь розвитку залежності, її види та інтегральний показник.

Виділено такі шкали: кіберсексуальна залежність, залежність від соціальних мереж, комп'ютерних та азартних онлайн-ігор, компульсивної навігації інтернетом.

Вибіркою були особи віком від 14 до 35 років, різної статі, з різним рівнем освіти, досвідом роботи в інтернеті, соціальним статусом.

Результати отримані при перевірці валідності методики подано в таблиці Б 1.

*Таблиця Б 1.*

### Перевірка валідності методики дослідження видів інтернет- залежності

Шкали розробленої автором методики	Валідні методики	Коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона ( $p \leq 0,001$ )
Залежність від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах	Скринінгова діагностика ігрової адикції школярів (О. С. Осуховська)	0,873
Залежність від комп'ютерних онлайн-ігор	Тест на інтернет-адикцію (Т. А. Нікітіна, А. Ю. Єгоров)	0,889

**Перевірка валідності методики дослідження видів інтернет-залежності**

<b>Шкали розробленої автором методики</b>	<b>Валідні методики</b>	<b>Коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона (p ≤ 0,001)</b>
Кіберсексуальна залежність	тест для визначення патологічної залежності від сексу в інтернеті (Cybersexual Addiction Quiz)	0,899
Залежність від компульсивної навігації інтернетом	«Компульсивні симптоми» шкали інтернет-залежності (Чен)	0,731
Залежність від соціальних мереж	Шкала «Спілкування» опитувальника «Сприйняття інтернету» (Є.А. Щепіліна)	0,622

При перевірці внутрішньої узгодженість шкал розробленої методики, що передбачала порівняння результатів за кожною шкалою з інтегральним показником інтернет-залежності, були отримані такі дані: за шкалою кіберсексуальної залежності коефіцієнт валідності становить 0,874 ( $p \leq 0,001$ ); соціальних мереж 0,921 ( $p \leq 0,001$ ); комп'ютерних онлайн-ігор 0,794 ( $p \leq 0,001$ ); залежності від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах 0,843 ( $p \leq 0,001$ ); компульсивної навігації інтернетом 0,788 ( $p \leq 0,001$ ).

Отримані результати свідчать про високу внутрішню валідність методики.

Ретестова надійність досліджувалась шляхом повторного використання методики через два місяці після її застосування. Критичне значення показника  $\chi^2 = 5,99$ .

Були отримані такі показники: за шкалою кіберсексуальної залежності коефіцієнт кореляції становить  $\chi^2 = 0,42$ ; соціальних мереж  $\chi^2 = 0,32$ ; комп'ютерних онлайн-ігор  $\chi^2 = 0,42$ ; онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах  $\chi^2 = 0,41$ ; компульсивної навігації інтернетом  $\chi^2 = 0,20$ .

Отже, отримані результати дозволяють підтвердити ретестову надійність розробленої методики.

Достовірність відповідей респондентів перевірялась за рахунок включення до методики шкали брехні, що містить десять запитань, відібраних за допомогою методу експертної оцінки.

Отже, апробація розробленої методики дозволяє зробити висновок про її валідність та надійність.

### **Методика дослідження видів інтернет-залежності**

В основу розробки методики покладено теоретичні положення щодо сутності та головних ознак кожного з видів інтернет-залежності [5; 24; 46; 139; 148].

Методика розроблена для діагностики інтернет-залежності в усій сукупності її ознак та проявів, що забезпечується шляхом виділення п'яти видів залежності та ґрунтовного аналізу кожного з них. Методика дозволяє виявити ступінь інтернет-залежності та переважання одного з її видів, що дає можливість у подальшому здійснювати цілеспрямовану корекцію, направлену на роботу з її проявами, які найбільшою мірою притаманні особистості.

Методика включає в себе п'ять шкал, що відповідають видам інтернет-залежності. Кількісний аналіз здійснюється відповідно із ключем, та дозволяє виявити інтегральний показник інтернет-залежності та ступінь її прояву за кожним із видів.

Для проведення обстеження однієї людини необхідно мати бланк методики та ключ для обрахунку результатів. Обстеження проводиться у письмовій формі та може бути як індивідуальним, так і груповим. Обстеження не має обмежень у часі, але в основному розраховано на 20 – 25 хвилин.

У результаті використання методики досліджується:

*1. Залежність від соціальних мереж.* Цей вид залежності передбачає надмірну захопленість перебуванням у соціальних мережах, які стають для особистості осередком життя, а справжні друзі замінюються віртуальними.

Відсутність ознак інтернет-залежності передбачає ставлення до соціальних мереж як до способу знайти старих друзів, поспілкуватися зі знайомими, від яких людину відділяє значна відстань. Однак такий спосіб проведення часу не стає для особистості провідним та не займає багато часу. При цьому людина орієнтована на спілкування зі справжніми друзями, зберігає соціальну активність, здатна до підтримання конструктивних контактів з оточуючими.

Схильність до розвитку інтернет-залежності характеризується сприйняттям соціальних мереж як чогось більшого, ніж просто можливості підтримувати зв'язки з людьми, що знаходяться на певній відстані. В цьому випадку існує тенденція до надання переваги саме віртуальному спілкуванню. Особистість проводить у соціальних мережах багато часу, така діяльність стає для неї основною розвагою, витісняючи інші інтереси. Відбувається переорієнтація на спілкування з віртуальними друзями, тоді як реальна взаємодія з людьми поступово втрачає свою значущість.

Наявність сформованої інтернет-залежності характеризується змінами в структурі особистості, яка стає повністю поглиненою віртуальною реальністю. Людина зводить реальні соціальні контакти до мінімуму, стає дратівливою, агресивною та замкнутою. Порушується її взаємодія з найближчим оточенням. Особистість прагне весь свій час проводити в соціальних мережах, надає перевагу віртуальному спілкуванню, оскільки при ньому зникають бар'єри, можна обрати альтернативний образ для самопрезентації, проявляти себе так, як хочеться в конкретний момент, не боячись втратити друзів.

*2. Залежність від комп'ютерних онлайн-ігор.* Така залежність характеризується нав'язливим бажанням постійно грати в комп'ютерні ігри, що в решті решт призводить до руйнування системи зв'язків особистості із соціумом.

Відсутність ознак інтернет-залежності свідчить про те, що особистість сприймає комп'ютерну гру лише як один зі способів проведення вільного часу, що не набуває для неї особливої значущості. Така людина має можливість для

самореалізації, здатна будувати конструктивні стосунки з оточуючими та не страждає від фрустрації соціальних потреб.

Схильність до розвитку інтернет-залежності передбачає наявність прагнення все більше часу присвячувати грі, при цьому вона набуває для особистості особливої значущості, та стає одним з основних способів проведення вільного часу. Зазвичай в такої людини фрустрованою є потреба в дружніх контактах та соціальному визнанні, що створює передумови для заглиблення в альтернативну реальність, де індивід за рахунок ідентифікації себе з героєм гри почувається впевненим та значущим. Комп'ютерна гра перестає бути для особистості розвагою та починає сприйматися як невід'ємна частина її життя. Це відволікає особистість від її основної діяльності, призводить до зниження її ефективності та неможливості зосередитися на роботі.

Наявність сформованої інтернет-залежності викликає значні зміни в системі міжособистісних зв'язків індивіда та в способі його життя. Залежність поглинає людину, яка втрачає здатність до саморегуляції та не може боротися з потягом до гри. Думки про гру постійно супроводжують людину та носять нав'язливий характер, виринаючи в свідомості навіть тоді, коли вона прагне переключитися на інший вид діяльності. Існування поза віртуальною реальністю викликає напругу та негативні емоції, призводить до дискомфорту. Людина виснажується через те, що дуже багато часу проводить за грою, забуваючи про сон та відпочинок. Руйнуються стосунки індивіда з близькими людьми, оскільки він проявляє агресію при намаганні оточуючих відволікти його від гри.

*3. Кіберсексуальна залежність.* Характеризується непереборним прагненням задовольняти свою сексуальну потребу з віртуальним партнером, тоді як реальні стосунки відходять на задній план та втрачають цінність.

Відсутність ознак інтернет-залежності вказує на те, що спілкування в еротичних чатах чи перегляд відповідної продукції через інтернет носить



епізодичний, ознайомчий характер, та не викликає сильної мотивації до такого виду активності.

Схильність до розвитку інтернет-залежності визначається за допомогою таких ознак, як значна зацікавленість порнопродукцією; певний досвід спілкування в чатах на еротичну тематику та задоволення сексуальної потреби з віртуальним партнером із використанням веб-камер тощо; обирання віртуального сексу при наявності реального партнера. Особистість апробує різні форми віртуального сексу, обираючи для себе ту, що найбільшою мірою здатна задовольнити її сексуальні потреби. Віртуальний секс використовується поряд із реальним, при цьому існує тенденція до надання переваги віртуальним стосункам, оскільки в них особистість почуває себе більш вільно та розкуто, може без сорому говорити про свої сексуальні фантазії, втілювати їх у життя.

Наявність сформованої інтернет-залежності характеризується тим, що віртуальний секс займає основне місце в житті людини, витісняючи інші види активності. Думки про секс із віртуальним партнером стають нав'язливими, неможливість задовольнити потребу викликає значний дискомфорт, агресію та деструктивні форми поведінки при взаємодії з оточуючими. Дії індивіда стають імпульсивними, знижується здатність до адекватної оцінки наслідків своїх вчинків. Часто цей вид залежності призводить до руйнування зв'язків із реальним партнером, оскільки він втрачає для особистості свою значущість, що призводить до розриву стосунків чи розлучень.

*4. Залежність від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах.* Така залежність передбачає нав'язливе бажання грати в азартні ігри або ж робити покупки в інтернет-магазинах, що в решті решт призводить до банкрутства індивіда, руйнування його стосунків із близькими людьми та занепаду загалом.

Відсутність ознак інтернет-залежності вказує на те, що гра в азартні ігри або ж покупки через інтернет не мають систематичного характеру, не тягнуть за собою значних фінансових витрат та не впливають на якість життя особистості.

Схильність до розвитку інтернет-залежності проявляється в тому, що азартні онлайн-ігри та покупки в інтернет-магазинах сприймаються як важливе джерело отримання задоволення, як спосіб зняти стрес, чи отримати адреналін. Це може стати передумовою закріплення такої форми поведінки, призвести до все частішого звернення до азартних ігор як способу урізноманітнити свої життя, та при несприятливих обставинах призвести до формування залежності. Окремі ознаки інтернет-залежності передбачають наявність таких поведінкових паттернів, як витрачання великих сум на азартні ігри чи покупки в інтернет-магазинах; придбання продукції, яка не є необхідною, та такої, яку людина не придбала б у звичайному магазині; більш часте звернення до адиктивного агента; відчуття дискомфорту та напруги при відсутності можливості пограти в азартну гру чи зробити покупку через інтернет.

Наявність сформованої інтернет-залежності свідчить про значні зміни, що відбуваються в структурі особистості та в її зв'язках із оточуючими людьми. Індивід, в якого виникла залежність від азартних онлайн-ігор, витрачає всі свої кошти на гру, навіть у випадках коли стикається з систематичними програшами. Це призводить до появи боргів, спонукає людину продавати свої речі та навіть закладати житло з метою відігратися отримавши значний виграш. Для індивіда втрачає цінність все те, що було важливим раніше. Та ж сама тенденція спостерігається і при сформованій залежності від покупок в інтернет-магазинах, коли нова покупка стає для людини основною метою її життя, а дім перетворюється на склад непотрібних товарів, тоді як стосунки з близькими людьми, професійна та особистісна самореалізація відходить на задній план та нівелюється.

5. *Компульсивна навігація інтернетом.* Цей вид залежності характеризується нав'язливим бажанням проводити весь час переходячи з сайту на сайт без певної мети. Людина отримує задоволення від «блукання» інтернетом та не прагне при цьому досягти якоїсь цілі.

Відсутність ознак інтернет-залежності вказує на використання інтернету для того, щоб знайти певну інформацію, задовольнити пізнавальну потребу, отримати матеріал, необхідний для подальшої діяльності тощо.

Схильність до розвитку інтернет-залежності з'являється тоді, коли перебування в інтернеті втрачає для особистості свою цільову спрямованість. Вона починає заходити в інтернет без певної мети, перебуває на сайтах що рекламуються, «блукає» в мережі в надії наштовхнутися на щось цікаве. Особистість починає проводити значну кількість часу в інтернеті, «стрибаючи» з сайту на сайт без певної мети, що заважає їй займатись основним видом діяльності, та поступово витісняє інші інтереси та захоплення.

Наявність сформованої інтернет-залежності свідчить про те, що «блукання» в інтернеті набуло нав'язливого характеру, це бажання виникає імпульсивно та практично не піддається контролю. При неможливості вийти в інтернет людина відчуває фрустрацію, тривогу та неспокій, нездатна зосередитись на інших видах діяльності. Такий спосіб проведення часу стає для індивіда провідним, витісняючи відпочинок із друзями, спілкування з близькими людьми тощо.

*б. Шкала брехні.* Ця шкала була використана для того, щоб визначити, чи проявляється в обстежуваного тенденція до викривлень результатів у сторону соціальної бажаності.

*Інтегральний показник інтернет-залежності* дозволяє визначити рівень сформованості інтернет-залежності загалом.

Відсутність ознак інтернет-залежності пов'язана з конструктивними установками щодо інтернету. Індивід використовує мережу для отримання інформації та не сприймає його як засіб задоволення основних потреб, що є умовою підтримання позиції незалежності при взаємодії з ним. Зазвичай в такої особистості відсутні глибокі внутрішні конфлікти, які могли б виступати основою дисгармонізації особистості та створювати передумови для розвитку залежності. Така особистість характеризується достатньою здатністю до

самоконтролю та стабільною самооцінкою, що зумовлює відсутність прагнення до занурення у віртуальну, альтернативну реальність.

Схильність до розвитку інтернет-залежності супроводжується такими рисами, як невпевненість особистості в собі, самотність, дезадаптованість, нездатність налагодити соціальні контакти тощо. В такій особистості наявні фрустровані потреби, що можуть стати основою прагнення до занурення у віртуальну реальність із метою пошуку в ній засобів їх задоволення. Наявність таких ознак дозволяє віднести індивіда до «групи ризику» щодо виникнення інтернет-залежності, оскільки інтернет-середовище володіє такими особливостями, як безпечність, доступність та анонімність, що робить його особливо привабливим для охарактеризованої групи людей.

Наявність сформованої інтернет-залежності супроводжується переорієнтацією особистості з оточуючої дійсності у віртуальну реальність. Людина прагне як можна більше часу проводити в інтернеті, оскільки тільки там відчуває себе безпечно та затишно. Порушується взаємодія індивіда з оточуючими людьми, що починає сприйматися як даремна трата часу, спілкування з друзями стає нецікавим, втрачають свою значущість інші улюблені заняття. Особистість стає повністю поглинутою захопленням інтернетом, відбувається розмивання кордонів між реальною дійсністю та віртуальним світом. Це призводить до того, що людина втрачає здатність виконувати свої професійні та інші обов'язки, повністю змінює своє життя, підпорядковуючи його впливу залежності.

### **Інструкція**

Ознайомтесь із запропонованими твердженнями та оцініть їх, поставивши відповідне число біля твердження: 0 – ніколи, 1 – майже ніколи, 2 – зрідка, 3 – майже постійно, 4 – завжди.

### **Опитувальник**

1. Я чекаю моменту, коли зможу увійти в соціальну мережу.
2. Я ототожнюю себе з героєм улюбленої комп'ютерної гри.

3. Я надаю перевагу віртуальним сексуальним стосункам (спілкуванню на еротичну тематику в чатах, задоволенню сексуальної потреби з віртуальним партнером із використанням веб-камери тощо).
4. Я відчуваю себе щасливим тоді, коли «блукаю» в інтернеті.
5. Я роблю покупки в інтернеті.
6. Спілкуватися з іншими людьми в соціальних мережах приємніше, ніж у реальному житті.
7. Думки про комп'ютерну гру постійно супроводжують мене.
8. Віртуальний секс кращий, ніж реальний.
9. Мені приємно знаходитись на сайтах інтернет-магазинів, розглядати товар, знайомитись із новинками.
10. Я надаю перевагу встановленню контактів з іншими людьми в соціальних мережах.
11. Я намагаюся швидше закінчити свої справи, щоб мати можливість пограти в комп'ютерну гру.
12. З віртуальним сексуальним партнером я почуваю себе впевненіше та розкутіше, ніж із реальним.
13. В інтернеті я купую те, що не планував.
14. Я кожного дня заходжу на свою сторінку в соціальній мережі.
15. Коли я не можу пограти в комп'ютерну гру, то стаю дратівливим та агресивним.
16. У мене виникає прагнення знайти віртуального партнера, який би відповідав моїм стандартам.
17. Граючи в азартні ігри в інтернеті я відчуваю викид адреналіну та задоволення, яке ні з чим не можна порівняти.
18. Я переглядаю різні сайти в інтернеті без певної мети.
19. Я оновлюю статуси та фотографії на своїй сторінці в соціальній мережі.
20. У мене виникає прагнення грати в комп'ютерні ігри практично цілодобово.
21. Я спілкуюсь в чатах на еротичну тематику із особами протилежної статі.
22. Мені подобається грати в азартні ігри в інтернеті.

23. Я мрію про те, щоб мати можливість весь час присвячувати «блуканню» інтернетом.
24. Я відчуваю роздратування коли мене відволікають від перебування в соціальній мережі.
25. Якщо хтось відволікає мене від комп'ютерної гри, я відчуваю роздратування та злість.
26. Я використовую порнопродукцію для того, щоб задовольнити свої сексуальні потреби.
27. Я отримую велике задоволення, роблячи покупки в інтернеті.
28. Перебуваючи в інтернеті, я забуваю про час.
29. Я думаю про те, що зараз відбувається в соціальній мережі.
30. Через те, що я приділяю багато часу комп'ютерним іграм, знижується якість моєї навчальної чи професійної діяльності.
31. У мене виникає бажання приділяти менше уваги сексуальному партнеру, коли в мене з'являється віртуальний партнер.
32. Мої витрати на покупки в інтернеті є значними.
33. Мені подобається «блукати» в інтернеті.
34. Мої думки повертаються до того, що відбувається в соціальній мережі, хто зайшов на мою сторінку, хто з друзів оновив свій статус тощо.
35. Мої близькі не задоволені тим, що я проводжу за комп'ютерними іграми багато часу.
36. Лише віртуальному сексуальному партнеру я можу розповісти про те, що справді може задовольнити мої потреби.
37. Я використовую комп'ютерну гру для того, щоб відволіктися від неприємних думок, впоратись зі стресом.
38. Мені доводиться брати в борг, щоб придбати через інтернет річ, яка мені сподобалась.
39. Захопленість інтернетом призводить до погіршення моєї навчальної чи професійної діяльності.

40. Я відчуваю дискомфорт та тривогу, коли з певних причин не можу зайти на свою сторінку в соціальній мережі.
41. Я сприймаю комп'ютерну гру як найвищу цінність.
42. Інтернет-технології розкривають для мене нові можливості в задоволенні сексуальної потреби.
43. Я витрачаю багато коштів на покупки в інтернет-магазинах.
44. Те, що я витрачаю багато часу на «блукання» в інтернеті, шкодить моїм взаєминам із близькими людьми.
45. Я хвилююсь, що мою сторінку в соціальній мережі можуть заблокувати.
46. Справжнє задоволення від життя я отримую лише тоді, коли граю в комп'ютерні ігри.
47. Я хочу більше часу проводити в інтернеті, щоб мати можливість задовольнити свої сексуальні потреби.
48. Робити покупки в інтернет-магазинах приємніше та простіше, ніж у звичайних торгових центрах.
49. Я не можу уявити свого життя без соціальних мереж.
50. Захоплення комп'ютерними іграми призводить до погіршення стосунків із близькими людьми.
51. Для мене секс із реальним партнером нецікавий та одноманітний, порівняно з віртуальним.
52. Я відчуваю непереборний потяг робити покупки в інтернет-магазинах.
53. Для самопрезентації на своїй сторінці в соціальній мережі я обираю образ, відмінний від реального (приписую собі інший соціальний статус, інші риси зовнішності, вік тощо).
54. У віртуальному світі комп'ютерної гри я відчуваю себе справді сильним та значущим.
55. Для мене віртуальний секс є різноманітнішим та яскравішим, ніж реальний.
56. Якщо я не маю можливості зробити покупку в інтернет-магазині, це призводить до виникнення депресії та тривоги.
57. Я забуваю поїсти та відпочити, знайомлячись із новими сайтами в інтернеті.

58. Я думаю, що краще мати багато віртуальних друзів у соціальній мережі, ніж декількох у реальному житті.
59. Мені хочеться все частіше грати в комп'ютерні ігри.
60. Віртуальний сексуальний партнер може задовольнити всі мої потреби, на відміну від реального.
61. Я можу уявити своє життя без азартних ігор в інтернеті.
62. Працюючи в інтернеті мені важко зосередити увагу на одному сайті.
63. Я відчуваю, що моє життя пuste та нецікаве, коли я не маю можливості увійти до соціальної мережі.
64. Я краще пограю в комп'ютерну гру, ніж зустрінуся з друзями чи займусь чимось іншим.
65. Віртуальний секс дозволяє позбутися комплексів та бар'єрів.
66. За відсутності можливості грати в азартні ігри в інтернеті я відчуваю спустошення, розчарування.
67. Зайшовши в інтернет, я забуваю про свою першочергову ціль та переходжу з сайту на сайт.
68. Лише перебуваючи в соціальній мережі, я відчуваю себе справді комфортно та впевнено.
69. Спілкуватися онлайн з іншими гравцями комп'ютерної гри мені приємніше, ніж зі справжніми друзями.
70. Я почуваю себе впевнено лише з віртуальним сексуальним партнером.
71. Я вважаю, що в житті немає нічого кращого, ніж азартні ігри в інтернеті.
72. Я отримую задоволення від «перестрибування» з сайту на сайт без певної мети.
73. Я можу по-справжньому проявити себе лише перебуваючи в соціальній мережі.
74. Я вважаю, що по-справжньому цікаво спілкуватися лише з тими людьми, що захоплюються комп'ютерними іграми.
75. Мій сексуальний потяг до реального партнера знижується, коли я починаю займатися віртуальним сексом.



76. Я починаю нехтувати своїми обов'язками, коли захоплююся азартними іграми в інтернеті.
77. Я можу заходити в інтернет без певної мети та проводити там багато часу.
78. Мої віртуальні друзі з соціальної мережі розуміють мене краще, ніж реальні.
79. Комп'ютерна гра допомагає мені позбутися почуття самотності.
80. Моє захоплення віртуальним сексом руйнує стосунки з близькою людиною.
81. У соціальній мережі я відчуваю себе вільніше, ніж при спілкуванні з іншими людьми в реальному житті.
82. Під час роботи в інтернеті я відволікаюся на рекламу, новини, розважальні сайти тощо.
83. Моє захоплення азартними іграми через інтернет призводить до руйнування стосунків із близькими людьми.
84. Я не брешу оточуючим людям.
85. Спілкування на сексуальну тематику в чатах збуджує мене більше, ніж реальний сексуальний партнер.
86. У мене з'являються борги через мою захопленість азартними іграми в інтернеті.
87. Коли я не можу зайти в інтернет, то відчуваю значне напруження та дискомфорт.
88. Я не спізнююся.
89. Я виконую те, про що мене просять батьки.
90. У школі я робив домашнє завдання.
91. Розізлившись, я не проявляю своїх емоцій.
92. Я можу агресивно відреагувати на те, що хтось відволікає мене тоді, коли я знаходжусь в інтернеті.
93. Я не пліткую.
94. Я стримую свої обіцянки, навіть якщо мені це не вигідно.
95. У мене не виникає думок, якими я б не хотів ділитися з людьми.
96. Знайомство з різними інтернет-сайтами стає для мене потребою.
97. Я отримую багато задоволення від «блукання» інтернетом.

98. Відвідування різних сайтів робить моє життя цікавим та наповненим.

99. Я не відчував негативних емоцій до моїх знайомих.

100. У мене в думках не виникало бажання образити когось, навіть людину, яка мені глибоко неприємна.

### Шкали

1. Залежність від соціальних мереж: 1, 6, 10, 14, 19, 24, 29, 34, 40, 45, 49, 53, 58, 63, 68, 73, 78, 83.

2. Залежність від комп'ютерних онлайн-ігор: 2, 7, 11, 15, 20, 25, 30, 35, 37, 41, 46, 50, 54, 59, 64, 69, 74, 79.

3. Кіберсексуальна залежність: 3, 8, 12, 16, 21, 26, 31, 36, 42, 47, 51, 55, 60, 65, 70, 75, 80, 85.

4. Залежність від азартних онлайн-ігор та покупок через інтернет: 5, 9, 13, 17, 22, 27, 32, 38, 43, 48, 52, 56, 61, 66, 71, 76, 81, 86.

5. Компульсивна навігація через інтернет: 4, 18, 23, 28, 33, 39, 44, 57, 62, 67, 72, 77, 82, 87, 92, 96, 97, 98.

6. Шкала брехні: 84, 88, 89, 90, 91, 93, 94, 95, 99, 100.

### Обробка результатів

Для того, щоб вирахувати інтегральний показник інтернет-залежності потрібно додати всі бали та розділити отриману суму на п'ять. Далі отримані бали співвідносяться з такою схемою:

0-15 – відсутні ознаки інтернет-залежності;

16-60 – схильність до розвитку інтернет-залежності;

61-80 – наявність сформованої інтернет-залежності.

Для того, щоб вирахувати бали за кожною шкалою використовується ключ.

Іншою є схема обрахунку для шкали брехні: показники вважаються значущими при отриманні відповіді «ніколи» на питання 88, 93, 84, 91, 95, 99, 100 та відповіді «завжди» на питання 89, 90, 94. Кожен з них рахується як 1 бал.

При отриманні суми більше 3 балів результати анкетування слід вважати не дійсними, оскільки існує тенденція до викривлення опитуваним інформації.

## ДОДАТОК В

**РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ МЕТОДИКИ «Я В ІНТЕРНЕТІ»**

В основу розробки методики покладено принципи проєктивного підходу [223; 414; 535; 568]. Оскільки процедура апробації проєктивних методик викликає певні труднощі, що унеможлиблює використання звичних методів перевірки валідності та надійності, то для визначення надійності тесту використовувалась експертна оцінка. Для цього була розроблена система критеріїв, що відповідали шкалам, які використовуються в проєктивній методиці.

Проєктивна методика «Я в інтернеті» містить такі шкали: «Самоконтроль», «Самоствавлення», «Впевненість у собі», «Агресивність», «Самотність», «Фрустрованість потреб», «Прагнення "утекти" від реальності», «Депресія», «Цілепокладання», «Чіткість "Я-образу"», «Вид провідної діяльності в інтернеті».

Валідність методики перевірялась за рахунок дослідження кореляційного зв'язку її шкал з іншими методиками. Отримані результати наведені в таблиці В 1.

Таблиця В 1

**Перевірка валідності методики «Я в інтернеті»**

№	Шкала розробленої автором методики	Валідні методики	Коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона ( $p \leq 0,001$ )
1.	Самоконтроль	Шкала «Самокерування» методики дослідження самоствавлення (С.Р. Панталеєв)	0,883
2.	Самоствавлення	Методика дослідження самоствавлення (С.Р. Панталеєв)	0,869
3.	Впевненість у собі	Шкала «Самовпевненість» методики дослідження самоствавлення (С.Р. Панталеєв)	0,888
4.	Агресивність	Опитувальник діагностики стану агресії (А. Басс, А. Даркі)	0,881
5.	Самотність	Діагностичний тест стосунків (Г. Солдатова)	0,820
6.	Фрустрованість потреб	Методика експрес-діагностики рівня особистісної фрустрації (В.В. Бойко)	0,869

## Перевірка валідності методики "Я в інтернеті"

№	Шкала розробленої автором методики	Валідні методики	Коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона ( $p \leq 0,001$ )
7.	Прагнення "втекти" від реальності	Шкала «Внутрішня напруженість» 16-факторного опитувальника (Р. Кеттелл)	0,841
8.	Депресія	Тест депресії (Зунг)	0,830
9.	Цілепокладання	Шкала «Орієнтація на нове» 16-факторного особистісного опитувальника (Р. Кеттелл)	- 0,827
10.	Чіткість "Я-образу"	Шкала «Сила "Я"» біографічного опитувальника (Бештер, Янгер, Лішер)	0,851
11.	Вид провідної діяльності в інтернеті	Експертна оцінка	0,800

Отримані показники вказують на валідність розробленої методики.

Для визначення надійності методики використовувався метод експертної оцінки. Експертами виступали практичні психологи, які були попередньо ознайомлені з особливостями застосування й інтерпретації методики «Я в інтернеті». Було залучено десять експертів, що аналізували малюнки кожного з досліджуваних. У подальшому дані отримані експертами узагальнювались, а ступінь їх узгодженості визначався за допомогою коефіцієнту кореляції  $t$ –Кендалла (табл. В 2).

Таблиця В 2

## Перевірка надійності методики «Я в інтернеті»

№	Шкала	Коефіцієнт кореляції $t$ –Кендалла
1.	Самоконтроль	0,65
2.	Самоставлення	0,74
3.	Впевненість у собі	0,67
4.	Агресивність	0,71
5.	Самотність	0,55
6.	Фрустрованість потреб	0,59
7.	Прагнення «втекти» від реальності	0,58

**Перевірка надійності методики «Я в інтернеті»**

<b>№</b>	<b>Шкала</b>	<b>Коефіцієнт кореляції <i>t</i>–Кендалла</b>
8.	Депресія	0,65
9.	Цілепокладання	0,47
10.	Чіткість «Я-образу»	0,66
11.	Вид провідної діяльності в інтернеті	0,71

Отримані дані підтверджують надійність методики.

Проведена перевірка методики підтверджує її надійність та валідність.

**Проективна методика «Я в інтернеті»**

Діагностика може бути здійснена як в індивідуальній, такі в груповій формі. При індивідуальному обстеженні дослідник має можливість спостерігати за процесом виконання завдання, відслідковувати, з яких елементів респондент починає малюнок, які елементи стирає та перемальовує, на малювання яких деталей витрачає найбільше часу. Також при такій формі роботи зручніше задавати обстежуваному додаткові питання, що стосуються малюнка, оскільки перебуваючи на одинці з дослідником респондент комфортніше себе почуває та не думає про те, як його висловлювання та малюнок оцінять інші члени групи.

При використанні групової форми роботи слід розсадити опитуваних так, щоб вони не заважали один одному та не коментували малюнки сусіда.

Методика дозволяє віднести отримані характеристики до однієї з трьох категорій: відсутність інтернет-залежності, схильність до появи інтернет-залежності, сформована та прогресуюча інтернет-залежність.

Відсутність інтернет-залежності свідчить про наявність конструктивних установок щодо інтернету, сприйняття його як інформаційної технології, що не займає місця в системі цінностей особистості.

Схильність до появи інтернет-залежності характеризується наявністю передумов виникнення залежності, надаванням інтернету особливої ваги та розгляду його як однієї з важливих частин життя особистості.

Сформована та прогресуюча інтернет-залежність свідчить про сприйняття мережі інтернет як найвищої цінності, що призводить до зміни спрямованості особистості з реального життя на віртуальне середовище.

Методика містить такі шкали:

*1. Самоконтроль.* Високий рівень за цією шкалою свідчить про здатність особистості до саморегуляції власних імпульсивних дій, усвідомлення можливих наслідків певних вчинків та контролю над проявом емоційних станів. Такі ознаки створюють сприятливі передумови для високого рівня соціальної адаптації та гармонійного розвитку особистості, що не допускає появи інтернет-залежності.

Середній рівень є свідченням схильності до імпульсивних дій та вчинків, емоційної нестабільності та низької стресостійкості, що може викликати прагнення занурюватися у віртуальну реальність з метою зняття психологічної напруги, що при несприятливих умовах призводить до розвитку залежності.

Низький рівень вказує на відсутність навичок саморегуляції власної поведінки та контролю над імпульсивними потягами. Така особистість не здатна протистояти психотравмуючим чинникам та часто є дезадаптованою в соціальній групі. Через імпульсивність та емоційну нестійкість у такої людини швидко формується інтернет-залежність.

*2. Самоствавлення.* Позитивне самоствавлення вказує на те, що особистість має достатній рівень самоповаги, високу самооцінку, здатна до виділення в собі ряду позитивних якостей та властивостей, які відрізняють її серед інших. Зазвичай ця якість супроводжується високим рівнем соціальної адаптації та забезпечує комфортне самопочуття особистості в соціальній групі, що дозволяє їй задовольняти потребу в самореалізації. Ці характеристики в сукупності з іншими свідчать про відсутність інтернет-залежності, оскільки особистість не

відчуває потреби шукати альтернативну сферу для того, щоб проявити свою індивідуальність.

Амбівалентне самоствавлення передбачає наявність в особистості суперечливих характеристик, що не узгоджуються між собою, які роблять її «Я-концепцію» нестійкою. Нестабільність образу «Я» може стати передумовою виникнення інтернет-залежності, оскільки саме у віртуальному середовищі людина може створити ідеальний образ, від імені якого буде взаємодіяти з іншими користувачами.

Негативне самоствавлення характеризується виділенням у власній особистості значної кількості недоліків, що призводить до зниження самооцінки та самоповаги. Притаманний значний розрив між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», що провокує дискомфорт та песимістичні погляди на життя. Соціальне середовище сприймається як таке, де особистість не має можливості проявити себе, тому в такої людини наявна значна мотивація до пошуку альтернативної сфери самореалізації, якою часто стає інтернет, оскільки володіючи такими властивостями, як доступність, анонімність та простота використання він дозволяє створити альтернативну реальність та презентувати себе від імені віртуального «Его».

*3. Впевненість в собі.* Високий показник вказує на те, що особистості притаманна висока самооцінка, вона вірить у власні сили та налаштована на успішний результат своєї діяльності. Така людина комфортно почуває себе при взаємодії з оточуючими, в неї не виникає комунікативних бар'єрів, притаманним є оптимістичний погляд на життя.

Середній рівень свідчить про те, що індивід почувається впевнено в окремих ситуаціях, тоді як інші обставити взаємодії з оточуючими людьми викликають дискомфорт та тривогу, що може служити мотивом для занурення у віртуальну реальність, в якій зникають психологічні бар'єри, з'являється здатність до прояву себе.

Низький рівень характеризує особистість як невпевнену в собі, схильну до переживання дискомфорту та тривоги при побудові міжособистісних

контактів. Такій людині притаманна занижена самооцінка, вона очікує негативної оцінки з боку оточуючих, оскільки не здатна виділити в собі риси, варті поваги. Невпевненість у собі служить основою виникнення інтернет-залежності, оскільки індивід сприймає зовнішній світ як ворожий, такий, де його не приймають, що викликає прагнення пошуку альтернативної реальності. Таким чином занурюючись в інтернет-середовище він створює власний світ, де почувається впевненим та значущим, що створює мотивацію до проведення там значної частини часу, тоді як реальне життя втрачає свою цінність.

*4. Агресивність.* Низький рівень свідчить про здатність особистості будувати гармонійні стосунки з оточуючими, стримувати прояви негативних емоцій та використовувати при взаємодії з іншими людьми соціально прийнятні форми контакту.

Середній рівень вказує на тенденцію до прояву агресії, яка може носити як вербальну так і фізичну форму. Емоціогенні ситуації провокують імпульсивну поведінку, що не контролюється особистістю.

Високий рівень характеризує особистість як нездатну до самоконтролю та саморегуляції власного емоційного фону, схильну до бурхливого прояву емоцій у формі асоціальної поведінки. Такий індивід втрачає здатність до побудови конструктивної взаємодії, чим відштовхує від себе оточуючих людей. Висока агресивність може виступати як наслідком виникнення інтернет-залежності, коли особистість або не здатна до ефективної взаємодії, і тому прагне задовольнити свої потреби у віртуальній реальності, або ж розглядає інтернет-середовище як таке, що має більш гнучкі рамки щодо прояву себе в ньому. Тобто прояви агресії в інтернеті викликають менший суспільний осуд, ніж така поведінка в реальному житті. З іншого боку агресивність може стати наслідком інтернет-залежності, що виникає через деструктивний вплив залежності на структуру особистості.

*5. Самотність.* Низький рівень самотності вказує на комунікабельність особистості, її вміння встановлювати та підтримувати міжособистісні контакти. Таким чином потреба в спілкуванні та соціальній самореалізації



задовольняється в реальному житті, що дозволяє людині уникати виникнення пристрасі до інтернету.

Середній рівень за цією шкалою свідчить про те, що особистість досить часто відчуває себе самотньою та ізольованою, що спонукає її шукати шляхів задоволення фрустрованих потреб. Обираючи для цього мережу індивід знаходить віртуальних друзів, спілкується на форумах, розширюючи таким чином своє соціальне середовище. При цьому часте занурення у віртуальну реальність може призвести до розвитку інтернет-залежності.

Високі показники вказують на те, що особистість страждає від самотності, не отримує соціальної підтримки та має дуже вузьке коло спілкування. Це може стати значущою передумовою виникнення інтернет-залежності, оскільки мережа дозволяє швидко та зручно знаходити віртуальних друзів, підтримувати контакти з великою кількістю людей. Це дозволяє індивіду знизити рівень дискомфорту та позбавитись від негативних емоцій, які виникають через усвідомлення власної соціальної ізольованості, що в свою чергу призводить до того, що особистість починає надавати перевагу перебуванню у віртуальному світі.

*б. Фрустрованість потреб.* Низький рівень вказує на те, що особистість має змогу задовольнити всі свої потреби в реальному житті та не звертається з цією метою до мережі інтернет.

Середній рівень характеризує особистість як таку, в якій виникає ряд потреб, що піддаються фрустрації. При цьому, при відсутності шляхів їх задоволення в реальному житті людина може звертатись до інтернет-середовища. Якщо така модель поведінки стає звичною, може сформуватися інтернет-залежність.

Високий рівень свідчить про те, що індивід не здатен задовольнити основні потреби у реальному житті, що штовхає його у світ віртуальний, де створивши штучну реальність від почувається комфортно та впевнено. Розвиток залежності призводить до того, що особистість починає сприймати

альтернативну реальність як єдино можливу для самореалізації, що призводить до руйнування її зв'язків із соціумом.

7. *Прагнення «утекти» від реальності.* Низький рівень за цією шкалою притаманний особам які є соціально адаптованими, мають достатній рівень стресостійкості та комфортно почувають себе при взаємодії з іншими людьми. Такі індивіди мають здатність до самореалізації та є пристосованими до життя в суспільстві.

Середній рівень властивий особистості, яка час від часу використовує інтернет-середовище для зняття психологічної напруги та задоволення фрустрованих потреб.

Високий рівень притаманний індивідам, які комфортніше почувають себе у віртуальній реальності, лише там відчуваючи впевненість. Інтернет-середовище сприймається як засіб втечі від проблем та турбот, позбавлення від негативних емоцій.

8. *Депресія.* Низький рівень свідчить про емоційну стабільність особистості, переважання позитивного емоційного фону та хорошого настрою. Зазвичай таким особам притаманний оптимістичний погляд на життя та очікування приємних моментів у майбутньому.

Середній рівень є свідченням схильності до виникнення депресивних станів у певні моменти життя, коли порушується емоційна стійкість особистості, а події сприймаються як психотравмуючі. В цей період знижується впевненість індивіда в собі, його здатність будувати бажаний образ майбутнього та здійснювати цілепокладання. При цьому інтернет може використовуватись для того, щоб розв'язатись, розважитись, підняти настрій тощо. У випадках, коли занурення у віртуальну реальність починає набувати систематичності та використовується як стратегія подолання негативних емоцій, виникає схильність до розвитку інтернет-залежності.

Високий рівень за цією шкалою вказує на те, що депресивні стани стали звичними для особистості, а пригнічений емоційний стан супроводжує її практично постійно. Такий індивід не задоволений своїм життям, має значущі

внутрішні конфлікти та не бачить як можна виправити ситуацію. Інтернет починає сприйматись як єдиний доступний засіб отримати задоволення від життя, що зумовлює швидкий розвиток інтернет-залежності.

*9. Цілепокладання.* Високий рівень вказує на значну здатність до визначення цілей, яких особистість хоче досягти, що дозволяє будувати образ кращого майбутнього та зберігати віру у власні сили. При цьому процес цілепокладання спрямований у реальність.

Середній рівень передбачає недостатню здатність до визначення провідних цілей, що зумовлено розмитістю образу бажаного майбутнього та неможливістю чітко уявити, чого саме повинна досягти особистість щоб покращити своє життя.

Низький рівень передбачає нездатність індивіда визначати цілі, спрямовані у далеке майбутнє, оскільки він орієнтований не на реальність, а на перебування у віртуальному світі.

*10. Чіткість «Я-образу».* Високий рівень властивий людям із розвиненою рефлексією, які схильні до самопізнання, що дозволяє створити цілісне та несуперечливе уявлення про себе.

Середній рівень притаманний особам, в яких уявлення про себе є суперечливими, а їх «Я-концепція» – амбівалентною. Вони не схильні до рефлексії та самоаналізу, що часто призводить до формування неадекватної самооцінки.

Низький рівень вказує на розмитість та нечіткість «Я-образу» особистості, що може виступати як передумовою так і наслідком інтернет-залежності. У першому випадку нездатність сформувати цілісне уявлення про себе викликає дискомфорт та призводить до зниження самооцінки, що створює сприятливі умови для розвитку залежності. В другому випадку відбувається розмивання кордонів між «Я-реальним» та «Я-віртуальним», що зумовлено значною кількістю часу, що проводиться в інтернеті та втратою зв'язку із зовнішнім світом.

*11. Вид провідної діяльності в інтернеті.* Ця шкала є допоміжною та дозволяє встановити якому виду діяльності особистість надає перевагу при користуванні інтернетом, а при виявленні інтернет-залежності визначити, який саме її вид переважає, що дозволяє здійснювати цілеспрямовану корекційну роботу в подальшому. Аналізуються такі види інтернет-залежності, як компульсивна навігація інтернетом, кіберсексуальна залежність, залежність від соціальних мереж, залежність від комп'ютерних онлайн-ігор, залежність від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах.

**Інструкція:** «Намалюйте малюнок на тему «Я в інтернеті», підключивши вашу фантазію. Використовуйте будь-які образи, які спадають вам на думку».

### **Обробка результатів**

Методика дозволяє віднести отримані характеристики до однієї з трьох категорій: відсутність інтернет-залежності, схильність до появи інтернет-залежності, сформована та прогресуюча інтернет-залежність.

### **Інтерпретація**

#### ***Багатопланові критерії***

Розриви ліній, стерті деталі, пропуски, акцентування, штрихування – сфера конфлікту.

Гудзики, підкреслена вертикальна вісь фігури, кишені – залежність.

*Контур.*

Мало вигнутих ліній, багато гострих кутів – агресивність, погана адаптація.

Округлені лінії – жіночність.

Комбінація впевнених, яскравих і легких контурів – грубість, черствість.

Контур неяскравий, неясний – боязливість.

Енергійні, упевнені штрихи – наполегливість, безпека.

Лінії неоднакової яскравості – напруга.

Тонкі лінії – напруга.

Підкреслений контур фігури – ізоляція.

Ескізний контур – тривога, боязкість.

Розрив контуру – сфера конфліктів.

Підкреслена лінія – тривога, незахищеність.

Зубчасті, нерівні лінії – зухвалість, ворожість.

Упевнені тверді лінії – амбіції, завзяття.

Яскрава лінія – грубість.

Сильний натиск – енергійність, наполегливість.

Легкі лінії – нестача енергії.

Легкий натиск – низькі енергетичні ресурси, скутість.

Лінії з натиском – агресивність, наполегливість.

Нерівний, неоднаковий натиск – імпульсивність, нестабільність, тривога, незахищеність.

Мінливий натиск – емоційна нестабільність, лабільні настрої.

*Довжина штрихів.*

Прямі штрихи – впертість, наполегливість, завзятість.

Короткі штрихи – імпульсивна поведінка.

Ритмічна штриховка – чутливість, співчуття, розкутість.

Короткі, ескізні штрихи – тривога, невпевненість.

Штрихи незграбні, скуті – напруженість, замкнутість.

Горизонтальні штрихи – підкреслення уяви, жіночність, слабкість.

Різноманітні, мінливі штрихи – незахищеність, бракує завзятості, наполегливості.

Вертикальні штрихи – впертість, наполегливість, рішучість, гіперактивність.

Штрихування справа наліво – інтроверсія, ізоляція.

Штрихування зліва направо – наявність мотивації.

Штрихування від себе – агресія, екстраверсія.

Стирання – тривожність, боязкість.

Часті стирання – нерішучість, незадоволеність собою.

Стирання при перемальовуванні (якщо перемальовування досконаліше) – це хороша ознака.

Стирання з подальшим псуванням (погіршенням) малюнка – наявність сильної емоційної реакції на намальований об'єкт або на те, що він символізує для суб'єкта.

Стирання без спроби перемалювати (тобто виправити) – внутрішній конфлікт або конфлікт власне з цією деталлю (або з тим, що вона символізує).

Великий малюнок – експансивність, схильність до марнославства, зарозумілості.

Маленькі фігури – тривога, емоційна залежність, почуття дискомфорту й скутості.

Дуже маленька фігура з тонким контуром – скутість, відчуття власної малоцінності й незначущості.

Недолік симетрії – незахищеність.

Малюнок біля самого краю аркуша – залежність, невпевненість у собі.

Малюнок на весь аркуш – компенсаторне звеличення себе.

*Деталі.* Істотні деталі – відсутність суттєвих деталей в малюнку випробуваного, який має середній або високий інтелект, вказує на інтелектуальну деградацію або емоційне порушення.

Надлишок деталей – невміння обмежити себе, вказує на вимушену потребу налагодити ситуацію, на надмірну турботу про оточення. Характер деталей (істотні, неістотні або дивні) може служити для точнішого визначення специфіки проблеми.

Зайве дублювання деталей – суб'єкт, швидше за все, не вміє тактовно контактувати з людьми.

Недостатня деталізація – тенденції до замкнутості.

Педантична деталізація – скутість, педантичність.

*Орієнтація в завданні.*

Здатність до критичної оцінки малюнка при проханні розкритикувати його – критерій збереженого контакту з реальністю.

Вибачення за малюнок – недостатня впевненість.

Під час малювання зменшуються темп і продуктивність – швидке виснаження.

Підкреслена ліва частина малюнка – ідентифікація з жіночою статтю.

Завзято малює, незважаючи на труднощі – хороший прогноз, енергійність.

Опір, відмова від малювання – приховування проблем, небажання розкритися.

*Загальний вигляд.*

Малюнок, розташований на краю аркуша, – генералізоване відчуття невпевненості, небезпеки, часто пов'язане з певним значенням:

а) права сторона – майбутнє, ліва – минуле;

б) вказує на специфіку переживань: ліва сторона – емоційні, права – інтелектуальні.

*Перспектива.*

Перспектива «над суб'єктом» (погляд знизу вгору) – почуття, що суб'єкт знехтуваний, відсторонений або відчуває потребу в домашньому вогнищі, яке вважає недоступним, недосяжним.

Малюнок, зображений вдалині, символізує бажання віддалитись від конвенційного суспільства, почуття ізоляції, знехтування, тенденція відмежуватися від оточення, бажання не визнати цей малюнок або те, що він символізує.

Ознаки «втрати перспективи» – сигналізує про складнощі інтегрування, страх перед майбутнім (якщо вертикальна бічна лінія знаходиться праворуч) або бажання забути минуле (лінія зліва).

Перспектива тривимірна, суб'єкт малює чотири окремі стіни – надмірна заклопотаність думкою оточуючих про себе.

*Розміщення малюнка.*

Розміщення малюнка над центром аркуша – чим вище малюнок над центром, тим більша ймовірність, що:

1) випробуваний відчуває тягар боротьби й недосяжність мети;

2) випробуваний прагне знайти задоволення у фантазіях (внутрішня напруженість);

3) випробуваний схильний триматися осторонь.

Розміщення малюнка точно в центрі аркуша – незахищеність і ригідність (прямолінійність). Потреба контролю заради збереження психічної рівноваги.

Розміщення малюнка нижче центру аркуша – чим нижче малюнок щодо центру аркуша, тим більш ймовірно, що:

1) суб'єкт відчуває себе незручно, і це створює в нього депресивний настрій;

2) суб'єкт відчуває себе обмеженим, скутим реальністю.

Розміщення малюнка в лівій стороні аркуша – акцентування на минулому, імпульсивність.

Розміщення малюнка в лівому верхньому куті аркуша – схильність уникати нових переживань, прагнення втечі в минуле або заглиблення у фантазії.

Розміщення малюнка на правій половині аркуша – суб'єкт схильний шукати насолоду в інтелектуальних сферах; контрольована поведінка; акцентування майбутнього.

Малюнок виходить за лівий край аркуша – фіксація на минулому й страх перед майбутнім; надмірна заклопотаність переживаннями.

Вихід за правий край аркуша – бажання «втекти» в майбутнє, щоб позбутися минулого; страх перед відкриттям переживань; прагнення зберегти жорсткий контроль над ситуацією.

Вихід за верхній край аркуша – фіксування на мисленні й фантазії як на джерелі насолоди, яких випробуваний не відчуває в реальному житті [38].

### ***Образ людини***

*Голова* – сфера інтелекту (контролю), уяви.

Велика голова – неусвідомлене підкреслення значення мислення в діяльності людини.

Маленька голова – переживання інтелектуальної неадекватності.



Нечітко намальована голова – сором'язливість, боязкість.

Голова зображується в останню чергу – внутрішній конфлікт.

*Шия* – орган, який символізує зв'язок між сферою контролю (головою) і сферою потягів (тілом). Таким чином, це ознака їх координації.

Підкреслена шия – потреба в захисному інтелектуальному контролі.

Дуже велика шия – усвідомлення тілесних імпульсів, намагання їх контролювати.

Довга тонка шия – гальмування, регресія.

Товста коротка шия – поступки своїм слабостям і бажанням, імпульсивність.

*Плечі, їх розміри* – ознака фізичної сили або потреби у владі.

Плечі надмірно великі – відчуття великої сили або стурбованості силою і владою.

Плечі невеликі – відчуття малоцінності, нікчемності.

Плечі дуже незграбні – ознака надмірної обережності, захисту.

Плечі похилі – зневіра, відчай, відчуття провини, недостатня активність.

Плечі широкі – сильні тілесні імпульси.

*Тулуб* – символізує мужність.

Тулуб квадратний – мужність.

Тулуб занадто великий – наявність незадоволених, усвідомлюваних суб'єктом потреб.

Тулуб занадто маленький – почуття приниження, малоцінності.

*Обличчя* – це сенсорний контакт із дійсністю.

Обличчя підкреслене – сильна заклопотаність стосунками з іншими, своїм зовнішнім виглядом.

Підборіддя занадто підкреслене – потреба домінувати.

Підборіддя занадто велике – компенсація відчуття слабкості й нерішучості.

Вуха занадто підкреслені – особлива чутливість до критики.

Вуха маленькі – прагнення не сприймати ніякої критики, заглушити її.

Очі закриті або заховані під капелюхом – прагнення уникати неприємних візуальних впливів.

Очі зображені як порожні зіниці – прагнення уникати візуальних стимулів, ворожість.

Очі вирячені – грубість, черствість.

Очі маленькі – заглибленість у себе.

Підведені очі – грубість, черствість.

Довгі вії – кокетливість, схильність зваблювати, спокушати, демонструвати себе.

Повні губи на обличчі чоловіка – жіночність.

Рот клоуна – вимушена привітність, неадекватні почуття.

Рот запалий – пасивність.

Ніс широкий, з горбинкою – зневажливі установки, тенденція до іронії у межах соціальних стереотипів.

Ніздрі роздуті – примітивна агресія.

Зуби чітко намальовані – агресивність.

Обличчя неясне, тьмяне – боязливість, сором'язливість.

Обличчя схоже на маску – обережність, можливі почуття деперсоналізації і відчуженості.

Брови припідняті – презирство, витонченість сприйняття.

*Волосся.* Ознака мужності (хоробрості, сили, зрілості й прагнення до неї).

Волосся сильно заштриховане – тривога, пов'язана з мисленням або уявою.

Волосся не заштриховане, не зафарбоване, обрамляє голову – суб'єктом управляють ворожі почуття.

*Кінцівки.*

Руки – знаряддя досконалішого й чуйнішого пристосування до оточення, головним чином у міжособистісних стосунках.

Широкі руки (розмах рук) – інтенсивне прагнення до дії.

Руки ширші в долоні або біля плеча – недостатній контроль дій та імпульсивність.

Руки не прикріплені до тулуба, витягнуті в сторони – дії чи вчинки суб'єкта вийшли з-під контролю.

Руки схрещені на грудях – ворожо-недовірлива установка.

Руки за спиною – небажання поступатися, йти на компроміси (навіть з друзями). Схильність контролювати прояви агресивних, ворожих потягів.

Руки довгі й м'язисті – суб'єкт потребує фізичної сили, спритності, хоробрості як компенсації.

Руки занадто довгі – надмірно амбітні прагнення.

Руки розслаблені й гнучкі – хороша пристосовність у міжособистісних стосунках.

Руки напружені й притиснуті до тіла – неповороткість, ригідність.

Руки дуже короткі – відсутність прагнень, почуття неадекватності.

Руки занадто великі – сильна потреба в кращій пристосованості в соціальних стосунках.

Відсутність рук – почуття неадекватності при високому інтелекті.

Деформація або акцентування руки або ноги на лівій стороні – соціально-рольовий конфлікт.

Руки зображені близько до тіла – напруга.

Великі руки і ноги в чоловіка – грубість, черствість.

Руки і ноги що звужуються – жіночність.

Руки довгі – бажання чогось досягти.

Руки довгі й слабкі – залежність, нерішучість, потреба в опіці.

Руки повернені в сторони, дістають щось – залежність, бажання любові, прихильності.

Руки сильні – агресивність, енергійність.

Руки тонкі, слабкі – відчуття неосязності цілі.

Рука як боксерська рукавичка – витіснена агресія.

Руки за спиною або в кишенях – почуття провини, невпевненість у собі.

Руки нечітко намальовані – брак самовпевненості в діяльності і соціальних стосунках.

Руки великі – компенсація слабкості й провини.

Руки відсутні в жіночій фігурі – материнська фігура сприймається як нелюбляча, що відкидає, не підтримує.

Пальці відокремлені (обрубані) – витіснена агресія, замкнутість.

Великі пальці – грубість, черствість, агресія.

Пальців більше п'яти – агресивність, амбіції.

Пальці без долонь – грубість, черствість, агресія.

Пальців менше п'яти – залежність, безсилля.

Пальці довгі – прихована агресія.

Пальці стиснуті в кулаки – бунтарство, протест.

Кулаки притиснуті до тіла – витіснений протест.

Кулаки далеко від тіла – відкритий протест.

Пальці як цвяхи (шипи) – ворожість.

Пальці одновимірні, обведені петлею – свідоме пригнічення агресивного почуття.

Ноги непропорційно довгі – сильна потреба в незалежності й прагнення до неї.

Ноги дуже короткі – відчуття фізичної або психологічної незручності.

Малюнок початий із ступнів і ніг – боязливість.

Ступні не зображені – замкнутість, боязкість.

Ноги широко розставлені – відверта зневага (непокора, ігнорування або незахищеність).

Ноги неоднакових розмірів – амбівалентність у прагненні до незалежності.

Ноги відсутні – боязкість, замкненість.

Ноги акцентовані – грубість, черствість.

Ступні – ознака рухливості (фізіологічної або психологічної) в міжособистісних стосунках.

Ступні непропорційно довгі – потреба в безпеці, прагнення демонструвати мужність.

Ступні непропорційно малі – скутість, залежність.

*Поза.*

Обличчя зображене так, що видно потилицю, – тенденція до замкнутості.

Голова в профіль, тіло анфас – тривога, викликана соціальним оточенням і потребою в спілкуванні.

Людина, що сидить на краєчку стільця, – сильне бажання знайти вихід із ситуації, страх, самотність, підозра.

Людина, що біжить, – бажання втекти, сховатися від когось чи чогось.

Людина, зображена з порушеннями симетрії (правої і лівої сторін), – відсутність особистої рівноваги.

Людина без певних частин тіла – вказує на відкидання, невизнання людини загалом або її частин (актуально або символічно зображених).

Абсолютний профіль – відчуженість, замкнутість і опозиційні тенденції.

Профіль подвійний – частини тіла дивляться в різні боки – сильна фрустрація, прагнення позбутися неприємної ситуації.

Робот замість людської фігури – деперсоналізація, відчуття зовнішнього контролю.

Фігура з паличок – ухилення і негативізм.

Клоун, карикатура – властиве підліткам відчуття неповноцінності.

*Фон.*

Хмари – тривога, побоювання, депресія.

Паркан для опори, контур землі – незахищеність.

Фігура людини на вітрі – потреба в любові, прихильності, турботі й теплоті.

Лінія основи (землі) – незахищеність.

Зброя – агресивність [42].

## Образ інтернету

Інтернет зображується в образі комп'ютера чи ноутбука – раціональне його сприйняття.

*Інтернет в образі екрана монітору* – найрозповсюдженіший образ. При аналізі установок особистості, що проявляються при використанні інтернету, важливо враховувати відстань, на якій знаходиться людина від нього. При цьому, чим більша відстань, тим незалежнішою відчуває себе особистість від інтернет-технологій. Коли ж образ людини зображується всередині інтернету – це свідчить про залежність.

Інтернет в образі екрана монітору, де зображені текстові символи, – сприйняття інтернету як способу отримання інформації.

Про схильність до виникнення інтернет-залежності у вигляді компульсивної навігації свідчить детально промальована область очей людини; фігура схилена до монітору, ніби стає його частиною; не промальована шия, що вказує на неузгодженість інтелектуальної сфери та самоконтролю.

Зображення на екрані монітору листа – сприйняття інтернету як способу підтримання контактів з іншими людьми, спілкування.

Про схильність до залежності від соціальних мереж свідчить те, що людина зображена в безпосередній близькості до монітору, ніби заглиблюючись у нього; руки людини звисають, що свідчить про втрату контролю, промальована область роту, що вказує на фрустровану потребу в спілкуванні.

Зображення на екрані монітору особи протилежної статі – сприйняття інтернету як способу встановлювати контакти з метою флірту, пошуку партнера.

Цей образ також може свідчити про наявність кіберсексуальної залежності, якщо спостерігається промальовування в образі людини губ, грудей, області геніталій, та якщо людина зливається з монітором.

Зображення на екрані монітору ігрових персонажів – сприйняття інтернету як засобу, що дозволяє грати в комп'ютерні ігри.

Про залежність від комп'ютерних ігор свідчить чітке промальовування рук та пальців, їх збільшення в порівнянні з пропорціями тіла; привідкритий рот чи промальовані зуби вказують на переважання ігор агресивного, руйнівного спрямування, що є ознакою прихованої агресії суб'єкта.

Зображення на екрані монітору грошового знаку – сприйняття інтернету як засобу заробляння чи витрачання грошей.

Про схильність до залежності від азартних онлайн-ігор може свідчити товста, коротка шия, що вказує на те, що людина не контролює свої імпульси та бажання; похилі плечі – відсутність сил боротися із собою; руки відділені від тулуба – втрата контролю над ситуацією; монітор є рівним або більшим за величиною в порівнянні з образом людини.

*Зображення людини всередині монітору.*

Зображення людини всередині монітору, що ніби дивиться звідти – ознака інтернет-залежності, бажання змінити ситуацію, подолати залежність. Якщо при цьому вона впирається в екран монітору, це можна розцінювати як «крик про допомогу» – особистість готова до корекційної роботи та шукає моральної підтримки.

Зображення людини всередині монітору, що повернулась задом (видно її потилицю), – вказує на наявність інтернет-залежності та відсутність мотивації до змін. Людина використовує інтернет як засіб втечі від реальності, а весь оточуючий світ сприймає як ворожий та загрозливий.

Зображення людини всередині монітору, що повернута вбік – ознака інтернет-залежності, наявність залежності не усвідомлюється. Людина комфортніше почуває себе у віртуальній реальності та не хоче нічого змінювати. Однак інтернет-залежність лише починає формуватись та може бути скоригованою. При цьому, якщо людина повернута вліво – це свідчить про втечу у віртуальну реальність від подій, які сталися в минулому та пригнічують особистість. Якщо ж людина повернута вправо – заглиблення в інтернет-середовище через страх майбутнього.

*Метафоричне зображення інтернету.*

Зображення інтернету у вигляді дротів, що обмотують людину – ознака залежності.

Дроти, що лежать поруч із людиною – особистість відчуває загрозу появи залежності.

Розірвані дроти чи мотузки – людина подолала свій потяг до інтернету, не дозволила розвинути залежності.

Людина всередині дроту (дріт у розрізі) – яскраве свідчення залежності, вказує на цілковиту поглиненість людини віртуальною реальністю.

Інтернет у вигляді віртуального світу, при цьому зображується місто, будинки, жителі в різних формах. При цьому, якщо людина малює себе в цьому віртуальному світі – це є свідченням залежності, якщо ж вона дивиться на нього збоку – залежність не сформована.

Інтернет зображується у вигляді павутини на комп'ютері – при поєднанні з понурою фігурою людини, що знаходиться від монітору на значній відстані – передбачає ставлення до інтернету з певною обережністю, недовіру до інформації, отриманої з нього, очікування негативних наслідків його використання. Якщо ж фігура людини пряма, промальовані очі та вуха – інтернет сприймається як засіб отримання необхідної інформації та встановлення зв'язків з іншими людьми.

Інтернет зображується у вигляді павутини, в якій заплуталась людина – ознака інтернет-залежності. При цьому, якщо фігура згорблена, плечі опущені, а ноги не торкаються лінії опори – залежність виникла давно, прогресує та негативно впливає на всі сфери життя людини. Особистість відчуває безсилля, не має сил для боротьби.

За певними ознаками малюнку можна також визначити тип інтернет-залежності. Так, якщо промальовані губи, груди та область геніталій – людина страждає від кіберсексуальної залежності. Якщо промальований рот, вії, елементи одягу – сформована залежність від соціальних мереж. Якщо промальовані кармани чи гаманець – наявна залежність від азартних ігор чи шопоголізм. У разі, якщо промальовані очі та зменшена величина голови –



спостерігається компульсивна навігація інтернетом. Про залежність від комп'ютерних ігор свідчать промальовані пальці та збільшені руки, тоді як ноги є непропорційно маленькими та не торкаються лінії опори.

Інтернет зображується як тварина – є ознакою залежності, якщо тварина є хижою, агресивною, має зуби, шипи, роги, кігті тощо. Особистість усвідомлює, що інтернет-залежність псує її життя, однак не має ресурсів для того, щоб відмовитись від певного роду діяльності в мережі.

Тварина зображена як страшна і загрозна та в неї промальований або ж привідкритий рот – це може інтерпретуватись як ознака залежності від соціальних мереж.

Тварина страшна, має непропорційно малу голову, великі очі та тонкий, закритий рот – свідчення залежності від веб-серфінгу.

Тварина велика та агресивна, має промальовані статеві ознаки – це вказує на кіберсексуальну залежність.

Тварина зла, є персонажем фільму, мультфільму чи казки – ознака залежності від комп'ютерних ігор.

При інтерпретації важливий також розмір загрозливої тварини. Чим більшою вона є – тим більше людина відчуває себе залежною від інтернету. Про залежність можна говорити тоді, коли тварина є більшою, ніж зображена людина. Якщо тварина є більшою в декілька раз – залежність прогресує та захоплює людину. Якщо тварина однакового з людиною росту – це вказує на те, що формування залежності почалось недавно.

Приборкана тварина, що зображується як зла, однак така, що лежить біля ніг людини, – розцінюється як залежність, яку людині вдалося подолати.

Тварина менша за розміром порівняно з людиною, яка повернута до неї, та демонструє ознаки агресії (показує зуби, протягує кігтисту лапу тощо) розцінюється як страх щодо появи залежності, який зазвичай є неусвідомленим, тобто особистість відчуває перші ознаки появи залежності та боїться її розвитку.

Образ інтернету у вигляді безпечної, неагресивної тварини – вказує на його сприйняття як об'єкта, що не несе загрози. Зазвичай такий образ не супроводжується наявністю залежності.

Агресивна тварина нависає над людиною – особистість відчуває негативні наслідки взаємодії з інтернетом, страждає через захопленість ним.

Інтернет в образі тварини, що нападає на людину, – ознака залежності. Особистість бореться з імпульсивними потягами, прагне не допустити розвитку залежності, відчуває її негативний вплив на своє життя.

Людина гладить агресивну тварину – особистість відчуває певну загрозу виникнення залежності, однак впевнена в тому, що зможе з цим впоратися без сторонньої допомоги.

Людина обіймає агресивну тварину – особистість усвідомлює загрозу появи залежності, однак готова ризикнути, оскільки сприймає інтернет як засіб задоволення важливих потреб та не готова відмовитися від улюблених видів діяльності. Перебування в інтернеті викликає позитивні емоції, є сферою самореалізації.

Людина стоїть на певній відстані від тварини, не дивиться на неї – особистість прагне дистанціюватися від сфери інтернету. При цьому, якщо тварина дивиться на людину, повернута в її сторону – особистість, незважаючи на небажання занурюватися в інтернет, відчуває, що він її притягує, та боїться заглиблення у віртуальну реальність.

*Зображення інтернету у знаковій формі* (формула, математичний знак тощо) вказує на сприйняття його як засобу отримання інформації.

*Зображення інтернету у вигляді людини* є тривожною ознакою, що вказує на наділення його людськими рисами. Це свідчить про значущість інтернету для особистості та може вказувати на її самотність, фрустрованість потреби в спілкуванні та міжособистісних зв'язках. Також це може вказувати на наявність залежності від соціальних мереж.

Зображення інтернету у вигляді вигаданого героя може вказувати на наявність залежності від комп'ютерних ігор.

Зображення інтернету у вигляді особи протилежної статі при промальовуванні статевих ознак свідчить про наявність кіберсексуальної залежності.

Інтерпретуються також особливості взаємодії людини з особою, що символізує інтернет. Так, якщо людина повернута до неї обличчям та між ними мала дистанція, це вказує на схильність до занурення у віртуальну реальність, коли оточуючий світ відходить на задній план та витісняється залежністю.

У разі, коли людина розвернута в протилежну сторону від особи, що символізує інтернет, мова йде про намагання людини зменшити кількість часу, що проводиться в інтернеті, однак для цього їй не вистачає сили волі.

Коли людина повернута анфас, а особа, що символізує інтернет, зображена в профіль та дивиться на людину, це вказує на те, що особистість потребує сторонньої допомоги, оскільки не здатна сама впоратися з імпульсивним потягом до інтернету.

У разі, коли людина та особа що символізує інтернет розвернуті один від одного (стоять спина до спини), особистість відчуває негативні емоції щодо інтернету, який перестав бути для неї джерелом задоволення, та став основою появи проблем.

Якщо людина та особа, що символізує інтернет повернуті спиною, це вказує на ворожу позицію індивіда щодо оточуючої дійсності, сильне бажання зануритися у віртуальну реальність, негативізм.

Якщо особа, що символізує інтернет, відвернута від людини, це свідчить про те, що її потреба в зануренні у віртуальну реальність останнім часом не задовольняється, вона прагне більше часу проводити в інтернеті.

*Інтернет у вигляді образів та явищ природи.*

Образ сонця – значущість інтернет-діяльності для людини.

Хмара – інтернет викликає в людини тривогу, побоювання.

Вітер – інтернет сприймається як сфера, що створює можливість змін, однак це супроводжується напругою.

Дощ чи сніг – образ інтернету має негативне емоційне забарвлення, очікуються несприятливі для особистості наслідки його використання.

Блискавка – інтернет сприймається як сфера, що заряджає особистість енергією, однак при певних обставинах може призвести до руйнування різних сфер її життя.

Райдуга – позитивне ставлення до інтернету, сприйняття його як джерела задоволення та насолоди, способу підняття настрою.

Річка – спокійна річка символізує сприйняття інтернету як джерела інформації. Бурхлива річка є свідченням того, що людина відчуває на собі вплив інформаційного потоку, що викликає негативні почуття. Людина в річці – особистість не може впоратись з інформаційним навантаженням, відчуває виснаження, що також може свідчити про наявність залежності.

Ліс – інтернет оцінюється як можливість безмежного доступу до інформації, в якій можна «заблукати», тобто особистість відчуває себе розгубленою користуючись інтернетом, можливо вона не володіє навичками його використання, не здатна знайти ту інформацію, яка їй потрібна.

Гора – інтернет сприймається як засіб самореалізації, що дозволяє особистості досягнути нові вершини за допомогою інформаційних технологій.

Льодовик – людина усвідомлює, що задоволення її потреб в інтернеті не замінить справжньої взаємодії з оточуючими людьми, відчуває «холодність» віртуального світу, однак не бачить інших можливостей задовольнити власні бажання.

Острів – інтернет сприймається як можливість утекти від реальності, забути про свої проблеми та переживання. Безлюдний острів – особистість усвідомлює, що наслідком занурення у віртуальну реальність є самотність та ізоляваність від оточуючих. «Райський куточок» – людина сприймає віртуальну реальність як спосіб отримати задоволення, пережити приємні моменти, задовольнити свої потреби; наявне яскраво позитивне ставлення до інтернет-технологій.

Попелище – людина сприймає інтернет як те, що зруйнувало її життя. Такий малюнок спостерігається в людей, в яких стан залежності набув яскравої виразності та призвів до руйнування важливих сфер життя.

Вулкан – сприйняття інтернету як загрозливого об'єкту. Діючий вулкан – особистість зіткнулась з першими наслідками залежності, відчуває її згубний вплив на своє життя.

Болото – людина перебуває на початковій стадії виникнення залежності, відчуває, що віртуальна реальність її «засмоктує». При цьому таке відчуття може бути як усвідомленим, так і несвідомим.

Для узагальнення інтерпретаційних ознак була запропонована таблиця В 3.

Таблиця В 3

### Інтерпретаційна схема методики «Я в інтернеті»

Ступінь залежності Ознака	Відсутність інтернет-залежності	Схильність до появи інтернет-залежності	Сформована та прогресуюча інтернет-залежність
Само-контроль	<i>високий:</i> - розміщення малюнка на правій стороні аркуша; - довгі штрихи; - пропорційна шия.	<i>середній:</i> - шия зображена не в порядку черги; - широкі руки в долонях чи в плечах; - короткі штрихи; - товста коротка шия.	<i>низький:</i> - штриховка виходить за контури; - акцентування периферійних контурів голови; - руки відокремлені від тіла; - заштрихований пояс.
Само-ставлення	<i>позитивне:</i> - малюнок зображений по центру; - відсутнє заштриховування людини; - штрихи чіткі, без сильного натиску.	<i>амбівалентне:</i> - занадто великі руки; - ноги різних розмірів; - непропорційне тіло; - образ людини непропорційний по відношенню до інших деталей малюнку.	<i>негативне:</i> - обмеження малюнку в окремій частині; - занадто малий тулуб; - дрібні плечі; - відсутність рук; - короткі руки; - крупна фігура зсунута вліво.

## Інтерпретаційна схема методики «Я в інтернеті»

Ступінь залежності Ознака	Відсутність інтернет-залежності	Схильність до появи інтернет-залежності	Сформована та прогресуюча інтернет-залежність
Впевненість в собі	<p><i>висока:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- округлі плечі в людини;</li> <li>- енергійні, чіткі штрихи;</li> <li>- ритмічна штриховка;</li> </ul>	<p><i>середня:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- розміщення малюнка в лівому верхньому кутку аркуша;</li> <li>- малювання відокремлено деталі від деталі;</li> <li>- тонкі руки;</li> <li>- мінливі штрихи;</li> <li>- підкреслені лінії;</li> <li>- ескізні штрихи.</li> </ul>	<p><i>низька:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- використання зеленого кольору при зображенні людини;</li> <li>- використання штриховки при зображенні людини та малюнку загалом;</li> <li>- промальовування лінії опори;</li> <li>- малюнок внизу аркуша;</li> <li>- доповнення загального плану;</li> <li>- руки нечітко окреслені;</li> <li>- фігура людини зображена в повітрі.</li> </ul>
Агресивність	<p><i>низька:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- плавні, чіткі лінії при зображенні людини;</li> <li>- відсутність грубого натиску при малюванні людини;</li> <li>- пропорційне тіло людини.</li> </ul>	<p><i>середня:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- використання при малюванні образу людини елементів трикутної форми;</li> <li>- руки схрещені на грудях;</li> <li>- пальців більше п'яти;</li> <li>- голі пальці ніг;</li> <li>- збільшене підборіддя;</li> <li>- товстий контур;</li> <li>- сильні руки;</li> <li>- фігура що стоїть з широко розставленими ногами;</li> </ul>	<p><i>висока:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- використання червоного кольору при зображенні людини;</li> <li>- вихід за верхній край аркуша;</li> <li>- промальовані зуби;</li> <li>- пальці схожі на шипи.</li> </ul>
Самотність	<p><i>відсутня:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- руки розслаблені та гнучкі;</li> <li>- промальовані ступні;</li> <li>- фігура на правій стороні аркуша;</li> <li>- штриховка від себе.</li> </ul>	<p><i>наявна в певній мірі:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- руки намальовані в останню чергу;</li> <li>- підкреслений контур, що обрамляє фігуру;</li> <li>- штриховка зліва направо;</li> <li>- фігура на лівій стороні аркуша.</li> </ul>	<p><i>наявна:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дублювання деталей;</li> <li>- малюнок зображений вдалечині;</li> <li>- розміщення малюнка в лівому верхньому кутку аркуша;</li> <li>- відсутні ступні.</li> </ul>

## Інтерпретаційна схема методики «Я в інтернеті»

Ступінь залежності Ознака	Відсутність інтернет-залежності	Схильність до появи інтернет-залежності	Сформована та прогресуюча інтернет-залежність
Фрустрованість потреб	<p><i>низька:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- намальовані всі частини тіла;</li> <li>- тіло людини пропорційне;</li> <li>- чітко зображені очі, вуха та рот;</li> <li>- адекватні за величиною руки та ноги;</li> <li>- людина зображена анфас.</li> </ul>	<p><i>середня:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- підкреслені суглоби пальців;</li> <li>- тонкі продовжені штрихи.</li> </ul>	<p><i>висока:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- використання синього чи фіолетового кольору при зображенні людини;</li> <li>- труднощі в організації деталей;</li> <li>- людина без певних частин тіла;</li> <li>- занадто великий тулуб.</li> </ul>
Прагнення «утекти» від реальності	<p><i>відсутнє:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- людина зображена анфас;</li> <li>- промальовані очі, вуха, рот;</li> <li>- штриховка чітка та рівна;</li> <li>- наявні додаткові деталі.</li> </ul>	<p><i>наявне:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- зображення малюнка в профіль;</li> <li>- промальовування мускулів;</li> <li>- довга шия;</li> <li>- інтернет зображується у вигляді «райського острова».</li> </ul>	<p><i>високе:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- контури переривчасті, не поєднані між собою;</li> <li>- малюнок зображений в верхній частині аркуша;</li> <li>- прозорість малюнку;</li> <li>- людина що біжить;</li> <li>- закриті очі;</li> <li>- руки схожі на крила;</li> <li>- фігура без рівноваги;</li> <li>- інтернет зображується у вигляді безлюдного острова;</li> <li>- інтернет зображується у вигляді віртуального світу.</li> </ul>
Депресія	<p><i>відсутня:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- підвищена психомоторика;</li> <li>- адекватно зображені ноги та руки;</li> <li>- намальований рот;</li> <li>- чіткий контур, що не переривається.</li> </ul>	<p><i>є ознаки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- малюнок починається зі ступнів та ніг;</li> <li>- дуже слабкий контур;</li> <li>- вузька шия;</li> <li>- мінливий натиск;</li> <li>- недостатня деталізація;</li> </ul>	<p><i>наявна:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- використання чорного кольору при зображенні людини;</li> <li>- знижена психомоторика;</li> <li>- відсутність ніг;</li> <li>- людина лежить.</li> </ul>

## Інтерпретаційна схема методики «Я в інтернеті»

Ступінь залежності Ознака	Відсутність інтернет-залежності	Схильність до появи інтернет-залежності	Сформована та прогресуюча інтернет-залежність
Цілепокладання	<i>висока здатність:</i> - фігура людини пропорційна до інших деталей; - образ людини зміщений вправо; - наявні додаткові деталі, що доповнюють малюнок.	<i>середня здатність:</i> - людина зображена на лівій частині аркушу; - помітна певна непропорційність образу людини.	<i>низька здатність:</i> - малюнок зображений над центром аркуша; - малюнок зміщений вліво; - фігура людини маленька.
Чіткість «Я-образу»	<i>висока:</i> - особистість починає малюнок з образу людини, з рис її обличчя; - голова людини пропорційна її тілу; - чітко промальоване обличчя.	<i>середня:</i> - відсутні ступні і долоні; - руки слабкі та в'ялі; - наявна штриховка при малюванні людини; - штрихи переривисті, не з'єднані між собою.	<i>низька:</i> - риси обличчя зображуються останніми; - відсутність тулуба при зображенні людини; - образ людини непропорційно дрібний по відношенню до інших частин малюнку.
Діяльність типу веб-серфінгу	- образ інтернету зображується у вигляді монітору, на якому є різні файли чи сайти; - людина знаходиться на певній відстані від символу інтернету; - інтернет зображується в вигляді сонця, спокійної річки, гори; - інтернет зображується у вигляді дружелюбної тварини чи рослини.	- підкреслені суглоби ліктів; - малюнок з самого краю аркуша; - відстань між монітором та символом інтернету мінімальна; - інтернет зображується в якості агресивного символу, що нападає на людину; - інтернет зображується в якості символу, що нависає над людиною; - людина стоїть на березі бурхливої річки чи моря, у вигляді якого зображується інтернет; - образ інтернету більший ніж образ людини.	- голова людини повернута потилицею; - маленька голова; - голова розбита, розколота; - закам'яніла фігура в профіль; - людина ніби з'єднана з символом інтернету або знаходиться всередині нього; - людина зображується розвернутою анфас до символу інтернету; - інтернет зображений у вигляді діючого вулкана, попелища; - інтернет зображується у вигляді бурхливого моря чи річки, в якій пливе (тоне) людина; - інтернет зображується у вигляді людини.



## Інтерпретаційна схема методики «Я в інтернеті»

Ступінь залежності Ознака	Відсутність інтернет-залежності	Схильність до появи інтернет-залежності	Сформована та прогресуюча інтернет-залежність
Діяльність кіберсексуального типу	<ul style="list-style-type: none"> <li>- образ інтернету зображується у вигляді монітору, на якому презентовано образ людини протилежної статі;</li> <li>- пропорційність окремих частин тла образу людини;</li> <li>- відсутність промальовування частин тіла;</li> <li>- інтернет зображується в вигляді сонця, спокійної річки, гори;</li> <li>- інтернет зображується у вигляді дружелюбної тварини чи рослини.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- відстань між монітором та людиною мінімальна;</li> <li>- підкреслення носу;</li> <li>- багато зайвих деталей;</li> <li>- при зображенні людини порушені пропорції лівої та правої сторони;</li> <li>- промальоване обличчя;</li> <li>- великий рот;</li> <li>- довге, не зафарбоване волосся;</li> <li>- борода в чоловіків;</li> <li>- нерівні плечі;</li> <li>- підкреслена лінія талії;</li> <li>- інтернет зображується в якості агресивного символу, що нападає на людину;</li> <li>- інтернет зображується в якості символу, що нависає над людиною;</li> <li>- інтернет зображується в якості льодовика;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- голова людини повернута потилицею;</li> <li>- промальовування геніталій;</li> <li>- промальовування губ, грудей;</li> <li>- при зображенні людини відсутня шия;</li> <li>- галстук;</li> <li>- руки в області геніталій;</li> <li>- людина ніби з'єднана з символом інтернету або знаходиться всередині нього;</li> <li>- людина зображується розвернутою анфас до символу інтернету;</li> <li>- інтернет зображений у вигляді діючого вулкана, попелища;</li> <li>- інтернет зображується у вигляді людини.</li> </ul>
Діяльність в соціальних мережах	<ul style="list-style-type: none"> <li>- образ інтернету зображується у вигляді монітору, на якому намальований лист, або логотип соціальної мережі;</li> <li>- людина знаходиться на певній відстані від символу інтернету;</li> <li>- інтернет зображується в вигляді сонця, спокійної річки, гори;</li> <li>- інтернет зображується у вигляді дружелюбної тварини чи рослини.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- дитячі риси обличчя;</li> <li>- довгі вії;</li> <li>- підкреслена вертикальна ось фігури;</li> <li>- інтернет зображується в якості агресивного символу, що нападає на людину;</li> <li>- інтернет зображується в якості символу, що нависає над людиною;</li> <li>- інтернет зображується в якості льодовика;</li> <li>- образ інтернету більший ніж образ людини;</li> <li>- інтернет зображується у вигляді людини.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- голова людини повернута потилицею;</li> <li>- промальоване обличчя;</li> <li>- непропорційно дрібні ступні;</li> <li>- руки сховані;</li> <li>- людина сидить на краєчку стільця;</li> <li>- людина зображується розвернутою анфас до символу інтернету, а він розвернутий до неї;</li> <li>- людина ніби з'єднана з символом інтернету або знаходиться всередині нього;</li> <li>- інтернет зображений у вигляді діючого вулкана, попелища.</li> </ul>

## Інтерпретаційна схема методики «Я в інтернеті»

Ступінь залежності Ознака	Відсутність інтернет-залежності	Схильність до появи інтернет-залежності	Сформована та прогресуюча інтернет-залежність
Активність у комп'ютерних іграх	- інтернет зображується у вигляді монітору на якому намальований персонаж гри; - інтернет зображується в вигляді сонця, спокійної річки, гори; - наявна відстань між людиною та символом інтернету; - інтернет зображується у вигляді дружелюбної тварини чи рослини.	- промальовані гудзики; - інтернет зображується в якості агресивного символу, що нападає на людину; - інтернет зображується в якості символу, що нависає над людиною; - образ інтернету більший ніж образ людини;	- голова людини повернута потилицею; - людина зображується розвернутою анфас до символу інтернету; - людина ніби з'єднана з символом інтернету або знаходиться всередині нього; - інтернет зображений у вигляді діючого вулкана, попелища; - інтернет зображується у вигляді людини.
Активність в онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах	- інтернет зображується у вигляді монітору, на якому намальований грошовий знак; - інтернет зображується в вигляді сонця, спокійної річки, гори; - наявна відстань між людиною та символом інтернету; - інтернет зображується у вигляді безпечної тварини;	- інтернет зображується в якості агресивного символу, що нападає на людину; - інтернет зображується в якості символу, що нависає над людиною; - образ інтернету більший ніж образ людини;	- голова людини повернута потилицею; - шнурки на взутті; - зморшки; - заштриховані пальці; - пальців менше п'яти; - руки в кишенях; - людина зображується розвернутою анфас до символу інтернету; - людина ніби з'єднана з символом інтернету або знаходиться всередині нього; - інтернет зображений у вигляді діючого вулкана, попелища; - інтернет зображується у вигляді людини.

## Обробка результатів

Інтерпретація виділених показників дозволяє віднесення їх до таких категорій: відсутність інтернет-залежності, схильність до її появи, сформована та прогресуюча залежність.

**РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ МЕТОДИКИ ДІАГНОСТИКИ  
МОТИВАЦІЇ ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРНЕТУ ЗА ДОПОМОГОЮ  
НЕЗАКІНЧЕНИХ РЕЧЕНЬ**

В основі розробки методики лежали теоретичні положення про сутність та критерії інтернет-залежності, а також мотивацію використання інтернету [10-13; 166; 183]. Валідність методики перевірялась за рахунок дослідження кореляційного зв'язку її шкал з іншими методиками. Отримані показники наведені в таблиці Д 1.

*Таблиця Д 1*

**Перевірка валідності методики діагностики мотивації використання  
інтернету за допомогою незакінчених речень**

№	Шкала розробленої автором методики	Валідні методики	Коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона ( $p \leq 0,001$ )
1.	Прагнення «втечі» у віртуальну реальність	Шкала «Сприйняття інтернету як проєктивної реальності» опитувальника «Сприйняття інтернету» (Є.А. Щепіліна)	0,766
2.	Прагнення задовольнити у віртуальній реальності фрустровані потреби	Шкала інтернет-залежності (А. Жичкіна)	0,899
3.	Надання переваги віртуальній реальності над зовнішнім світом	Шкала «Сприйняття інтернету як кращого порівняно з реальним життям» опитувальника «Сприйняття інтернету» (Є.А. Щепіліна)	0,873
4.	Спрямованість цілепокладання у віртуальну реальність	Шкала «Нецілеспрямованість поведінки» опитувальника «Сприйняття інтернету» (Є.А. Щепіліна)	0,815
5.	Прагнення до створення віртуального образу «Я»	Тест на інтернет-залежність (К. Янг в адаптації В.А. Бурової)	0,897
6.	Сприйняття інтернету загалом	Інтегральний показник опитувальника «Сприйняття інтернету» (Є.А. Щепіліна)	0,896

Отримані показники вказують на валідність розробленої методики.

Для дослідження надійності використовувався коефіцієнт кореляції *t*-Кендалла, результати якого наведені в таблиці Д 2.

Таблиця Д 2

**Перевірка надійності методики діагностики мотивації використання інтернету за допомогою незакінчених речень**

№	Шкала	Коефіцієнт кореляції <i>t</i> -Кендалла
1.	Прагнення «втечі» у віртуальну реальність	0,55
2.	Прагнення задовольнити у віртуальній реальності фрустровані потреби	0,62
3.	Надання переваги віртуальній реальності над зовнішнім світом	0,74
4.	Спрямованість цілепокладання у віртуальну реальність	0,51
5.	Прагнення до створення віртуального образу «Я»	0,42
6.	Сприйняття інтернету загалом	0,78

Отримані дані підтверджують надійність методики.

Отже, апробація методики підтверджує її надійність та валідність.

**Методика діагностики мотивації використання інтернету за допомогою незакінчених речень**

Методика призначена для діагностики інтернет-залежності, виявлення мотивації використання інтернету.

Для проведення обстеження однієї людини необхідно мати перелік з 48 незавершених речень, бланк відповідей та інтерпретаційну схему для обробки.

Методика містить такі шкали:

1. *Прагнення «втечі» у віртуальну реальність.* Низький рівень за цією шкалою свідчить про відсутність потреби використовувати інтернет-середовище для зняття стресу та напруги, розглядати його як безпечну сферу самореалізації у порівнянні із зовнішнім світом. Інтернет не є для особистості значущою цінністю та альтернативною реальністю, оскільки вона звикла використовувати для оптимізації власного психічного стану інші засоби.

Середній рівень за цією шкалою вказує на виникнення бажання занурюватись у віртуальну реальність при переживанні особистістю певних труднощів та конфліктних ситуацій. Однак така поведінка не характеризується систематичністю. При цьому використання механізму «втечі» в інтернет-середовище при несприятливих умовах може призвести до закріплення залежності та розвитку залежності.

Високий рівень є свідченням сформованої інтернет-залежності, що проявляється в зануренні у віртуальну реальність при появі навіть незначних труднощів та психологічного дискомфорту. Таким чином закріплюється сприйняття зовнішнього світу як загрозового, та такого, що провокує негативні переживання, в той час як віртуальна реальність розцінюється як безпечне та комфортне середовище, перебування в якому забезпечує отримання позитивних емоцій.

*2. Прагнення задовольнити у віртуальній реальності фрустровані потреби.* Низький рівень характеризується відсутністю сприйняття інтернет-середовища як сфери задоволення базових потреб. Зберігається орієнтація на оточуючу дійсність, активним є пошук шляхів задоволення бажань.

Середній рівень за цією шкалою вказує на наявність тенденції до задоволення фрустрованих потреб через інтернет, що свідчить про те, що особистість має низький адаптаційний потенціал та відчуває труднощі при виборі шляху самореалізації в соціумі. Це призводить до пошуку альтернативних шляхів задоволення важливих потреб, однією з яких є інтернет, як сфера віртуальної реальності, де живучи у видуманому світі індивід може створити такий образ власної життєдіяльності, який дозволяє йому комфортно почуватися.

Високий рівень за цією шкалою свідчить про переважаючу тенденцію до задоволення потреб у віртуальній реальності. При цьому особистість все більше відгороджується від зовнішнього світу, оскільки переконана в тому, що задовольнити всі свої потреби можна і в інтернеті, не докладаючи при цьому значних зусиль та не стикаючись із рядом труднощів.

### *3. Надання переваги віртуальній реальності над зовнішнім світом.*

Низький рівень вказує на те, що в особистості відсутнє сприйняття інтернету як найвищої цінності, при якому віртуальна реальність сприймається як більш зручна та комфортна у порівнянні з реальним життям. Особистість сприймає інтернет як засіб отримання інформації та розваги, що не витісняє при цьому інші форми проведення вільного часу.

Середній рівень характеризується тенденцією до занурення у віртуальну реальність, що передбачає певний відхід від справжнього життя. Особистість проводить в інтернеті багато часу, сприймає його як засіб задоволення важливих потреб, що в свою чергу призводить до ставлення до зовнішнього світу як до другорядної сфери діяльності.

Високий рівень за цією шкалою свідчить про цілковите заглиблення особистості в інтернет-середовище, що призводить до витіснення всіх інших її інтересів. Життя особистості зводиться до діяльності в інтернеті, яка при цьому розглядається як найвища цінність. Відбувається дистанціювання індивіда від зовнішньої реальності, руйнування стосунків з іншими людьми, втрата цінності професійної та особистісної самореалізації.

*4. Спрямованість цілепокладання у віртуальну реальність.* Низький рівень вказує на те, що особистість орієнтована на побудову образу бажаного майбутнього, виділення життєвих цілей та визначення перспектив. Тобто прослідковується спрямованість особистості в оточуючу реальність, при відсутності виділення цілей, які б стосувались діяльності в інтернет-середовищі.

Середній рівень за цією шкалою характеризує людину як таку, що висуває перед собою окремі цілі, які свідчать про її спрямованість на інтернет-середовище. Однак, зазвичай, такі цілі є для неї другорядними та не набувають особливої значущості.

Високий рівень вказує на спрямованість особистості у віртуальну реальність, про що свідчить виділення цілей, які людина вважає для себе важливими, що стосуються її діяльності в інтернеті. При цьому образ свого

майбутнього в реальному житті стає розмитим та не чітким. Індивід не очікує від майбутнього певних проривів чи позитивних емоцій, тому змінює своє спрямування на віртуальну реальність, яку він сам може творити та корегувати на власний розсуд.

5. *Прагнення до створення віртуального образу «Я».* Низький рівень свідчить про відсутність мотивації до зміни власного образу при самопрезентації в інтернеті, тобто особистість вказує реальні дані, що стосуються її життя, не прагне щось прикрасити чи викривити. В неї відсутня потреба у створенні альтернативного «Его», що може викликатися низькою самооцінкою та негативним самоствавленням.

Середній рівень вказує на тенденцію до зміни окремих деталей справжнього образу при самопрезентації в інтернеті. При цьому ці зміни не стосуються значущих властивостей особистості та охоплюють певні ознаки, якими вона не задоволена. Однак цілісний образ людини залишається збереженим.

Високий рівень характеризується повною зміною власного образу при самопрезентації, що стосується провідних особистісних ознак. Індивід може презентувати себе від імені особи іншої статі, абсолютно іншої зовнішності тощо. При цьому відсутній зв'язок між реальним та альтернативним «Я», що може призводити до розмивання кордонів «Я-концепції» особистості, яка стає неузгодженою та в значній мірі амбівалентною.

6. *Сприйняття інтернету загалом.* Низький рівень за цією шкалою вказує на наявність конструктивних установок щодо інтернету, який сприймається як інформаційна технологія, що не може стати альтернативною сферою для самореалізації особистості. Така позиція передбачає відсутність передумов для виникнення інтернет-залежності.

Середній рівень свідчить про сформованість амбівалентних установок щодо інтернету, що при несприятливих обставинах може стати основою для розвитку залежності. При цьому інтернет-середовище сприймається з одного боку, як засіб отримання інформації та спосіб провести вільний час, а з іншого

– як сфера, що може задовольнити важливі потреби особистості, що в свою чергу передбачає занурення у віртуальну реальність та проведення в ній значної кількості часу.

Високий рівень характеризується наявністю деструктивних установок щодо інтернету, у відповідності з якими він сприймається як альтернативна сфера життєдіяльності особистості, що супроводжується підвищенням цінності інтернету для особистості та прагненням проводити більшу частину часу у віртуальному світі. Це в свою чергу руйнує стосунки індивіда з іншими людьми та негативно позначається на всіх сферах його діяльності, що викликає ще більшу потребу «втечі» в альтернативний світ, де особистість почуває себе комфортно та безпечно.

**Інструкція:** «Придумайте та запишіть закінчення речення. Найбільш точним є той варіант, який першим спадає на думку».

#### Опитувальник

1. Якби я міг утекти від реальності, то обрав би для цього...
2. Я використовую інтернет щоб...
3. Я почуваю себе щасливим лише...
4. Коли я уявляю своє майбутнє, то...
5. Якби я міг змінити себе, то...
6. Лише в інтернеті можна змусити інших людей...
7. Комфортно я почуваю себе лише...
8. Спілкування в інтернеті...
9. Для мене існує лише один світ - ...
10. Моє майбутнє здається привабливішим коли...
11. Зміна справжнього образу «Я» у віртуальному світі дозволяє...
12. Для мене інтернет це...
13. Коли я в інтернеті, то мої проблеми здаються мені...
14. Віртуальний секс для мене...
15. Лише в інтернеті я почуваю себе...
16. Мені легше уявити своє майбутнє в...



17. Я хочу, щоб в інтернет-середовищі мене сприймали як...
18. Перебуваючи в інтернеті я...
19. Мені допомагає розслабитись...
20. Віртуальні друзі...
21. Привабливішим ніж реальне життя для мене є...
22. Порівнюючи образ майбутнього в реальному та віртуальному житті я відчуваю...
23. В інтернеті я презентую себе в якості...
24. Основний вид діяльності в інтернеті для мене це...
25. Перебуваючи в інтернеті я відчуваю себе...
26. Комп'ютерні ігри для мене...
27. Коли я в інтернеті, то зовнішній світ для мене...
28. Мені легше ставити перед собою цілі, що стосуються...
29. Віртуальне «Я» дозволяє мені почуватися...
30. Коли я в інтернеті, то відчуваю...
31. Коли я хочу забути про свої проблеми, інтернет стає для мене...
32. Можливість «блукати» в інтернеті я сприймаю як...
33. Я сприймаю віртуальну реальність як...
34. Найважливішою ціллю для мене є...
35. Коли я порівнюю своє віртуальне та реальне «Я», то відчуваю...
36. Інтернет дозволяє мені...
37. Якщо мені стає сумно, я...
38. Грати в азартні ігри через інтернет – це...
39. Порівняно з повсякденним життям віртуальна реальність...
40. Коли я ставлю перед собою цілі в реальному житті, то відчуваю, що порівняно з віртуальними цілями вони...
41. Мій віртуальний образ є...
42. Лише в інтернеті я можу...
43. Коли в мене виникають проблеми в житті я використовую інтернет щоб...
44. Взаємодія з іншими людьми під час комп'ютерної гри ...

45. Якби я міг обирати, залишитись мені в реальному житті чи перенестися у віртуальну реальність, я б ...
46. Ставити перед собою цілі для мене...
47. На відміну від інших я сприймаю інтернет як...
48. В інтернеті мене приваблює...

### Шкали

1. Прагнення «втечі» у віртуальну реальність: 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43.
2. Прагнення задовольнити у віртуальній реальності фрустровані потреби: 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44.
3. Надання переваги віртуальній реальності над зовнішнім світом: 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45.
4. Спрямованість цілепокладання у віртуальну реальність: 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46.
5. Прагнення до створення віртуального образу «Я»: 5, 6, 11, 17, 23, 29, 35, 41.
6. Сприйняття інтернету загалом: 12, 18, 24, 30, 36, 42, 47, 48.

### Обробка результатів

Нарахування балів передбачає віднесення отриманої відповіді до однієї з категорій: деструктивні, амбівалентні та конструктивні установки щодо інтернету. При цьому конструктивні установки оцінюються в 1 бал, амбівалентні – в 2 бала, а деструктивні – в 3 бала. Таким чином, чим більшу кількість балів набирає опитант, тим більш деструктивним є його сприйняття інтернету, що свідчить про наявність залежності.

За шкалою «Прагнення "втечі" у віртуальну реальність» показники від 0 до 8 балів вказують на відсутність такого прагнення; від 9 до 16 – про виникнення цього прагнення час від часу; від 17 до 24 – про прагнення використовувати інтернет для зняття психологічної напруги та відволікання від проблем.

За шкалою «Прагнення задовольнити у віртуальній реальності фрустровані потреби» показники від 0 до 8 балів свідчать про відсутність установки щодо інтернету як до сфери задоволення потреб; від 9 до 16 – про

виникнення цього прагнення час від часу; від 17 до 24 – про сприйняття інтернет-середовища як сфери для задоволення тих потреб, які людина не може задовольнити в реальному житті.

За шкалою «Надання переваги віртуальній реальності над зовнішнім світом» показники від 0 до 8 балів свідчать про орієнтацію особистості на реальну дійсність; від 9 до 16 – про тенденцію до сприйняття віртуальної реальності як альтернативної сфери самопрезентації; від 17 до 24 – про сприйняття інтернет-середовища як комфортнішого порівняно з реальністю.

За шкалою «Спрямованість цілепокладання у віртуальну реальність» показники від 0 до 8 балів свідчать про здатність до побудови образу бажаного майбутнього та постановки цілей, що спрямовані на реальне життя особистості; від 9 до 16 – про сприйняття реальності як несприятливого середовища для розвитку та самореалізації; від 17 до 24 – про спрямованість цілепокладання у віртуальну реальність.

За шкалою «Прагнення до створення віртуального образу "Я"» показники від 0 до 8 балів свідчать про відсутність такого прагнення, та здійснення самопрезентації в інтернеті лише на основі реальних ознак; від 9 до 16 – про тенденцію до зміни окремих, незначущих елементів; від 17 до 24 – про наявність яскравого прагнення до створення альтернативного образу «Я» при здійсненні самопрезентації в інтернет-середовищі.

За шкалою «Сприйняття інтернету загалом» показники від 0 до 8 балів вказують на конструктивне ставлення до інтернету, що передбачає відсутність залежності; від 9 до 16 – про амбівалентне сприйняття інтернету, що створює передумови для виникнення залежності; від 17 до 24 – про деструктивне його сприйняття, що свідчить про наявність ознак інтернет-залежності.

**РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ  
ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙНЯТТЯ ІНТЕРНЕТУ НА ОСНОВІ  
СИТУАТИВНИХ ЗАВДАНЬ**

В основу розробки методики покладено теоретичні положення щодо феномену інтернет-залежності та властивостей віртуальної реальності [9; 22-23; 175; 238-240]. Валідність методики перевірялась за рахунок дослідження кореляційного зв'язку її шкал з іншими методиками. Отримані результати наведені в таблиці Ж 1.

Таблиця Ж 1

**Перевірка валідності методики дослідження особливостей  
сприйняття інтернету на основі ситуативних завдань**

№	Шкала розробленої автором методики	Валідні методики	Коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона ( $p \leq 0,001$ )
1.	Сприйняття інтернету	Опитувальник «Сприйняття інтернету» (Є.А. Щепіліна)	0,610
2.	Сприйняття себе в інтернеті	Тест на інтернет-адикцію (Т.А. Нікітіна, А.Ю. Єгоров)	0,732
3.	Сприйняття життя без інтернету	Шкала «Компульсивні симптоми» тесту інтернет-залежності (Чен)	0,621
4.	Провідна діяльність в інтернеті	Тест на інтернет-залежність (К. Янг, адаптація В.А. Бурової)	0,622

Отримані показники вказують на валідність розробленої методики.

Для дослідження надійності використовувався коефіцієнт кореляції  $t$ –Кендалла, результати якого наведені в таблиці Ж 2.

Таблиця Ж 2

**Перевірка надійності методики дослідження особливостей сприйняття  
інтернету на основі ситуативних завдань**

№	Шкала	Коефіцієнт кореляції $t$ –Кендалла
1.	Сприйняття інтернету	0,78
2.	Сприйняття себе в інтернеті	0,43

**Перевірка надійності методики дослідження особливостей сприйняття  
інтернету на основі ситуативних завдань**

<b>№</b>	<b>Шкала</b>	<b>Коефіцієнт кореляції <i>t</i>—Кендалла</b>
3.	Сприйняття життя без інтернету	0,52
4.	Провідна діяльність в інтернеті	0,64

Отримані дані підтверджують надійність методики.

Отже, проведена перевірка методики підтверджує її надійність та валідність.

**Методика дослідження особливостей сприйняття інтернету на основі  
ситуативних завдань**

Стимульний матеріал сформований у вигляді ситуацій, що передбачають різні стратегії реагування на них, які можуть свідчити як про ознаки інтернет-залежності, так і про конструктивне сприйняття інтернету.

Аналіз результатів здійснюється через віднесення отриманих відповідей до певних шкал та визначення специфіки реагування, яка може мати такі варіанти: конструктивне ставлення до інтернету, що передбачає відсутність залежності; амбівалентне ставлення, що є свідченням окремих ознак залежної поведінки; деструктивне ставлення, що характеризується деструктивним сприйняттям інтернету, наслідком якого є формування залежності.

Ускладнювати процес дослідження може недостатня здатність обстежуваного до інтроспекції та самоаналізу, що не дозволить йому спрогнозувати реакцію на ситуації, з якими він не стикався в реальному житті.

Для проведення обстеження однієї людини необхідно мати перелік ситуативних завдань, бланк відповідей та ключ для обробки.

Методика містить такі шкали:

*1. Сприйняття інтернету.* Низькі показники за цією шкалою свідчать про переважання конструктивних установок по відношенню до інтернету, який сприймається як інформаційна технологія, що розширює можливості людини у

пошуку необхідних даних та може використовуватись для розваги, як медіа-технологія. При цьому ознаки інтернет-залежності відсутні.

Середній рівень свідчить про амбівалентне ставлення до інтернету, що при несприятливих обставинах може призвести до деструктивного його використання та ставлення до нього як до об'єкту залежності.

Високий рівень передбачає сприйняття інтернету як засобу задоволення провідних потреб та альтернативної сфери діяльності, що призводить до нівелювання різних сфер реальної дійсності та демонстрації ознак залежності.

*2. Сприйняття себе в інтернеті.* Низькі показники свідчать про відсутність змін у структурі особистості, в самостваленні та самооцінці, під час перебування у віртуальній реальності. Відсутнє також прагнення створити альтернативний образ «Я», який використовувався б для самопрезентації в інтернеті. Це є свідченням емоційної стабільності особистості та відсутності передумов для виникнення інтернет-залежності.

Середній рівень вказує на тенденцію до зрушень уявлень про себе при входженні у віртуальну реальність. Існує схильність розмивання кордонів між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», якщо останнє використовується як той образ, від імені якого здійснюється взаємодія з іншими користувачами.

Високий рівень є свідченням інтернет-залежності, оскільки відбувається руйнування межі між віртуальною реальністю та зовнішнім світом, ототожнення особистості з персонажем, який найчастіше використовується як альтернативне «Его».

*4. Сприйняття життя без інтернету.* Низький рівень свідчить про незалежність людини від мережі, комфортне самопочуття при відсутності можливості підключення до інтернету. Особистість не потребує інтернету для роботи і для задоволення важливих потреб та ставиться до нього з байдужістю.

Середній рівень притаманний індивідам, в життя яких міцно увійшли інтернет-технології, які сприймаються як невід'ємна частина повсякденної діяльності. Однак ставлення до інтернету не набуває хворобливої прив'язаності, особистість не сприймає його як цінність.

Високий рівень вказує на те, що особистість не уявляє свого життя без інтернету, який знаходиться на вершині системи її ціннісних орієнтацій та використовується як засіб задоволення провідних потреб та самореалізації. Лише у віртуальній реальності така людина відчуває себе комфортно та тільки в ній отримує задоволення від життя. Це є ознакою інтернет-залежності, оскільки передбачає цілковите занурення в альтернативний світ.

5. *Провідна діяльність в інтернеті.* Ця шкала дозволяє визначити яка сфера діяльності в мережі є для особистості найбільш важливою, що дає можливість встановити вид інтернет-залежності при відповідних показниках за іншими шкалами. Визначається яка діяльність найбільшою мірою захоплює людину, служить для задоволення фрустрованих потреб.

Інтерпретація показників дозволяє визначити ступінь інтернет-залежності та побудувати прогнози щодо подальшого її розвитку.

### **Інструкція**

Розгляньте запропоновані ситуації та запишіть думки, емоції та прагнення, які вони у вас викликають за схемою: «я думаю...», «я відчуваю...», «я хочу зробити...».

### **Завдання**

1. Я знаходжусь в інтернеті.
2. Я можу проводити в інтернеті необмежену кількість часу.
3. Мені здається, що моє захоплення інтернетом переросло в залежність.
4. Я тимчасово не можу вийти в інтернет.
5. Я зайшов до соціальної мережі.
6. Мій друг пропонує мені змінити справжні дані на моїй сторінці в соціальній мережі.
7. Я на тривалий час приїхав у місцевість, де не «ловить» інтернет.
8. Я можу використати інтернет як засіб «вбити час».
9. Я маю можливість витратити на перебування в інтернеті весь свій вільний час.
10. Я роблю покупки в інтернеті.

11. Я рік не зможу користуватися інтернетом.
12. Я граю в азартні ігри в інтернеті.
13. Я можу використати інтернет як засіб для роботи.
14. Мені здається, що відтоді, як я захопився інтернетом, ставлення оточуючих до мене змінилося.
15. Віруси знищили мою улюблену комп'ютерну гру.
16. Я «блукаю» інтернетом.
17. Я можу використовувати інтернет для задоволення тих потреб, які я не можу задовольнити в реальному житті.
18. Я створюю свою сторінку в новій соціальній мережі.
19. Усі інтернет-казино заблокували.
20. Я знаходжусь на еротичному сайті.
21. Я можу використати інтернет як засіб, що дозволяє створити свій ідеальний образ та презентувати саме його іншим користувачам.
22. Я знаходжусь в інтернеті.
23. У моєму комп'ютері зник доступ до еротичних сайтів.
24. Я використовую інтернет для того, щоб відволіктися від проблем та розслабитись.
25. Я маю обрати персонажа комп'ютерної гри, в образі якого буду в неї грати.
26. Мою сторінку в соціальній мережі заблокували.
27. Я використовую інтернет для розваги.
28. Я можу використати інтернет як засіб для розваги.
29. Людина протилежної статі, з якою я спілкуюсь за допомогою інтернету, пропонує мені зустрітись.
30. Я маю вільний доступ до інтернету.
31. Я обираю стиль взаємодії з іншими людьми в інтернеті.
32. Я можу використати інтернет як засіб втечі від реальності.
33. Мій партнер категорично проти мого користування інтернетом.

### **Шкали**

1. Сприйняття інтернету: 2, 8, 13, 17, 21, 28, 30, 32.



2. Сприйняття себе в інтернеті: 3, 6, 9, 14, 18, 22, 25, 29.
3. Сприйняття життя без інтернету: 7, 11, 15, 19, 23, 26, 31, 33.
4. Провідна діяльність в інтернеті: 1, 5, 10, 12, 16, 20, 24, 27.

### **Обробка результатів**

Обробка розпочинається із ознайомлення з отриманими відповідями та віднесення їх до категорій, що вказують на конструктивне, амбівалентне та деструктивне сприйняття інтернет-середовища та самореалізації в ньому. На наступному етапі відбувається кількісна обробка даних. Для цього використовується такий алгоритм: відповідь, що свідчить про конструктивні установки щодо інтернету оцінюються в 1 бал, амбівалентні – 2 бала, деструктивні – 3 бала. Таким чином отримується результат для кожної зі шкал.

Для інтерпретації отриманих показників використовується така схема: за шкалою «Сприйняття інтернету» кількість балів від 0 до 33 свідчить про конструктивне сприйняття інтернету; від 34 до 66 – амбівалентне; від 67 до 99 – деструктивне.

За шкалою «Сприйняття себе в інтернеті» показники від 0 до 33 балів вказують на те, що викривлення у сприйнятті себе відсутні, особистість не прагне використовувати альтернативний образ «Я» для самопрезентації; показники від 34 до 66 балів свідчать про тенденцію до сприйняття свого інтернет-образу як розмитого та нечіткого, що може супроводжуватись змінами в «Я-концепції»; показники від 67 до 99 вказують на наявність альтернативного «Я», що використовується при входженні в мережу інтернет та взаємодії з іншими користувачами.

За шкалою «Сприйняття життя без інтернету» кількість балів від 0 до 33 свідчить про те, що інтернет не має для особистості особливої значущості, вона може без проблем обійтись і без нього; бали від 34 до 66 характеризують людину як таку, якій важко уявити своє життя без інтернету, однак вона здатна пристосуватися до нових умов, не відчуваючи при цьому особливого дискомфорту; показники від 67 до 99 балів дозволяють зробити висновок, що

людина не уявляє життя без інтернету, який набув для неї особливої цінності та служить для задоволення базових потреб.

За шкалою «Провідна діяльність в інтернеті» кількісний аналіз не здійснюється, оскільки вона використовується як допоміжна для визначення виду інтернет-залежності при високих показниках за іншими шкалами.

## АНКЕТА ДІАГНОСТИКИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКА БАТЬКАМИ

Анкета призначена для опосередкованої діагностики інтернет-залежності підлітків шляхом опитування їх батьків; виявлення наявності чи відсутності ознак інтернет-залежності; побудови психологічного прогнозу; визначення стратегій подальшої роботи. Застосовується вона разом з опитувальниками та методиками, що проводяться з самими підлітками та юнаками.

Цей метод дозволяє більш детально проаналізувати наявність чи відсутність в особистості інтернет-залежності. Опитуваними можуть виступати один, або ж обоє батьків, а при відсутності такої можливості – інші родичі дитини, які найчастіше з нею контактують. Анкета є нескладною в користуванні та передбачає певний період спостереження батьків за поведінкою своїх дітей під час користування інтернетом та після цього. Вона дозволяє виявити установки підлітків та юнаків щодо інтернету, визначити час його використання та помітити певні поведінкові особливості, що є критеріями інтернет-залежності. Анкета може бути використана в роботі психологів, та педагогів, що мають можливість поспілкуватися з батьками своїх вихованців.

Анкета дозволяє визначити різні стадії розвитку інтернет-залежності, а саме: її відсутність, схильність до її появи та наявні ознаки залежності. При виявленні схильності до розвитку інтернет-залежності психолог може провести з індивідом профілактичну роботу, спрямовану на пригнічення деструктивних імпульсів та гармонізацію особистості, що дозволить не допустити прогресування залежності. Якщо ж ознаки залежності вже наявні, слід провести корекційну роботу, спрямовану на подолання проявів залежності.

Для проведення обстеження однієї людини необхідно мати бланк анкети.

Обстеження проводиться у письмовій формі та може бути як індивідуальним, так і груповим. Оптанту дається бланк анкети та пропонується відмітити свій варіант відповіді. Обстеження не має обмежень в часі, але в основному розраховано на 10 – 15 хвилин.

Обробка починається з кількісного аналізу даних. Підраховуються всі відповіді «Так», отриманий показник співвідноситься із запропонованим ключем. Визначається ступінь інтернет-залежності.

У результаті використання ключа дослідник розподіляє отримані дані за такими параметрами:

*Відсутність інтернет-залежності* вказує на те, що особа використовує інтернет при необхідності та не відчуває до такої діяльності хворобливої пристрасті. Вона орієнтована на взаємодію з оточуючими людьми, демонструє яскраву спрямованість на зовнішній світ. В неї відсутнє прагнення до занурення у віртуальну реальність, яка не сприймається як засіб задоволення провідних потреб. Інтернет розцінюється як засіб отримання інформації та технологія, яку можна використовувати щоб розважитись, однак яка не витісняє живого спілкування та безпосередньої взаємодії з іншими людьми. Наявна конструктивна установка щодо сприйняття інтернету.

*Схильність до інтернет-залежності* вказує на те, що інтернет починає сприйматись не просто як інформаційна технологія, а як сфера самореалізації, що передбачає зміну спрямованості особистості із зовнішньої реальності на віртуальне середовище. Однак при цьому зберігається орієнтація на безпосередню взаємодію з іншими людьми, особистість не забуває про свої обов'язки та здатна до цілепокладання, спрямованого у реальність.

*Наявність ознак інтернет-залежності* вказує на те, що інтернет перестав бути для людини засобом отримання інформації та перетворився на засіб задоволення важливих потреб, що може передбачати фрустрованість потреби в спілкуванні та взаємодії з іншими; низьку самооцінку та нездатність здобути високий соціальний статус у референтній групі; незадоволеність потреби в інтимному міжособистісному спілкуванні тощо. В такого індивіда змінюється спрямованість з оточуючого світу на віртуальну дійсність, нівелюються інші його інтереси та потреби, відбувається реконструкція в системі ціннісних орієнтації, при якій інтернет-середовище виходить на передній план. Така людина втрачає здатність концентруватись на чомусь іншому, окрім провідної

діяльності в інтернеті, забуває про свої обов'язки та прагне весь час проводити в мережі. Відбуваються також особистісні зміни: людина стає дратівливою, тривожною, агресивною, втрачає зв'язок з реальністю, її «Я-образ» стає нечітким, розмивається межа між реальністю та віртуальним світом.

**Інструкція.** Ознайомтесь, будь ласка, із запропонованими твердженнями. Якщо ви погоджуєтесь з ними, дайте відповідь «Так», якщо не погоджуєтесь – «Ні».

### **Анкета**

1. Я помітив, що моя дитина почала більше часу проводити в інтернеті.
2. Останнім часом моя дитина не виходить гуляти та не зустрічається з друзями, оскільки весь вільний час проводить в інтернеті.
3. Моя дитина намагається сидіти в інтернеті вночі, коли думає, що я сплю.
4. Моя дитина агресивно реагує на мої спроби «відірвати» її від інтернету.
5. Моя дитина намагається проводити в інтернеті кожну вільну хвилину.
6. Моя дитина переконана в тому, що її життя неможливе без інтернету.
7. Моя дитина вважає, що найцінніше в житті – це інтернет.
8. Моя дитина почала більше спілкуватися з друзями в соціальних мережах, ніж особисто.
9. Моя дитина вважає, що найцікавіший спосіб проводити час – це перебувати в інтернеті.
10. Коли я оцінюю свою дитину до та після того, як вона почала користуватись інтернетом, то помічаю негативні зміни.
11. Моя дитина стала замкнутою після того, як почала користуватись інтернетом.
12. Мені не подобається як саме моя дитина проводить час в інтернеті.
13. Я помічаю, що перебування в інтернеті негативно впливає на мою дитину.
14. Часто перебуваючи в інтернеті моя дитина забуває про свої обов'язки.
15. Через захоплення інтернетом моя дитина почала гірше вчитися.

### **Обробка результатів**

Кожна відповідь «Так» оцінюється в 1 бал. Підраховується загальна сума балів, що інтерпретується за такою схемою:

0-3 бала – інтернет-залежність відсутня;

4-6 балів – схильність до інтернет-залежності;

7 -15 балів – наявні ознаки інтернет-залежності.

## АНКЕТА ДІАГНОСТИКИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ УЧНЯ ВЧИТЕЛЯМИ

Анкета призначена для опосередкованої діагностики інтернет-залежності підлітків шляхом опитування їх вчителів; виявлення наявності чи відсутності ознак інтернет-залежності; побудови психологічного прогнозу; визначення стратегій подальшої роботи.

Вона оснований не на самозвітах обстежуваних, а на оцінці якостей людини іншою особою, що дозволяє отримати більш повну картину проявів інтернет-залежності. Анкета дозволяє виявити ті особливості поведінки школярів, що свідчать про сформованість залежності від інтернету з метою подальшої роботи. На основі цього опитування психолог може розробити програму профілактики та корекції інтернет-залежності та працювати безпосередньо з цільовою аудиторією, тобто з особами схильними до розвитку залежності, або ж з учнями, в яких інтернет-залежність вже сформувалась.

Оптанту дається бланк анкети та пропонується відмітити свій варіант відповіді. Обстеження не має обмежень в часі, але в основному розраховано на 10 – 15 хвилин.

Обробка починається з кількісного аналізу даних. Підраховуються всі відповіді «Так» та отриманий показник співвідноситься із запропонованим ключем. Визначається ступінь інтернет-залежності.

У результаті використання ключа дослідник розподіляє отримані дані за таким параметрами:

*1. Відсутність інтернет-залежності* передбачає наявність в особистості конструктивних установок щодо інтернету, що зумовлює його сприйняття як інформаційної технології, яка здатна полегшити життя людей, оскільки дозволяє швидко та зручно знаходити необхідну інформацію та передавати певні матеріали. Така особистість зберігає орієнтацію на інтереси та спілкування поза віртуальною реальністю, не прагне до заміни справжнього

спілкування взаємодією через інтернет. Індивід здатен побудувати образ бажаного майбутнього, спрямований у реальне життя, а в його системі цінностей інтернет не займає одне з перших місць. Така людина зазвичай комфортно почуває себе в соціумі, не схильна до самоізоляції та втечі у віртуальну реальність, зберігає активну життєву позицію.

2. *Схильність до інтернет-залежності* передбачає наявність окремих її ознак, що ще не набули виразності. Особистість сприймає інтернет як щось більше, ніж інформаційну технологію, спостерігається поступове збільшення часу проведеного в інтернеті, сприйняття його як однієї з важливих сфер діяльності. Поступово знижується мотивація до підтримання соціальних контактів, є тенденція до заміни справжніх друзів віртуальними. Притаманне сприйняття інтернету як однієї з частин життя особистості.

3. *Наявність ознак інтернет-залежності* свідчать про її прогресування та все більше захоплення свідомості людини, яка перетворюється на «раба» інтернету. Особистість стає нездатною сконцентруватись на інших видах діяльності, подумки постійно повертається до улюбленого виду активності в інтернеті. Дружні стосунки та соціальна взаємодія відходять на задній план, оскільки людина стає зосередженою на житті у віртуальній реальності, яку сприймає як більш комфортну та безпечну ніж зовнішній світ. Спостерігається небажання відриватися від діяльності в інтернеті, що супроводжується проявами агресії. Втрачається соціальна адекватність людини, яка стає замкнутою та нетовариською. Звужується сфера її інтересів, оскільки перебування в інтернеті займає весь час. Спостерігаються ознаки фізичного та емоційного виснаження, що зумовлюються розмиванням кордонів між реальністю і віртуальним світом та значною кількістю часу, що людина проводить в інтернеті, забуваючи про відпочинок.

### **Інструкція**

Ознайомтесь, будь ласка, із запропонованими твердженнями. Якщо ви погоджуєтесь із ними, дайте відповідь «Так», якщо не погоджуєтесь – «Ні».

### **Анкета**



1. Ваш учень став неуважним на уроках. При бесіді з ним ви дізнаєтесь, що він думає про те, що в цей час відбувається в його улюбленій комп'ютерній онлайн-грі.
2. Ваш учень на уроках намагається грати в комп'ютерні ігри на мобільному телефоні.
3. Ваш учень приносить у школу планшет та «сидить» на перервах в інтернеті.
4. Ви помітили, що ваш учень став дратівливим та агресивним.
5. Ви бачите, що ваш учень грається на уроці телефоном. Коли ви хочете на певний час забрати його, то учень поводить себе агресивно.
6. Ви помітили, що ваш учень знаходячись на уроці не слідкує за тим, що там відбувається, а занурений в свої думки. Поспілкувавшись з ним ви визнаєте, що він думає про те, як повернеться додому та зможе зайти в інтернет.
7. Ваш учень перестав виконувати домашні завдання, і коли ви цікавитесь причиною цього, він відповідає, що в нього не має на це часу, оскільки він проводить його в інтернеті.
8. Ваш учень тривалий час не ходить до школи. Розпитавши його однокласників ви дізнаєтесь, що цей час він проводить в інтернет клубі.
9. Звернувши увагу на те, про що спілкуються учні на перервах, ви помічаєте, що ваш учень говорить лише про свою активність в інтернеті.
10. Ваш учень став втомленим та виснаженим. Коли ви запитуєте його про причину, він відповідає, що вночі «сидить» в інтернеті.
11. Вас непокоїть поведінка вашого учня, який став закритим та відгородженим, і кожна вільну хвилину проводить в інтернеті, використовуючи для цього мобільний телефон.
12. Інші діти розповідають вам, що ваш учень перестав цікавитись тим, що захоплювало його раніше, не виходить гуляти, оскільки постійно «сидить» в інтернеті.
13. Ваш учень певний час не ходить до школи. Коли ви викликали його батьків, вони розповіли, що не можуть із ним впоратись, оскільки він весь час проводить в інтернеті та агресивно відповідає на їх зауваження.

14. Ваш учень почав влаштовувати бійки. При бесіді з ним ви дізнаєтесь, що він копіює поведінку свого героя з улюбленої комп'ютерної гри.

15. Ви помічаєте, що для спілкування між собою ваші учні частіше використовують соціальну мережу, ніж безпосереднє спілкування.

### **Обробка результатів**

Кожна відповідь «Так» оцінюється в 1 бал. Підраховується загальна сума балів, що інтерпретується за такою схемою:

0-3 бала – інтернет-залежність відсутня;

4-6 балів – схильність до інтернет-залежності;

7 -15 балів – наявні ознаки інтернет-залежності.

**ПРОМІЖНІ РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ***Таблиця Л 1***Психологічні механізми розвитку інтернет-залежності (%)**

№	Механізм	Поширеність
1.	Наслідування	8,7
2.	Емоційне зараження	3,0
3.	Навіювання	2,5
4.	Втеча	15,3
5.	Ефект ореолу	4,4
6.	Ефект новизни	6,5
7.	Ефект стереотипізації	6,3
8.	Компенсація	23,8
9.	Витіснення	16,6
10.	Заміщення	7,5
11.	Ідентифікація	5,4

*Таблиця Л 2***Вікові особливості прояву психологічних механізмів розвитку  
інтернет-залежності (%)**

№	Механізм	Старший підлітковий	Ранній юнацький	Юнацький	Ранній дорослий
1.	Наслідування	17,4	8,0	6,2	3,3
2.	Емоційне зараження	2,7	1,4	4,8	8,5
3.	Навіювання	2,2	2,0	3,6	3,4
4.	Втеча	18,6	17,7	14,5	12,4
5.	Ефект ореолу	2,2	5,4	6,3	5,6
6.	Ефект новизни	6,2	6,4	7,3	4,8
7.	Ефект стереотипізації	1,4	1,2	11,8	13,6
8.	Компенсація	28,6	29,4	19,2	14,5
9.	Витіснення	8,8	17,4	19,2	19,7
10.	Заміщення	3,4	5,3	6,8	13,5
11.	Ідентифікація	8,5	5,8	0,3	0,7

**Статистичні відмінності вікових особливостей прояву психологічних  
механізмів розвитку інтернет-залежності  
(критерій  $\chi^2$  Пірсона)**

Механізм	Вік	Юнацький	Ранній дорослий
Наслідування	Старший підлітковий		11,45**
Емоційне зараження	Ранній юнацький		36,00***
Ефект стереотипізації	Ранній юнацький		128,13***
Компенсація	Старший підлітковий		6,95*
	Ранній юнацький		7,55*
Витіснення	Старший підлітковий		13,50**
Заміщення	Старший підлітковий		30,00***
Ідентифікація	Старший підлітковий	7,91*	7,15*

*Примітка:* в таблиці подано лише показники, що вказують на наявність статистично-значущих відмінностей. \* -  $p < 0,05$ , \*\* -  $p < 0,01$ , \*\*\* -  $p < 0,001$ .

**Особливості прояву психологічних механізмів розвитку інтернет-  
залежності з урахуванням рівня освіти (%)**

№	Механізм	Неповна середня	Повна середня	Неповна вища	Повна вища
1.	Наслідування	17,4	12,2	9,5	5,4
2.	Емоційне зараження	2,4	1,2	2,2	4,6
3.	Навіювання	3,2	2,5	3,4	1,7
4.	Втеча	15,4	16,2	11,0	14,8
5.	Ефект ореолу	3,2	3,7	5,4	5,3
6.	Ефект новизни	6,4	6,7	8,2	5,4
7.	Ефект стереотипізації	2,8	3,4	7,6	11,2
8.	Компенсація	29,2	27	19,5	16,7
9.	Витіснення	7,4	14,2	21,4	20,6
10.	Заміщення	4,4	5,7	8,5	11,8
11.	Ідентифікація	8,2	7,2	3,3	2,5

Таблиця Л 5

**Статистичні відмінності освітніх особливостей прояву психологічних механізмів розвитку інтернет-залежності  
(критерій  $\chi^2$  Пірсона,  $\chi^2_{кр}=5,99$ ,  $p < 0,05$ )**

Механізм	Освіта	Неповна вища	Повна вища
Емоційне зараження	Повна середня		9,63**
Ефект стереотипізації	Неповна середня		25,2***
Витіснення	Неповна середня	26,48***	23,54***
Заміщення	Неповна середня		12,44**

*Примітка:* в таблиці подано лише показники, що вказують на наявність статистично-значущих відмінностей. \* -  $p < 0,05$ , \*\* -  $p < 0,01$ , \*\*\* -  $p < 0,001$ .

Таблиця Л 6

**Особливості прояву психологічних механізмів розвитку інтернет-залежності з урахуванням місця проживання (%)**

№	Механізм	ОЦ	МОП	СМТ	Село
1.	Наслідування	16,0	11,2	5,5	4,4
2.	Емоційне зараження	3,2	3,6	2,0	3,2
3.	Навіювання	1,3	1,0	3,7	4,4
4.	Втеча	13,2	13,4	19,3	16,6
5.	Ефект ореолу	3,7	3,8	4,8	5,6
6.	Ефект новизни	2,5	4,6	6,8	11,7
7.	Ефект стереотипізації	9,4	8,7	4,8	3,2
8.	Компенсація	26,8	27,2	20,0	16,2
9.	Витіснення	13,2	16,0	18,3	18,0
10.	Заміщення	5,4	5,7	8,6	10,3
11.	Ідентифікація	5,3	4,8	6,2	6,4

Таблиця Л 7

**Статистичні відмінності особливостей прояву психологічних механізмів розвитку інтернет-залежності з урахуванням місця проживання  
(критерій  $\chi^2$  Пірсона)**

Механізм	Місце проживання	ОЦ	МОП	СМТ	Село
Навіювання	Село		11,56**		-
Ефект новизни	ОЦ	-			33,85***

*Примітки:* в таблиці подано лише показники, що вказують на наявність статистично-значущих відмінностей. \* -  $p < 0,05$ , \*\* -  $p < 0,01$ , \*\*\* -  $p < 0,001$ .

Таблиця Л 8

**Особливості прояву психологічних механізмів розвитку інтернет-залежності з урахуванням досвіду використання інтернету (%) (N=162)**

№	Механізм	До року	Від 1 до 5 р.	Більше 5 р.
1.	Наслідування	14,6	8,4	3,8
2.	Емоційне зараження	4,6	3,0	1,5
3.	Навіювання	4,4	2,7	0,2
4.	Втеча	8,3	15,4	22,7
5.	Ефект ореолу	3,8	7,7	1,2
6.	Ефект новизни	11,4	5,8	1,7
7.	Ефект стереотипізації	2,2	7,4	11,8
8.	Компенсація	21,3	23,4	26,6
9.	Витіснення	17,5	15,0	17,4
10.	Заміщення	8,6	6,4	8,7
11.	Ідентифікація	3,3	5,8	4,5

Таблиця Л 9

**Статистичні відмінності особливостей прояву психологічних механізмів розвитку інтернет-залежності з урахуванням досвіду використання інтернету (критерій  $\chi^2$  Пірсона)**

Механізм	Стаж	1-5 р.	Більше 5р.
Наслідування	До 1 р.		7,98*
Втеча	До 1 р.		24,98***
Ефект новизни	До 1 р.		8,25*
Ефект стереотипізації	До 1 р.		41,89***

*Примітки:* в таблиці подано лише показники, що вказують на наявність статистично-значущих відмінностей. \* -  $p < 0,05$ , \*\* -  $p < 0,01$ , \*\*\* -  $p < 0,001$ .

Таблиця Л 10

**Гендерні відмінності сформованості залежності за шкалою інтернет-залежності (Чен) (%)**

Шкали	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	х	д	х	д	х	д
<b>1</b>	9,4	6,2	25,2	24	65,4	69,7
<b>2</b>	12,5	8,7	27,3	26,7	60,2	64,6
<b>3</b>	14,6	10,3	29	29,4	56,3	60,3

**Гендерні відмінності сформованості залежності за шкалою інтернет-залежності (Чен) (%)**

Шкали	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	х	д	х	д	х	д
<b>4</b>	11,4	8,2	26	25,3	62,7	66,5
<b>5</b>	17,8	15,3	31,8	30,4	50,4	54,3

*Примітка:* **1** – шкала «Компульсивні симптоми»; **2** – шкала «Симптоми відміни»; **3** – шкала «Симптоми толерантності»; **4** – шкала «Внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров'ям»; **5** – шкала «Проблеми з керуванням часом»; х – хлопці; д – дівчата.

Таблиця Л 11

**Рівень сформованості залежності за шкалою Чена (N=2585)**

Критерій		Шкали														
		1			2			3			4			5		
		високий	середній	низький	високий	середній	низький	високий	середній	низький	високий	середній	низький	високий	середній	низький
Загальний показник		7,4	25,0	67,6	10,6	27,0	62,4	12,3	29,0	58,7	9,7	26	64,3	16,7	31,0	52,3
Вік	СП	11,3	31,0	57,7	16,5	29,3	54,2	17,4	35,2	47,4	8,7	23,6	67,7	24,3	33,5	42,2
	РЮ	8,4	26,0	65,6	13,2	28,3	58,5	15,6	29,7	54,7	10,5	27,2	62,3	19,3	30,3	50,4
	Ю	5,6	24,0	70,4	8,4	26,3	65,3	10,8	26,6	63,2	9,4	25,2	65,4	13,7	29,7	56,6
	РД	3,5	20,8	75,7	4,6	23,8	71,6	5,2	25,4	69,4	11,3	24,2	64,5	8,4	29,3	62,3
Рівень освіти	НС	12,3	33,4	54,3	17,4	31,3	51,3	18,4	33,2	48,4	15,3	30,0	54,7	22,3	38,3	39,4
	ПС	8,8	29,5	61,7	14,2	26,0	59,8	14,5	31,0	54,5	12,5	26,2	61,3	19,5	31,3	49,2
	НВ	5,2	21,5	73,3	10,3	24,3	65,4	9,6	28,2	62,2	7,4	25,4	67,2	14,7	27,8	57,5

## Рівень сформованості залежності за шкалою Чена (N=2585)

Критерій		Шкали																		
		1			2			3			4			5						
		високий	середній	низький	високий	середній	низький	високий	середній	низький	високий	середній	низький	високий	середній	низький				
Місце проживання	ПВ	3,3	6,2	9,5	11,6	3,3	15,3	81,4	7,8	19,0	73,2	6,3	24,3	69,4	4,3	21,0	74,7	9,4	27,0	63,6
	ОЦ	3,3	6,2	9,5	11,6	3,3	15,3	81,4	7,8	19,0	73,2	6,3	24,3	69,4	4,3	21,0	74,7	9,4	27,0	63,6
	МОП	3,3	6,2	9,5	11,6	3,3	15,3	81,4	7,8	19,0	73,2	6,3	24,3	69,4	4,3	21,0	74,7	9,4	27,0	63,6
	СМТ	3,3	6,2	9,5	11,6	3,3	15,3	81,4	7,8	19,0	73,2	6,3	24,3	69,4	4,3	21,0	74,7	9,4	27,0	63,6
	Село	3,3	6,2	9,5	11,6	3,3	15,3	81,4	7,8	19,0	73,2	6,3	24,3	69,4	4,3	21,0	74,7	9,4	27,0	63,6

Таблиця Л 12

Відмінності сформованості залежності з урахуванням досвіду  
використання інтернету та складу родини респондентів за шкалою Чена  
(%) (N=2585)

Критерій		Шкали														
		1			2			3			4			5		
		високий	середній	низький	високий	середній	низький	високий	середній	низький	високий	середній	низький	високий	середній	низький
Стаж	до року	7,4	23,3	69,3	11,7	26,7	61,6	12,2	28,4	59,4	10,2	23,0	66,8	18,4	28,2	53,4
	1-5 р.	10,5	31,0	58,5	15,2	32,0	52,8	17,6	32,2	50,2	13,4	35,2	51,4	22,2	36,6	41,2
	більше 5 р.	4,2	20,2	75,6	5,4	24,3	70,3	7,4	26,0	66,6	5,5	20,0	74,5	9,7	27,6	62,7
Склад сім'ї	повна	5,5	19,0	75,5	8,4	27,4	64,2	10,5	28,2	61,3	5,4	23,0	71,6	11,4	30,3	58,3
	неповна	9,3	31,3	59,4	12,5	27,2	60,3	14,6	29,0	56,4	13,6	29,2	57,2	22,2	34,3	43,5



*Примітки:* 1 – шкала «Компульсивні симптоми»; 2 – шкала «Симптоми відміни»; 3 – шкала «Симптоми толерантності»; 4 – шкала «Внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров'ям»; 5 – шкала «Проблеми з керуванням часом».

Таблиця Л 13

**Характеристика залежної особистості за методикою «Я в інтернеті» з урахуванням фактору статі (%) (N=2585)**

Шкали	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	х	д	х	д	х	д
Самоконтроль	12,5	27,6	71,8	64,0	15,7	8,4
Самоставлення	21,7	25,6	61,0	60,2	17,3	14,2
Впевненість у собі	27,6	24,3	57,0	56,0	15,4	19,7
Агресивність	13,4	6,5	67,2	62,0	19,4	31,5
Самотність	9,4	16,2	53,3	58,2	37,3	25,6
Фрустрованість потреб	18,2	14,4	56,2	54,2	25,6	31,4
Прагнення «утекти» від реальності	17,7	13,4	28,0	28,0	54,3	58,6
Депресія	2,2	7,4	30,3	35,5	67,5	57,1
Цілепокладання	7,8	5,4	21,8	20,0	70,4	74,6
Чіткість «Я-образу»	19,7	23,4	63,0	63,4	17,3	13,2

Таблиця Л 14

**Характеристика залежної особистості з урахуванням фактору віку за методикою «Я в інтернеті» (%) (N=2585)**

Ш	Високий рівень				Середній рівень				Низький рівень			
	СП	РЮ	Ю	РД	СП	РЮ	Ю	РД	СП	РЮ	Ю	РД
1	12,4	16,6	23,5	30,4	68,4	68,8	67,0	64,4	19,2	14,6	9,5	5,2
2	12,2	19,6	27,4	34,7	64,0	63,0	60,3	57,0	23,8	17,4	12,3	8,3
3	15,4	22,2	30,4	35,6	58,0	56,6	56,2	55,0	26,6	21,2	13,4	9,4
4	12,3	10,5	7,4	8,2	65,0	65,0	66,0	63,3	22,7	24,5	26,6	28,5
5	18,7	12,2	10,8	8,7	59,8	55,0	54,0	53,8	21,5	32,8	35,2	37,5
6	22,2	19,7	14,5	10,4	60,2	58,0	56,8	55,0	17,6	22,3	28,7	34,6
7	21,5	17,2	13,4	10,6	34,2	31,2	26,4	19,7	44,3	51,6	60,2	69,7
8	6,5	4,2	4,0	3,6	33,3	32,0	33,5	32,0	60,2	63,8	62,5	64,4
9	11,4	7,6	5,2	3,4	26,2	25,0	16,3	12,0	62,4	67,4	78,5	84,6
10	16,6	18,8	22,4	28,7	61,7	63,0	65,0	61,0	21,7	18,2	12,6	10,3

*Примітки:* 1 – шкала «Самоконтроль»; 2 – «Самоставлення»; 3 – «Впевненість у собі»; 4 – «Агресивність»; 5 – «Самотність»; 6 – «Фрустрованість потреб»; 7 – «Прагнення "утекти" від реальності»; 8 – «Депресія»; 9 – «Цілепокладання»; 10 – «Чіткість "Я-образу"».

Таблиця Л 15

**Характеристика залежної особистості з урахуванням рівня освіти за методикою «Я в інтернеті» (%) (N=2585)**

Ш	Високий рівень				Середній рівень				Низький рівень			
	НС	ПС	НВ	ПВ	НС	ПС	НВ	ПВ	НС	ПС	НВ	ПВ
1	12,7	16,6	23,5	29,4	69,6	69,0	66,7	64,2	17,7	14,4	9,8	6,4
2	16,2	19,8	27,6	30,5	61,2	62,8	59,2	59,8	22,6	17,4	13,2	9,7
3	21,6	23,3	27,7	30,4	57,0	58,4	55,6	56,4	21,4	18,3	16,7	13,2
4	14,6	11,3	7,4	5,5	69,7	67,3	64,0	61,0	15,7	21,4	28,6	33,5
5	11,5	13,4	9,3	15,6	57,8	52,4	58,0	55,8	30,7	34,2	32,7	28,6
6	23,4	18,2	14,4	10,5	56,2	55,0	55,0	54,0	20,4	26,8	30,6	35,5
7	20,4	17,5	14,2	10,4	36,4	29,5	25,3	20,4	43,2	53,0	60,5	69,2
8	5,2	4,4	3,7	4,8	36,6	34,3	30,7	31,4	58,2	61,3	65,6	63,8
9	10,4	6,3	4,8	3,6	28,6	24,3	19,4	12,2	61,0	69,4	75,8	84,2
10	15,4	18,6	24,3	27,8	63,2	64,0	62,0	61,8	21,4	17,4	13,7	10,4

*Примітки:* 1 – шкала «Самоконтроль»; 2 – «Самоставлення»; 3 – «Впевненість у собі»; 4 – «Агресивність»; 5 – «Самотність»; 6 – «Фрустрованість потреб»; 7 – «Прагнення "утекти" від реальності»; 8 – «Депресія»; 9 – «Цілепокладання»; 10 – «Чіткість "Я-образу"».

Таблиця Л 16

**Характеристика залежної особистості з урахуванням місця проживання за методикою «Я в інтернеті» (%) (N=2585)**

Ш	Високий рівень				Середній рівень				Низький рівень			
	ОЦ	МОП	СМТ	С	ОЦ	МОП	СМТ	С	ОЦ	МОП	СМТ	С
1	11,8	18,4	23,5	29,3	69,5	66,4	67,0	64,3	18,7	15,2	9,5	6,4
2	23,7	27,4	20,7	22,5	59,6	59,3	64,0	60,0	16,7	13,3	15,3	17,5
3	24,3	26,6	22,8	27,7	57,0	57,0	58,0	56,6	18,7	16,4	19,2	15,7
4	10,3	7,4	12,3	8,6	62,0	68,0	61,3	68,0	27,7	24,6	26,4	23,4
5	17,7	15,4	10,2	7,7	60,6	57,4	55,3	50,6	21,7	27,2	34,5	41,7
6	17,3	15,4	19,5	14,5	55,3	54,0	54,2	56,0	27,4	30,6	26,3	29,5

Продовження таблиці Л 16

**Характеристика залежної особистості з урахуванням місця проживання за методикою «Я в інтернеті» (%) (N=2585)**

Ш	Високий рівень				Середній рівень				Низький рівень			
	ОЦ	МОП	СМТ	С	ОЦ	МОП	СМТ	С	ОЦ	МОП	СМТ	С
7	21,7	18,5	13,4	8,7	31,0	28,8	26,2	26,0	47,3	52,7	60,4	65,3
8	7,3	5,4	3,3	1,3	39,0	35,3	30,3	27,0	53,7	59,3	66,4	71,7
9	10,4	7,8	5,2	3,8	26,8	22,8	18,6	14,0	62,8	69,4	76,2	82,2
10	22,4	19,7	25,2	19,4	61,0	67,0	60,5	62,0	16,6	13,3	14,3	18,6

*Примітки:* 1 – шкала «Самоконтроль»; 2 – «Самоставлення»; 3 – «Впевненість в собі»; 4 – «Агресивність»; 5 – «Самотність»; 6 – «Фрустрованість потреб»; 7 – «Прагнення "утекти" від реальності»; 8 – «Депресія»; 9 – «Цілепокладання»; 10 – «Чіткість "Я-образу"».

Таблиця Л 17

**Характеристика залежної особистості з урахуванням досвіду роботи у мережі за методикою «Я в інтернеті» (%) (N=2585)**

Ш	Високий рівень			Середній рівень			Низький рівень		
	до 1р.	1-5 р.	більше 5р.	до 1р.	1-5р.	більше 5р.	до 1р.	1-5р.	більше 5р.
1	15,5	18,4	27,6	68,8	69,0	63,2	15,7	12,6	9,2
2	25,6	23,4	21,8	56,7	63,0	62,8	17,7	13,6	15,4
3	27,4	24,6	26,2	55,2	55,8	57,5	17,4	19,6	16,3
4	9,3	7,5	11,4	67,3	65,8	63,0	23,4	26,7	25,6
5	12,5	14,7	11,4	58,0	51,6	57,4	29,5	33,7	31,2
6	15,4	18,2	16,4	54,4	55,4	55,3	30,2	26,4	28,3
7	15,4	18,6	12,3	28,4	32,4	22,2	56,2	49,0	65,5
8	4,2	5,3	3,4	30,2	33,4	35,6	65,6	61,3	61,0
9	6,2	9,4	4,4	21,2	26,6	15,2	72,5	64,0	80,4
10	23,3	20,6	21,7	62,3	62,2	63,0	14,4	17,2	15,3

*Примітки:* 1 – шкала «Самоконтроль»; 2 – «Самоставлення»; 3 – «Впевненість у собі»; 4 – «Агресивність»; 5 – «Самотність»; 6 – «Фрустрованість потреб»; 7 – «Прагнення «утекти» від реальності»; 8 – «Депресія»; 9 – «Цілепокладання»; 10 – «Чіткість "Я-образу"».

Таблиця Л 18

**Особливості сформованості залежності з урахуванням складу сім'ї за проективною методикою «Я в інтернеті»(%)**

Шкали	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	п	н	п	н	п	н
<b>1</b>	24,6	16,3	67,7	67,4	7,7	16,3
<b>2</b>	28,6	18,4	60	62,4	11,4	19,2
<b>3</b>	30,4	21,7	56	57	13,6	21,3
<b>4</b>	8,4	11,5	64,8	64	26,8	24,4
<b>5</b>	8,8	16,4	54,8	57	36,4	26,5
<b>6</b>	15,7	21,4	49,8	56,2	34,5	22,4
<b>7</b>	12,6	18,4	26,2	29,2	61,2	52,4
<b>8</b>	3,2	5,4	32,2	33,8	64,6	60,8
<b>9</b>	3,8	8,6	18,7	24	77,5	67,3
<b>10</b>	23,4	19,7	62,3	63	14,3	17,4

*Примітки:* **п** – повна сім'я; **н** – неповна сім'я; **1** – шкала «Самоконтроль»; **2** – «Самоставлення»; **3** – «Впевненість в собі»; **4** – «Агресивність»; **5** – «Самотність»; **6** – «Фрустрованість потреб»; **7** – «Прагнення "утекти" від реальності»; **8** – «Депресія»; **9** – «Цілепокладання»; **10** – «Чіткість "Я-образу"».

Таблиця Л 19

**Рівень сформованості залежності з врахуванням досвіду використання інтернету за анкетною діагностикою інтернет-залежності підлітка батьками (%)**

Рівні	Залежність	Пограничні показники	Відсутність залежності
До року	6,4	17,3	76,3
1-5 років	9,3	22,5	68,2
Більше 5 років	4,2	12,8	83

Таблиця Л 20

**Рівень сформованості залежності з врахуванням складу сім'ї за анкетною діагностикою інтернет-залежності підлітка батьками (%)**

Рівні	Залежність	Пограничні показники	Відсутність залежності
Повна сім'я	4,4	14,6	81
Неповна сім'я	8,5	20,2	71,3

Таблиця Л 21

## Мотивація використання інтернету за методикою незакінчених речень (%)

(N=2585)

Критерій		Шкали																	
		1			2			3			4			5			6		
		вис	сер	низ	вис	сер	низ	вис	сер	низ	вис	сер	низ	вис	сер	низ	вис	сер	низ
Загальний показник		9,7	20,0	70,3	15,6	12,0	72,4	6,4	17,0	76,6	8,4	22,0	69,6	10,4	16,0	73,6	12,5	20,2	67,3
Вік	СП	14,3	23,0	62,7	20,4	13,4	66,2	10,5	22,3	67,2	12,6	26,2	61,2	15,6	19,0	65,4	17,2	22,0	60,8
	РЮ	11,4	22,3	66,3	18,6	12,0	69,4	8,2	19,6	72,2	9,5	25,2	65,3	11,5	19,2	69,3	14,4	21,2	64,4
	Ю	7,7	18,7	73,6	14,3	12,0	73,7	4,5	14,5	81,0	6,3	21,0	72,7	8,2	14,4	77,4	10,4	19,4	70,2
	РД	4,5	16,0	79,5	9,5	12,0	78,5	2,7	11,3	86,0	4,6	15,8	79,6	6,3	12,0	81,7	8,3	17,3	74,4
Рівень освіти	НС	13,3	26,3	60,4	19,7	16,0	64,3	9,3	23,3	67,4	12,3	27,0	60,7	15,4	20,2	64,4	18,4	23,4	58,2
	ПС	11,4	22,0	66,6	17,4	13,2	69,4	7,2	20,6	72,2	10,7	23,0	66,3	12,6	16,8	70,6	15,3	21,3	63,4
	НВ	8,6	17,2	74,2	14,2	9,6	76,2	5,4	14,3	80,3	6,2	20,4	73,4	8,3	15,5	76,2	10,7	20,0	69,3
	ПВ	5,5	15,0	79,5	9,7	10,0	80,3	3,3	9,4	87,3	4,8	17,0	78,2	5,4	12,0	82,6	6,3	17,3	76,4
Місце проживання	ОЦ	13,3	26,5	60,2	20,2	17,4	62,4	9,3	22,5	68,2	12,4	25,2	62,4	15,6	19,0	65,4	17,6	22,8	59,6
	МОП	11,5	22,2	66,3	18,4	13,4	68,2	7,2	20,0	72,8	10,2	23,6	66,2	13,4	16,2	70,4	14,4	23,3	62,3
	СМТ	7,3	20,5	72,2	12,2	12,3	75,5	5,6	15,2	79,2	7,6	21,2	71,2	8,7	14,0	77,3	9,6	21,0	69,4
	Село	5,2	17,2	77,6	9,4	8	82,6	3,8	11,0	85,2	4,5	16,3	79,2	5,2	12,6	82,2	7,2	17,6	75,2

Примітки: 1 – шкала «Прагнення "втечі" у віртуальну реальність»; 2 – «Прагнення задовольнити у віртуальній реальності фрустровані потреби»; 3 – «Надання переваги віртуальній реальності над зовнішнім світом»; 4 –

«Спрямованість цілепокладання у віртуальну реальність»; 5 – «Прагнення до створення віртуального образу "Я"»; 6 – «Сприйняття інтернету загалом».

Таблиця Л 22

**Гендерні особливості прояву залежності за методикою діагностики інтернет-залежності за допомогою незакінчених речень(%)**

Шкали	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	х	д	х	д	х	д
<b>1</b>	11,4	8,3	21	19,3	67,7	72,4
<b>2</b>	16,4	14,3	13,4	12	70,2	73,6
<b>3</b>	7,6	5,7	17,8	16	74,6	78,3
<b>4</b>	9,6	7,3	23,7	20,4	66,7	72,3
<b>5</b>	11,5	9,7	17	14	71,4	76,2
<b>6</b>	13,4	11,6	22	18,6	64,5	69,8

*Примітка:* **1** – шкала «Прагнення "втечі" у віртуальну реальність»; **2** – «Прагнення задовольнити у віртуальній реальності фрустровані потреби»; **3** – «Надання переваги віртуальній реальності над зовнішнім світом»; **4** – «Направленість цілепокладання у віртуальну реальність»; **5** – «Прагнення до створення віртуального образу "Я"»; **6** – «Сприйняття інтернету в цілому».

Таблиця Л 23

**Мотивація використання інтернету з урахуванням досвіду роботи в ньому респондентів та складу їх родини за методикою незакінчених речень (%) (N=2585)**

Критерій		Шкали																	
		1			2			3			4			5			6		
		високий	середній	низький	високий	середній	низький	високий	середній	низький	високий	середній	низький	високий	середній	низький	високий	середній	низький
Стаж	до року	10,2	19,5	70,3	17,3	9,4	73,3	6,5	17,2	76,3	8,7	20,0	71,3	10,5	16,0	73,5	13,4	18,0	68,6
	1-5 р.	13,4	23,8	62,8	21,4	14,3	64,3	9,7	20,6	69,7	10,4	20,0	69,6	12,7	16,6	70,7	16,6	23,2	60,2
	більше 5 р.	5,6	17,7	76,7	8,2	11,4	80,4	4,2	12,3	83,5	7,2	25,3	67,5	8,3	16,0	75,7	8,3	18,3	73,4

**Мотивація використання інтернету з урахуванням досвіду роботи в ньому респондентів та складу їх родини за методикою незакінчених речень (%) (N=2585)**

Критерій		Шкали																	
		1			2			3			4			5			6		
		високий	середній	низький	високий	середній	низький	високий	середній	низький	високий	середній	низький	високий	середній	низький	високий	середній	низький
Стаж	до року	10,2	19,5	70,3	17,3	9,4	73,3	6,5	17,2	76,3	8,7	20,0	71,3	10,5	16,0	73,5	13,4	18,0	68,6
	1-5 р.	13,4	23,8	62,8	21,4	14,3	64,3	9,7	20,6	69,7	10,4	20,0	69,6	12,7	16,6	70,7	16,6	23,2	60,2
	більше 5 р.	5,6	17,7	76,7	8,2	11,4	80,4	4,2	12,3	83,5	7,2	25,3	67,5	8,3	16,0	75,7	8,3	18,3	73,4
Склад сім'ї	повна	6,7	17,0	76,3	11,4	11,0	77,6	4,3	10,2	85,5	7,6	25,0	67,4	8,7	16,0	75,3	11,4	18,4	70,2
	неповна	12,6	23,7	63,7	19,7	14,0	66,3	8,3	24,3	67,4	9,3	18,4	72,3	12,2	16,0	71,8	13,7	21,7	64,6

*Примітки:* 1 – шкала «Прагнення "втечі" у віртуальну реальність»; 2 – «Прагнення задовольнити у віртуальній реальності фрустровані потреби»; 3 – «Надання переваги віртуальній реальності над зовнішнім світом»; 4 – «Спрямованість цілепокладання у віртуальну реальність»; 5 – «Прагнення до створення віртуального образу "Я"»; 6 – «Сприйняття інтернету загалом».

*Таблиця Л 24*

**Статеві особливості сприйняття інтернету за опитувальником**

**О.А. Щепіліної (%) (N=2585)**

Шкали	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	х	д	х	д	х	д
Приналежність до мережевої субкультури	16,4	18,2	28,4	26,2	55,2	55,6
Нецілеспрямованість поведінки	10,2	8,4	27,2	24,2	62,6	67,4
Потреба в сенсорній стимуляції	7,2	15,2	16,4	24,8	76,4	60,0

Продовження таблиці Л 24

## Статеві особливості сприйняття інтернету за опитувальником

О.А. Щепіліної (%) (N=2585)

Шкали	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	х	д	х	д	х	д
Мотивація використання інтернету	15,6	18,8	29,2	26,2	55,2	55,0
Зміна стану свідомості під впливом інтернету	8,2	6,3	24,7	26,9	67,1	66,8
Сприйняття інтернету як кращого, порівняно з реальним життям	8,8	6,4	19,2	21,3	72,0	72,3
Спілкування	13,2	26,3	21,7	33,4	65,1	40,3
Час в інтернеті	7,2	9,4	25,3	20,2	67,5	70,4
Простір в інтернеті	12,6	8,8	19,4	22,5	68	68,7
Сприйняття інтернету як проєктивної реальності	9,8	12,7	22,6	18,5	67,6	68,8
Сприйняття інтернету як живої істоти	7,3	4,2	12,6	14,6	80,1	81,2
Прагнення перенести норми віртуального світу в реальний	13,2	5,4	20,4	10,7	66,4	83,9

Таблиця Л 25

## Вікові особливості сприйняття інтернету за опитувальником

О.А. Щепіліної (%) (N=2585)

Ш	Високий рівень				Середній рівень				Низький рівень			
	СП	РЮ	Ю	РД	СП	РЮ	Ю	РД	СП	РЮ	Ю	РД
1	15,7	20,7	24,4	8,3	24	26	32,2	26,0	60,3	53,3	43,4	65,7
2	15,2	11,2	7,4	4,3	34,4	25,5	22,4	20,0	50,4	63,3	70,2	75,7
3	10,4	12,6	9,8	11,8	22,4	17,0	24,0	18,5	67,2	70,4	66,2	69,7
4	24,4	20,7	16,2	8,4	30,2	27,0	26,0	27,2	45,4	52,3	57,8	64,4
5	10,4	8,2	6,5	4,3	28,2	24,6	20,0	17,4	61,4	67,2	73,6	78,3
6	12,4	9,6	6,2	3,3	21,3	16,7	17,4	14,5	66,3	73,7	76,4	82,2
7	25,4	23,5	20,7	10,3	29,3	29,0	28,0	23,4	45,3	47,5	51,3	66,3
8	13,5	9,7	6,5	4,2	25,2	23,0	22,3	19,6	61,3	67,3	71,2	76,2
9	12,3	10,8	10,2	9,4	15,5	19,7	16,2	19,4	72,2	69,5	73,6	71,2



**Вікові особливості сприйняття інтернету за опитувальником****О.А. Щепіліної (%) (N=2585)**

Ш	Високий рівень				Середній рівень				Низький рівень			
	СП	РЮ	Ю	РД	СП	РЮ	Ю	РД	СП	РЮ	Ю	РД
10	16,8	13,5	9,2	6,4	23	21,2	19,3	18,0	60,2	65,3	71,5	75,6
11	6,3	5,2	4,8	6,6	8,4	11,6	14,0	6,8	85,3	83,2	81,2	86,6
12	14,4	11,7	7,5	4,6	18,2	13,0	14,2	12,0	67,4	75,3	78,3	83,4

*Примітки:* 1 – шкала «Приналежність до мережевої субкультури»; 2 – «Нецілеспрямованість поведінки»; 3 – «Потреба в сенсорній стимуляції»; 4 – «Мотивація використання інтернету»; 5 – «Зміна стану свідомості під впливом інтернету»; 6 – «Сприйняття інтернету як кращого, порівняно з реальним життям»; 7 – «Спілкування»; 8 – «Час в інтернеті»; 9 – «Простір в інтернеті»; 10 – «Сприйняття інтернету як проєктивної реальності»; 11 – «Сприйняття інтернету як живої істоти»; 12 – «Прагнення перенести норми віртуального світу в реальний».

Таблиця Л 26

**Особливості сприйняття інтернету з урахуванням рівня освіти****респондентів за опитувальником О.А. Щепіліної (%) (N=2585)**

Ш	Високий рівень				Середній рівень				Низький рівень			
	НС	ПС	НВ	ПВ	НС	ПС	НВ	ПВ	НС	ПС	НВ	ПВ
1	10,3	25,6	27,4	6,4	31,0	21,0	24,0	31,4	58,7	53,4	48,7	62,2
2	14,6	11,3	6,8	4,8	31,0	26,0	23,8	22,6	54,4	62,7	69,4	72,6
3	9,3	13,7	9,4	12,7	21,3	20,8	19,2	21,0	69,4	65,5	71,4	66,3
4	24,4	19,5	15,2	9,7	30,2	28,2	24,0	27,0	45,4	52,3	60,8	63,3
5	10,6	8,2	6,4	4,2	28,0	25,2	20,2	16,6	61,4	66,6	73,4	79,2
6	12,6	9,3	6,4	4,2	24,7	18,5	14,2	12,6	62,7	72,2	79,4	83,2
7	24,6	22,4	20,6	10,8	30,0	29,0	28,0	24,8	45,4	48,6	51,4	64,4
8	11,6	8,4	7,5	5,2	29,2	25,8	20,3	16,4	59,2	65,8	72,2	78,4
9	12,2	8,4	11,8	13,5	17,2	18,2	20,0	12,0	70,6	73,4	68,2	74,5
10	17,7	13,4	9,2	5,6	24,0	21,4	18,2	17,0	58,3	65,2	72,6	77,4
11	6,8	5,4	6,4	4,3	5,8	11,3	12,8	11,4	87,4	83,3	80,8	84,3
12	14,7	10,8	6,4	5,2	19,0	16,4	14,2	9,6	66,3	72,8	79,4	85,2

*Примітки:* 1 – шкала «Приналежність до мережевої субкультури»; 2 – «Нецілеспрямованість поведінки»; 3 – «Потреба в сенсорній стимуляції»; 4 – «Мотивація використання інтернету»; 5 – «Зміна стану свідомості під впливом інтернету»; 6 – «Сприйняття інтернету як кращого, порівняно з реальним життям»; 7 – «Спілкування»; 8 – «Час в інтернеті»; 9 – «Простір в інтернеті»; 10 – «Сприйняття інтернету як проєктивної реальності»; 11 – «Сприйняття інтернету як живої істоти»; 12 – «Прагнення перенести норми віртуального світу в реальний».

Таблиця Л 27

**Особливості сприйняття інтернету з урахуванням місця проживання респондентів за опитувальником О.А. Щепіліної (%) (N=2585)**

Ш	Високий рівень				Середній рівень				Низький рівень			
	ОЦ	МОП	СМТ	С	ОЦ	МОП	СМТ	С	ОЦ	МОП	СМТ	С
1	26,7	20,4	16,6	4,8	33,0	27,0	23,0	27,0	40,3	52,6	60,4	68,2
2	10,4	7,7	8,2	11,4	24,2	24,8	28,5	23,8	65,4	67,5	63,3	64,8
3	10,4	13,7	11,4	9,5	21,0	20,0	18,4	22,2	68,6	66,3	70,2	68,3
4	18,7	15,4	18,2	17,6	26,0	30,4	23,2	30,0	55,3	54,2	58,6	52,4
5	9,4	7,5	5,3	6,2	22,3	21,0	21,0	26,4	68,3	71,5	73,7	67,4
6	11,6	8,8	6,4	4,3	22,0	19,8	15,3	12,4	66,4	71,4	78,3	83,3
7	25,6	21,2	18,6	13,4	30,7	28,5	26,7	25,2	43,7	50,3	54,7	61,4
8	13,5	10,7	6,4	3,5	28,2	22,0	19,3	17,0	58,3	67,3	74,3	79,5
9	16,3	13,5	9,5	5,4	21,3	17,2	16,0	16,0	62,4	69,3	74,5	78,6
10	17,4	14,6	10,2	5,6	23,0	20,0	18,5	18,0	59,6	65,4	71,3	76,4
11	10,3	6,4	4,2	2,6	15,3	10,0	7,6	6,8	74,4	83,6	88,2	90,6
12	16,6	11,2	6,4	3,7	16,6	16,6	13,2	12,0	66,8	72,2	80,4	84,3

*Примітки:* 1 – шкала «Приналежність до мережевої субкультури»; 2 – «Нецілеспрямованість поведінки»; 3 – «Потреба в сенсорній стимуляції»; 4 – «Мотивація використання інтернету»; 5 – «Зміна стану свідомості під впливом інтернету»; 6 – «Сприйняття інтернету як кращого, порівняно з реальним життям»; 7 – «Спілкування»; 8 – «Час в інтернеті»; 9 – «Простір в інтернеті»; 10 – «Сприйняття інтернету як проєктивної реальності»; 11 – «Сприйняття інтернету як живої істоти»; 12 – «Прагнення перенести норми віртуального світу в реальний».

**Особливості сприйняття інтернету з урахуванням досвіду  
використання мережі за опитувальником О.А. Щепіліної (%) (N=2585)**

Ш	Високий рівень			Середній рівень			Низький рівень		
	до 1р.	1-5 р.	більше 5р.	до 1р.	1-5 р.	більше 5р.	до 1р.	1-5 р.	більше 5р.
1	9,5	25,7	16,4	24,7	31,5	26,0	65,8	42,8	57,6
2	14,7	9,4	4,6	34	23,0	19,0	51,3	67,6	76,4
3	10,4	13,7	9,3	21,2	21,0	19,5	68,4	65,3	71,2
4	25,6	18,4	9,5	27,8	25,8	27,2	46,6	55,8	63,3
5	7,7	10,4	4,5	19,0	35,0	13,2	73,3	54,6	82,3
6	8,7	14,4	4,3	15,0	20,0	12,2	76,3	65,6	83,5
7	22,4	26,8	9,6	27,3	28,4	27,0	50,3	44,8	63,4
8	9,2	13,6	4,4	19,4	27,7	17,8	71,4	58,7	77,8
9	11,3	8,5	12,4	20,3	16,0	16,2	68,4	75,5	71,4
10	10,7	18,6	5,2	20,8	20,8	19,4	68,5	60,6	75,4
11	5,6	9,4	2,2	10,0	17,0	3,3	84,4	73,6	94,5
12	9,2	15,6	3,4	14,6	17,0	12,3	76,2	67,4	84,3

*Примітки:* 1 – шкала «Приналежність до мережевої субкультури»; 2 – «Нецілеспрямованість поведінки»; 3 – «Потреба в сенсорній стимуляції»; 4 – «Мотивація використання інтернету»; 5 – «Зміна стану свідомості під впливом інтернету»; 6 – «Сприйняття інтернету як кращого, порівняно з реальним життям»; 7 – «Спілкування»; 8 – «Час в інтернеті»; 9 – «Простір в інтернеті»; 10 – «Сприйняття інтернету як проєктивної реальності»; 11 – «Сприйняття інтернету як живої істоти»; 12 – «Прагнення перенести норми віртуального світу в реальний».

**Особливості сприйняття інтернету з урахуванням складу сім'ї  
респондентів за опитувальником О.А. Щепіліної (%) (N=2585)**

Шкали	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	п	н	п	н	п	н
Приналежність до мережевої субкультури	9,4	24,6	23,0	32,0	67,6	43,4
Нецілеспрямованість поведінки	6,5	12,6	21,2	29,2	72,3	58,2

**Особливості сприйняття інтернету з урахуванням складу сім'ї  
респондентів за опитувальником О.А. Щепіліної (%) (N=2585)**

Шкали	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	п	н	п	н	п	н
Потреба в сенсорній стимуляції	12,3	10,7	17,3	23,6	70,4	65,7
Мотивація використання інтернету	15,6	19,5	26,7	27,7	57,7	52,8
Зміна стану свідомості під впливом інтернету	8,5	6,4	18,2	26,8	73,3	66,8
Сприйняття інтернету як кращого, порівняно з реальним життям	6,4	11,6	11,4	21,0	82,2	67,4
Спілкування	13,5	25,4	23,0	32,4	63,5	42,2
Час в інтернеті	7,7	9,5	21,7	23	70,6	67,5
Простір в інтернеті	12,5	8,4	13	22,3	74,5	69,3
Сприйняття інтернету як проективної реальності	7,2	15,6	16,4	24,7	76,4	59,7
Сприйняття інтернету як живої істоти	4,4	6,5	13,2	7,2	82,4	86,3
Прагнення перенести норми віртуального світу в реальний	6,5	11,6	13,2	16,8	80,3	71,6

*Примітки:* п – повна сім'я; н – неповна сім'я.

*Таблиця Л 30*

**Гендерні особливості прояву залежності за методикою дослідження  
особливостей сприйняття інтернету на основі ситуативних завдань(%)**

Шкали	Конструктивне		Амбівалентне		Деструктивне	
	х	д	х	д	х	д
<b>1</b>	62,4	67,7	29,3	25,8	8,3	6,5
<b>2</b>	61,7	66,4	26,7	24	11,6	9,5
<b>3</b>	53,6	56,4	30,8	30,4	15,6	13,2

*Примітки:* **1** – шкала «Сприйняття інтернету»; **2** – шкала «Сприйняття себе в інтернеті»; **3** – шкала «Сприйняття життя без інтернету».

Таблиця Л 31

## Особливості ставлення до інтернету (на основі ситуативних завдань) (%)

(N=2585)

Критерій		Ставлення	Шкали								
			1			2			3		
			К	А	Д	К	А	Д	К	А	Д
Загальний показник			65,3	27,3	7,4	64,3	25,4	10,3	55,0	30,6	14,4
Вік	СП		56,2	32,4	11,4	57,4	27,0	15,6	49,3	31,0	19,7
	РЮ		63,4	27,4	9,2	62,7	25,0	12,3	52,5	31,2	16,3
	Ю		67,3	26,4	6,3	67,3	25,3	7,4	57,2	30,0	12,8
	РД		73,2	22,2	4,6	70,4	24,0	5,6	61,4	28,2	10,4
Рівень освіти	НС		58,5	29,3	12,2	57,3	28,0	14,7	48,2	32,3	19,5
	ПС		62,3	29,2	8,5	62,5	26,3	11,2	53,2	30,5	16,3
	НВ		67,5	26,0	6,5	66,2	25,3	8,5	57,4	30,0	12,6
	ПВ		72,4	22,4	5,2	70,5	23,0	6,5	61,2	29,3	9,5
Місце проживання	ОЦ		58,6	31,0	10,4	58,2	27,2	14,6	47,7	31,6	20,7
	МОП		61,4	30,4	8,2	62,7	26,0	11,3	51,4	31,2	17,4
	СМТ		67,7	26,0	6,3	66,4	25,2	8,4	57,4	31,4	11,2
	Село		73,4	22,0	4,6	70,7	22,8	6,5	62,3	29,0	8,7

Примітки: К – конструктивне ставлення, А – амбівалентне ставлення, Д – деструктивне ставлення; 1 – шкала «Сприйняття інтернету»; 2 – шкала «Сприйняття себе в інтернеті»; 3 – шкала «Сприйняття життя без інтернету».

Таблиця Л 32

**Особливості ставлення до інтернету з урахуванням досвіду  
використання інтернету (на основі ситуативних завдань) (%) (N=2585)**

Критерій		Ставлення	Шкали								
			1			2			3		
			конструктивне	амбівалентне	деструктивне	конструктивне	амбівалентне	деструктивне	конструктивне	амбівалентне	деструктивне
Стаж	до року	66,2	26,5	7,3	63,3	26,2	10,5	55,6	29,0	15,4	
	1-5 р.	59,7	29,8	10,5	61,7	26,0	12,3	49,2	31,0	19,8	
	більше 5 р.	70,4	24,4	5,2	67,7	24,0	8,3	60,4	31,0	8,6	
Склад сім'ї	повна	66,8	26,4	6,8	71,5	22,0	6,5	56,7	30,0	13,3	
	неповна	64,2	27,5	8,3	57,6	27,7	14,7	53,4	31,0	15,6	

*Примітки:* 1 – шкала «Сприйняття інтернету»; 2 – шкала «Сприйняття себе в інтернеті»; 3 – шкала «Сприйняття життя без інтернету».

Таблиця Л 33

**Поширеність видів інтернет-залежності (%) (N=2585)**

Критерій		Рівень	Шкали														
			1			2			3			4			5		
			З	П	В	З	П	В	З	П	В	З	П	В	З	П	В
Загальний показник			2,4	20,3	77,3	1,8	18,6	79,6	1,4	10,4	88,2	0,6	12,7	86,7	0,2	6,3	93,5
Стать	Х		1,2	15,4	83,4	2,7	22,7	74,6	2,8	15,2	82,0	0,4	12,2	87,4	0,4	5,6	94,0
	Д		3,7	24,8	71,5	0,7	14,3	85,0	0,2	5,8	94,0	0,7	14,0	85,3	0,2	7,0	92,8
Вік	СП		3,2	19,8	77,0	3,6	26,0	70,4	3,5	18,3	78,2	0,2	5,3	94,5	0,4	5,2	94,4
	РЮ		3,0	16,6	80,4	2,4	21,0	76,6	2,0	14,0	84,0	0,4	11,3	88,3	0,6	7,7	91,7

## Поширеність видів інтернет-залежності (%) (N=2585)

Критерій / Рівень		Шкали														
		1			2			3			4			5		
		3	П	В	3	П	В	3	П	В	3	П	В	3	П	В
Вік	Ю	2,0	23,3	74,7	1,3	17,0	81,7	1,2	7,3	91,5	0,8	15,7	83,5	0,2	2,7	97,0
	РД	2,2	19,5	78,3	0,4	12,3	87,3	0,4	2,8	96,8	1,7	19,5	78,8	0,9	9,3	89,8
Рівень освіти	НС	4,7	27,6	67,7	3,4	26,0	70,6	3,0	15,5	81,5	1,4	13,0	85,6	0,2	4,0	95,8
	ПС	3,5	26,2	70,3	3,2	20,3	76,5	2,0	12,3	85,7	1,0	12,3	86,7	0,6	9,0	90,4
	НВ	1,3	14,3	84,4	1,2	16,6	82,2	1,4	7,4	91,2	0,5	14,8	84,7	0,3	2,0	97,7
	ПВ	0,8	10,6	88,4	0,7	12,0	87,3	0,7	5,5	93,8	0,3	11,0	88,7	1,0	10,0	89,0
Місце проживання	ОЦ	4,5	27,2	68,3	3,7	27,0	69,3	3,0	15,0	82,0	1,5	20,2	78,3	1,0	10,5	88,5
	МОП	3,2	22,4	74,4	2,3	20,0	77,7	2,2	13,0	84,8	1,2	15,2	83,6	0,8	6,4	92,8
	СМТ	1,3	18,5	77,2	1,2	16,4	82,4	1,0	6,2	92,8	0,5	11,0	88,5	0,4	4,5	95,0
	Село	0,7	14,2	80,2	0,7	12,0	87,3	0,8	4,4	94,8	0,3	4,8	95,0	0,2	3,6	96,2

*Примітки:* 1 – шкала «Залежність від соціальних мереж»; 2 – «Залежність від комп'ютерних онлайн-ігор»; 3 – «Кіберсексуальна залежність»; 4 – «Залежність від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах»; 5 – «Компульсивна навігація інтернетом».

Таблиця Л 34

**Рівень сформованості залежності з урахуванням досвіду використання інтернету за методикою дослідження видів інтернет-залежності (%)**

Ш	Залежність			Пограничні показники			Відсутність залежності		
	до 1р.	1-5р.	більше 5 р.	до 1р.	1-5р.	більше 5 р.	до 1р.	1-5р.	більше 5 р.
<b>1</b>	2,4	3,7	0,6	21	25	14,4	76,6	71,3	85
<b>2</b>	2,2	3,4	0,3	17,6	25	13,4	80,2	71,6	86,3

Продовження таблиці Л 34

**Рівень сформованості залежності з урахуванням досвіду використання  
інтернету за методикою дослідження видів інтернет-залежності (%)**

Ш	Залежність			Пограничні показники			Відсутність залежності		
	до 1р.	1-5р.	більше 5 р.	до 1р.	1-5р.	більше 5 р.	до 1р.	1-5р.	більше 5 р.
<b>3</b>	1,2	2,6	0,4	10,3	15,4	4,6	88,5	82	95
<b>4</b>	0,6	1,4	0,4	13,2	20	6,2	86,2	78,6	93,4
<b>5</b>	0,4	0,8	0,2	6,4	8,6	4,2	93,2	90,6	95,6

*Примітка:* **1** – шкала «Залежність від соціальних мереж»; **2** – «Залежність від комп'ютерних онлайн-ігор»; **3** – «Кіберсексуальна залежність»; **4** – «Залежність від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах»; **5** – «Компульсивна навігація в інтернеті».

Таблиця Л 35

**Поширеність видів інтернет-залежності з урахуванням складу сім'ї (%)**  
(N=2585)

Шкали	Залежність		Пограничні показники		Відсутність залежності	
	п	н	п	н	п	н
Залежність від соціальних мереж	2,2	2,6	23,2	17,6	74,6	79,8
Залежність від комп'ютерних онлайн-ігор	0,6	3,4	14,0	23,0	85,4	73,6
Кіберсексуальна залежність	0,3	3,0	14,3	6,8	85,4	90,2
Залежність від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах	0,2	1,4	5,5	20,2	94,3	78,4
Компульсивна навігація інтернетом	0,2	0,4	5,0	9,0	94,8	90,6

*Примітки:* п – повна сім'я; н – неповна сім'я.

Таблиця Л 36

**Особливості прояву психологічних механізмів розвитку інтернет-залежності при різних видах інтернет-залежності (%)**

№	Механізм	Комп'ютерні ігри	Соціальні мережі	Азартні ігри	Кіберсекс	Веб-серфінг
1	Наслідування	12,6	7,4	8,8	5,5	10,3
2	Емоційне зараження	4,4	3,2	7,7	0,6	1,3



**Особливості прояву психологічних механізмів розвитку інтернет-залежності при різних видах інтернет-залежності (%)**

№	Механізм	Комп'ютерні ігри	Соціальні мережі	Азартні ігри	Кіберсекс	Веб-серфінг
3.	Навіювання	2,8	0,3	5,2	0,2	5,4
4.	Втеча	8,4	18,4	12,2	16,6	21,8
5.	Ефект ореолу	1,3	7,7	2,5	7,8	4,0
6.	Ефект новизни	5,2	8,4	4,4	11,6	2,3
7.	Ефект стереотипізації	6,5	8,4	7,8	4,5	5,3
8.	Компенсація	25,0	22,4	23,2	34,7	10,0
9.	Витіснення	16,3	19,2	23,5	10,4	10,2
10.	Заміщення	4,8	1,4	2,5	5,6	23,6
11.	Ідентифікація	12,7	3,2	2,2	2,5	5,8

Таблиця Л 37

**Вид основної діяльності в мережі за проективною методикою «Я в інтернеті» (%)**

Шкали	Показники	Залежність	Пограничні показники	Відсутність залежності
Діяльність типу веб-серфінгу		0,5	8,3	91,2
Діяльність кіберсексуального типу		0,8	8,8	90,4
Діяльність у соціальних мережах		2,2	21,6	76,2
Активність у комп'ютерних іграх		1,6	20,4	78
Активність в онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах		1,2	10,4	88,4

Таблиця Л 38

**Особливості основної діяльності в мережі за проективною методикою «Я в інтернеті» з урахуванням фактору статі (%)**

Шкали	Залежність		Пограничні показники		Відсутність залежності	
	х	д	х	д	х	д
Діяльність типу веб-серфінгу	0,8	0,2	5,8	11,2	93,4	88,6
Діяльність кіберсексуального типу	1,4	0,2	14	3,3	84,6	96,5
Діяльність у соціальних мережах	1,4	3,2	17,2	25,7	81,4	71
Активність у комп'ютерних іграх	3	0,6	25,4	14	71,6	85,4
Активність в онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах	2	0,6	13	7,5	85	92

Таблиця Л 39

**Вид основної діяльності в мережі з урахуванням віку респондентів за проективною методикою «Я в інтернеті» (%)**

Ш	Залежність				Пограничні показники				Відсутність залежності			
	СП	РЮ	Ю	РД	СП	РЮ	Ю	РД	СП	РЮ	Ю	РД
<b>1</b>	0,6	0,3	1	0,8	6,4	9,6	10	8	93	90	89	91,2
<b>2</b>	1,4	1	0,6	0,4	11,6	9,4	7,2	5,6	87	89,6	92,2	94
<b>3</b>	3,5	2	3,2	1,3	24	23,3	20,2	19,3	72,5	74,7	76,6	79,4
<b>4</b>	3	2	1,4	0,6	25,3	22,3	17,2	15,2	71,7	75,7	81,4	84,2
<b>5</b>	0,2	1	1,5	2,4	5,3	9,3	12,5	15,6	94,5	89,7	86	82

*Примітка:* **1** – шкала «Діяльність типу веб-серфінгу»; **2** – «Діяльність кіберсексуального типу»; **3** – «Діяльність в соціальних мережах»; **4** – «Активність у комп'ютерних іграх»; **5** – «Активність в онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах».

Таблиця Л 40

**Вид основної діяльності в мережі з урахуванням рівня освіти респондентів за проективною методикою «Я в інтернеті» (%)**

Ш	Залежність				Пограничні показники				Відсутність залежності			
	НС	ПС	НВ	ПВ	НС	ПС	НВ	ПВ	НС	ПС	НВ	ПВ
<b>1</b>	1,2	0,8	0,5	0,2	8,6	9,4	7,2	8,3	90,2	89,8	92,3	91,5
<b>2</b>	1,4	1	0,6	0,4	11,4	9,7	7,3	5,4	87,2	89,3	92	94,2
<b>3</b>	4	3,2	1,4	1,2	27,4	23,5	19,2	16,6	68,6	73,3	79,4	82,2
<b>4</b>	2,4	2	1,2	0,7	26,6	22,2	17,4	15,5	71	75,8	81,4	83,8
<b>5</b>	1	1,2	2	1,3	10,2	12,7	8,3	11,4	84,5	86	89,7	87,3

*Примітка:* **1** – шкала «Діяльність типу веб-серфінгу»; **2** – «Діяльність кіберсексуального типу»; **3** – «Діяльність у соціальних мережах»; **4** – «Активність у комп'ютерних іграх»; **5** – «Активність в онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах».

Таблиця Л 41

**Вид основної діяльності в мережі з урахуванням місця проживання респондентів за проективною методикою «Я в інтернеті» (%)**

Ш	Залежність				Пограничні показники				Відсутність залежності			
	ОЦ	МОП	СМТ	С	ОЦ	МОП	СМТ	С	ОЦ	МОП	СМТ	С
<b>1</b>	1	0,8	0,6	0,2	11,2	9,6	6,4	4,5	87,8	89,6	93	95,3
<b>2</b>	1,4	1,2	0,5	0,4	13,3	10,4	6,7	4,8	85,3	92,8	92,8	94,8
<b>3</b>	4	3,2	1,2	1	29,3	24,8	18,2	14,4	66,7	72	80,6	84,6
<b>4</b>	3,4	2,7	1,8	0,5	28,3	23,3	18,5	12,2	68,3	74	79,7	87,3
<b>5</b>	2	1,7	0,7	0,4	16,6	13,2	7,5	5,3	81,4	85	91,8	94,3

*Примітка:* **1** – шкала «Діяльність типу веб-серфінгу»; **2** – «Діяльність кіберсексуального типу»; **3** – «Діяльність у соціальних мережах»; **4** – «Активність у комп'ютерних іграх»; **5** – «Активність в онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах».

Таблиця Л 42

**Вид основної діяльності в мережі з урахуванням досвіду використання інтернету за проективною методикою «Я в інтернеті» (%)**

Ш	Залежність			Пограничні показники			Відсутність залежності		
	до 1р.	1-5 р.	більше 5 р.	до 1р.	1-5 р.	більше 5 р.	до 1р.	1-5 р.	більше 5 р.
<b>1</b>	0,7	1	0,2	8,3	11,6	5,3	91	87,4	94,5
<b>2</b>	1	1,2	0,5	8,5	11,8	5,3	90,5	87	94,2
<b>3</b>	2,4	3,5	1,2	21,6	27,3	16,4	76	69,2	82,4
<b>4</b>	1,6	2,4	1,2	20,3	24,6	16,2	78	73	82,6
<b>5</b>	1,2	2	0,7	10,2	14,3	6,3	88,6	83,7	93

*Примітка:* **1** – шкала «Діяльність типу веб-серфінгу»; **2** – «Діяльність кіберсексуального типу»; **3** – «Діяльність у соціальних мережах»; **4** – «Активність у комп'ютерних іграх»; **5** – «Активність в онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах».

Таблиця Л 43

**Рівень сформованості залежності від комп'ютерних ігор з врахуванням стажу використання інтернету за тестом на інтернет-адикцію (Т.А. Нікітіна, А.Ю. Єгоров) (%)**

<b>Рівні Респонденти</b>	<b>Залежність</b>	<b>Пограничні показники</b>	<b>Відсутність залежності</b>
До року	2,6	7,4	90
1-5 років	4,4	11,2	84,4
Більше 5 років	0,6	3,5	96

Таблиця Л 44

**Рівень сформованості залежності від комп'ютерних ігор в інтернеті з врахуванням складу сім'ї за тестом на інтернет-адикцію (Т.А. Нікітіна, А.Ю. Єгоров) (%)**

<b>Рівні Респонденти</b>	<b>Залежність</b>	<b>Пограничні показники</b>	<b>Відсутність залежності</b>
Повна сім'я	1,6	4,7	91,7
Неповна сім'я	3,4	10,4	88,2

Таблиця Л 45

**Рівень сформованості залежності з врахуванням складу сім'ї за тестом для визначення кіберсексуальної залежності (CybersexualAddictionQuiz)**

<b>Рівні Респонденти</b>	<b>Залежність</b>	<b>Пограничні показники</b>	<b>Відсутність залежності</b>
Повна сім'я	1,4	4,2	94,4
Неповна сім'я	1,8	6,2	92

Таблиця Л 46

**Рівень сформованості залежності з врахуванням стажу роботи опитаних в інтернеті за тестом для визначення кіберсексуальної залежності (CybersexualAddictionQuiz)**

<b>Рівні Респонденти</b>	<b>Залежність</b>	<b>Пограничні показники</b>	<b>Відсутність залежності</b>
До року	1,2	7,4	91,4
1-5 років	3,5	5,2	91,3
Більше 5 років	0,2	2,7	97

## СЦЕНАРІЙ БЕСІДИ З ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ (ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ КЛАСНОЇ ГОДИНИ)

Доброго дня! Сьогодні ми поговоримо про проблему інтернет-залежності, яка завдяки все більшому поширенню може торкнутися кожного, про що свідчать дані багатьох досліджень.

Я думаю ви погодитесь, що сьогодні інтернет став частиною нашого життя і багато хто не уявляє без нього свого існування, використовуючи як для навчання (оскільки там можна отримати практично будь-яку інформацію), так і для спілкування з друзями в соціальних мережах, знайомств, комп'ютерних ігор тощо. А яке місце займає інтернет у вашому житті?

*(Відповіді учнів)*

Отже, кожен із вас надає перевагу певним видам діяльності в інтернеті і проводить в ньому певну кількість часу. Однак мало хто задумується над тим, до чого може призвести надмірна захопленість інтернетом. Чи чули ви про інтернет-залежність і те, які наслідки вона має для людини?

*(Відповіді учнів)*

А чи вважаєте ви, що інтернет-залежність може виникнути саме у вас?

*(Відповіді учнів)*

Перед тим, як продовжити розмову давайте більш детально розберемося, що ж таке інтернет-залежність і які її прояви.

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

А тепер давайте познайомимось з ознаками інтернет-залежності, і слухаючи цей перелік подумайте, чи є якісь із названих характеристик саме у вас.

А. Голдберг виділяє такі критерії інтернет-залежності:

- толерантність – кількість часу, яку потрібно провести в інтернеті, 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 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 заплановано;
- 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 в зв’язку з використанням інтернету;
- використання інтернету продовжується, незважаючи на знання про наявні періодичні чи постійні фізичні, соціальні та психологічні проблеми, що викликаються його використанням.

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

До психологічних вона віднесла: хороше самопочуття або ейфорію за комп’ютером; неможливість зупинитися; збільшення кількості часу проведеного за комп’ютером; занедбання родинних та дружніх обов’язків; відчуття порожнечі, депресії, роздратування поза комп’ютером; приховування правди від членів сім’ї про свою діяльність за комп’ютером; проблеми з навчанням.

До фізіологічних: синдром карпального каналу (тунельне ураження нервових стовбурів руки, пов’язане з тривалою перенапругою м’язів); сухість в очах; головні болі за типом мігрені; болі в спині; нерегулярне харчування;

пропуск прийомів їжі; занедбання особистої гігієни; розлади сну, зміна режиму сну.

Якщо ви помітили хоча б один із названих симптомів у себе, це привід серйозно задуматися над можливими наслідками, адже інтернет-залежність здатна повністю змінити життя людини, і аж ніяк не в кращу сторону.

Далі давайте поговоримо з вами про різні види інтернет-залежності та небезпеку, яку вони в собі несуть.

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

1. Пристрасть до віртуальних знайомств – надмірна захопленість спілкуванням в соціальних мережах, в чатах, на форумах тощо.

Небезпека: заміна справжнього спілкування віртуальним, тобто людина звикає спілкуватися через інтернет та втрачає інтерес до того, щоб знайомитись із новими людьми в реальному житті, підтримувати контакти зі старими друзями, проводити з ними час. Вона забуває про те, що цікавило її раніше, по свої захоплення, хобі, та стає полонянкою інтернету, перебування в якому перетворюється на сенс її життя. Людина відчуває потребу проводити все більше і більше часу в соціальних мережах, використовуючи для цього час відведений на роботу, навчання, сон, відпочинок, що призводить до перевтоми, різних захворювань, зниження успішності навчання. Внаслідок цього особистість залишається самотньою, не має друзів в реальному житті, втрачає навички спілкування.

2. Пристрасть до азартних онлайн-ігор передбачає захоплення грою у віртуальних казино.

Небезпека: залежність від азартних ігор виникає досить швидко та призводить до того, що людина не може себе контролювати, програє всі гроші і прагнучи відігратися позичає кошти, а деколи продає речі з дому, або ж навіть здійснює дрібні крадіжки, що тягне за собою кримінальну відповідальність. Навіть якщо людина вважає, що може будь-якої миті зупинитися, і використовує азартну гру щоб розважитись, насправді це не так, оскільки в неї формується потреба в адреналіні, що виділяється в кров в той момент, коли

вона робить ставку, що і викликає залежність та робить її поведінку неконтрольованою, що змушує її грати знов і знов та програвати все більше.

3. Пристрасть до комп'ютерних ігор – надмірна захопленість іграми в інтернеті.

Небезпека: людина занурюється у віртуальний світ, який створюється у грі, де відчуває себе комфортно, почувається сильною і впевненою, та не хоче повертатися до реальності, де потрібно вчити уроку, виконувати інші обов'язки, стикатися з конфліктними ситуаціями. Це спонукає людину до того, щоб грати все більше, забуваючи про сон, відпочинок, навчання, спілкування з друзями тощо. Граючи довгий час особистість перестає відчувати межу між грою та реальністю, що може призводити до різних нещасних випадків. Залежна людина залишається без друзів, оскільки в неї не вистачає часу на спілкування з ними; псує стосунки з батьками та іншими близькими людьми, оскільки вони не задоволені тим, що дитина проводить багато часу за грою, а вона дратується та конфліктує, коли її намагаються відволікти від гри; не може впоратись із навчальним навантаженням, оскільки не приділяє йому достатньо часу.

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

Небезпека: людина звикає задовольняти сексуальну потребу за допомогою інтернет-ресурсів і поступово втрачає інтерес до осіб протилежної статі, оскільки вважає, що реальні стосунки вимагають значних затрат зусиль та часу. Це призводить до того, що людина залишається самотньою, не здатна побудувати сім'ю та підтримувати повноцінні стосунки зі справжнім партнером. Також підліток може постраждати від контакту з педофілами, з якими знайомиться в мережі, що може призвести до значних негативних наслідків.

5. Нескінченний серфінг сайтами також є одним з видів інтернет-залежності. Щоб ви краще розуміли що він собою являє 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 тощо.

Небезпека: людина витрачає багато часу даремно, що призводить до зниження успішності навчання, особистості не вистачає часу для відпочинку, інших захоплень, спілкування з друзями тощо.

Отже, тепер ви знаєте яку небезпеку несе в собі кожен вид інтернет-залежності та можете звернути увагу на те, скільки саме ви витрачаєте часу на перебування в інтернеті та наскільки значущою є для вас та чи інша діяльність у мережі.

Для попередження виникнення інтернет-залежності ви можете скористатися такими рекомендаціями:

1. Намагайтеся не проводити в інтернеті багато часу (норми різняться від віку дитини, так учні молодших класів можуть проводити за комп'ютером 30-40 хв., діти 9-11 років – півтори години, старші діти – біля двох годин в день).
2. Робіть перерви при користуванні інтернетом на відпочинок, спілкування з близькими людьми, повноцінний прийом їжі.
3. Працюючи з ноутбуком не беріть його з собою в ліжку, на диван, оскільки це псує поставу, викликає болі в спині тощо.
4. Якщо ви помітили, що якийсь вид діяльності в інтернеті став для вас особливо захопливим, намагайтесь контролювати час, який ви за нею проводите, поступово зменшуючи його до оптимального.
5. Не дозволяйте щоб віртуальний світ замінив вам реальний (не дивлячись на значну кількість віртуальних друзів не забувайте про спілкування зі справжніми; граючи у комп'ютерні ігри не нехуйте прогулянки з друзями, заняттям спортом чи іншими хобі).
6. Розподіліть свій час так, щоб вам його вистачало і на навчання, виконання домашніх справ та інших обов'язків, і на відпочинок, і на перебуванням в інтернеті, при цьому діяльність в мережі не повинна бути для вас на першому місці.

7. Визначте, що в житті є для вас особливо цінним. Якщо при цьому інтернет займає для вас одну з перших позицій поговоріть про це з батьками чи шкільним психологом, які допоможуть вам подолати цю проблему поки вона не призвела до серйозних наслідків, оскільки, погодьтесь, бути рабом зовсім не весело, навіть якщо ви раб інтернету.

Якщо ж ви відчуваєте, що інтернет-залежність вже почала у вас розвиватися, скористайтесь такими порадами:

1. Не соромтесь звернутись по допомогу до батьків та психолога, оскільки впоратись самому з цією проблемою досить важко.
2. Чітко визначте для себе, до яких наслідків може призвести розвиток інтернет-залежності, якщо все пустити на самоплив.
3. Вірте в те, що за допомогою фахівців ви зможете впоратися з цією проблемою та жити повним життям.
4. Намагайтесь виконувати всі рекомендації спеціаліста, як би важко це не було.
5. Контролюйте час, що проводиться в інтернеті, якщо потрібно, за допомогою спеціального програмного забезпечення.
6. Спробуйте розширити коло своїх інтересів та спілкування: знайомтесь із новими людьми; відновіть стосунки зі старими друзями; пригадайте, які види діяльності приносили вам задоволення до захоплення інтернетом; проводьте більше часу на природі, свіжому повітрі; займіться спортом, фітнесом, плаванням тощо.
7. Не соромтесь просити підтримки в близьких людей, друзів.
8. Проконсультуйтеся зі спеціалістом щодо того, який вид психологічної допомоги підійде саме вам (участь в тренінговій роботі, індивідуальне консультування, сімейне консультування, надання рекомендацій).
9. Прагніть до подолання залежності, оскільки доки ви самі не захочете від неї позбавитися і не почнете докладати для цього зусиль, ніхто, навіть самий кваліфікований фахівець, не зможе вам допомогти.

Можливо, у вас виникли якісь питання? Я з радістю на них відповім.

*(Учні задають психологу питання, відбувається обговорення)*

Отже, у вільний час більше гуляйте на свіжому повітрі, зустрічайтесь із друзями, спілкуйтесь із близькими людьми, та пам'ятайте, що віртуальні друзі ніколи не зможуть замінити реальних, а інтернет не замінити люблячої родини.

## 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. Пристрасть 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 дня та намагатись дотримуватись 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. Намагатись 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 ізоляваність 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)*

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 I

**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» [252]**

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

### **Вправа 3. «День народження нашої групи» [235]**

**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» [485]**

**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 II

**Мета:** згуртування групи.

### Вправа 1. «Паровозик імен» [423]

**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» [252]

**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» [574]**

**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» [252]**

**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 III

**Мета:** створення умов для саморозкриття учасників групи.

#### Вправа 1. «Угрупування» [397]

**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» [236]

**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» [252]

**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 задіяні 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» [252]**

**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 IV**

**Мета:** подальше самопізнання, розвиток саморегуляції.

### **Вправа 1. «Знайомство через малюнок» [364]**

**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» [397]**

**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» [382]**

**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» [469]**

**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 відчутти, що ж там, між долонями. Можливо, крім відчуття тепла, вам вдасться відчутти, як простір між долонями починає ніби ущільнюватися, перешкоджати зближенню рук. Коли кордони силового поля будуть ставати все визначенішими, ви повинні відчутти, як утримуєте між долонями невидиму цеглу. Можливо, ця цегла буде нагрітою, і навіть гарячою. Отже, протягом

хвилини спробуйте відчуті 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 відчують, забирають собі й складають на підлогу. Потім відкрийте очі і покажіть ведучому на пальцях, скільки цеглин вам вдалося відчуті. 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 сформувавши внутрішні образи».

Ведучий оцінює результати роботи групи.

## Заняття V

**Мета:** формування позитивного ставлення до життя та самого себе.

### Вправа 1. «Нехай живе позитив!» [574]

**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» [364]**

**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» [180]**

**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» [470]**

**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 відчували, 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 VI**

**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» [252]**

**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» [196]**

**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» [455]**

**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 VII

**Мета:** вироблення навиків боротьби із залежністю.

### Вправа 1. «Чарівний мішечок» [229]

**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» [415]**

**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» [397]**

**Мета:** зміна установок щодо інтернету.

Ведучий розказує про те, як виглядає захарашений 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» [574]**

**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 VIII**

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

#### **Вправа 1. «Будиночки шукають людей» [304]**

**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» [222] (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 зміненим 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» [397]**

**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 ІХ

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

#### Вправа 1. «Сніданок із героєм» [234]

**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?» [252] (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» [534] (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» [574]**

**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 голові ... 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 приходиться назад звідти, звідки ви її не чекаєте?

## Заняття X

**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» [551]**

**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 XI

**Мета:** визначення найефективніших засобів подолання інтернет-залежності.

#### Вправа 1. «Перевтілення» [235]

**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» [476] (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 насолоджуєтесь 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 відчувати 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 XII**

**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 слідкує 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» [234]**

**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 продуковані 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».

### Заняття XIII

**Мета:** закріплення конструктивних установок особистості щодо інтернету.

#### Вправа 1. «Король і королева» [551]

**Мета:** налаштування на групову роботу.

Учасники вибирають зі своєї групи двох осіб на роль короля і королеви. Вони сідають на імпровізований трон. Завдання інших учасників – підійти і привітати окремо короля і королеву. Форма вітання може бути будь-яка. «Монархи» також вітають учасників.

Аналіз: це вправа на виявлення «захистів» особистості. Кожен з учасників, виходячи з ігрової ситуації, повинен пережити деякі приниження – уклін королю; та кожен по-своєму повинен буде «захищатися» від цієї

травмуючої ситуації. Аналізується, хто і як уникав цієї ситуації підпорядкування.

### **Вправа 2. «Музей образливих спогадів» [497]**

**Мета:** виявлення чинників, що впливають на формування інтернет-залежності.

Ведучий говорить: «Нерідко ми ставимося до своїх кривд як до великої цінності. Ми їх ховаємо, бережемо, накопичуємо. А в конфлікті пред'являємо їх, посилюючи, як нам здається, свою позицію. Спробуємо зараз тут зробити музей своїх образливих спогадів».

При обговоренні акцентується увага на тому, як образливість та конфліктність руйнує стосунки людини з оточуючими, робить їх деструктивними та провокує формування інтернет-залежності як способу утекти в альтернативну реальність.

### **Вправа 3. «Асоціації»**

**Мета:** визначення сутності понять, протилежних інтернет-залежності.

Для гри необхідні ручки й аркуші паперу.

Дається завдання: «Назвіть і напишіть 2-3 слова, які приходять вам на думку, коли ви чуєте слова «незалежність», «свобода», «впевненість».

Після цього учасники по колу говорять асоціації, а ведучий записує їх так, щоб варіанти не повторювалися. У результаті обговорення ведучий підсумовує запропоновані асоціації.

### **Вправа 4. «На що витратити життя» [161]**

**Мета:** усвідомлення необхідності здійснення вибору життєвих цілей.

Інструкція: «Я роздаю вам по 10 жетонів. Кожен жетон є частинкою вас самих – однією десятою часткою вашого часу, енергії, фізичних і душевних сил, засобів, інтересів, індивідуальності. На час вправи ці 10 жетонів будуть рівноцінні сумі тих якостей і можливостей, з яких складається ваша особистість і відповідно ваше життя.

Коли ми почнемо гру, перед вами постане вибір: «витратити» жетон або «заощадити». На продаж виставлятимуться відразу дві речі. Ви маєте право

вибирати будь-яку з них або ніяку взагалі, але тільки не обидві відразу. Придбати кожну річ можна тільки в той момент, коли вона виставляється на продаж. Перехід до наступної пари означає, що попередня остаточно знята з «торгів». Якщо жетони закінчаться, то ви вже нічого не зможете придбати. Готові?

Відбуваються торги.

Торги закінчені, більше покупок робити не можна. Якщо ви витратили не всі жетони, вони пропадають».

Відбувається обговорення гри. Учасники дають відповіді на такі питання:

- Якою покупкою ви найбільше задоволені?
- Чи довелося вам пошкодувати про те, що ви чогось не придбали?
- Хотіли б ви щось змінити в правилах гри?

Можливі пропозиції: «Перш, ніж щось купувати, треба дізнатися, що ще буде продаватися»; «Хотілося б, щоб можна було обміняти раніше куплену річ на будь-яку іншу, оголошену пізніше»; «Потрібно, щоб перед початком гри нам видали побільше жетонів».

Ведучий говорить: «Чи вважаєте ви, що гра від цього стане цікавішою? Більшість ваших пропозицій дійсно розумні й правильні. Але проблема полягає в тому, що в житті так не буває. Не можна двічі зробити один і той самий вибір, як неможливо «скасувати» наслідки раніше прийнятого рішення. Не можна домогтися всього відразу або скористатися відразу всіма можливостями. Ми не знаємо заздалегідь, з чого доведеться вибирати в майбутньому. Завжди будуть обмежені час, сили, вибір можливостей, гроші, інтерес. За все, що ви для себе оберете, доведеться платити якусь ціну, і в багатьох випадках ціна виявиться вищою, ніж ви припускали. Вибір рішення в кожній конкретній ситуації залежить саме від нас. І саме нам нести відповідальність за прийняті нами рішення. Якщо вам не вистачило коштів для чогось важливого – ви занадто багато витратили на речі, значення яких для вас не настільки велике. Якщо у вас залишилися кошти в кінці гри – подумайте, можливо, ви не до кінця використовуєте своїми можливості.

Це була всього лише гра. Але те, як ми витрачаємо свій час, сили, можливості в реальному житті, дозволяє досить вірно судити про наші справжні цінності».

### Заняття XIV

**Мета:** відзначення правильності здійснених особистістю дій щодо звільнення від інтернет-залежності.

#### Вправа 1. «Побажання»

**Мета:** створення сприятливої для роботи атмосфери в групі.

Членам групи потрібно підійти до кожного з учасників та по черзі зробити йому побажання на цей день.

#### Вправа 2. «Хто я?»

**Мета:** виявлення особистісних змін.

Учасники пишуть свої характеристики. Після цього ведучий роздає списки характеристик членів групи, які вони робили на початку тренінгової роботи. Відбувається порівняння та обговорення. Увага звертається на ті зміни, що відбулися з учасниками.

#### Вправа 3. «Що таке інтернет-залежність?»

**Мета:** розвиток уявлень учасників про інтернет-залежність.

Учасники групи порівнюють свої уявлення про інтернет-залежність до початку тренінгової роботи та на цей момент часу.

Їм пропонується відповісти на такі питання:

- Що таке інтернет-залежність?
- Які зустрічаються види інтернет-залежностей?
- Який механізм розвитку залежності?
- Чому інтернет-залежність є деструктивною?

#### Вправа 4. «Мій життєвий шлях» [528]

**Мета:** усвідомлення правильності вибору способу життя без залежності.

Ведучий говорить: «Подорожній йшов дорогою, яка називалася «Життя». Дорога привела його до перехрестя. Подорожній зупинився, оглянувся і задумався. Яким шляхом йти далі?»

Уявіть себе на місці цього подорожнього... Про що ви думаєте, що відчуваєте?

Перед вами чистий аркуш паперу. Візьміть олівець і зобразіть на листку свій життєвий шлях: минуле, своє положення в цей момент і варіанти майбутнього життя (дорогу й перехрестя). Яким був ваш життєвий шлях до перехрестя: рівним, звивистим, з горами й обривами? Куди ви хочете прийти? Яким ви уявляєте свій шлях після перехрестя? З чим зустрінетесь на своєму шляху? Чого вам доведеться навчитися?»

Відбувається обговорення: Які шляхи ви обрали? В якій частині свого життєвого шляху подорожній найщасливіший, переживає радість? Що цьому сприяє? Важливо звертати увагу на зв'язок минулого, сьогодення і майбутнього? Що спільного між ними? Яка мета цього шляху? Як ви дізнаєтеся, що ваша мета досягнута? Що вам необхідно для того, щоб досягти поставленої мети? Які умови, засоби, можливості?

### Заняття XV

**Мета:** завершення роботи групи, усвідомлення досягнутих результатів.

#### Вправа 1. «Привітання»

**Мета:** створення доброзичливої атмосфери.

Учасникам пропонується сказати щось приємне сусіду зліва, розпочавши фразу словами «Я радий, що міг спілкуватися з тобою, оскільки...»

#### Вправа 2. «До та після тренінгу»

**Мета:** усвідомлення змін, що відбулися з учасниками під час роботи тренінгової групи.

Учасникам пропонується розділити аркуш паперу на дві частини, в одній написати «До», в іншій «Після». У колонці «До» описуються характеристики людини та особливості її поведінки до участі в тренінгу, в другій колонці – після нього.

Відбувається обговорення.

#### Вправа 3. «Автобусна зупинка» [262]

**Мета:** аналіз результатів роботи тренінгової групи.

На чотирьох стінах кімнати ведучий вішає листи фліпчарта, вгорі яких написані незакінчені речення. Наприклад:

«З цієї хвилини я буду ...»

«Дякую ...»

«Цей тренінг для мене ...»

«Найважливіше – це ...»

«Сьогодні я зробив відкриття, що ...» тощо.

Всі учасники діляться на чотири групи і відправляються в подорож цими зупинками. По 2-3 хвилини знаходяться на кожній і пишуть продовження речення. Потім їм дається ще пару хвилин, щоб подивитися на всі аркуші.

#### **Вправа 4. «Не буду!»**

**Мета:** визначення того, що опинилося для особистості під заборонаю після того, як вона відмовилась від залежної поведінки.

Кожному з учасників пропонується визначити 10 варіантів закінчення речення «Не буду...», звертаючи увагу на особливо важливі прояви.

Відбувається обговорення.

#### **Вправа 5. «Мої досягнення» [397]**

**Мета:** усвідомлення успіхів, яких досягли учасники під час тренінгу.

Для цієї вправи може бути використаний м'яч або інший предмет. Той, у кого він у руках, розповідає про те, що йому вдалося під час тренінгової роботи. Те, чого він прагнув і досягнув.

#### **Вправа 6. «Прощання»**

**Мета:** завершення роботи тренінгової групи.

Учасникам пропонується в довільній формі попрощатися з іншими членами групи.



## ТРЕНІНГ СПРЯМОВАНИЙ НА ПОДОЛАННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД КОМП'ЮТЕРНИХ ОНЛАЙН-ІГОР

### Перший блок

#### Налагодження контактів між членами групи

**Мета:** знайомство, створення атмосфери сприятливої для саморозкриття членів групи.

#### Заняття I

**Мета:** знайомство учасників, обмін первинною інформацією.

#### Вправа 1. «Знайомство» [356]

**Мета:** знайомство з групою.

Ведучий розповідає про цілі тренінгу.

Інструкція: «Нас чекає спільна робота, а тому потрібно познайомитися і запам'ятати імена один одного. У тренінгу нам надається чудова можливість, зазвичай недоступна в реальному житті, – вибрати собі ім'я. Адже часто буває: комусь не дуже подобається ім'я, що дали йому батьки; когось не влаштовує форма звернення, звична для оточуючих. Є люди, які мали в дитинстві цікаве прізвище і були б не проти, щоб і зараз у неформальній атмосфері до них зверталися саме так. У вас є тридцять секунд для того, щоб подумати і вибрати собі ігрове ім'я, і написати його на бейджику. Всі інші члени групи – і ведучий теж – протягом всього тренінгу звертатимуться до вас тільки на це ім'я».

#### Вправа 2. «Самий-самий мій плакат» [226]

**Мета:** знайомство, створення атмосфери довіри.

Учасникам пропонують намалювати на аркуші паперу плакат, що складається з декількох розділів: 1. Ім'я. 2. Вік. 3. Вага. 4. Зріст. 5. Мій улюблений колір.

Намалювати: чим я люблю займатися; мої друзі; так я виглядаю коли щасливий (автопортрет); моя родина; якщо б у мене було одне бажання, я б загадав, щоб ...; моє улюблене місце.

Ці плакати прикріплюються на груди, і учасники у довільному порядку ходять кімнатою, знайомлячись один з одним протягом 15 хвилин.

### **Вправа 3. «Через скло» [179]**

**Мета:** формування взаєморозуміння партнерів по спілкуванню на невербальному рівні.

Один з учасників загадує текст, записуючи його на папері, але передає його ніби через скло, тобто мімікою і жестами: інші розповідають як це зрозуміли.

Ступінь збігу переданого і записаного тексту свідчить про уміння встановлювати контакт.

### **Вправа 4. «Хвилина на розмову» [250]**

**Мета:** знайомство учасників групи.

Учасники тренінгу діляться на дві команди, утворюють два кола (внутрішнє залишається нерухомим). Члени зовнішнього кола, виконавши завдання-бесіду, пересідають до наступних учасників для продовження розмови.

## **Заняття II**

**Мета:** подальше знайомство учасників групи, налагодження конструктивної взаємодії.

### **Вправа 1. «Візуальне відчуття» [415]**

**Мета:** вдосконалення перцептивних навичок сприйняття один одного.

Всі сідають у коло. Ведучий просить, щоб кожен уважно подивився на обличчя інших учасників, і через 2-3 хвилини всі повинні закрити очі і спробувати уявити собі обличчя інших членів групи. Протягом 1-2 хвилин потрібно фіксувати в пам'яті обличчя, яке вдалося найкраще уявити. Після виконання вправи група ділиться своїми відчуттями і повторює вправу. Кожен з учасників повинен намагатися відтворити в пам'яті якомога більше партнерів.

### **Вправа 2. «Активне слухання» [529]**

**Мета:** розвиток комунікативних навичок.

Численні дослідження показують, що успіх людини на 80% залежить від її комунікативної компетентності. Невміння спілкуватися з оточуючими людьми може виявитися однією з вирішальних причин виникнення залежності. Непродуктивність у спілкуванні може бути пов'язана як із відсутністю вміння налагоджувати контакти, так і зі складністю його практичної реалізації (вдома, неухважність, умови діяльності, особливості ситуації тощо). У підтвердження сказаного ведучий аргументовано апелює до тих випадків, коли учасники дискусії «пропустили» висловлювання інших чи спотворювали предметні позиції при відтворенні розмови.

«Перед Вами 16 питань на кожне з яких Ви повинні відповісти «так» або «ні». Слід пам'ятати, що немає «правильних» або «неправильних» відповідей, оскільки люди різні і кожен висловлює свою думку. Головне, намагайтеся відповідати чесно. Вільно і щиро висловлюйте свою думку. У цьому випадку Ви зможете краще пізнати себе. Заздалегідь дякую Вам!»

1. Чи чекаєте Ви терпляче, поки інша людина закінчить розмову і дасть Вам можливість висловитися?
2. Чи поспішайте Ви прийняти рішення до того, як зрозумієте сутність проблеми?
3. Чи слухаєте Ви лише те, що Вам подобається?
4. Чи заважають Вам слухати співрозмовника Ваші емоції?
5. Чи відволікаєтеся Ви, коли співрозмовник викладає свої думки?
6. Чи запам'ятовуєте Ви замість основних моментів бесіди несуттєві?
7. Упередження заважають Вам слухати співбесідника?
8. Чи припиняєте Ви слухати співрозмовника, коли з'являються труднощі в його розумінні?
9. Чи займаєте Ви негативну позицію по відношенню до мовця?
10. Чи завжди Ви слухаєте співрозмовника?
11. Чи ставите Ви себе на місце співрозмовника, щоб зрозуміти, що змусило його говорити саме так?

12. Чи приймаєте Ви до уваги той факт, що у Вас зі співбесідником можуть бути різні теми для обговорення?
13. Чи допускаєте ви, що у Вас і у Вашого співрозмовника може бути різне розуміння змісту уживаних слів?
14. Чи намагаєтеся Ви з'ясувати, чим викликана суперечка: різними точками зору, постановкою питання тощо?
15. Чи уникаєте Ви погляду співрозмовника під час спілкування?
16. Чи виникає у Вас непереборне бажання перервати співрозмовника і випередити його у висновках?»

Обробка результатів: підраховується кількість відповідей.

#### *Інтерпретація*

– 6 балів і менше свідчить про низьке вміння слухати інших, про спрямованість у ході спілкування на себе (тобто задоволення своїх домагань незалежно від інтересів партнера). Знижена чутливість в оцінці ситуації – коли мовчати і слухати, а коли говорити. Необхідно навчатися навичкам ефективного слухання.

– Від 7 до 10 балів – середній ступінь вміння слухати співрозмовника. Це вміння швидше проявляється ситуативно і залежить від особистої значущості одержаної інформації. Потрібне вдосконалення навичок і прийомів активного слухання.

– 10 балів і вище свідчить про уміння слухати інших незалежно від особистої значущості отриманої інформації.

Учасники розбиваються на пари й вирішують, хто говорить, а хто слухає. Потім ведучий повідомляє, що завданням слухачів буде уважне вислуховування протягом 2-3 хв. «дуже нудного оповідання». Потім ведучий відкликає убік майбутніх «оповідачів», нібито для того, щоб проінструктувати їх, як зробити розповідь «дуже нудною». Насправді дає роз'яснення (так, щоб «слухаючі» не чули цього), що суть не в ступені нецікавості розповіді, а в тому, щоб оповідач фіксував типові реакції слухачів. Для цього оповідачеві рекомендується після хвилинного спілкування зробити в зручний момент паузу і продовжити

розповідь після отримання якоїсь реакції слухачів (кивок, жест, слова тощо). Якщо протягом 7-10 секунд яскрава реакція відсутня, слід продовжити розповідь протягом ще однієї хвилини і знову перерватися і запам'ятати наступну реакцію слухача. На цьому вправа припиняється.

Всім членам групи розкривається дійсний зміст інструкції й ціль вправи. Оповідачів просять тримати в пам'яті зміст реакції слухачів (класифікувавши видиму відсутність реакцій як «глухе мовчання»). Ведучий наводить список найбільш типових прийомів слухання, називаючи їх, і даючи необхідні пояснення.

### *Типові прийоми слухання*

1. Глухе мовчання.
2. Угу-поддакування («ага», «угу», «так-так», «ну», кивання головою тощо).
3. Ехо – повторення останніх слів співрозмовника.
4. Дзеркало – повторення останньої фрази зі зміною порядку слів.
5. Парафраз – передача змісту висловлювання партнера іншими словами.
6. Спонування – вигуки та інші вирази, які спонукають співрозмовника продовжити перервану розмову («Ну і ...», «Ну і що далі?», «Давай-давай» тощо).
7. Уточнюючі питання – питання типу "Що ти мав на увазі, коли говорив...».
8. Допоміжні запитання – питання типу «Що-де-коли-чому-навіщо», що розширюють сферу, порушену мовцем, нерідко такі питання відводять від лінії, наміченої оповідачем.
9. Оцінки, поради.
10. Продовження – коли слухач перериває розмову й намагається завершити фразу, почату мовцем, "підказує слова".
11. Емоції – «ух», «ах», «здорово», сміх, «ну-і-ну», «скорботний вираз» тощо.
12. Нерелевантні і псевдорелевантні вислови – висловлювання, що не стосуються справи або відносяться до неї лише формально.

Після ознайомлення зі списком ведучий пропонує «оповідачам» описати спостережувані ними реакції слухачів і дати їм класифікацію на основі

наведеної схеми. Виявляються реакції, що використовуються найчастіше й обговорюються їх позитивні і негативні сторони в ситуаціях спілкування. У контексті заняття доречно навести схему вислуховування: «підтримка – з'ясування – коментування» і обговорити доречність появи тих чи інших реакцій на різних етапах вислуховування. Так, на етапі «підтримки» найбільш доречними є такі реакції, як угу-підтакування, відлуння, емоційний супровід, на етапі «з'ясування» – уточнюючі питання і парафраз, а оцінки і поради прийнятні на етапі «коментування».

### **Вправа 3. «Релаксація» [308]**

**Мета:** вироблення навичок саморегуляції емоційних станів.

Більшість людей звикли до психічного і м'язового напруження, сприймають його як природний стан, не помічають його шкідливих наслідків. Освоївши релаксацію, можна навчитися цю напругу регулювати, припиняти і розслаблятися з власної волі, за своїм бажанням.

Мета вправи – повне розслаблення м'язів. Повна м'язова релаксація позитивно впливає на психіку і підвищує душевну рівновагу. Психічна саморелаксація може викликати стан «ідейної порожнечі»: тимчасової відмови від навколишнього світу, яка дає необхідний відпочинок мозку.

1. Уважно стежте за своїм диханням, за тим як повітря проходить через ніс. Спробуйте помітити, що повітря яке вдихається дещо холодніше того, що видихається. Зосередьтеся на своєму диханні кілька хвилин. Намагайтесь не думати ні про що інше.
2. Зробіть неглибокий вдих і на мить затримайте дихання. Різко напружте всі м'язи на кілька секунд, намагаючись відчутти напругу у всьому тілі. При видиху розслабтеся. Повторіть 3 рази. Посидіть спокійно кілька хвилин, розслабившись і зосередившись на відчутті ваги свого тіла. Насолоджуйтесь цим приємним відчуттям.
3. Спостерігайте за звуками, що вас оточують. Намагайтесь сприймати фізичну сторону звуку: там звук, тут звук. Спробуйте не надавати звукам якогось особливого значення. Якщо поруч хтось говорить, спробуйте уявити себе

твариною, що не розуміє людської мови. Спостерігайте за своїми думкам. Спробуйте і до своїх думок поставитися як до стороннього явища.

4. Подумки «пробіжіться» по всім м'язам тіла – чи не залишилося де-небудь найменшого напруження. Якщо так, то спробуйте зняти його, оскільки розслаблення має бути повним. Зробіть глибокий вдих, затримайте дихання і на мить напружте м'язи всього тіла: при видиху розслабте м'язи. Дихайте рівно. Ви знову знайшли віру в свої сили, здатні подолати стресову ситуацію. У вас виникає відчуття внутрішнього спокою.

5. Коли відчуєте, що ви відпочили, сповнені сил і енергії, відкрийте очі, замружте їх декілька разів, знову відкрийте і солодко потягніться як після приємного пробудження. Повільно, без різких рухів, встаньте, намагаючись якомога довше зберегти приємне відчуття внутрішнього розслаблення.

### Заняття III

**Мета:** подальше саморозкриття, розвиток рефлексії та комунікативних здібностей.

#### Вправа 1. «Привіт!»

**Мета:** налаштування на групову взаємодію.

Кожному з учасників пропонується обрати свій спосіб привітання, який він демонструє групі.

#### Вправа 2. «Формула успіху» [357]

**Мета:** формування навичок ефективної поведінки.

«Знаєте, чим відрізняється невдаха від людини, приреченої на успіх? У підході до ситуації. «Спочатку мені дай, а потім я скажу тобі спасибі», тобто вона радіє тільки після того, як отримає результат. Це логічно! Ефект отриманий, віра з'являється, потім настрої поліпшується і, природно, «м'язовий корсет» (постава, міміка) буде як у переможця. Людина стає задоволеною, сяє посмішкою.

Ви готові поставити все догори ногами? Спочатку приймаємо «м'язовий корсет», тобто розпрямляємо спину, плечі і посміхаємось. Іншими словами, свідомо створюємо поставу і міміку переможця. Потім штучно викликаємо

внутрішній стан радості. Далі формуємо уявний образ успіху – зусиллям волі змушуємо себе в нього повірити. При такій поведінці результат з'явиться сам собою, навіть не питаючи вашого дозволу.

Отже, формула дії людини, яка приречена на успіх: вольове зусилля, «м'язовий корсет», настрої, віра, результат!

Існує центр синхронізації м'язів, настрою та думок. Що легше: підняти настрої, змінити думки або утримувати м'язи в певному положенні? Настрої можна порівняти з ртутною краплею, чутливою до будь-якому руху і такою ж отруйною. Його можна утримувати кілька секунд. Розумовий процес нагадує вокзальну площу в жвавий день! Всі бігають туди-сюди, все знаходиться в хаотичному русі. Думками керувати дуже складно. Отже, підемо шляхом найменшого опору. Будемо зусиллям волі керувати м'язами, тобто утримувати «м'язовий корсет».

### **Вправа 3. «Приглушення проєкції» [357]**

**Мета:** розвиток здатності об'єктивно розуміти оточуючих людей, їх переваг і недоліків.

«Що людині найбільше заважає об'єктивно оцінити інших? Суб'єктивність. Об'єктивність – це здатність зрозуміти іншого яким він є, без упередженості, безвідносно до власних потреб і особистісних якостей. Коли ми ставимося до когось суб'єктивно, ми вважаємо, що людина володіє тими чи іншими якостями не тому, що вона насправді ними володіє, а тому, що нам так хочеться. Іноді, звичайно, суб'єктивна характеристика виявляється точною, але від цього вона не перестає бути менш суб'єктивною.

Приклади суб'єктивних оцінок:

- Одна людина схильна ображати іншу, так чи інакше знущатися над нею. Спостерігаючи цілий ряд випадків образи, вона робить висновок, що та людина дуже вразлива.
- Одна людина чекає від іншої (багатої) значної щедрості щодо себе (дорогого подарунка або навіть спадщини). Оскільки жити з мрією значно комфортніше, сама собі вона навіює що багата людина – дуже добра і турботлива.



– Студент вчиться у вузі. Йому хочеться відчутти себе причетним до чогось великого. Сам собі він навіює, що той чи інший професор – великий учений зі світовим ім'ям, хоча насправді він зайнятий лише озвучуванням змісту прочитаних книг.

Але це лише одна сторона суб'єктивності. Інша полягає в тому, що людина автоматично переносить на інших людей (проектує) якості, які притаманні їй самій.

Приклади:

– Людина сама схильна до брехні, і тому їй здається, що всі навколо брешуть їй, хитрують. Може бути і навпаки: людина любить говорити тільки правду, дуже болісно переносить брехню; і тому їй здається, що оточуючі теж схильні говорити зазвичай правду, а брешуть тільки у виняткових ситуаціях.

– Людині подобається привертати до себе позитивну увагу, тому у неї може скластися враження, що оточуючі люди живуть тільки тим, щоб «виділитися».

– Хтось схильний до алкоголізму. В навколишніх він вловлює найменші ознаки схожого пороку. Якщо хтось, наприклад, з його колег вранці погано виглядає, то йому буде дуже складно повірити в те, що це пов'язано не з алкоголізмом, а з якоюсь іншою хворобою або недосипанням.

Повністю позбавитися від проекції не можна. Зрештою, безпосередньо ми знаємо тільки свій образ думок. У чужу голову не залізеш, про образ думок іншої людини можна тільки здогадуватися. Тому так чи інакше доводиться уподібнювати чужий образ думок своєму. Але приглушити цю проекцію можна».

Учасникам групи пропонується пригадати випадки застосування проекції та визначити її суть.

#### **Вправа 4. «Вода, земля, вогонь і повітря» [214]**

**Мета:** формування здатності до збереження емоційної рівноваги.

«Зрозуміло, що ми як Homo Sapiens не пішли далеко в своєму біологічному розвитку від наших предків, які вели дикий спосіб життя ще 5-10 тисяч років тому, а то й менше. Навіть нинішній сільський житель проводить на

природі значну частину свого часу. А що говорити тоді про наших предків, які 24 години на добу сиділи біля вогню, продувались всіма вітрами і поливались всіма дощами.

Всього цього майже позбавлений міський житель, який існує в «рафінованому» середовищі, без звичних для організму стимулів. Має місце певна фрустрація організму в природних подразниках. Це може проявлятися в невірноваженості, нездатності до відчуття глибокого задоволення, в деякому пригніченні почуттів та емоційної сфери, емоційному вигоранні.

Ця техніка не є панацеєю від всіх перерахованих явищ, але здатна значно вирівняти і підвищити настрій.

Візьміть собі за правило щодня піддаватись дії кожної з чотирьох стихій: води, землі, вогню і повітря. Зрозуміло, що ми і так кожен день маємо справу з водою, ходимо по землі тощо. Секрет техніки в тому, щоб занурювати себе на деякий час у стан концентрованого сприйняття однієї зі стихій. Бажано всіляко урізноманітнити ці ситуації. Що ми можемо зробити в міських умовах?

*Вода.* Прийняти ванну. Викупатися в басейні. Пройтися в одній футболці під дощем. Взимку натертися снігом. Сходити на пляж влітку. Відвідати міський фонтан. Дивитися на декоративний фонтанчик. Закутатися в мокре простирадло. Пройтися по калюжі тощо ...

*Земля.* Доглядати за кімнатними рослинами. Пройтися парком. Полежати на голій землі (на дачі або ще де). Розбити клумбу у дворі тощо...

*Вогонь.* Дивитися на свічку, на вогонь у каміні. Читати книгу при свічці. Просто запалити сірник і подивитися на нього. Дивитися на вогонь газової конфорки. Поїхати на шашлики. Просто розпалити багаття там, де це можна. Можливо, ваша фантазія ще щось підкаже ...

*Повітря.* Після душу вийти на балкон. У грозу відкрити всі вікна і насолоджуватися запахом озону. Запалити ароматичні палички. Включити вентилятор. Вийти на вулицю у вітряну погоду в легкому одязі. Вийти на вулицю рано вранці, годині о 5-6, коли автомобілі ще не встигли забруднити повітря....

Важливе значення має ваша зосередженість на відчуттях. Намагайтеся всю вашу увагу зосередити на стихії. Знайдіть в ній романтичну сутність. Уявіть як стихія наповнює вас енергією. Полюбіть стихію і спробуйте подружитися з нею. Намагайтеся щодня хоча б потроху «спілкуватися» з кожною із чотирьох стихій».

#### Заняття IV

**Мета:** подальше згуртування групи, зняття комунікативних бар'єрів, формування впевненості в собі.

##### Вправа 1. «Його сильна сторона» [423]

**Мета:** розминка, вироблення вміння говорити та вислуховувати компліменти.

Почнемо сьогоднішній день зі гри. Кидаючи по черзі один одному цей м'яч, будемо говорити про безумовні переваги, сильні сторони того, кому кидаєте м'яч. Будемо уважні, щоб м'яч побував у кожного.

##### Вправа 2. «Валентність» [197]

**Мета:** розвиток комунікативної компетенції.

Ведучий нагадує учасникам тренінгу, що слово «валентність» походить від латинського *valens* – бути здоровим, мати силу. Сьогодні цей термін використовують зазвичай хіміки для позначення здатності атомів утворювати певну кількість хімічних зв'язків з іншими атомами. Проводиться паралель із людьми. Деякі – похмурі й нетовариські – володіють малою валентністю. Інші – життєрадісні і чуйні – великою. Як розпізнати в інших людях рівень їх валентності?

Разом з учасниками проводиться невеликий «мозковий штурм». Ведучий пропонує три ситуації:

1. Ви стоїте на зупинці. Вам необхідно терміново подзвонити, це питання життя і смерті. Але батарея у вашому телефоні розрядилася. Поруч із вами стоїть близько двадцяти різних людей. До кого ви звернетесь?

2. Ви знаходитесь у незнайомому місці. Раптово вам дуже терміново захотілося в туалет. Вам треба запитати у когось із перехожих, чи немає де поблизу туалету. У кого запитаєте?

3. Ви працюєте у великій організації. З більшістю своїх колег знайомі дуже поверхово: у багатьох не знаєте навіть імен і прізвищ. Так, іноді доводиться десь перетинатися. На Новий рік вас призначили ведучим корпоративного свята (у вас до цього талант). Ще вам сказали знайти співведучого. Ніхто з колег, з ким ви добре знайомі, не захотів у цьому брати участь. Треба звертатися до інших. До кого зверніться в першу чергу? Мається на увазі, що інших людей ви знаєте тільки за зовнішніми проявами поведінки: манерою одягатися, ходою, мімікою тощо.

Під час обговорення ситуацій ведучий фіксує на дошці міркування учасників. Як і в інших «мозкових штурмах», на цьому етапі ідеї не критикуються. По закінченню обговорення третьої ситуації починається критика великого списку. Ведучий закликає скоротити його до 7-12 пунктів. Якісь ідеї видаляються, якісь об'єднуються. Отримавши список, ведучий піднімає учасників із крісел і закликає спробувати зобразити «валентну людину».

### **Вправа 3. «Створення виразного образу Я» [356]**

**Мета:** формування адекватного самоствавлення.

Станьте прямо, закрийте очі і зосередьте увагу на своїх тілесних відчуттях. Уявіть, що всі відчуття належать красивому молодому деревцю. Відчуйте себе цим молодим деревцем. Відчуйте, як енергія живить все ваше тіло. Цілюща сила, надходить через ноги, проходить через все тіло... І заповнює його знизу доверху. Енергія наповнює кожен клітинку організму свіжістю і бадьорістю. Відчуйте, як організм жадібно вбирає цю цілющу енергію. Весь організм оживає, пробуджується від сплячки. Груди повільно розпрямляється. Плечі самі собою опускаються. Хочеться зробити вдих на повні груди (глибокий вдих і вільний видих). Тіло повільно і плавно випрямляється. Хребет приймає ідеальне положення. Постава стає стрункою. Шия приймає зручне

положення. Деревце тягнеться до сонця, тепла, радості, насиченого життя. Відчуйте цей стан пробудження і подумки скажіть: «Я – сильна, активна, цілеспрямована особистість. Я відкрита для нового, яскравого та насиченого життя. Я живу тут і зараз, кожную хвилину, кожную секунду. Я відчуваю, як цілюща енергія поширюється всім тілом. Кожну мить я відчуваю новий приплив сили та бадьорості».

Організм пробуджується від сплячки! Насолодіться цим пробудженням! Зробіть глибокий вдих, потім із видихом потягніться всім тілом вгору. Потягніться із задоволенням! Зробіть ще один глибокий вдих і ще раз потягніться разом із видихом. Насолодіться бадьорістю і приємним відчуттям пробудження! Відкрийте очі! Подивіться на обличчя один одного. Відбулися які-небудь зміни в зовнішньому образі? Що ви відчували в процесі гри? Чи з'явилися нові відчуття?»

### Заняття V

**Мета:** закріплення в групі атмосфери довіри, що сприяє саморозкриттю, налаштуванню на основну частину роботи.

#### Вправа 1. «Привітання»

**Мета:** налаштування на роботу в групі.

Учасникам тренінгу пропонується продовжити фразу, звертаючись до кожного члена групи: «Привіт, (ім'я), мені приємно тобі сказати ...».

#### Вправа 2. «Особистий герб і девіз» [234]

**Мета:** презентація та саморозкриття учасників групи.

Девіз та герб є такими символами, які надають можливість людині в лаконічній формі відобразити життєву філософію і своє кредо. Це один зі способів змусити людину сформулювати, описати і представити іншим найголовніші стрижні світоглядних позицій.

Вправа починається з виконання відомої методики «Хто я?» (людина повинна відповісти на зазначене питання десятьма різними словами чи словосполученнями). Це завдання учасники групи виконують на спеціальних

картках, які потім кріпляться до грудей. Учасники отримують можливість вільно рухатися кімнатою і читати картки з відповідями інших членів групи.

*Коментар:* Цей етап вправи сам собою має важливий психологічний ефект – люди знайомляться один з одним, із тими способами, які можуть бути обрані для самопрезентації, і завжди відкривають щось нове.

Відразу по завершенню процедури знайомства з картками самопрезентації учасників ведучий може переходити до наступного етапу вправи.

«Ви побачили, яке існує велике розмаїття способів відповісти на питання «Хто я?». Хтось у перших пунктах просто повідомляє про свою належність до людського роду – «Homo sapiens», «людина» тощо. Хтось пропонує свої соціальні характеристики – «учень», «лідер», «син». Хтось підкреслює найбільш цінні якості – «інтелектуал», «добра душа». Перші три відповіді, мабуть, і є відображенням зовнішнього поверхневого прошарку «Я-образу». Давайте попрацюємо поки з цим поверхневим прошарком, щоб уточнити який наш «Я-образ».

Отже, підкресліть перші три ваші відповіді на питання «Хто я?». Кожна з цих відповідей відображає якусь одну сторону вашої особистості. Я прошу вас подумати саме з позицій цієї сторони – яким міг би стати ваш девіз, адекватний характеристиці, сформульованій в першому пункті. В якості девізу може виступити все що завгодно – відомий афоризм, прислів'я, строка з пісні або ваше власне висловлювання. Головне, щоб він якомога точніше відображав суть, закладену у вашій самохарактеристиці. Запишіть його на окремому аркуші... Тепер звернемося до другого і третього пункту, придумайте девізи до них і також запишіть їх на окремих аркушах. Наступне завдання – до кожного пункту придумати який-небудь символ, що втілює у формі знака внутрішнє значення самохарактеристики».

*Коментар:* вся ця робота з пошуку та створення девізу і символу до кожного з перших трьох пунктів самохарактеристики є підготовчою до

основного етапу вправи, на якому учасники повинні будуть позначити свої головні девізи і символи в житті.

«Закінчили? Спасибі. Читати девізи і показувати свої символи поки не потрібно. Те, що я скажу далі, вам, напевно, здасться несподіваним. Чи є серед нас люди, в жилах яких тече дворянська кров стародавніх родів?»

*Коментар:* Питання справді несподіване і розраховане на те, щоб зацікавити подальшою роботою. Може виявитися, що в групі справді є нащадки дворян. Чудово! Вони зуміють допомогти в цій грі.

«Давайте трохи пофантазуємо. Уявімо, що і ми всі належимо до вельможних і древніх родів та запрошені на святковий бал у середньовічний королівський замок. Шляхетні лицарі і прекрасні дами під'їжджають до воріт замку в золочених каретах, на дверцятах яких зображені герби і девізи, що підтверджують дворянське походження їх володарів. Що ж це за герби, і якими вони підкріплені девізами? Середньовічним дворянам було значно легше – хтось з їхніх предків здійснив видатне діяння, яке прославило його, і відображається в гербі і девізі. Його нащадки отримували ці геральдичні атрибути в спадок і не ламали голову над тим, якими мають бути їх особисті герби і девізи. А нам доведеться самим попрацювати над створенням власних геральдичних знаків.

На великих аркушах паперу за допомогою фарб або фломастерів вам потрібно буде зобразити свій особистий герб, підкріплений девізом. Матеріал для його розробки у вас уже є. Але можливо, ви зумієте придумати щось ще цікавіше, що точніше відображає суть ваших життєвих прагнень, позицій, розуміння себе. В ідеалі людина, прочитавши ваш девіз, повинна чітко зрозуміти, з ким вона має справу.

Після того, як всі учасники виконали завдання відбувається презентація та обговорення.

### **Вправа 3. «Руйнування панцирів» [226]**

**Мета:** розкріпачення, формування почуття впевненості.

В основу техніки покладено ідеї тілесно-орієнтованої психотерапії Вільгельма Райха. Вона включає в себе тридцять міні-вправ. Вільгельм Райх вважав, що кожне характерне ставлення людини до чогось має фізичну позу що відповідає йому. Характер особистості проявляється в її тілі у вигляді м'язової ригідності або навіть м'язового панцира. Розслаблення такого панцира розковує людину, робить її більш врівноваженою і впевненою. Розкріпачене тіло дозволяє ніби скидати в навколишнє середовище зайве емоційне напруження. Емоції стають більш контрольованими, рухи – виразними і елегантними. Основним ефектом освоєння цієї техніки є утворення міцного зв'язку між внутрішнім і зовнішнім станом.

На кожну з міні-вправ повинна відводитися приблизно хвилина. Загалом на техніку відводиться 30 хвилин.

Ми будемо працювати з м'язовими панцирами в семи областях:

1. В області очей. Захисний панцир в цій області проявляється у нерухомості лоба і невиразних малорухомих очах, які дивляться ніби через карнавальну маску. Очі можуть бути навпаки надто рухливими, «бігаючими». Очний панцир стримує прояви любові, зацікавленості, презирства, подиву і взагалі практично всіх емоцій.
2. В області рота. Цей панцир складається з м'язів підборіддя, горла і потилиці. Щелепа може бути як занадто стислою, так і неприродно розслабленою. Цей сегмент утримує емоційний вираз плачу, крику, гніву, радості, подиву.
3. В області шиї. Цей сегмент включає м'язи шиї, язика. Захисний панцир утримує в основному гнів, крик і плач, пристрасність, азарт.
4. В області грудей. Цей захисний панцир складається з широких м'язів грудей, плечей, лопаток, а також грудної клітини і руки. Панцир стримує сміх, печаль, пристрасність.
5. В області діафрагми. Включає діафрагму, сонячне сплетіння, різні органи черевної порожнини, м'язи нижніх хребців. Цей панцир утримує в основному сильний гнів і хвилювання.



6. В області живота. Цей панцир включає широкі м'язи живота і спини. Напруга поперекових м'язів пов'язана зі страхом несподіваного нападу. Захисний панцир на боках створює боязнь лоскоту і пов'язаний з придушенням злості, неприязні.

7. В області тазу. Сьомий панцир включає всі м'язи тазу і нижніх кінцівок. Тазовий панцир пригнічує збудження, гнів, задоволення, кокетство.

Перед вправами бажано зняти зайве: піджак, кофту тощо. Якщо виникають якісь неприємні відчуття, то припиніть на кілька секунд виконання вправи, після чого продовжуйте. Під час кожної вправи можна робити кілька таких пауз.

### *Вправи*

1. Сядьте. Заспокойте дихання. Скажіть собі: «Я спокійний. Я абсолютно спокійний. Я впевнено дивлюся в майбутнє. Мені подобаються нові відчуття. Я відкритий для змін». Намагайтеся домогтися такого стану спокою, який у вас буває вранці вихідного дня, коли не треба нікуди поспішати.
2. Відкрийте очі якомога ширше.
3. Рухайте очима з боку в бік: вправо-вліво, вгору-вниз, по діагоналі.
4. Обертайте очима за годинниковою стрілкою, проти годинникової.
5. Дивіться скоса на різні речі навколо себе.
6. Зобразіть сильний плач.
7. Посилайте повітряні поцілунки різним речам навколо, при цьому сильно і з напругою витягаючи губи.
8. Втягніть губи всередину, ніби у вас немає зубів.
9. Чергуючи, зображайте смоктання, посмішку, кусання і відразу.
10. Покричить якомога голосніше. Якщо кричати категорично не можна, то пошипіть як змія.
11. Сядьте навпочіпки. Висуньте якомога далі язик.
12. Штовхніть свою голову злегка пальцем. Після цього ваша голова повинна бовтатися, ніби вона легка повітряна кулька, а ваша шия ніби нитка. Повторіть кілька разів.

13. Сядьте. Зробіть глибокий вдих. При цьому спочатку роздувається живіт, а потім вже розширюється грудна клітина. Глибокий видих. Знову спочатку здувається живіт, потім вже скорочується грудна клітина.
14. Зобразіть, що ви б'єтеся за допомогою тільки рук: бийте, рвіть, дряпайте, смикайте.
15. Вдихніть і спробуйте підняти свої груди якомога вище, ніби намагаєтеся ними торкнутися стелі. Видихніть, трохи відпочиньте і повторіть.
16. Потанцюйте, активно рухаючи грудьми, плечима, руками.
17. Різко скорочуючи діафрагму, робіть короткі видихи через широко відкритий рот. Діафрагма, розслабляючись, призводить до вдиху. Вдих-видих повинен зайняти одну секунду. Приблизно одна п'ята секунди – різкий видих, чотири п'ятих – плавний вдих.
18. Дихайте животом: він повинен якомога сильніше роздутися, а потім увійти всередину і ніби прилипнути до хребта.
19. Роблячи удари животом, бийте їм різні об'єкти навколо себе.
20. Закладіть руки за голову. Своїми боками продовжуйте бити об'єкти навколо себе.
21. Попросіть кого-небудь потримати вас за талію. Відкиньтесь назад наскільки це можливо.
22. Вільний танець. Спробуйте станцювати що-небудь своє, оригінальне.

По закінченню відбувається обговорення відчуттів, що виникали.

#### **Вправа 4. «Я подарунок для людства» [356]**

**Мета:** підвищення самооцінки та впевненості в собі.

Кожна людина – це унікальна істота. І вірити в свою винятковість необхідно кожному з нас. Подумайте, в чому полягає ваша винятковість, унікальність, над тим, що ви є подарунком для людства. Аргументуйте своє твердження фразою: «Я подарунок для людства, оскільки я ...».

#### **Заняття VI**

**Мета:** зміна деструктивних установок до свого життя, усвідомлення згубних наслідків впливу залежності від комп'ютерних ігор на особистість.

### Вправа 1. «Привітання»

**Мета:** створення позитивного емоційного фону.

Кожен з учасників намагається невербальними засобами привітатися з сусідом справа та виразити своє позитивне ставлення до нього.

### Вправа 2. «А я щасливий» [356]

**Мета:** вироблення навичок саморегуляції психічного стану.

Всі сидять у колі. Один стілець вільний. Починає той, у кого вільний стілець праворуч. Він повинен пересісти на вільний стілець і сказати: «А я щасливий». Наступний, у кого праворуч виявився порожній стілець, пересідає і каже: «А я теж», третій учасник говорить: «А я вчуса у ... (Називає ім'я будь-якого учасника)». Той, чиє ім'я назвали, сідає на порожній стілець і називає спосіб підняття настрою, потім все за аналогією повторюється спочатку.

*Обговорення.* Який із запропонованих способів підняття настрою здався вам найбільш цікавим?

Виділяють наступні природні прийоми регуляції організму: сміх, посмішка, гумор; роздуми про хороше, приємне; різні рухи типу потягування, розслаблення м'язів; спостереження за пейзажем; розглядання кімнатних квітів у приміщенні, фотографій та інших приємних або дорогих для людини речей; уявне звернення до вищих сил (Бога, Всесвіту); «купання» (реальне або уявне) в сонячних променях; вдихання свіжого повітря; читання віршів; висловлювання похвали, компліментів кому-небудь просто так.

### Вправа 3. «Асоціація»

**Мета:** актуалізація думок та переживань щодо усвідомлення власної залежності від комп'ютерних онлайн-ігор.

Учасникам пропонується записати 5 слів, які спадають на думку, коли вони чують слово «залежність». Після цього члени групи по черзі зачитують свої асоціації. Обговорюються почуття, що виникали в процесі вправи.

### Вправа 4. «Гравітаційне поле» [234]

**Мета:** з'ясування співвідношення понять «Я» і «Буття», аналіз того, як перше може вплинути на друге.

«Є такий фізичний парадокс. Будь-яке фізичне тіло, що має масу, впливає на гравітаційне поле навколо себе. Точніше кажучи, це фізичне тіло притягує до себе все навколишнє, що має масу. Це тіло саме притягається до інших тіл (наприклад людське тіло притягається до планети Земля), але й інші тіла теж притягуються до нього (планета Земля теж притягається до тіла людини). Зміна гравітаційного поля стосується взагалі всього Всесвіту.

Іншими словами, просто факт існування нашого тіла впливає на весь Всесвіт навколо. Якщо ми перейдемо з одного кінця кімнати в інший, то зміниться наше взаємне розташування з іншими об'єктами у Всесвіті, зміниться гравітаційне поле, наше тіло буде по іншому взаємодіяти з об'єктами Всесвіту. Тобто ми простим переходом в іншу точку впливаємо на процеси у всьому Всесвіті! Так, цей вплив дуже і дуже мізерний. Так, він поширюється не миттєво, а з деякою швидкістю (деякі фізики вважають, що зі швидкістю світла). Але ж впливаємо.

Звичайно, якщо який-небудь чоловік у Харкові пройшовся кімнатою, ніяким існуючим приладом в Києві це переміщення зафіксувати не можна: надто маленька відбулася зміна гравітаційного поля. Але, тим не менш, зміни є. І з імовірністю більше нуля ці зміни можуть вплинути на хід процесів, в тому числі і соціальних: парламент прийме закон дещо в іншому вигляді, який-небудь відомий співак скасує свої гастролі, в бухгалтерії якоїсь організації зламається комп'ютер.

У чому власне полягає вправа?

1. Пройдіть в інший кінець кімнати. Подумайте, які в цьому світі могли і можуть статися приємні для вас зміни?
2. Пройдіть у наступний кінець кімнати (не важливо який). Подумайте, які в цьому світі могли і можуть статися неприємні для вас зміни?
3. Знову пройдіть. Подумайте, які в цьому світі могли і можуть відбутися зміни, які б нейтралізували неприємні зміни?
4. Подумайте про те, що добре, коли є на що сподіватися».

Відбувається обговорення.

## Заняття VII

**Мета:** вироблення навиків позбавлення від залежності.

### Вправа 1. «Карусель» [289]

**Мета:** формування навичок швидкого реагування при вступі в контакт.

У вправі здійснюється серія зустрічей, причому кожного разу з новою людиною. Завдання: легко увійти в контакт, підтримати розмову і попрощатися. Члени групи встають за принципом «каруселі», тобто обличчям один до одного і утворюють два кола: внутрішнє нерухоме і зовнішнє рухливе.

Приклади ситуацій:

- Перед вами людина, яку ви добре знаєте, але довго не бачили. Ви раді цій зустрічі.
- Перед вами незнайома людина. Познайомтеся з нею.
- Перед вами маленька дитина, вона чогось злякалась. Підійдіть до неї і заспокойте.
- Після тривалої розлуки ви зустрічаєте коханого (кохану), ви дуже раді зустрічі.

Час на встановлення контакту і проведення бесіди 3-4 хвилини. Потім ведучий дає сигнал і учасники тренінгу зсуваються до наступного учасника.

### Вправа 2. «Перетворення проблеми на ціль» [360]

**Мета:** зміна ставлення до життєвих умов, що сприяли виникненню залежності.

Цю вправу можна використовувати для того, щоб людина позбулася від залежності від комп'ютерних ігор.

1. Першим кроком буде складання списку проблем, які з'являються або вже з'явилися в результаті дії цієї залежності.
2. Потім необхідно описати кожен проблему так, щоб іншим вона також здавалася важливою.
3. Для кожної проблеми необхідно сформулювати шлях ліквідації, тобто поставити конкретну мету. Після цього проблему слід розглядати вже не як

проблему, яка негативно впливає на людину, а як конкретну мету, якої можна досягти, доклавши деяких зусиль.

Таким чином, будь-яка проблема може стати простою метою, яка вже не приносить шкоди, а іноді навіть застосовується при лікуванні від інтернет-залежності.

### **Вправа 3. «Робота із залежністю»**

**Мета:** вироблення навиків оптимізації свого життя за рахунок зниження рівня залежності від комп'ютерних онлайн-ігор.

Учасникам пропонується уявити свою залежність у вигляді нитки, стрічки. Потім необхідно спробувати уявити, з ким може пов'язувати ця стрічка, що може статися з людиною, якщо цю стрічку розірвати або ж залишити як є. Так, якщо людина не може самостійно визначити кінцевий результат проведення часу в інтернеті, то ця стрічка негативно впливає на саму людину. Крім того, для стрічки необхідно провести екологічну перевірку, тобто вирішити, що може статися в разі, коли інтернет-залежність буде переможена. Людині пропонується уявити, що ця стрічка розірвана. Відбувається усвідомлення того, як зміниться життя людини, наскільки кращим воно стане без залежності. Після того як стрічка-залежність розірвана і знищена або, принаймні, ослаблена настільки, наскільки можна, людині необхідно перевірити своє психологічне самопочуття.

Відбувається обговорення.

### **Вправа 4 «День, коли ти будеш щасливим» [356]**

**Мета:** формування образу бажаного майбутнього, життя не обтяженого залежністю.

Ведучий пропонує учасникам розмитися на пари та присісти, дати один одному руки, відчути їх м'якість і теплоту. Закрити очі.

«Розкажи партнеру казку про звичайний день свого життя – коли воно стане щасливим. Ти прокинешся – де ти прокинешся? У себе вдома, або це буде влітку на дачі, або десь ще? Коли ти уявиш, що ти прокидаєшся, як ти відчуєш своє тіло, що дасть тобі відчуття тілесної радості? Якщо ти привідкриєш очі –

що ти побачиш навколо себе? Які стіни, яка стеля або яке небо? Як ти почнеш свій ранок, ранок щасливого дня свого життя? Коли, о котрій годині ти вирішиш встати і як ти це зробиш? З чого ти почнеш свій бадьорий і світлий день? Розкажи про будинок, в якому ти можеш жити щасливо, – помрій! Розкажи про свій сніданок... Як ти йдеш до школи чи на роботу? Чим буде заповнений твій день? Як ти хотів би його завершити, з ким, у великій компанії, в тісному колі, або, можливо, ти хотів би завершити день, залишившись наодинці з самим собою? Можливо, ти відчуєш, що різні дні можуть бути для тебе щасливими, і захочеш пройтися по кожному з них – у тебе буде така можливість, у тебе може бути кілька оповідань про день, коли твоє життя стане щасливим. Коли ти вирішиш, що ранок почався і ти прокинувся, потиском руки запроси партнера почати ранок разом із тобою. Тоді ви разом відкриєте очі і почнете жити в ці світлі ранкові години.

Питання для роздумів: оповідачу, – чи було в тебе відчуття щастя? Чи було відчуття стабільності, впевненості, що щастя не зникне? Як сильно тобі довелося відриватися від свого реального життя? Що створювало відчуття щастя? Від чого щастя відчувалось більшою мірою – від моментів зовнішнього, нехай і уявного світу або від твого внутрішнього відношення до нього?

Питання слухачу: – почув ти щастя в оповіданні? Чи зміг ти розділити це щастя? Чи сподобалося тобі це щастя? Твоє ставлення до нього – що тебе здивувало, порадувало, засмутило?

Тепер те ж завдання, але розповідати про щасливий день свого життя буде ваш партнер, вже збагачений досвідом слухання».

Можна запропонувати учасникам додаткове завдання: спробувати бути щасливим, мінімально відриваючись від свого звичайного, реального життя. Що вийде?

*Обговорення.* Багато людей нерідко з подивом відзначають: для того щоб бути щасливим, не потрібно нічого особливого, зовнішніх подій і речей, треба просто приймати відчуття щастя. Бути уважним і не пропускати цей стан, коли він виявляється зовсім поруч.

## Заняття VIII

**Мета:** подальша корекція залежності від комп'ютерних онлайн-ігор, переосмислення особистістю свого життя.

### Вправа 1. «Вислуховувати до кінця» [171]

**Мета:** налаштування на спільну роботу, розвиток комунікативного потенціалу.

Ведучий починає бесіду про те, як важливо вміти вислухати до кінця і не перебивати. Учасникам наводяться приклади:

Приклад 1. Припустимо таку ситуацію. Зустрічаються двоє знайомих. Один запитує в іншого:

- Ти де вчора пропадав?
- Та був у нашій їдальні ... у нас там був корпоративний захід. Бачиш ...
- Ну що, добре повеселилися?
- Та не дуже, це похорони були.

Приклад 2. Аналогічна ситуація. Начальник викликає підлеглого:

- Для вашого відділу вирішено купити автомобіль. Це перше ...
- От здорово! Сьогодні ж запишуся на курси з водіння!
- Друге, ви звільнені. Замість вас візьмемо людину з правами.

Учасникам пропонується розбитися парами. У цих парах придумати власні подібні ситуації, в яких одна людина перебиває іншу і тим самим не встигає дізнатися головного. Завдання – не тільки придумати, але і розіграти сценку. Наприкінці проводиться обговорення, в якому підводиться загальний підсумок.

### Вправа 2. «9 кроків на волю» [252] (модифікація)

**Мета:** виробити в особистості навички та сформувати мотивацію до виходу зі стану залежності від комп'ютерних ігор.

Позбутися від залежності можна за допомогою такої покрокової схеми:

Крок 1. «Чому я хочу грати в комп'ютерні онлайн-ігри?»

Напишіть причини, які спонукають вас до занурення у віртуальну реальність. Намагайтеся писати дуже конкретно, не обмежуючись якимись



загальними фразами. В основі того, що нам хочеться, лежать бажання. От нехай ці бажання і будуть тут відображені.

Крок 2. «Чому я можу грати в комп'ютерні онлайн-ігри?»

Якщо ви інтернет-залежний, то це означає, що у вас є можливості для цього. Перерахуйте всі обставини, які роблять можливим процес гри в комп'ютерні ігри.

Крок 3. «Чому мені треба грати в комп'ютерні онлайн-ігри?»

Здавалося б, це парадоксальне питання. Але врахуйте, що крім наших бажань є ще й обставини. Подумайте добре, що це за обставини, що змушують вас грати. Якщо якісь із них ви вже писали в кроці першому, напишіть їх ще раз.

Крок 4. «Чому я не хочу грати в комп'ютерні онлайн-ігри?»

Тут виписіть всі причини, з яких ви не бажаєте бути залежним від комп'ютерних ігор. Можете для інтересу це питання перефразувати: «Чому я хочу не грати?». Або навіть так: «Чому не я хочу грати?». Порівняйте ці бажання з тими, які писали на першому кроці. Тут важливо, щоб ви раціонально довели собі, що у вас значне бажання не грати.

Крок 5. «Чому я можу не грати в комп'ютерні онлайн-ігри?»

Що з вами буде, якщо ви зайвий раз не пограєте в комп'ютерну гру? Небо звалиться на землю? Ви відчуєте себе дуже нещасним? Але невже так складно побути деякий час «нешчасним»? Невже потім все ваше життя буде таким самим «нешчасним», «нікчемним»? Невже психологічне здоров'я людини робить її нещасною? Чи є у вас хоч трохи волі, тобто свободи? Кожен день, кожна годину ви проявляєте свободу волі, а тут не здатні? Чи можете ви подолати ті обставини, які змушують вас грати?

Крок 6. «Чому мені треба не грати в комп'ютерні онлайн-ігри?»

Перерахуйте причини, з яких вам грати не слід. Пишіть все як є, не соромлячись. Не треба брехати собі ніколи, і тут теж не брешіть. Пишіть все так, як думаєте, як є. Якщо хочете, то можете написати емоційно, яскраво.

Крок 7. «Я хочу бути незалежним завжди»

Повторюйте собі цю фразу один-два дні при будь-яких обставинах: у ліжку, в громадському транспорті, в магазині і кінотеатрі... Тут від вас вимагається лише одне – досягти того, щоб ця фраза ніби луною відбивалася в кожній клітинці вашого організму. Уявіть, що вона (ця фраза) як чудодійний еліксир розлилася по всьому тілу. Відчуйте, що кожною клітинкою свого організму ви хочете позбутися залежності. Ви собі довели абсолютно раціонально, що ви бажаєте бути незалежним. Тому тепер не соромтеся. Це самонавіювання не буде самообманом.

**Крок 8. «Я можу бути незалежним завжди»**

Наступні один-два дні повторюйте цю фразу. Також намагайтеся домогтися відчуття, що кожна клітинка вашого організму зрозуміла, що вона може не грати і що вона тепер не буде грати. Урізноманітніть цю фразу: «Я можу бути незалежним за таких обставин...», "Я можу бути незалежним у такому стані...»

**Крок 9. «Я не граю в комп'ютерні онлайн-ігри»**

Смакуйте цю фразу, так само як ви ще недавно смакували гру. Женіть від себе відразу всі «думки-паразити». У складні хвилини говоріть собі: «Я хочу. Я можу. Я не граю».

### **Вправа 3. «Залежність» [553] (модифікація)**

**Мета:** допомогти учасникам подивитися на ситуацію залежності збоку.

Учасникам роздається папір і ручки. Пояснюється, що необхідно закінчити наступні пропозиції:

1. Коли я спілкуюся з людиною, залежною від комп'ютерних ігор я ...
2. У спілкуванні з іншими залежними людьми найважче мені буває ...
3. Своє ставлення до залежної людини я проявляю через ...
4. Коли я спостерігаю поведінку залежної людини, я розумію, що ...
6. Коли я помічаю, що стаю залежним від когось або чогось, я усвідомлюю, що...
7. Бути незалежним для мене означає ...
8. Для мене залежність це ...

Потім група ділиться на пари і учасники по черзі зачитують один одному варіанти відповідей. При загальному обговоренні необхідно відзначити найбільш типові точки зору, а також найбільш відмінні.

#### **Вправа 4. «Сто м'ячів» [415]**

**Мета:** зняття психологічної напруги.

Гра проводиться в декілька етапів. Одна з головних умов – грати мовчки. Перший етап – всі учасники стають в коло. Ведучий кидає м'яч, попередньо «домовившись» з одним з учасників поглядом. Той хто зловив м'яч перекидає його, теж попередньо «зв'язавшись» поглядом з кимось із гравців. Завдання – зловити погляд партнера і не допустити падіння м'яча на підлогу.

На другому етапі вводиться ще один м'яч. На наступних етапах у грі може використовуватися 3, 4, 5 і більше м'ячів. У цьому випадку також необхідно не допустити падіння жодного м'яча на підлогу.

### **Заняття ІХ**

**Мета:** гармонізація особистості, усвідомлення можливостей для розвитку та виявлення шляхів зниження рівня залежності.

#### **Вправа 1. «Як справи?» [268]**

**Мета:** налагодження спільної взаємодії.

Ведучий по черзі (по колу) ставить одне і те ж питання учасникам: «Як справи?» Завдання кожного учасника відповісти на це питання оригінально, тобто так, щоб відповідь не була схожою ні на один з варіантів що вже прозвучали.

Якщо відповідь учасника не оригінальна, він вибуває з гри: встає зі свого місця і відходить в сторону. Вправа триває доти, доки не залишиться один учасник. Роль арбітра бере на себе ведучий. Якщо відповідь дослівно не повторює іншу, але є її парафразом, або ж близька за змістом, це теж вважається повторенням, і учасник в такому випадку вибуває.

Наприкінці проводиться обговорення:

- А як ви зазвичай відповідаєте на питання «Як справи?» в реальному житті?
- Як можна класифікувати відповіді?

## Вправа 2. «Відповідальність (незакінчені речення)» [553]

**Мета:** допомогти відчувати, що означає почуття відповідальності за себе чи за інших.

Речення записуються під диктовку; під час паузи учасники повинні їх закінчити; найбільш вірною є перша реакція; наприкінці дається трохи часу для того, щоб все завершити.

- Бути відповідальним для мене означає ...
- Деякі люди більш відповідальні, ніж інші, – це люди, які ...
- Безвідповідальні люди – це ...
- Свою відповідальність до інших людей я проявляю через ...
- Вид відповідальності, який важкий для мене – це ...
- Відповідальну людину я впізнаю за ...
- Чим сильніша моя відповідальність, тим більше я ...
- Я побоявся б нести відповідальність за ...
- Бути відповідальним по відношенню до самого себе – це ...
- Я несу відповідальність за ...

Проводиться обговорення в парах і в колі. Ведучий допомагає учасниками пояснити їх точки зору і усвідомити ступінь відповідальності за свої почуття, думки, вчинки. При проведенні обговорення можна дати учасникам відчувати переваги і недоліки двох позицій: «відповідальності за інших» і «відповідального ставлення до інших».

## Вправа 3. «Планування майбутнього» [397]

**Мета:** формування образу бажаного майбутнього, вільного від залежності.

«Пропоную написати вам приблизний план свого майбутнього. Для початку необхідно виділити основні сфери, присутні в житті кожної людини: сімейна, професійна тощо.

У кожній сфері необхідно намітити головні досягнення, події, які можуть відбутися або ви б хотіли, щоб вони відбулися. Намагайтеся поставити більш менш реальні цілі та спрогнозувати реальні події.

Тепер потрібно виділити ближні і найближчі цілі, як етапи і шляхи досягнення далеких цілей. Можна розташувати їх у хронологічному порядку і навіть написати приблизні дати. Зверніть увагу, чи немає протиріччя між цілями і подіями з різних галузей вашого життя? Може вони допомагають один одному, або не впливають один на одного. Спробуйте узгодити їх. Оцініть свої власні переваги і недоліки, які можуть вплинути на успішність досягнення різних цілей. Визначте шляхи подолання цих недоліків, всі зовнішні перешкоди на шляху до ваших цілей, шляхи подолання зовнішніх перешкод. Оцініть можливість резервних варіантів у різних сферах життя (на випадок непереборних перешкод або глибокого протиріччя між цілями з різних сфер життя).

З яких цілей ви почнете практичну реалізацію свого плану. Вкажіть конкретну дату».

Відбувається обговорення.

#### **Вправа 4. «Зворотній зв'язок» [222]**

**Мета:** розвиток комунікативної компетенції, здатності рефлексувати щодо комунікативної ситуації.

Ведучий говорить про важливість у процесі комунікації зворотного зв'язку. Сказавши щось, ти чекаєш від співрозмовника якихось сигналів, що свідчать про ставлення його до твоїх слів, про конкретні реакції, про можливості подальшого розвитку діалогу. У повсякденному житті людині ніколи не буває достатньо цього зворотного зв'язку. Іноді трапляються люди настільки стримані, що за їх обличчями і поведінкою взагалі не можна здогадатися про внутрішні переживання.

Ведучий пропонує відчутти, що було б, якщо можна було б отримувати максимум зворотного зв'язку від іншої людини.

Для цього розігруються прості рольові ігри. Наприклад:

1. Зустрічаються на вулиці двоє знайомих, які давно не бачилися. Один вмовляє іншого разом сходити в якесь кафе. Іншому хочеться скоріше позбутися від настирливого знайомого, але позбутися ввічливо, не ображаючи.

2. Мати просить свою доньку-підлітка вимити підлогу. Дівчинка відмовляється щосили.

3. Співбесіда з роботодавцем.

Рольова гра розгортається наступним чином. Після кожної фрази одного з учасників відбувається тривала рефлексія, в якій беруть участь як обидва гравця, так і інші учасники. Обговорюються всі аспекти, які так чи інакше мають відношення до теми:

- Як ця фраза могла подіяти на співрозмовника? Не могла вона його образити чи викликати якусь іншу гостру емоцію?
- Чи є у цієї фрази якісь психологічні, культурологічні, філософські та інші підтексти?
- Які почуття і емоції відчувають співрозмовники в даний момент?
- Що вони думають?

Програвши таким чином кілька рольових ігор, намагаючись не затягувати їх, ведучий організовує обговорення:

- Які є позитивні сторони у повній рефлексії? Негативні?
- У яких реальних ситуаціях учасники хотіли б мати більше зворотного зв'язку від співрозмовника?

## Заняття X

**Мета:** розвиток комунікативних здібностей, зміна ставлення до себе та до власної залежності.

### Вправа 1. «Маршрут успіху» [222]

**Мета:** визначення цілей на майбутнє.

Перерахуйте свої цілі-мрії: на місяць, на півроку, на рік, на п'ять років.

Для цього задайте собі питання:

- Чого я хочу досягти?
- Що я повинен для цього зробити?
- Які можуть виникнути проблеми?
- Якими способами я можу цього досягти?

– В які терміни я хочу це зробити?

### **Вправа 2. «Скульптура залежності» [252]**

**Мета:** дати учасникам глибоко, аж до м'язового рівня, відчуття і усвідомити, що ж таке залежність і що відбувається з людиною, що знаходиться в залежному стані.

Учасникам групи пропонується розбитися на трійки і розійтися по кімнаті в підгрупах так, щоб не заважати один одному. Потім кожній з підгруп пропонується побудувати «скульптуру залежності» так, як вони її собі уявляють. Ведучий пояснює, що «матеріалом» для скульптури будуть самі учасники, крім того, вони можуть використовувати будь-які підручні засоби: стільці, одяг тощо. Дається деякий час на обдумування і репетицію, і потім кожна з підгруп презентує свою скульптуру з необхідними коментарями. Після виступу всіх підгруп проводиться обговорення, під час якого кожному учаснику надається можливість поділитися своїми почуттями.

### **Вправа 3. «Вивчення свого страху» [493]**

**Мета:** аналіз емоцій, що виникають в процесі гри на комп'ютері.

Цю вправу можна застосовувати у випадках, коли людина відчуває певний страх або дискомфорт при відсутності можливості пограти в комп'ютерну гру. Цій людині можна запропонувати намалювати свої страх і відчуття на аркуші паперу. Вголос потрібно проговорити всі свої відчуття, описуючи словами кожен момент і предмет. Всі учасники можуть поділитися на дві групи: «пацієнти» і «терапевти». Першій групі пропонується озвучити свої страхи й негативні емоції, намальовані на аркуші паперу, а другій групі – зробити відповідні висновки. Потім обом групам бажано помінятися ролями і повторити вправу. Весь сенс цих дій полягає в тому, щоб навчити людей, що страждають від інтернет-залежності, знаходити конкретні страхи у своєму житті і розуміти їх сутність. А знаючи сутність свого страху, людина може при бажанні позбутися від нього.

### **Вправа 4. «Дерево» [485]**

**Мета:** виявлення підсвідомих переживань.

- 1) Ведучий пропонує учасникам уявити собі якесь дерево, після чого починає ставити питання: Яке це дерево? Де воно росте? Високе воно чи ні? Яка пора року? День чи ніч? Запахи, звуки, відчуття?
- 2) Після того, як учасники уявили собі кожен своє дерево, ведучий пропонує відчутти, як кожен учасник підходить до свого дерева, проводить рукою по його стовбуру, обіймає його і ... стає цим деревом. Як воно, бути цим деревом? Що і як кожен відчуває в цій ролі? Чи глибоко йде у землю коріння? Чи густа крона? Чи стійке дерево? Чи вмиває його дощ? Чи гріє його сонце? Чи дає земля точку опори?
- 3) Після того, як учасники закінчили вправу, відбувається обговорення результатів візуалізації.

### **Заняття XI**

**Мета:** подальша корекція залежності, розвиток здатності до адекватної оцінки себе.

#### **Вправа 1. «Сигналізація» [356]**

**Мета:** засвоєння комунікативних сигналів, що свідчать про хвилювання співрозмовника.

Ведучий проводить з учасниками бесіду про те, що в кожній людини є якісь власні, особисто її сигнали хвилювання. Можна провести аналогію з автомобільною сигналізацією: якщо машину сильно штовхнути або спробувати викрасти, у неї спрацьовує сигналізація. Так і у людини: якщо її сильно вразити чимось, вивести зі стану рівноваги, розбудити тривогу, то у неї теж включається сигналізація, яка свідчить про те, що з нею щось не в порядку.

Проводиться опитування: можливо, хтось із учасників бажає поділитися своїми спостереженнями, розповісти про «сигналізацію» у своїх знайомих, у себе особисто. Далі для участі у рольовій грі викликаються добровольці. Рольову гру можна вибрати будь-яку, в якій присутній елемент напруженості. Решта учасників – в ролі уважних спостерігачів.

Після кожної гри проводиться невелике обговорення:  
– Які «сигнали» були помічені?



– Виявлялись ці «сигнали» один або кілька разів, в різних епізодах?

### **Вправа 2. «Нейтралізація залежності» [252] (модифікація)**

**Мета:** створення сприятливих умов для боротьби із залежністю.

Для початку поставте собі питання про те, що важливіше для вас: реальний світ чи віртуальний. Подумайте над відповіддю, тому що від неї багато чого залежить. Якщо вам важливий реальний світ, то чому тоді так багато часу витрачаєте на віртуальний? Спробуйте чесно відповісти на це питання. Потрібно написати на папері все, що вас приваблює у віртуальному світі і чого ви можете боятися в реальному. Спробуйте уявити себе у вигляді комп'ютерного наркомана, чи сподобається вам цей образ? Ні? Якщо не сподобався, то зробіть над собою зусилля, щоб позбутися залежності. Можна зробити і так: намалювати страшну істоту, що сидить за комп'ютером, і перекреслити весь малюнок яскравим червоним кольором. Повісити його на саме видне місце як застереження. Поруч повісьте ще один аркуш паперу, на якому намальована нормальна людина, можна навіть повісити свою улюблену фотографію. Потім уважно подивіться на обидва малюнки та визначте, який з них повинен бути прикладом для наслідування, а який – ні. Хороший малюнок (свою фотографію) подумки зарядить потоком потужної позитивної енергії, при цьому можна навіть вголос говорити фрази «Я хочу бути таким», «Я зможу стати таким» тощо. А на негативний приклад виплесніть всю негативну енергію, для того, щоб у майбутньому він вас сам відштовхував і вселяв недовіру і відразу. Підсвідомо ви самі будете себе контролювати, дивлячись на ці малюнки.

### **Вправа 3. «Плюс-мінус почуття» [356]**

**Мета:** розвиток уміння стримувати почуття, бути холоднокривним.

«Для вправи вам знадобиться гральний кубик, за допомогою якого викидаються числа від одного до шести.

Розташуйтеся в комфортних для себе умовах. Встаньте, якщо вам хочеться постояти. У процесі вправи ви можете пересуватися будь-яким

способом, приймати і змінювати пози, робити все що завгодно – в розумних межах. Загалом, відчувайте себе максимально розкуто, це вам допоможе.

Ця вправа може спочатку вам здатися дивною, тому що вам належить придумувати собі нові почуття, «селити їх у себе», а також «позбавлятися» від них. Насправді в цьому немає нічого складного, зовсім не обов'язково в цій вправі щось переживати. Зрештою, ця вправа спрямована на розвиток здатності не переживати. Головне – не обмежувати свою фантазію.

Отже, киньте кубик. Від числа яке випало відніміть три. Якщо у вас вийшло «-2», тоді вам належить позбутися двох почуттів, «-1» – від одного, «0» – нічого не робите, «1» – придумуєте і додаєте собі одне почуття, «2» – два. Якщо отримали «3» (на кубуку випала шістка), то вам треба зробити тут і зараз щось незвичайне (наприклад станцювати або прийняти якусь незвичну позу).

Придумати і додати собі можна цілком довільне почуття, ніяк не пов'язане з чимось актуальним для вас. «Позбавлятися» ж треба або від реальних почуттів, які ви відчуваєте в цей момент (нудьга, радість...), або від придуманих і доданих до цього. У кожному випадку треба сказати: «Я додаю собі...» або «Я позбавляюся від...».

#### **Вправа 4. «Медитація» [161]**

**Мета:** розвиток здатності до регулювання власного емоційного стану.

«В основі позитивної дії медитації лежить відволікання від нагальних проблем, пристрастей, зосередження на своїх відчуттях. Тимчасовий споглядальний стан, яким є медитація, розвиває філософське сприйняття життя, здатність аналізувати проблеми неупереджено.

Не має значення в якій позі ви займаєтеся медитацією. Нею можна займатися сидячи, стоячи, лежачи і навіть під час ходьби. Головна умова – щоб під час медитації ви не вирішували якісь сторонні завдання, не працювали, не спілкувалися тощо. Бажано максимально захистити себе від можливості якихось подій, на які необхідно відреагувати: дзвінок телефону, пряме звернення до вас інших людей тощо. Руки краще покласти на коліна, розслабити їх. Спочатку зосередьтеся на трьох думках: що ви відпочиваєте, що

ви розслаблені, що думки ваші течуть вільно й легко. Заспокойте дихання, дихайте якомога повільніше. Розслабте всі м'язи. Переконайте себе, що ваше серце спокійне і теж відпочиває. Ваші думки мають бути зосереджені на спогляданні. Слід позбуватися від всіх думок, в яких є скерування («Треба буде зробити це...»), «Треба буде сказати так...», «А чи не зробити мені..», «Не забути б...») або оцінка («От я дурень...», «Як мені все набридло...», «Прекрасна погода стоїть...», «Молодець Іван Іванич...», «Негідник Іван Іванич...»). Під час хорошої медитації вас може відвідати безліч блискучих ідей. Не слід приділяти їм великої уваги, все одно, якщо ідея відвідала вашу свідомість, то в інший раз у відповідній ситуації вона знову вас відвідає. Думки не треба гнати від себе, супроводжуючи цю дію якимись емоціями. Слід дати їм можливість самим «розсмоктатися».

Власне медитація складається з одного суцільного споглядання. Спочатку зосередьтеся на своїх зорових відчуттях. Уважно розгляньте все навколо себе, звертаючи увагу на найменші нюанси. Якщо ви змогли побачити безліч деталей, на які раніше не звертали увагу – ви на правильному шляху. Далі зосередьтеся на слухових відчуттях, знову-таки звертаючи увагу на найменші деталі. Якщо ви почули щось нове або виявили якусь цікаву закономірність у звуках – медитація відбувається успішно. Потім таким чином попрацюйте з нюховими, дотиковими, смаковими відчуття. Далі з різного роду внутрішніми відчуттями: які сигнали посилають внутрішні органи, м'язи. Попрацюйте трохи зі спогадами: згадавши щось, спостерігайте за фізіологічними відчуттями, які викликає це спогад.

Закінчити медитацію потрібно станом, в якому ви зосереджені на всіх семи перерахованих джерелах відчуттів разом. Якщо вдалося досить довго втримати враження, що ви повністю складаєтесь з одних відчуттів, то медитація вдалася повністю».

## Заняття XII

**Мета:** вироблення позитивного погляду на життя, розкриття внутрішніх прихованих можливостей до самовдосконалення.

### Вправа 1. «Привіт»

**Мета:** налаштування на спільну роботу.

Протягом однієї хвилини учасникам пропонується потиснути руку кожному члену групи і сказати декілька приємних слів.

### Вправа 2. «Називаємо почуття» [572]

**Мета:** розширення можливостей класифікації та виокремлення почуттів.

«Давайте подивимося, хто може назвати більше слів, що позначають різні почуття. По черзі називайте слова і записуйте їх на аркуш ватману».

Коментар: метою є збагачення словника емоцій учасників. Можна проводити цю вправу як змагання між двома командами або ж як «мозковий штурм». Результат роботи групи – аркуш ватману з написаними на ньому словами – можна використовувати протягом усього заняття. В процесі роботи в цей список можна вносити нові слова – це словник, що відображає емоційний досвід групи.

Обговорення: Яке з названих почуттів тобі подобається більше за інші? Яке, по-твоєму, саме неприємне почуття? Яке з названих почуттів знайоме тобі краще (гірше) всього?

### Вправа 3. «Минуле, сучасне, майбутнє» [462]

**Мета:** дослідження особистістю своїх ресурсів у минулому теперішньому і майбутньому.

«Зараз ми походимо кімнатою, і виберемо собі місце для індивідуальної роботи». Ведучий включає спокійну медитативну музику. Коли всі посідали, ведучий продовжує інструкцію. «Наша робота буде складатися з трьох етапів.

Перший етап. Сядьте зручніше, розслабтеся, закрийте очі, згадайте себе в минулому. Хто вас оточує? Хто ви? До чого прагнете? Запам'ятайте свої відчуття і те, що ви побачили. Зафіксуйте свої відчуття. Побудьте в них доти доки не відчуєте, що готові повернутися, коли це відбудеться можете відкрити очі.

Ми побували в своєму минулому. Перед вами лежить аркуш паперу, олівці, фломастери, фарби – відобразіть те, що ви побачили, відчули. Хто вас

оточував? Як ці люди діяли на вас? Хто були ви? До чого ви прагнули? Як ви досягали своїх цілей? Абсолютно не важливо чи вмієте ви малювати чи ні, найголовніше що за цим зображенням стоїть ваша реальність і ви знаєте, що це означає».

На виконання цього завдання відводиться 7-10 хвилин. Потім пропонується відкласти роботу. Краще якщо учасники трохи відпочинуть. Пропонується викласти свої роботи в центр кімнати, походити по колу і подивитися на роботи. Після чого учасникам пропонується знову повернутися на свої місця. Оцінити на скільки їм зараз зручно, чи не хочуть вони змінити положення свого робочого місця.

«Приступимо до виконання другого етапу роботи.

Другий етап. Давайте сядемо і розслабимося, відчуйте своє тіло, положення рук, ніг, голови, чи зручно вам. Кожен із вас знаходиться в своєму теперішньому. Як вам тут? Хто тепер вас оточує? Хто ви? До чого прагнете? Що змінилося в порівнянні з минулим? Що залишилося таким як і раніше? Зафіксуйте те, що ви відчули. Запам'ятайте свої відчуття і те, що ви побачили. Зафіксуйте свої відчуття. Побудьте в них доки не відчуєте, що готові повернутися, коли це відбудеться можете відкрити очі.

Ми у своєму сьогодні. Перед вами лежить аркуш паперу, олівці, фломастери, фарби – відобразіть те, що ви побачили, відчули. Хто вас оточував? Як вони діяли на вас? Хто були ви? До чого ви прагнули? Як ви досягали своїх цілей?»

На виконання цього завдання відводиться 7-10 хвилин. Пропонується викласти свої роботи в центр кімнати, походити і подивитися на роботи інших. Після цього учасникам пропонується знову повернутися на свої місця, оцінити на скільки їм зараз зручно та чи не хочуть вони змінити положення.

«Третій етап роботи. А зараз перемістимося в майбутнє: хто тут вас оточує, може з'явився хтось новий, може хтось зник? Хто ви тепер? До чого ви прагнете? Чим займаєтеся? Запам'ятайте свої відчуття, і ті картинки що ви

побачили. Постарайтеся запам'ятати їх. Зараз ви можете подивитися на них, якщо ви відчуєте що готові повернутися, відкривайте очі.

Ми побували у своєму майбутньому. Перед вами лежить аркуш паперу, олівці, фломастери, фарби – відобразіть те, що ви побачили, як відчули майбутнє».

Коли всі учасники закінчили роботу, ведучий дає наступну частину інструкції. «Давайте влаштуємо галерею, розкладемо наші роботи на підлозі по колу. Походимо кімнатою і познайомимося з роботами інших авторів».

Завершальний етап роботи – обговорення.

#### **Вправа 4. «Перша допомога при гострому стресі» [444]**

**Мета:** розвиток стресостійкості.

Якщо ситуація дуже різко змінилася, і в гіршу для нас сторону, у нас може розвинутися гострий стрес. У такому випадку перше, про що треба подбати, – зібрати в кулак всю свою волю і сказати собі: «Стоп!», Щоб різко загальмувати розвиток гострого стресу. Далі треба використовувати власні протистресові заготовки (інструменти зняття стресу, які були засвоєні заздалегідь). Що це за заготовки?

Способи зняття гострого стресу:

*Протистресове дихання.* Повільно виконуйте глибокий вдих через ніс; на піку вдиху на мить затримайте дихання, після чого зробіть видих як можна повільніше. Це заспокійливе дихання. Спробуйте уявити собі, що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом ви частково позбавляєтеся від стресового напруження. Хвилинна релаксація. Розслабте куточки рота, зволожите губи. Розслабте плечі. Зосередьтеся на виразі свого обличчя і положенні тіла: пам'ятайте, що вони відображають ваші емоції, думки, внутрішній стан. Цілком природно, що ви не хочете, щоб оточуючі знали про ваш стресовий стан. У цьому випадку ви можете змінити «мову обличчя і тіла» шляхом розслаблення м'язів і глибокого дихання.

*Інвентаризація.* Озирніться навколо та уважно огляньте приміщення в якому перебуваєте. Зверніть увагу на дрібні деталі, навіть якщо ви їх добре

знаєте. Повільно, не кваплячись, подумки переберіть всі предмети один за одним у певній послідовності, спробуйте повністю зосередитися на цій «інвентаризації». Говоріть подумки собі: «Коричневий письмовий стіл, білі фіранки, червона ваза для квітів» тощо. Зосередившись на кожному окремому предметі, ви відволічетесь від внутрішнього стресового напруження, спрямовуючи свою увагу на раціональне сприйняття навколишнього світу.

*Зміна умов.* Якщо дозволяють обставини, залишіть приміщення, в якому у вас виник гострий стрес. Перейдіть в інше, де нікого немає, або вийдіть на вулицю, де зможете залишитися наодинці зі своїми думками. Розберіть подумки це приміщення (якщо ви вийшли на вулицю, то навколишні будинки, природу) «по кісточках», як у способі «Інвентаризація».

*Руки-батоги.* Встаньте, ноги на ширині плечей, нахиліться вперед і розслабтеся. Голова, плечі і руки вільно звисають вниз. Дихання спокійне. Фіксуйте це положення 1-2 хвилини. Зосередьте увагу на руках, які вільно звисають. Потім дуже повільно підніміть голову (так, щоб вона не закрутилася).

*Зміна діяльності.* Займіться якоюсь діяльністю – почніть прати білизну, мити посуд, робити прибирання, якщо ви вдома. Наведіть порядок на робочому місці, займіться якимись звичними обов'язками, в які можна «зануритися з головою». Будь-яка діяльність, і особливо фізична праця, в стресовій ситуації виконує роль громовідводу – допомагає відволіктися від внутрішнього напруження. Важливо, щоб це була не марна діяльність (діяльність заради діяльності), а переслідування певної мети (перемити весь посуд, навести робочий порядок ...)

*Музика.* Якщо вас добре заспокоює музика, включіть повільну. Спробуйте вслухатися в неї, сконцентруватися на ній (локальна концентрація). Пам'ятайте, що концентрація на чомусь одному сприяє повній релаксації, викликає позитивні емоції. Слідкуйте за своїми думками, не давайте собі думати про проблему.

*Нескладна інтелектуальна діяльність.* Візьміть калькулятор або папір і олівець і спробуйте підрахувати, скільки днів ви живете на світі (число повних

років помножите на 365, додаючи по одному дню на кожен високосний рік, і додайте кількість днів, що минули з останнього дня народження). Така раціональна діяльність дозволить вам перемкнути свою увагу. Намагайтеся згадати особливий день вашого життя. Згадайте його в найдрібніших деталях, нічого не пропускаючи. Спробуйте підрахувати, яким за рахунком був цей день вашого життя.

*Бесіда на абстрактні теми.* Поговоріть на якусь абстрактну тему з будь-якою людиною, що знаходяться поруч: сусідом, товаришем. Бесіда – відволікаюча діяльність, яка здійснюється «тут і зараз» і покликана витіснити з вашої свідомості внутрішній діалог, насичений стресом. Людина – соціальна істота. У бесіді можна забути про що завгодно.

*Дихальні вправи.* Проробіть дихальні вправи. Головне, щоб дихання було ритмічним, розміреним, повільним.

### Заняття XIII

**Мета:** формування в особистості активної життєвої позиції, віри в себе та впевненості в собі.

#### Вправа 1. «Ми знову разом»

**Мета:** створення доброзичливої атмосфери.

Учасникам пропонується сказати сусіду зліва щось приємне, почавши репліку словами «Ми знову разом...»

#### Вправа 2. «Я-реальне та Я-ідеальне»

**Мета:** допомогти учасникам вибудувувати адекватну самооцінку.

Учасникам роздають по 2 аркуші паперу і олівці. Ведучий просить намалювати себе в «двох іпостасях»: «Я-реальне» та «Я-ідеальне». Дається 10-15 хвилин. Після цього відбувається обговорення:

- Коли ви відчували більшу напругу: коли малювали ідеальне або реальне «Я»?
- Як ви думаєте, що вам необхідно зробити, щоб ці два поняття стали єдиними?

#### Вправа 3. «Близнюк здалеку» [226]



**Мета:** рефлексія ціннісно-сислової сфери особистості, виявлення провідних ціннісних орієнтацій в житті людини.

Ведучий пропонує учасникам уявити існування брата-близнюка (або сестри близнюка), про якого раніше вони нічого не знали. Пропонується відповісти на питання про те, які обставини життя близнюка можуть викликати заздрість, і максимально детально їх записати.

Ця вигадана, але цілком зрозуміла для випробуваного ситуація, спонукає його до розкриття основних життєвих цінностей.

«Уявіть, що Ви дізналися про існування свого брата-близнюка. Вас розлучили ще в дитинстві. Тепер він живе далеко, але ось приїхав до Вас в гості. Ви розговорилися, багато дізналися один про одного. У чомусь Ви позаздрили братаві. Що могло викликати у Вас цю заздрість, які обставини життя брата? Сміливо пишiть все, що приходить в голову. Якщо Ви зможете уявити цю сцену у всіх деталях, то Вам буде легше відповісти на це питання. Спробуйте уявити як виглядає Ваш брат-близнюк, у що він одягнений, яка зачіска тощо. Уявіть як і що він говорить, його індивідуальні манери поведінки. Уявіть і те, як Ви заздрите та – можливо – як Ви гніваєтеся. Випишіть на аркуш паперу все те, що могло б викликати заздрість. Намагайтеся писати конкретно, не обмежуючись загальними фразами на зразок «Успіх в житті» або «Щастя в особистому житті».

Питання для обговорення.

1. Чи не здається вам, що ті обставини, які можуть викликати заздрість у нас, і є наші справжні цінності?
2. Як вам здається, заздрість це погане почуття? Чи може бути хороша заздрість?
3. Ви не проти, якщо ми зараз всі разом побажаємо Вам того, до чого ви прагнете?

#### Заняття XIV

**Мета:** усвідомлення наявності внутрішніх ресурсів для розвитку особистості, формування здатності до подолання залежності.

### **Вправа 1. «Передача руху по колу» [423]**

**Мета:** розігрів групи, вдосконалення навичок координації та взаємодії на психомоторному рівні.

Всі сідають в коло. Один з учасників групи починає дію з уявним предметом так, щоб її можна було продовжити. Сусід повторює дію і продовжує її. Таким чином предмет обходить коло і повертається до першого гравця. Той називає переданий ним предмет і кожен з учасників називає, у свою чергу, що передавав саме він. Після обговорення вправа повторюється ще раз.

### **Вправа 2. «Я-висловлювання» [369]**

**Мета:** руйнування в особистості установок, які змушують сприймати інтернет як найвищу цінність.

Учасникам пропонується висловити своє ставлення до комп'ютера та до інтернету, що передбачає незалежність від нього.

Наприклад: «Я використовую комп'ютер як один із способів розвитку. Мої здібності розвиваються за допомогою комп'ютера і продовжують розвиватися без комп'ютера. Комп'ютер допомагає мені вирішити задачу, підсилює мою дію. Комп'ютер не замінює моїх власних дій, він їх удосконалює. Комп'ютер не усуває перешкод до моєї мети, він допомагає їх подолати, доповнюючи мої зусилля. Комп'ютер спрощує мої дії, але не спрощує моїх цілей. Комп'ютер не замінює радостей мого життя, він допомагає зробити ці радості різноманітнішими. Я користуюся результатами роботи за комп'ютером в реальності».

Такі висловлювання пропонується записати та повторювати протягом дня.

### **Вправа 3. «Договір»**

**Мета:** закріплення досягнутих успіхів у боротьбі із залежністю.

Кожному з учасників групи пропонується укласти договір із самим собою, де б зазначалося, на яких умовах особистість може позбавитися від залежності. При цьому кожен пункт договору повинен відображати реальні

цілі та можливості. Уклавши його особистість дає собі обіцянку не вдаватися до адитивних форм поведінки та намагається притримуватися визначених правил в реальному житті.

#### **Вправа 4. «Перешкоди»**

**Мета:** формування стійкості до адитивних впливів.

Кожен з учасників визначає для себе ті обставини, що можуть змусити його повернутися до залежної поведінки. Кожен із цих пунктів зачитується в групі та обговорюється, при цьому завдання групи – допомогти особистості утриматися від повернення до залежності. Пропонуються альтернативні шляхи виходу з проблемної ситуації.

#### **Заняття XV**

**Мета:** підведення підсумків тренінгової роботи.

#### **Вправа 1. «Я зрозумів що ти...»**

**Мета:** розігрів групи, створення сприятливої атмосфери для роботи.

Учасникам пропонується по черзі звертаючись до кожного члена групи сказати йому щось приємне, розпочавши з фрази «Я зрозумів що ти...»

#### **Вправа 2. «Малюнок»**

**Мета:** актуалізація уявлень про особистісне зростання членів групи під час тренінгу.

Членам групи на ватмані пропонується намалювати спільний малюнок, якій відображував би зміни, що відбулися з ними під час тренінгової роботи.

#### **Вправа 3. «Я вільний від залежності»**

**Мета:** закріплення набутого досвіду.

Учасникам пропонується написати невеличкий твір на тему: «Я вільний від залежності». Підкреслюються ті зміни, які відбулися з людиною від початку тренінгової роботи. Учасники зачитують свої твори та діляться враженнями.

#### **Вправа 4. «Вільний звіт»**

**Мета:** аналіз особистісних змін, що відбулися під час тренінгу.

Учасники продовжують фрази:

- Я вдячний тренінгу ...
- Я вдячний групі ...
- Я вдячний собі ...

## ДОДАТОК Т

**ТРЕНІНГ СПРЯМОВАНИЙ НА ПОДОЛАННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД  
СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ****Перший блок****Налагодження контактів між учасниками тренінгу**

**Мета:** створення сприятливої для саморозкриття атмосфери; встановлення довірливих стосунків між учасниками групи, які б сприяли вільному висловлюванню думок та почуттів; зняття психологічних бар'єрів та напруженості.

**Заняття І.**

**Мета:** знайомство учасників групи, інформування їх про цілі тренінгової роботи.

**Вступ**

**Мета:** налагодження спільної роботи.

Ведучий розповідає про основні цілі роботи тренінгової групи, визначає правила, яких необхідно дотримуватися, говорить про проблему інтернет-залежності.

**Вправа 1. «Знайомство»**

**Мета:** обмін первинною інформацією.

Кожному члену групи пропонується представитися. Кожен учасник називає якості, які сприяють або заважають ефективному спілкуванню, називають своє хобі, девіз. Учасники мають право задавати будь-які питання.

**Вправа 2. «Асоціація із зустріччю» [490]**

**Мета:** створення ігрової атмосфери, що сприяє зняттю напруження.

Учасникам пропонується висловити свої асоціації із зустріччю. Наприклад: «Якщо б наша зустріч була твариною, то це була б ... собака».

**Вправа 3. «Снігова куля» [423]**

**Мета:** знайомство учасників, формування атмосфери розкутості.

Учасники по черзі називають своє ім'я з яким-небудь прикметником, що починається на першу букву імені. Наступний учасник повинен назвати попередніх, потім себе; таким чином, кожен наступний учасник повинен буде називати все більше імен із прикметниками, що полегшить запам'ятовування.

Приклад: 1. Сергій строгий. 2. Сергій строгий, Петро привітний 3. Сергій строгий, Петро привітний, Наталка незалежна тощо.

#### **Вправа 4. «Якості»**

**Мета:** вироблення в учасників більш об'єктивної самооцінки.

Кожен повинен написати 10 позитивних і 10 негативних своїх якостей, потім проранжувати їх. Слід звернути увагу на перші й останні якості.

#### **Вправа 5. «Дякую за приємне заняття» [226]**

**Мета:** позитивне підкріплення заняття, що закінчується.

Інструкція: «Будь ласка, станьте в коло. Я хочу запропонувати вам взяти участь у невеликій церемонії, яка допоможе нам висловити дружні почуття і вдячність одне одному. Гра проходить наступним чином: один з вас стає в центр, інший підходить до нього, тисне руку і вимовляє: «Дякую за приємне заняття!». Учасники залишаються в центрі, як і раніше тримаючись за руки. Потім підходить третій учасник, бере за вільну руку або першого, або другого, тисне їй і говорить: «Дякую за приємне заняття!» Таким чином, група в центрі кола постійно збільшується. Всі тримають один одного за руки. Коли до вашої групи приєднається останній учасник, замкніть коло і завершіть церемонію безмовним міцним триразовим потиском рук».

#### **Заняття II.**

**Мета:** створення умов для саморозкриття учасників, налагодження міжособистісних зв'язків.

#### **Вправа 1. «Привітання на сьогоднішній день» [226]**

**Мета:** створення сприятливого для роботи психічного стану в учасників групи.

Інструкція: «Почнемо нашу роботу з висловлювання один одному побажання на сьогоднішній день. Воно має бути коротким, бажано висловлене

одним словом. Ви кидаєте м'яч тому, кому адресуєте побажання і одночасно говорите його. Той, кому кинули м'яч, у свою чергу кидає його наступному, висловлюючи йому побажання на сьогоднішній день. Будемо уважно стежити за тим, щоб м'яч побував у всіх, і постараємося нікого не пропустити».

### **Вправа 2. «Інтерв'ю»**

**Мета:** краще знайомство учасників.

Учасники розбиваються на пари і протягом 10-15 хвилин проводять взаємне інтерв'ю. По закінченню – кожен презентує свого партнера. Учасники також задають будь-які запитання.

### **Вправа 3. «Емоційна діагностика» [221]**

**Мета:** простежити динаміку змін емоційного стану членів групи.

Ми знаємо, що кожен колір несе в собі якийсь стан, настрій. Закрийте очі, відчуйте свої кольори, якого кольору зараз ваша голова, тіло, руки, ноги, запам'ятаєте ці кольори. Зараз я роздам вам намальованих чоловічків і набір олівців, а ви розфарбувати цього чоловічка, у відповідності з тими кольорами, які ви відчували в собі.

Необхідний матеріал: малюнки чоловічка, набори олівців або фломастерів відповідно до люшерівських кольорів.

### **Вправа 4. «Твір на задану тему» [226]**

**Мета:** розкріпачення тренінгової групи, пробудження рефлексії, розвиток уміння знаходити у повсякденному житті якісь загальні закономірності.

Завдання полягає в тому, що слід написати невеликий твір, кінець якого вже відомий (визначається ведучим за допомогою жереба).

Ведучий пояснює наскільки важливо вміти робити з життєвих ситуацій вірні, точні висновки.

«Іноді життєва ситуація це дійсно лише збіг обставин, а іноді це підсумок діяльності людини, її думок, ідей, вчинків, пасивності або активності, спокою або нерозсудливості. Зараз ми не будемо аналізувати якісь реальні життєві ситуації. Не будемо тому, що у всіх нас уже склалися стереотипи щодо їх аналізу. У когось ці стереотипи сильні, у когось слабші. Щоб трохи подолати

цю схильність до стереотипів ми будемо писати твір із заданим закінченням. За допомогою жереба кожен отримає картку. На картці буде закінчення вашого майбутнього твору. Ці уривки взяті з творів стародавніх китайських філософів. Вам належить написати початок твору. Обсяг тексту не обмежений. Але давайте домовимося, що за 20 хвилин ми повинні встигнути закінчити свою роботу. Ну і давайте домовимося, що свій твір ви почнете з опису якоїсь реальної життєвої ситуації, в яку ви потрапляли або можете потрапити. Потім переходьте до аналізу і узагальнень. Ми не на уроці української мови чи літератури, оцінки ставити не будемо, але потім, коли будемо зачитувати свої твори, комусь, можливо, захочеться дати зворотний зв'язок. Якщо йому буде цікаво, то він скаже, що цікаво. Якщо оригінально, то оригінально. Якщо дотепно, то дотепно. І так далі. Я думаю, негативних висловлювань тут не буде, їм тут не місце».

#### *Варіанти кінцівок*

«Якщо не прив'язуватися міцно до світу, то і бруд не пристане до тебе. Якщо глибоко занурюватись у справи світу, то розум глибоко увійде в тебе. Тому шляхетний чоловік в діяннях своїх над усе цінує безпосередність».

«Помисли благородного чоловіка – як блакить небес і блиск сонця: не помітити їх неможливо. Талант благородного чоловіка – як яшма в скелі і перлина в морській безодні: розгледіти його непросто».

«Влада і вигода, блиск і слава: хто не відчув їх, той воістину чистий. Але той, хто відчув, і не має на собі бруду, той чистий подвійно. Хитромудрість, кмітливість і проникливість: хто позбавлений їх, той воістину багатий. Але той, хто ними наділений, а не користується, той багатий подвійно».

«У житті часто доводиться чути неприємні нам слова і займатися тим, що не подобається. Але тільки так ми знайдемо брусок, на якому можна відточити наші чесноти. А якщо слухати лише те, що приємно чути, і думати лише про те, про що приємно думати, то все життя проживеш, немов одурманений отруйним зіллям».



«Коли дме лютий вітер і ллє проливний дощ, звірям і птахам незатишно. Коли яскраво світить сонце і віє лагідний вітерець, дерева і трави дихають бадьорістю. Але треба зрозуміти: не буває дня, щоб в житті природи не було згоди; не буває дня, щоб серце людини не наповнювалося радістю».

«Ні в кислому, ні в солоному, ні в гіркому, ні в солодкому немає справжнього смаку. Справжній смак невідчутний. Ні розум, ні разючий талант не є достоїнством справжньої людини. Переваги справжньої людини непримітні».

### **Вправа 5. «Оплески по колу» [226]**

**Мета:** створення позитивної атмосфери на завершення заняття.

**Інструкція:** «Ми добре попрацювали сьогодні, і мені хочеться запропонувати вам гру, в процесі якої оплески спочатку звучать тихенько, а потім стають все сильнішими і сильнішими».

Ведучий починає тихенько плескати в долоні, поступово підходячи до одного з учасників. Потім цей учасник вибирає з групи наступного, кому вони аплодують удвох. Третій вибирає четвертого, а останньому учаснику аплодує вже вся група.

### **Заняття III**

**Мета:** закріплення сприятливої для саморозкриття атмосфери, розвиток рефлексії, самоаналіз особистості.

#### **Вправа 1. «Привітання» [188]**

**Мета:** формування довірчого стилю спілкування в процесі налагодження контактів; створення позитивних емоційних установок на довірче спілкування.

Учасники сідають у коло і по черзі вітають один одного, обов'язково підкреслюючи індивідуальність партнера, наприклад: «Я радий тебе бачити, і хочу сказати, що ти виглядаєш чудово» або «Привіт, ти як завжди енергійний і веселий». Можна згадати про ту індивідуальну рису, яку сама людина виділила при першому знайомстві. Учасник може звертатися до всіх відразу або до конкретної людини. Під час цієї психологічної розминки група повинна

налаштуватися на довірчий стиль спілкування, продемонструвати своє позитивне ставлення один до одного.

Ведучому слід звертати увагу на манери встановлення контактів.

На вправу відводиться 10-15 хвилин.

По її закінченню ведучий розбирає типові помилки, допущені учасниками, і демонструє найбільш продуктивні способи вітань.

### **Вправа 2. «У дитинстві я хотів бути...» [406]**

**Мета:** формування в групі довірчих відносин.

Кожному учаснику протягом трьох хвилин пропонується написати на картці, ким він хотів бути у дитинстві і чому. Потім анонімні картки здаються ведучому, який їх перемішує і знову роздає учасникам у випадковому порядку. Кожен учасник повинен «вжитися» в отриманий образ невідомого автора, зачитати написане, припустити, чи змінилося його прагнення зараз, коли він став дорослішим. Якщо змінилося, то чому? Інші учасники уважно слухають, задають питання.

### **Вправа 3. «Загальна увага» [605]**

**Мета:** розвиток здатності до самопрезентації.

Всім учасникам гри пропонується виконати одне і те ж просте завдання якими завгодно засобами, не вдаючись, звичайно, до фізичних дій і місцевих катастроф, намагатися привернути до себе увагу оточуючих. Завдання ускладнюється тим, що одночасно його намагаються виконати всі учасники гри. Потрібно визначити, кому це вдалося і за рахунок яких засобів. Отже, всі учасники гри намагаються звернути на себе увагу якомога більшої кількості гравців. Підраховується, хто привернув увагу більшої кількості учасників гри.

### **Вправа 4. «Ми схожі?» [169]**

**Мета:** знайомство учасників один з одним, підвищення довіри один до одного.

Спочатку учасники ходять кімнатою і говорять кожному хто їм зустрічається по 2 фрази, що починаються зі слів:

– Ти схожий на мене тим, що...

– Я відрізняюся від тебе тим, що...

По закінченні проводиться обговорення, звертається увага на те, що було легко і що було важко робити, які були відкриття. У підсумку робиться висновок про те, що всі ми схожі і в той же час різні, але ми маємо право на ці відмінності, і ніхто не може нас примусити бути іншими.

### **Вправа 5. «Подарунок» [277]**

**Мета:** зняття психологічного напруження після заняття.

**Інструкція:** «Зараз ми будемо робити подарунки один одному. Починаючи з ведучого, кожний по черзі засобами пантоміми зображує якийсь предмет і передає його своєму сусідові справа (морозиво, їжачка, гирю, квітку тощо)».

### **Заняття IV**

**Мета:** розвиток здатності до самопізнання, створення умов для вільного саморозкриття перед групою.

#### **Вправа 1. «Вітання в парах» [161]**

**Мета:** створення сприятливої атмосфери для роботи групи.

Для того, щоб досягти кращого взаєморозуміння при спілкуванні, бажано проаналізувати, як ми вітаємо один одного.

Група розбивається на пари, потім учасники вітають один одного. За сигналом пари змінюються. Один з партнерів у кожній парі переходить у наступну пару, за годинниковою стрілкою, через одного і вітання продовжується з новим партнером. Щоб урізноманітнити вітання можна програти різні ситуації і ролі, наприклад, ви зустріли несподівано давнього-давнього знайомого; ви приходите до вчителя; зустрічаєтеся з однокласником; з людиною похилого віку; з дитиною; зустрічаєтеся в селі; з першим зустрічним.

Після закінчення гри за сигналом починається обмін думками. Проводиться конкурс на краще привітання. Переможця визначають за кількістю позитивних відгуків про манеру поведінки, мови, бажання перейняти хороші манери. Це може виражатися і просто кількістю поплескувань по плечу.

Вся група вітає переможців, які виконують показовий сеанс декількох привітань. Група нагороджує переможців оплесками.

## **Вправа 2. «Sic volo» [226]**

**Мета:** техніка призначена для розвитку волі, набуття впевненості в собі і відчуття внутрішньої свободи.

«Ця техніка допоможе розвинути волю. Воля – це не тільки і не стільки здатність «змушувати себе», скільки відчуття внутрішньої свободи. В українській мові «воля» є синонімом «свободи» (вийти на волю, я прийшов дати вам волю). Якщо ви принципово заперечуєте існування у будь-якої людини свободи волі (хоча б частково), якщо ви вважаєте, що поведінкою повністю керують інстинкти, Бог, суспільство або обставини, то ця вправа не для вас. Також врахуйте, що якісне усвідомлення своєї особистої, екзистенціальної волі загрожує багатьма неприємними переживаннями, «займанням» внутрішніх конфліктів.

Сама техніка досить проста. Головне – розумне усвідомлення і прийняття раціональних ідей. Покладіть перед собою аркуш формату А4. Розташуйте його горизонтально. Біля лівого краю випишіть стовпчиком десять справ, які ви сьогодні зробили. Бажано писати саме те, що ви зробили, а не робили. Намагайтеся писати конкретні справи. Не бійтеся писати якісь суто побутові справи – перше, що приходить в голову. Якщо упустите якусь важливу справу – тут нічого страшного немає.

Праворуч від кожної справи поставте зворотну стрілочку і напишіть навіщо ви це зробили, яку мету переслідували. Писати можна все, що завгодно. Ймовірно, що дві справи ви зробили, виходячи з однієї і тієї ж мети. Не треба другий раз писати причину. Просто від причини проведіть стрілку до другої (третьої) справи.

Тепер у вас є список причин. Але в кожній цієї причини теж може бути причина. Наприклад, у справи «поснідав» може бути причина «мені треба бути здоровим і енергійним». У цієї причини може бути причина, скажімо, «така вимога мого організму». Або, наприклад, у справи «подивилася новини по

телевізору» може бути причина «я хочу бути в курсі останніх подій у світі». У цієї причини теж може бути причина: «а раптом я пропущу щось важливе?». Ви отримаєте новий ряд причин. Постарайтеся у цих причин теж знайти свої причини. Одним словом, шукайте у причин причини, поки це можливо. Звичайно, цей процес не може тривати вічно, і рано чи пізно ви зупинитеся на першопричині своїх справ і вчинків. У вас може десь вийти замкнуте коло на зразок такого: «пішов в гості – хотілося розслабитися – я люблю розслаблятися в компанії друзів – мені потрібне спілкування – без спілкування мені складно розслаблятися – іноді треба розслабитися... У такому випадку вам треба визначитися, що є причиною чого, і позбутися від замкненого кола.

Якщо дуже хочеться, то до однієї справи або причини можна підвести дві стрілки. Таким чином у ваших справах можуть збігтися різні інтереси. Нескладно здогадатися, що більшість першопричин підпадає під одну з наступних категорій: «існують об'єктивні потреби мого організму, які я не можу ігнорувати», «це мій обов'язок», «це просто звичка, від якої я поки не готовий відмовитися», «вийшло якось випадково, я це не збирався робити».

І ось ви закінчили малювати схему. Знайшли всі першопричини. При цьому всі першопричини абсолютно об'єктивні, і у вас навіть є почуття задоволення від того, що ви вправно розклали все по поличках. Але чи добре це?

Припустимо, що ви – філателіст. Для вас найважливіше в житті – марки. Що ви напишете в кінці? Що це потреба організму? Такий обов'язок? Звичка? Вийшло випадково? Можна написати, що таке ваше хобі, і це абсолютно вірно. Але в слові «хобі» є деяка вторинність; зазвичай під ним розуміють щось подібне до активного відпочинку.

Припустимо, що ви прихистили бездомну кішку. Доглядаєте за нею, годуєте. Яка причина цього? Можна написати, що це обов'язок. Але якщо у члена вашої сім'ї алергія на шерсть, а ви не збираєтеся відмовлятися від кішки? У вас може бути і інший обов'язок, піклуватися про ближнього, а тут... Якщо в подібних випадках ви не знаєте що вказати в якості першопричини, то напишіть

просто: «Я так хочу». Або навіть краще латинською, щоб надати ваги, фундаментальності вашим словам: «Sic volo». І це буде означати, що ви готові й надалі продовжувати подібне свавілля. Так, потім це може привести до якихось негативних наслідків. Так, потім це може призвести до чогось прекрасного. Вам і тільки вам відповідати за це свавілля. Але при цьому вам і тільки вам отримувати потім слова подяки за те, що ви колись мали сміливість сказати: «Sic volo».

### **Вправа 3. «Сталкінг власної енергії» [226]**

**Мета:** техніка призначена для інвентаризації витрат власних сил, енергії.

В її основі лежить спостереження за своїми діями, переживаннями.

Поділіть сторінку зошита на три колонки: «Про що я думав?», «Що я робив?», «Чи це те, що мені потрібно?»

Запишіть у вашому зошиті відповіді на всі три питання. Вони повинні бути максимально короткими. Не захоплюйтеся, просто сухо констатуйте факт. Ні в якому разі не описуйте те, що збираєтеся робити, але до чого ще не приступали. Дайте відповідь на наступні питання:

- Чи були мої думки різноманітними чи повторювались?
- Які мої думки найчастіше повторюються?
- Чи були мої дії різноманітними чи повторювалися?
- Які з них повторювалися найбільш часто?
- Чи є зв'язок між моїми думками і діями?
- Який відсоток моїх дій, які хоч якось пов'язані з тим, що я насправді хотів зробити?

Після цього дайте відповідь на запитання:

- Що я можу зробити прямо зараз для підвищення своєї особистої ефективності?
- Що мені треба припинити робити прямо зараз?

### **Вправа 4. «Сміттєвий кошик» [509]**

**Мета:** позбавлення від негативних емоцій.

Ведучий роздає учасникам аркуші паперу і ручки, в центр кола ставиться сміттєвий кошик та звертається до учасників із проханням написати на папері ті негативні емоції, які в ній зараз є (кожен вказує свої емоції). Після цього папірці викидаються в сміттєвий кошик. Ведучий запитує, хто хоче поділитися і розповісти іншим учасникам зміст своєї записки. В кінці вправи кошик забирається в сторону (але на видне місце).

### Заняття V

**Мета:** підготовка учасників до основної частини занять, налаштування на особистісні та поведінкові зміни, спрямовані на корекцію залежності.

#### Вправа 1. «Знайди пару» [161]

**Мета:** розвиток прогностичних можливостей та інтуїції; формування у членів групи установки на взаєморозуміння.

Кожному учаснику за допомогою шпильки прикріплюється на спину аркуш паперу, на якому вказане ім'я казкового героя або літературного персонажу, який має свою пару. Наприклад: Крокодил Гена і Чебурашка, Ільф і Петров тощо. Кожен учасник повинен відшукати свою «другу половину», опитуючи групу. При цьому забороняється ставити прямі питання типу: «Що у мене написано на аркуші?». Відповідати на запитання можна лише словами «так» і «ні». Учасники розходяться по кімнаті і розмовляють один з одним. На вправу відводиться 10-15 хвилин.

#### Вправа 2. «Формування впевненості» [235]

**Мета:** розвиток впевненості в собі і почуття власної гідності, подолання страхів, тривоги, сумнівів у собі.

«Використовуючи цю техніку, ви можете позбутися страхів і тривоги, отримати впевненість у собі, яка вам потрібна, щоб успішно зустріти майбутні випробування.

Ви можете використовувати цю техніку щоб запобігти появі якихось сумнівів у своїх силах шляхом регулярного застосування цих методів для підтвердження того, що ви здатні зробити все, що захочете. І ось п'ять основних кроків із вироблення почуття власної гідності за допомогою цієї техніки.

1. Усвідомте свої позитивні якості, таланти і досягнення, що вигідно відрізняють вас від інших людей.
2. Виділіть якості, які ви хочете розвинути.
3. Уявіть собі, що ви процвітаюча особистість, яка досягла своїх цілей, що ваші зусилля визнані іншими людьми.
4. Уявіть себе людиною процвітаючою, щасливою, яка має все, що хоче».

### **Вправа 3. «Вузлики Ленга» [226]**

**Мета:** корекція закомплексованої поведінки, заснованої на помилкових ідеях, слідуванні сформованим стереотипам.

Вправа проводиться в трійках учасників. Якщо кількості учасників не вистачає для трійки, то ведучий може доповнити собою мікрогрупу. Психолог роздає «Вузлики», у випадковому порядку або ж керуючись якимись своїми спостереженнями за групою, завданнями тренінгу. «Вузлик» є ланцюжком міркувань, які заважають людині жити. Перед кожною трійкою ставиться завдання проаналізувати «вузлик», придумати і розіграти ситуацію, пов'язану з ним.

Програвання ситуації здійснюється наступним способом: два учасники грають, а третій бере на себе роль аналітика-спостерігача. Після того, як двоє розіграли сценку, аналітик-спостерігач піддає цю сценку публічному аналізу. Після аналізу відбувається друга частина сценки, в якій учасники поведуться більш раціонально, не так закомплексовано.

Якщо ведучий приєднався до якоїсь трійки, то краще буде, якщо ця трійка буде виступати першою, і тоді ведучому потрібно взяти роль аналітика-спостерігача. Так він продемонструє зразок аналізу міркувань. Перед тим, як почнеться розігруватися перша сценка, ведучий пропонує всім учасникам тренінгу приготувати блокнот для записування думок, які будуть приходити під час спостереження за розігруванням ситуації. В кінці процедури відбувається колективне обговорення, в основу якого беруться записи з блокнотів. Для додання процедурі обговорення більш конструктивного вигляду можна на



дошці або ватмані фіксувати (візуалізувати) цінні ідеї, народжені в процесі обговорення.

#### **Вправа 4. «Прогноз погоди» [226]**

**Мета:** аналіз змін емоційного стану, що відбулися під час тренінгу.

Візьміть аркуш паперу і олівці та намалюйте малюнок, який буде відповідати вашому настрою. Ви можете показати, що у вас зараз «погана погода» або «штормове попередження», а можливо, для вас яскраво світить сонце.

#### **Другий блок. Корекція залежності від соціальних мереж**

**Мета:** розвиток якостей і навиків, які допомогли б особистості оптимізувати своє життя, позбутися від фрустрації, реалізувати основні потреби та бажання.

#### **Заняття VI**

**Мета:** визначення життєвих цілей особистості, побудова найближчої перспективи, розвиток навичок до цілепокладання.

#### **Вправа 1. «Привітання» [187]**

**Мета:** розминка, привітання учасниками один одного.

Учасникам пропонується утворити коло і розділитися на три рівні частини: «європейців», «японців» і «африканців». Потім кожен з учасників іде по колу і вітається з усіма «своїм способом»: «європейці» потискають руку, «японці» кланяються, «африканці» труться носами.

#### **Вправа 2. «Цінність часу»**

**Мета:** ця техніка призначена для зміни ставлення до часу, що даремно витрачається на віртуальне спілкування.

Пригадайте останню годину, що ви провели в соціальній мережі. Уявіть, що вона була для вас останньою годиною на землі, і ви тільки що усвідомили, що померли. Запитайте себе, чи задоволені ви останньою годиною свого життя? А тепер оживіть себе знову і поставте перед собою мету протягом наступної години (якщо вам пощастить її прожити) взяти від життя трохи більше, ніж вам вдалося в попередню годину. Спробуйте подивитися на себе ніби з боку,

поступово позбавляючись від усього другорядного, несуттєвого. Визначте для себе найближчі цілі, яких ви б хотіли досягти.

### **Вправа 3. «Система цінностей»**

**Мета:** визначення місця віртуальної реальності в системі цінностей, надання можливості переосмислити його значущість.

Учасників просять визначити 10 цінностей, що є важливими для кожної людини. Ведучий на цьому етапі записує кожну пропозицію, що поступила. Після цього дається завдання проранжувати їх: вибрати спочатку найменш цінну заповідь з десяти, потім найменш цінну з решти дев'яти тощо. Усі заповіді ведучий фіксує на дошці або ватмані. Звертається увага на те, яке місце посідає в системі цінностей віртуальне спілкування.

### **Вправа 4. «5 кроків» [533]**

**Мета:** підвищити готовність учасників виділяти пріоритети при плануванні своїх життєвих перспектив, а також співвідносити свої цілі і можливості.

Процедура включає наступні етапи:

1. Ведучий пропонує групі визначити яку-небудь цікаву мету. Ця мета, так як її сформулювала група, випишується на дошці (або на листочку).
2. Ведучий пропонує групі визначити, яка людина повинна досягнути цієї мети. Учасники повинні назвати її основні (уявні) характеристики за наступними позиціям: стать, вік (бажано, щоб ця людина була однолітком гравців), успішність у навчанні, матеріальне становище і соціальний статус батьків і близьких людей. Це все також коротко випишується на дошці.
3. Кожен учасник на окремому аркуші повинен виділити основні п'ять етапів (п'ять кроків), які забезпечили б досягнення наміченої мети. На це відводиться приблизно 5 хвилин.
4. Далі всі діляться на мікрогрупи по 3-4 людини.
5. У кожній мікрогрупі організовується обговорення, чий варіант етапів досягнення виділеної мети найбільш оптимальний і цікавий. У підсумку

обговорення кожна група на новому аркуші повинна вписати самі оптимальні п'ять етапів. На все це відводиться 5-7 хвилин.

6. Представник від кожної групи коротко повідомляє про найбільш важливі п'ять етапів, які виділені в груповому обговоренні. Інші учасники можуть задавати уточнюючі питання. Можлива невелика дискусія (за наявності часу).

7. При загальному підведенні підсумків гри можна подивитися, наскільки збігаються варіанти, запропоновані різними мікрогрупами (нерідко збіг виявляється значним). Також у підсумковій дискусії можна оцінити спільними зусиллями, наскільки враховувалися особливості людини, для якої і виділялися п'ять етапів досягнення мети. Важливо також визначити, наскільки виділені етапи (кроки) реалістичні і відповідають конкретній соціально-економічній ситуації в країні, тобто наскільки загальна ситуація в суспільстві дозволяє (або не дозволяє) здійснювати ті чи інші життєві мрії.

## Заняття VII

**Мета:** формування впевненості в собі, розвиток комунікативного потенціалу, гармонізація особистості.

### Вправа 1. «Твоя краща якість» [226]

**Мета:** налаштування на спільну роботу, підвищення самооцінки.

«Привітання на цей раз ми проводимо у вигляді світського прийому. Всі члени групи, вільно пересуваючись кімнатою, повинні підходити один до одного і обмінюватися компліментами, тобто підкреслювати кращі якості партнера, які ви бачите в ньому і цінуєте найбільше».

### Вправа 2. «Автобіографія» [235]

**Мета:** визначення тих життєвих подій, які сприяли виникненню залежності від соціальних мереж.

«Нас тут буде цікавити не стільки перелік зовнішніх подій, скільки внутрішня історія нашого життя, дослідження тих умов, подій і людей, які вплинули на неї, і те як відбувалася взаємодія з ними. Для того, щоб люди, які, можливо, будуть читати вашу біографію, розуміли про що йде мова, слід коротко зупинитися на якихось суттєвих зовнішніх подіях вашого життя, таких

як час і місце народження, національність, соціально-економічне становище вашої сім'ї, кількість братів і сестер, загальні соціальні умови, в яких ви жили, і які природні умови вас оточували. Намагайтесь вказати вплив усіх цих факторів на ваш розвиток, і, взагалі, якщо ви посилаєтесь на якісь зовнішні обставини свого життя, поясніть, як, на вашу думку, вони на вас вплинули.

Викладати свою біографію можна по-різному. Дехто робить це в хронологічному порядку, розповідаючи про своє життя рік за роком; інші починають з того місця у своєму житті, яке з певних причин цікавить їх найбільше. Кожен з цих підходів може застосовуватися досить успішно. Іноді добре їх поєднувати, намітивши спочатку загальний план основних подій у хронологічному порядку, а потім зупиняючись детально на тому, що в цей момент найбільше приваблює, після того знову повертаючись до плану, щоб перевірити чи не випали з розповіді якісь істотні моменти.

Описуючи своє життя, будьте якомога відвертіші і неупереджені, не намагайтесь піддавати цензурі ті місця, які можуть, на вашу думку, представити вас в не вигідному світлі. Навпаки, ви відчуєте, що звертаючи увагу на ті моменти свого життя, яких соромитеся, ви дізнаєтесь багато корисного для себе. Спробуйте вказати в чому полягають ваші «слабкі місця». Прагнучи досягти найбільш об'єктивної і чесної позиції у погляді на своє життя, ви зможете краще його усвідомити».

### **Вправа 3. «Без маски» [444]**

**Мета:** зняття емоційної і поведінкової скутості, формування навичок щирих висловлювань для аналізу сутності «Я».

Кожному учаснику дається картка з написаною фразою, яка не має закінчення. Без усякої попередньої підготовки він повинен продовжити і завершити фразу. Висловлювання повинне бути щирим. Якщо інші члени групи відчують фальш, учаснику доведеться брати ще одну картку.

Приблизний зміст карток:

«Особливо мені подобається, коли люди, які оточують мене...»

«Іноді мені по-справжньому хочеться...»

«Іноді люди не розуміють мене, тому що я...»

«Вірю, що я...»

«Мені буває соромно, коли...»

«Особливо мене дратує, що я...»

#### **Вправа 4. «Радість життя»**

**Мета:** усвідомлення позитивних сторін свого життя, тих його аспектів, від яких можна отримувати задоволення не вдаючись до залежної поведінки.

Ведучий пропонує завдання: «Протягом трьох хвилин розкажіть своєму партнеру про те, в чому вам пощастило в житті. Через три хвилини помінятися ролями». Після вправи проводиться короткий обмін враженнями.

#### **Заняття VIII**

**Мета:** вироблення адекватної самооцінки, зниження тривожності при встановленні міжособистісних контактів.

#### **Вправа 1. «Супутники» [235]**

**Мета:** вправа призначена для фізичної розминки, розкріпачення учасників тренінгу.

Попередньо, за кількістю учасників, ведучий заготовлює картки для жеребкування. Для цього підійдуть, наприклад, звичайні гральні карти, розрізані навпіл. Кількість половинок має збігатися з кількістю учасників. Якщо останніх непарне число, тоді ведучий додає себе в цей список. На одній половинці кожної карти треба написати маркером букву «П» (Планета), на іншій – «С» (Супутник).

Жеребкування відбувається так: кожному видається половинка гральної карти. Учаснику необхідно знайти другу половинку (тобто другого учасника). Коли всі розіб'ються на пари, ведучий дає наступну інструкцію:

«Ті з вас, у кого на картці написано «П», будуть «планетами». Ті, у кого написано «С», – «супутниками». Завдання «супутників» – обертатися навколо «планет», не відстаючи від них. У «планет» кілька завдань. Перше – визначитися зі своєю назвою. Бажано взяти щось з назв планет Сонячної системи (Меркурій, Венера, Земля тощо). Назва «планети» має бути

унікальною, не повторюватися. Потім треба вибрати собі колір. Колір теж не повинен повторюватися. Третє завдання – передати якійсь планеті через іншу свій комплімент. Приклади: «Юпітер, передай синій планеті, що вона сьогодні добре виглядає», «Сіра планета, передай Меркурію, що у нього дуже веселий супутник». Вправа закінчується, коли всі завдання будуть виконані».

### **Вправа 2. «Дихайте глибше: ви схвильовані» [547]**

**Мета:** зняття негативних емоційних переживань, розвиток емоційної врівноваженості.

«На початку двадцятого століття була популярна теорія емоцій Джеймса – Ланге, коротка суть якої полягає в тому, що наші емоції – вторинні по відношенню до фізіологічних реакцій організму, є їх наслідком. Іншими словами: ми не тремтимо, тому що боїмося, а навпаки – боїмося, тому що тремтимо. Емоція – це переживання нових відчуттів, що відбуваються в організмі».

Учасникам тренінгу можна розповісти цю коротку історію і запропонувати самим відчутти – чи може зовнішнє зображення переживання привести до самого переживання. Ведучий може запропонувати:

- 1) подихати глибоко (зображення хвилювання);
- 2) відкрити рот і витріщити очі (зображення подиву);
- 3) швидко ходити по кімнаті, різко змінюючи напрям (зображення збудження);
- 4) потремтїти всім тілом (зображення страху) тощо.

Зрозумівши сенс вправи, учасники тренінгу можуть самі пропонувати зображати якісь емоції, переживання. Обговорення рекомендується проводити не в процесі виконання вправи (після кожного зображення), а в кінці всієї вправи:

- Чи відчували ви зображувані емоції, переживання?
- Як ви думаєте, якщо довго зображати емоції, чи з'являться вони насправді?
- Чи були у вас в житті ситуації, коли ви зображали емоцію, а потім вона насправді з'явилася?

### **Вправа 3. «Включення позитивної мотивації» [268]**

**Мета:** відпрацювання навичок прояву емоцій, що сприяють процесу соціальної адаптації.

Ведучий пропонує учасникам зайняти зручне положення, закрити очі і розслабитися; зосередитися на своїх відчуттях. Далі він задає питання для всіх: «Що робить ваше життя цікавим (радісним, творчим)? Що є «спусковим гачком» для виникнення інтересу (радості, творчості тощо) у вашому житті?»

Через деякий час (5-7 хвилин), що дається для індивідуальної візуалізації заданої теми і виходу зі стану розслабленості, ведучий пропонує учасникам обговорити результати.

#### **Вправа 4. «Чарівний магазин» [485]**

**Мета:** обмірковування цілей і сенсу життя.

Один з учасників групи приходять в «чарівний магазин», продавець в якому – ведучий групи. Продавець-чарівник може запропонувати учаснику все, що тільки можна побажати: здоров'я, кар'єру, успіх, щастя, любов, але вимагає щоб покупець теж заплатив за це тим, що цінує в житті: здоров'ям, любов'ю тощо.

### **Заняття ІХ**

**Мета:** розширення комунікативного потенціалу, усвідомлення цінності безпосереднього, «живого» спілкуванню на протигагу віртуальному.

#### **Вправа 1. «Екстрасенс» [575]**

**Мета:** розминка, налаштування учасників на подальшу роботу, активізація знань один про одного, отриманих в попередні дні, створення атмосфери доброзичливості та взаємної зацікавленості.

У жартівливій формі ведучий пропонує учасникам «повправлятися в екстрасенсорних здібностях». Для цього кожен учасник по черзі повинен: розслабитися, відкинувшись у кріслі; закрити очі; порохувати про себе до семи; під час рахунку спробувати викликати образ кого-небудь з учасників і вгадати його стан; по закінченню рахунку оголосити своє судження, не називаючи імен і не вказуючи на когось конкретно.

Ведучий робить роз'яснення, повідомляючи, що судження може бути про все: про психічний стан когось із присутніх, про його думки, настрої тощо. Ведучий показує приклад. Він закриває очі, рахує про себе до семи, потім відкриває очі і говорить щось на кшталт такого:

- Мені здалося, що в когось з учасників зараз сильно болить зуб.
- Мені було видіння, що відразу двоє учасників тренінгу не виспалися, їм дуже хочеться позіхнути.
- Як мені здається, комусь зараз дуже хочеться додому.
- Я думаю, у одного з нас вдома залишилася голодна кішка, і він про це переживає.

### **Вправа 2. «Дискусія» [423]**

**Мета:** формування паралінгвістичних і оптокінетичних навичок спілкування; вдосконалення взаєморозуміння партнерів по спілкуванню на невербальному рівні.

Група розбивається на «трійки». У кожній трійці розподіляються обов'язки. Один з учасників грає роль «глухогонімого»: він нічого не чує, не може говорити, але в його розпорядженні – зір, жести, пантоміміка; другий учасник грає роль «глухого і паралітика»: він може говорити і бачити; третій «сліпий і німий»: він здатний тільки чути і показувати. Всій трійці пропонується завдання, наприклад, домовитися про місце, час і мету зустрічі.

На вправу відводиться 15 хвилин.

### **Вправа 3. «Конкретний комплімент» [356]**

**Мета:** розвиток комунікативної компетентності.

«Комплімент – одна з найпопулярніших комунікативних технік. Висловлюючи позитивну думку про зовнішність іншої людини, її манери тощо, ми робимо їй приємне і при цьому сподіваємося на те, що вона зробить нам щось приємне у відповідь. Однак комплімент далеко не завжди спрацьовує так, як хочеться його автору. Справа в тому, що комплімент – це всього лише слова, і життєвий досвід більшості людей підказує їм, що легше всього за слова відплатити словами. Тому часто у відповідь на «Ти так чудово виглядаєш!»



можна почути щось на зразок «Дякую. Ти теж чудово!» Уникнути такого роду «пінг-понгу» можна за допомогою конкретних компліментів. Конкретний комплімент – похвала на адресу чогось конкретного, що відноситься до партнера по спілкуванню: деталі одягу або інтер'єру, професійного чи особистого досягнення, обставин або навіть манери поведінки. Для хорошого конкретного компліменту найважливіше – спостережливість по відношенню до іншої людини. Може пройти багато днів, поки не народиться черговий відмінний конкретний комплімент

Спробуйте зробити конкретний комплімент учаснику, що сидить зліва від вас».

#### **Вправа 4. «Невелика розмова» [356]**

**Мета:** вироблення здатності встановлювати соціальні контакти.

Багато фахівців у галузі комунікацій радять обговорення серйозних проблем («велику розмову») випереджати нетривалою розмовою на нейтральні теми, здатні зацікавити співрозмовника. Завдання, які вирішує «мала розмова»:

1. Розговорити співрозмовника (він може бути просто не в настрої в цей момент із вами розмовляти).
2. Показати, що у вас є спільні інтереси (хоча б у життєвих дрібницях), що в чомусь ваші думки збігаються.
3. Підняти настрій співрозмовника, налаштувати на позитивний лад.
4. Показати, що ви – людина широких поглядів, спостережливі, цінуєте різну інформацію.

Як відбувається «мала розмова»? Припустимо, що ви прямуєте на зустріч із діловим партнером. Від нього ви чекаєте важливого для себе рішення. Увійшовши до кабінету, привітавшись і влаштувавшись у кріслі, негайно починайте своє невеличке кумедне інформаційне повідомлення.

Приклади:

– «Уявляєте, зараз їхав сюди і побачив на дереві снігурів. Штук із десять сиділо. Красиві такі, червоні як яблука...»

– «Сьогодні в новинах прочитав: податок на додану вартість вирішили знизити...»

– «Ось подумалося: адже я у вас в цьому кабінеті в останнє рівно сто днів назад був. Пам'ятаю, у вас на столі ще ваза з гарними квітами стояла...»

Теми такого роду «малих розмов» бажано не «висмоктувати з пальця», а говорити предметно, цікаво

Розбийтесь на пари та почніть свою «маленьку розмову».

### Заняття X

**Мета:** розвиток навичок стресостійкості та саморегуляції.

#### Вправа 1. «Молекули» [170]

**Мета:** розкріпачення учасників.

«Уявімо собі, що всі ми атоми. Атоми постійно рухаються і об'єднуються в молекули. Число атомів у молекулі може бути різне, воно визначається тим, яке число я назву. Ми всі зараз почнемо швидко рухатися, і я буду говорити, наприклад, три. І тоді атоми повинні об'єднатися в молекули по три атома в кожен».

Після виконання вправи ведучий запитує:

– Як ви себе відчуваєте?

– Чи всі з'єдналися з тими, з ким хотіли?

#### Вправа 2. «Концентрація як засіб боротьби зі стресом» [455]

**Мета:** розвиток здатності до концентрації як умова підвищення стресостійкості.

«Невміння зосередитися – чинник, тісно пов'язаний зі стресом. Виконуючи нудну і нецікаву роботу, людина часто відволікається, переключається з одного виду діяльності на інші, рефлексує. В результаті втрачає велику кількість часу і психічної енергії. Закінчується це цейтнотом в роботі, стресом і виснаженням.

Концентраційні вправи необхідні для вироблення вміння, а також звички зосереджуватися на роботі, на важливому, не відволікаючись на стороннє. Ці вправи можна виконувати протягом дня в різних місцях. У перший раз вправу

бажано спробувати на самоті: рано вранці, перед відходом на роботу (навчання), або ввечері, перед сном.

Порядок виконання концентраційних вправ:

1. Спробуйте максимально розслабитися.
2. Сядьте на стілець – боком до спинки (спиратися на неї не слід). Сядьте якомога зручніше, щоб ви могли знаходитися нерухомо протягом певного часу.
3. Руки покладіть на коліна, очі закрийте. Очі повинні бути закриті до закінчення вправи, щоб увага не відволікалася на сторонні предмети – ніякої візуальної інформації.
4. Дихайте через ніс спокійно, без напруги. Намагайтеся зосередитися на відчуттях.
5. Подумки повільно рахуйте від одного до десяти. Зосередьтеся на цьому повільному рахунку. Намагайтеся рахувати як можна повільніше. Якщо думки почнуть розсіюватися і ви вже будете не в змозі зосередитися на рахунку, почніть рахувати спочатку.
6. Виберіть якесь коротке (краще двоскладове або чотирискладове) слово, яке викликає у вас позитивні емоції, приємні спогади: ім'я коханої людини, ласкаве прізвисько, яким вас називали в дитинстві батьки, назва улюбленої страви. Вимовляєте слово про себе, подумки. Перший (і третій) склад вимовляєте на вдиху, другий (і четвертий) – на видиху. Зосередьтеся на відчуттях, яке викликає у вас повільне вимовляння слова. Якщо вам здалося, що це слово діє на вас якось особливо добре, змушує вас зібратися, сконцентруватися, то це слово можна використовувати в повсякденному житті: коли «притисне», можна подумки його вимовити, що дозволить сконцентруватися краще.
7. Виконуйте релаксаційно-концентраційні вправи доки це приносить вам задоволення.
8. Закінчивши не поспішаючи відкрийте очі і потягніться. Якийсь час спокійно посидьте на стільці. Відзначте, що вам вдалося перемогти неуважність.
9. Тепер у вас є два «ключика»: рахунок і слово. У повсякденному житті їх можна застосовувати в різних ситуаціях: коли просто необхідно зосередитися,

згадати якусь інформацію або вирішити непросте завдання, коли емоції переповнюють і заважають вчинити розумно. Просто в складних ситуаціях рахуйте до десяти (можна не дуже повільно) або вимовляєте те слово, яке засвоїли у вправі».

### **Вправа 3. «Рука»**

**Мета:** виявлення прихованих можливостей для подолання залежності від соціальних мереж.

Кожен учасник на аркуші паперу пише своє ім'я та обводить свою руку олівцем. На кожному пальці пропонується написати якість, що може допомогти подолати залежність від соціальних мереж. Потім малюнки пускаються по колу й інші учасники повинні виділити ті якості, які на їхню думку допоможуть людині позбутися залежності. Малюнки повертаються власникам. Відбувається обговорення.

### **Вправа 4. «Глечик» [235]**

**Мета:** фізична розминка, зняття психологічного напруження.

Ведучий просить учасників тренінгу встати, утворивши коло. Між ними повинна бути така відстань, щоб вони не стикалися витягнутими в сторони руками.

Ведучий пропонує розім'ятися. Спочатку він показує вправу на собі: з глибоким вдихом піднімає руки вгору, стає навшпиньки, секунд 5-10 так стоїть, потім із видихом опускає руки. Після цього ведучий дає пояснення: вставши навшпиньки, він уявив, що руки його утворюють великий глечик, і в цей глечик з усіх боків злітаються «краплі радості та удачі»; скоро вони наповнюють весь глечик, після цього він перевертається, і вся «радість і удача» виливається на голову і тіло. Після цього ведучий виконує цю вправу знову, разом з учасниками.

## **Заняття XI**

**Мета:** гармонізація особистості, вироблення адекватної самооцінки та позитивного самоствавлення, розширення можливостей щодо подолання залежності.

### Вправа 1. «Привітання»

**Мета:** створення сприятливої для роботи атмосфери.

Учасники повертаються до свого сусіда та говорять йому щось приємне, ґрунтуючись на досвіді взаємодії з ним.

### Вправа 2. «Важливі якості»

**Мета:** виявлення тих якостей, які сприяють та перешкоджають процесу налагодження міжособистісних стосунків.

Учасники виходять за двері і по одному заходять до кімнати, де знаходиться ведучий. Їхнє завдання – назвати 2-3 якості, що заважають спілкуванню в реальному житті і 2-3 якості – що сприяють йому. Після цього учасник виходить, за ним заходить інший. Після цього група збирається разом, сідає в коло, обмінюється думками. Потім група аналізує отриманий досвід.

### Вправа 3. «Я і моя залежність»

**Мета:** згуртування групи, самопрезентація учасників, отримання ними зворотного зв'язку, розвиток здатності до подолання проявів залежності.

«Зараз ми розіб'ємося на пари. Ми з вами будемо діяти за алгоритмом. Перший етап роботи полягає в тому, що кожен самостійно малює образ, відповідаючи на запитання «Я і моя залежність». На виконання першого етапу у вас 5 хвилин.

Другий етап: ви розповідаєте своєму партнеру про себе за малюнком, розкажіть один одному про себе як можна докладніше.

Третім етапом роботи буде презентування групі свого партнера. Визначаються ті риси, що допомагають йому долати залежність та сприяють самореалізації в реальному житті.

При самопрезентації слід відповісти на такі питання:

- Як я бачу своє майбутнє.
- Що я ціную в самому собі.
- Предмет моєї гордості.
- Що я вмю робити найкраще.

Відбувається обговорення.

#### **Вправа 4. «Пізнаючи себе, ти пізнаєш світ...» [575]**

**Мета:** розвиток здатності до самопізнання як основа гармонізації особистості.

«Стародавні мудреці говорили, що, «вивчаючи себе, ми вивчаємо світ». Знаючи свої переваги і недоліки, ми можемо використовувати їх собі на благо: в потрібний момент оминати перешкоду, уникнути конфлікту, заощадити сили і нерви, не «рвати» даремно серце, осягати нове і продуктивно працювати, відпочивати, розслаблятися тощо. Ніхто з нас не знає себе повністю, думка сторонніх і гороскопи теж не завжди об'єктивні. Крім того, у нас немає підстав думати, що ми раціонально використовуємо знання про себе. Вивчати себе з лінню, без напруги думки, залишаючи роздуми про власну персону на потім, можна все життя. Вивчати самого себе потрібно сумлінно, скрупульозно, застосовуючи інтуїцію як в цьому процесі, так і при використанні знань про себе в житті.

Проведіть експеримент: напишіть все, що знаєте про себе в щоденнику або просто на аркуші паперу і повертайтеся до написаного в кінці кожного місяця. Зверніть увагу на цікавий факт: знання про себе змінюються в залежності від настрою, стають глибшими з набуттям життєвого досвіду, забуваються, якщо їх не фіксувати і не коректувати».

#### **Заняття XII**

**Мета:** розвиток здатності до особистісного росту, самоаналізу власної поведінки, раціоналізації дій.

#### **Вправа 1. «Так» [161]**

**Мета:** вдосконалення навичок емпатії та рефлексії.

Група розбивається на пари. Один з учасників говорить фразу, що виражає його стан, настрій або почуття. Після чого другий повинен задавати йому питання, щоб уточнити і з'ясувати деталі. Наприклад, «Дивно, але я помітила, що колір мого одягу відповідає настрою». Вправа вважається виконаною, якщо у відповідь на розпитування учасник отримує три стверджувальних відповіді – «так».

## Вправа 2. «Проте...» [572]

**Мета:** зниження рівня фрустрації чи стресу, пошук можливих шляхів вирішення проблемної ситуації.

1. Тренер пропонує кожному учаснику гри коротенько описати на аркуші паперу якесь нездійснене бажання, актуальну стресову чи конфліктну ситуацію, недозволену на цей момент потребу.

2. Потім тренер збирає всі аркуші, перемішує і пропонує учасникам наступну процедуру обговорення:

– Кожна написана ситуація зачитується в групі і учасники повинні привести якомога більше доводів того, що ця ситуація зовсім не безвихідна, а проста, смішна або навіть вигідна за допомогою слів типу: «Проте ...», «Могло б бути і гірше!», «Не дуже-то і хотілося, тому що...» або «добре, адже тепер...»;

– Після того, як зачитані всі ситуації і висловлені всі можливі варіанти ставлення до них, ведучий пропонує обговорити результати вправи і ту реальну допомогу, яку отримав для себе кожен учасник.

## Вправа 3. «Двері» [575]

**Мета:** аналіз підсвідомих переживань.

Закривши очі, по черзі уявляти собі двері різного кольору (червоні, блакитні, білі, чорні, зелені, помаранчеві), при цьому зазначаючи: якої вони форми, відкриті чи закриті, хочеться в них увійти чи ні, з чого вони зроблені, що знаходиться за ними.

Інтерпретація: червоні двері – дитинство; блакитні – майбутнє; білі – хвороба, смерть; чорні – кохання; зелені – рідні, друзі; помаранчеві – робота, навчання.

Відбувається обговорення.

## Вправа 4. «Остання зустріч» [423]

**Мета:** вдосконалення комунікативної культури, аналіз набутого досвіду.

«Уявіть собі, що заняття вже закінчилися, і ви йдете додому. Але чи все ви встигли сказати один одному? Може ви забули поділитися з групою своїми

переживаннями? Або є людина, думку якої про себе ви хотіли б дізнатися? Або ви хочете подякувати комусь? Зробіть це "тут і тепер"».

### Заняття XIII

**Мета:** актуалізація набутого досвіду, аналіз установок.

#### Вправа 1. «Привітання»

**Мета:** налагодження взаємодії.

Учасникам тренінгу пропонується продовжити фразу, звертаючись до кожного члена групи: «Привіт, (ім'я), ти уявляєш...».

#### Вправа 2. «Песиміст, Оптиміст, Блазень» [226]

**Мета:** створення цілісного ставлення людини до проблемної ситуації, отримання досвіду розгляду проблеми з різних точок зору.

1. Ведучий пропонує кожному учаснику описати на окремих аркушах ситуацію, що викликає у нього стресовий стан, сильні негативні емоції, або ситуацію, яку він не може прийняти. Написана історія не повинна містити ніяких емоційних описів, – тільки факти і дії.
2. Далі учасникам пропонується здати аркуші паперу з написаними історіями ведучому для подальшої роботи (можлива анонімність).
3. Ведучий зачитує у групі всі варіанти стресових ситуацій, і група вибирає 2-3 найбільш типових, що є значущими для всіх.
4. Тренер пропонує групі розділитися на три підгрупи і роздає кожній по одній історії. Завдання для підгруп наступне: треба наповнити кожну історію емоційним змістом – песимістичним (для 1-ої підгрупи), оптимістичним (для 2-ої підгрупи) і блазнівським (для 3-ої підгрупи). Тобто, продовжити запропоновану історію і доповнити її деталями, властивими песимісту, оптимісту або блазню.
5. Далі від імені запропонованих персонажів кожна група зачитує свою емоційну версію стресових подій.
6. Після того, як зачитані всі ситуації і висловлені всі можливі варіанти ставлення до них, тренер пропонує обговорити результати гри і ту реальну допомогу, яку отримав для себе кожен учасник.



### Вправа 3. «Портрет залежної людини»

**Мета:** допомогти учасникам більш глибоко відчутти до яких наслідків призводить залежність.

Учасникам роздаються папір і олівці. Ведучий оголошує завдання: «Намалюйте портрет людини, залежної від соціальних мереж». Це не обов'язково має бути зображення людини, просто намагайтеся в малюнку зобразити ті почуття, які виникають у вас, коли ви згадуєте про свою залежність». Після того як учасники закінчать роботу, малюнки розкладаються всередині кола і учасники діляться своїми враженнями.

### Вправа 4. «Кущ троянд» [178]

**Мета:** глибинна рефлексія.

«З давніх часів і на Сході і на Заході певні квіти вважалися символами вищого людського «Я». У Китаї такою квіткою була «Золота квітка», в Індії і на Тибеті – лотос, в Європі та Персії – троянда. Прикладом цьому можуть бути «Пісня про троянду» французьких трубадурів, «вічна троянда», так чудово оспівана Данте, троянда, зображена в середині хреста, що є символом цілого ряду духовних традицій.

Зазвичай «Вище Я» ототожнюється з квіткою, що вже розпустилась, і хоча цей образ за своєю природою є статичним, його візуалізація може служити гарним стимулом і пробуджувати силу. Але ще більш стимулює процеси у вищих сферах нашої підсвідомості динамічний образ квітки – розвиток від бутона до розкритої троянди.

Такий динамічний символ відповідає внутрішній дійсності, яка лежить в основі розвитку і розкриття людини і всіх процесів природи. У ньому зливаються властива всьому живому енергія і напруга, що виходить зсередини людини, яка наказує їй брати участь у процесі постійного зростання і еволюції. Ця внутрішня життєва сила і є тим засобом, який повністю вивільняє нашу свідомість і веде до відкриття духовного центру, «Вищого Я».

Порядок виконання:

1. Сядьте зручніше, закрийте очі, зробіть кілька глибоких вдихів і видихів та розслабтеся.
2. Уявіть собі трояндовий кущ із великою кількістю квітів і бутонів. Тепер переведіть свою увагу на один із бутонів. Він ще зовсім закритий, оточений зеленою чашечкою, але на самому його верху вже помітний рожевий кінчик. Повністю зосередьте свою увагу на цьому образі, тримайте його в центрі вашої свідомості.
3. Тепер дуже повільно зелена чашка починає розкриватися. Вже видно, що вона складається з окремих листочків, які поступово відходячи один від одного, загинаються донизу, відкриваючи рожеві пелюстки, які все ще залишаються закритими. Чашолистки продовжують розкриватися, і ви вже бачите весь бутон.
4. Тепер уже й пелюстки теж починають розкриватися повільно розвертаючись до тих пір, поки не перетворюються в повністю розквітлу квітку... Спробуйте відчувати як пахне ця троянда.
5. Тепер уявіть собі, що на троянду впав промінь сонця. Він віддає їй своє тепло і світло... Протягом деякого часу продовжуйте утримувати в центрі своєї уваги троянду, освітлену сонцем.
6. Загляньте в саму серцевину квітки. Ви побачите як там з'являється обличчя мудрої істоти. Воно сповнене розуміння і любові до вас.
7. Поговоріть з нею про те, що для вас є важливим у цей момент життя. Не соромлячись запитайте про те, що вас зараз найбільше хвилює. Це можуть бути якісь життєві проблеми, питання вибору та напрямку руху. Намагайтеся використати цей час для того, щоб з'ясувати все, що необхідно. (Тут навіть можна перерватися і записати те, що ви дізнаєтеся. Спробуйте розвинути і поглибити ті знання, які вам відкрились).
8. Тепер ототожніть себе з трояндою. Уявіть, що ви стали цій трояндою або ж увібрали в себе цю квітку... Усвідомте, що троянда і мудра істота завжди з вами і що ви в будь-який час можете звернутися до них і скористатися якимись їх якостями. Символічно – ви і є ця троянда, ця квітка. Та ж сила, яка вдихнула

життя у Всесвіт і створила троянду, дає вам можливість розвинути в собі вашу найзаповітнішу сутність».

### Заняття XIV

**Мета:** осмислення та аналіз тих змін, що відбулися під час тренінгу.

#### Вправа 1. «Моя хвилина» [255]

**Мета:** діагностика працездатності групи.

Точне відчуття часу є свідченням адекватного сприйняття дійсності і високої працездатності людини.

Учасників просять приготуватися, сісти вільно, розслабитися, закрити очі і слухати ведучого. За його сигналом всі одночасно починають відраховувати про себе хвилину, тобто рахувати до 60. Дається команда «Закінчили!» Кожен запам'ятовує число. Якщо рахунок закінчився на числах 57-63, то це свідчить про високу працездатності в цей момент.

#### Вправа 2. «Робота з негативними станами» [575]

**Мета:** розвиток здатності аналізувати причини, що викликали негативні емоції, формування стресостійкості.

Учасникам пропонується відповісти на запитання:

- Які саме люди або події викликали в Вас негативний стан (згадайте момент у деталях)?
- В яких конкретних діях це виражалось?
- Що Ви конкретно відчули в той час?
- Що найбільше зачепило особисто: тон, зміст, манера поведінки? Іншими словами, де у Вас «кнопка» запуску емоційної реакції?
- Чи було це несподіванкою? Якщо так, то чому ви це випустили з уваги при плануванні процесу розмови?
- Чи можна було зупинити агресію на попередній стадії?
- Як Ви ставитеся до конфліктних людей?
- Чи мають такі люди підстави ставитися до Вас погано? Чи було щось провокаційне у Вашій поведінці? Якщо є підстави для негативної оцінки Вашої поведінки, то які?

- Якщо немає, то чому вони вороже повели себе по відношенню до Вас? Чого вони хотіли цим досягти?

Відбувається обговорення.

### **Вправа 3. «Створення лінії часу» [354]**

**Мета:** оцінка свого життя, визнання згубного впливу залежності, визначення лінії поведінки в майбутньому.

Ця вправа направлена на побудову «ймовірної лінії життя», яка буде складатися з подій минулих років, плануватися з того, що є на цей момент. Необхідно описати кожен можливий варіант подій, наприклад, якщо людина, схильна до залежності від соціальних мереж, буде продовжувати жити так, як живе на цей момент, то її майбутнє життя може скластися так, а якщо вона змінить своє ставлення до інтернету, то її життя може бути ось таким, тобто треба створити щось на зразок алгоритму ймовірних подій життя людини. Складання такого алгоритму дає можливість розглянути всі можливі варіанти майбутнього конкретної людини. Всі отримані результати повинні бути розглянуті разом із залежною людиною. Треба досягти того, щоб вона зрозуміла, як може скластися її подальше життя.

### **Вправа 4. «Самозцілення» [474]**

**Мета:** розвиток здібності кодувати (налаштовувати) мозок на допомогу своєму організму.

Першим кроком буде постановка питань і відповіді на них.

1. Треба чітко вирішити для самого себе, як розпізнавати, коли процес зцілення вже почався або закінчився. Можна придумати такі питання: «Як можуть змінитися мої відчуття, коли залежність пройде і що може змінитися в моєму житті?», «Як я зможу визначити, чи я зовсім звільнився від залежності, чи ще ні?», «Що можна зробити для того, щоб процес звільнення йшов швидше і дієвіше?»
2. Бажано навчитися підбирати методи звільнення від залежності внутрішньо, тобто змушувати свій організм самостійно займатися самозціленням. Але робити це слід тільки тоді, коли заздалегідь відомо, що корегувати цей стан

можна самому. Іншими словами, і сама залежна від інтернету людина, і її родичі, які зацікавлені в її звільненні, повинні вміти налаштовуватися на «хвилю самозцілення».

3. Наступним кроком має бути позитивний спогад про те, як у минулому аналогічному випадку проходило корегування ззовні, за допомогою сторонньої допомоги. Налаштовуючись на позитивний результат, організм самостійно програмується на аналогічні дії.

4. Необхідно навчитися розрізняти початковий стан залежності і стан, коли процес самозцілення вже завершено. Треба чітко розділяти ці дві різні ситуації, оскільки розуміючи різницю між ними, людина може змусити свій організм працювати на благо. Важливо пам'ятати й те, що момент виникнення залежності кодується в нашій підсвідомості як негатив, і ті почуття, які ми відчуваємо при цьому, можуть бути сигналом для того, щоб вчасно зупинитися і не повторювати минулих помилок. Часто саме підсвідомість дозволяє нам вчасно зупинитися на порозі нової помилки. Згадайте аналогічні ситуації і те, що було причиною їх виникнення і що допомагало позбутися наслідків.

5. На цьому етапі людина повинна навчитися налаштовуватися на позитивне вирішення проблеми. Завжди слід пам'ятати про те, що настрій має бути позитивним, інакше якщо «програмування» негативне, людина сама собі нашкодить. Завжди налаштовувати себе на краще можуть і родичі залежної людини.

6. Тепер залежній людині потрібно налаштуватися на те, що хтось вже зміг позбутися від інтернет-залежності, отже, і вона зможе.

7. На цьому етапі слід ще раз перевірити, чи дійсно проблема інтернет-залежності отримує своє вирішення. Родичам і самій людині необхідно розуміти, що зцілення від залежності саме не прийде, її треба лікувати і починати треба зі своїх думок і самоконтролю.

## Заняття XV

**Мета:** формування мотивації до використання здобутих на тренінгу вмій та навичок у подальшому житті, формування потреби у самовдосконаленні.

### **Вправа 1. «Я радий, що ми разом...»**

**Мета:** створення позитивної атмосфери, сприятливого емоційного фону.

Учасникам пропонується розпочати спілкування зі слів "Я радий, що ми разом..." доповнивши їх персональним звертанням до сусіда справа.

### **Вправа 2. «Моє майбутнє»**

**Мета:** створення образу бажаного майбутнього.

Учасникам пропонується на малюнку зобразити, яким стане їх життя не обмежене залежністю від соціальних мереж. Їм потрібно намалювати два малюнка, на одному з яких слід зобразити найближче майбутнє, а на другому – віддалене.

Відбувається обговорення. Увага звертається на зміну життєвих цілей інтернет-залежної та незалежної людини.

### **Вправа 3. «Зайшовши в інтернет я...»**

**Мета:** закріплення уявлення про інтернет як про інформаційну технологію, а не засіб задоволення провідних потреб.

Учасникам пропонується надати 10 варіантів закінчення речення «Зайшовши в інтернет я...» з урахуванням того, чого вони навчилися на тренінгу.

Ведучий відслідковує, чи не з'являються неадаптивні висловлювання. У випадку появи висловлювання, що передбачає залежну поведінку, ведучий пропонує іншим учасникам дати альтернативну відповідь. Учаснику надається психологічна підтримка, закріплюється віра в себе.

### **Вправа 4. «Я зрозумів...»**

**Мета:** узагальнення набутого під час тренінгової роботи досвіду.

Учасникам пропонується розділити аркуш паперу на дві колонки. В першій записуються уявлення людини про себе та про інтернет, що були до початку роботи тренінгової групи. В другій – уявлення, що сформувалися під час участі в тренінгу.

Відбувається обговорення.

### **Вправа 5. «Побажання»**

**Мета:** формування почуття впевненості в своїх силах.

Учасникам пропонується підійти по черзі до кожного члена групи та сказати йому «Ти зможеш...», доповнивши це речення так, щоб людина почувалася впевненою.

### **Вправа 6. «Заключне слово»**

**Мета:** завершення роботи.

Ведучий дякує учасникам за плідну роботу та по черзі підходячи до кожного члена групи підкреслює те, чого він зміг досягнути в процесі роботи.

## ТРЕНІНГ СПРЯМОВАНИЙ НА ПОДОЛАННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ОНЛАЙН-ГЕМБЛІНГУ ТА ШОПІНГУ В ІНТЕРНЕТ-МАГАЗИНАХ

### Перший блок

#### Налагодження спільної взаємодії

**Мета:** формування групової згуртованості, що сприяє створенню сприятливої атмосфери для саморозкриття учасників.

#### Заняття I

**Мета:** знайомство учасників тренінгу, створення мотивації для спільної роботи.

#### Вступ [504]

**Мета:** сформулювати принципи тренінгової роботи.

#### Принципи занять

*Вмійте слухати один одного.* Це означає необхідність дивитися на мовця і не перебивати його. Коли хтось закінчує говорити, наступний, хто бере слово, може коротко повторити те, що було сказано попередньою людиною, перш ніж приступити до викладу своїх думок. Для привернення уваги до виступаючого може бути використаний який-небудь предмет (наприклад, м'ячик), який в процесі дискусії переходить із рук в руки. Коли хтось виступає, всі інші зберігають мовчання.

*Говоріть по суті.* Іноді члени групи відхиляються від теми, що обговорюється. Замість того, щоб переривати учасника, керівник дискусії в цьому випадку може сказати: «Я не зовсім розумію, як це пов'язано з нашою темою. Не могли б ви пояснити, що мається на увазі?»

*Діліться почуттями.* Важливо, щоб кожен учасник мав можливість вільно висловлюватися. Заохочується прагнення ділитися своїми думками, учасники повинні відчувати, що їх міркування цінують. Слід пам'ятати, що учасник має право відмовитися від участі в обговоренні, коли воно викликає у нього сильні негативні почуття.



*Проявляйте повагу.* Відкритість у висловлюваннях з'явиться лише тоді, коли учасники засвоять, що можна не погоджуватися з чиеюсь думкою, але неприпустимо висловлювати оцінки по відношенню до інших людей лише на підставі їх думок.

*Закон «нуль-нуль» (про пунктуальність).* Всі учасники повинні збиратися до встановленого часу.

*Без оцінок.* Приймаються різні точки зору, ніхто один одного не оцінює.

*Конфіденційність.* Те, що відбувається на занятті, залишається між учасниками.

*Правило «стоп».* Якщо обговорення якогось особистого досвіду учасників стає неприємним або небезпечним, той, чий досвід обговорюється, може закрити тему, сказавши «стоп».

### **Вправа 1. «Ім'я»**

**Мета:** знайомство учасників один з одним.

Кожен учасник по колу називає послідовно імена всіх, хто вже представився до нього, останнім називає своє ім'я.

### **Вправа 2. «Конкретний комплімент» [234]**

**Мета:** налагодження доброзичливих міжособистісних зв'язків, розвиток комунікативної компетенції.

«Комплімент – одна з найпопулярніших комунікативних технік. Висловлюючи позитивну думку про зовнішність іншої людини, її манери тощо, ми робимо їй приємне і при цьому сподіваємося на те, що вона зробить нам щось приємне у відповідь.

Однак комплімент далеко не завжди спрацьовує так, як хочеться його автору. Справа в тому, що комплімент – це всього лише слова, і життєвий досвід більшості людей підказує їм, що легше всього за слова відплатити словами. Тому часто у відповідь на «Ти так чудово виглядаєш!» можна почути щось на зразок «Дякую. Ти теж чудово!»

Уникнути такого роду «пінг-понгу» можна за допомогою конкретних компліментів. Конкретний комплімент – похвала на адресу чогось конкретного,

що стосується партнера по спілкуванню: деталі одягу або інтер'єру, професійного чи особистого досягнення, обставин або навіть манери поведінки.

Для хорошого конкретного компліменту найважливіше – спостережливість по відношенню до іншої людини.

Отже, вам потрібно зробити конкретний комплімент сусіду зліва.

### **Вправа 3. «Внутрішня постава» [226]**

**Мета:** формування впевненості в собі.

Встаньте, розправте плечі, підніміть підборіддя. Згадайте який-небудь короткий вірш. А тепер... уявіть, що всередині вас сидить неприємний, дуже сутулий і невпевнений чоловічок. І його голосом прочитайте цей вірш.

Тепер навпаки. Скорчитися мало не до самої підлоги, але уявіть, що всередині вас знаходиться красивий, впевнений чоловічок. Прочитайте вірш його голосом.

У цій вправі важливо зловити відчуття «внутрішньої постави», ті ледь вловимі інтонації, манери, які виділяють впевнену в собі людину, незалежно від того як вона виглядає і від того, чи бачать її взагалі.

### **Вправа 4. «Ворог – Друг» [433]**

**Мета:** розвиток комунікативної компетентності, засвоєння особливостей «першого враження».

«У людині інстинктивно закладена потреба у швидкому визначенні характеру можливих відносин з іншою незнайомою істотою (у тому числі людиною). Нашим предкам було принципово важливо з'ясувати як можна швидше, хто ж зустрівся їм на шляху: потенційний ворог? потенційний союзник? Зустріч із потенційним ворогом загрожувала можливістю загибелі. Зустріч з можливим союзником обіцяла допомогу того чи іншого роду (хоча б у плані об'єднання проти спільного ворога).

Тому могли бути помилки двох видів: 1) не розпізнати вчасно ворога, 2) не розпізнати вчасно друга. І, звичайно, помилки першого роду були значно небезпечнішими. Тому в нас природою закладена наступна класифікація незнайомих: 1) ворог; 2) не ворог; 3) друг.

Зрозуміло, людина це істота з дуже складною системою соціальних відносин і досить «просунутим» алгоритмом оцінки особистих якостей інших людей. Протягом тривалого періоду відношення двох людей (як і двох соціальних груп) між собою можуть багаторазово змінюватися від дружніх до ворожих. Але, тим не менш, у перші секунди і хвилини знайомства мозок людини досить активно працює над проблемою віднесення нового знайомого до однієї з трьох категорій («ворог», «не ворог», «друг»).

Важливо, що у кожної людини з часом, з життєвим досвідом виробляється свій власний алгоритм цього співвіднесення, свої критерії. І ця система експрес-оцінки у кожної людини досить проста, тому що немає часу на тривалий аналіз.

Тому для більшості комунікативних ситуацій принципово важливо вміти створити про себе образ хоча б «не ворога», а краще «друга». Це важливо для того, щоб взагалі відбувся комунікативний контакт».

Ведучий разом з учасниками влаштовує невеличкий «мозковий штурм», під час якого даються відповіді на питання: Які елементи зовнішності, манери поведінки можуть сприяти формуванню іміджу «ворога», «не ворога», «друга»?

Орієнтовні відповіді:

1. Демонстрація фізичної сили, стан алкогольного сп'яніння, розмова на підвищених тонах, занадто активний інтерес, нецензурна мова, агресивна жестикуляція, занадто уважний погляд, активне скорочення дистанції, озирання по сторонах, ворожа міміка, розставлені лікті, випрямлена постава.
2. Пасивність, низький інтерес, млява невиразна мова, сутулість, «загальна сірість».
3. Інтелігентність, коректність, нормальна мова, помірний інтерес, стримана жестикуляція, доброзичлива міміка та жести, дотримання дистанції, приємний одяг і загалом вигляд, різного роду прояви турботи, безкорисна допомога.

Ведучий пропонує учасникам розіграти декілька сценок, в процесі яких буде закріплено матеріал. Зміст сценок може бути приблизно таким:

1. Пізній вечір. Зупинка. Одна людина підходить до іншої, щоб попросити подзвонити по телефону.
2. Певна організація. Приходить клієнт, щоб записатися на прийом до спеціаліста. Але йому відповідають, що можна записатися лише на наступний місяць ...
3. Аудиторія зі студентами-першокурсниками. Заходить новий викладач, який бажає відразу «знайти спільну мову»...

Перед кожною сценкою (рольовою грою) ведучий пропонує її учасникам спробувати себе в тій чи іншій ролі («ворога», «не ворога», «друга»). Після кожної сценки відбувається невелике обговорення:

- Які враження безпосередніх учасників один від одного?
- Який зміст вкладали безпосередні учасники в ті чи інші дії?
- Які враження спостерігачів?

## Заняття II

**Мета:** подальше знайомство членів групи один з одним, створення сприятливих для саморозкриття умов.

### Вправа 1. «Візуальне відчуття» [296]

**Мета:** вдосконалення перцептивних навичок сприйняття й презентації один одного.

Всі сідають в коло. Ведучий просить, щоб кожен уважно подивився на обличчя інших учасників, і через 2-3 хвилини всі повинні закрити очі і спробувати уявити собі обличчя інших членів групи. Протягом 1-2 хвилин потрібно фіксувати в пам'яті обличчя, яке вдалося найкраще уявити. Після виконання вправи група ділиться своїми відчуттями і повторює вправу. Завдання: кожен з учасників повинен спробувати відтворити в пам'яті якомога більшу кількість обличч партнерів.

### Вправа 2. «Змішані почуття» [554]

**Мета:** розвиток відкритості у спілкуванні, здатності виражати свої почуття, не соромитися їх.

«Бувають комунікативні ситуації, до яких належить більшість ділових, в яких прояв почуттів є недоречним. Якщо, наприклад, одну людину дуже сильно дратує колега: його манера розмовляти, поведінкові особливості, характер, то було б дуже непрофесійно в діловій взаємодії з ним проявляти це роздратування. Можуть бути і протилежні ситуації: коли, наприклад, людина закохується у свою колегу, у даному випадку також прояв почуттів в робочий час – в більшості випадків – буде зайвим і заважатиме роботі. Однак для дружнього, товариського спілкування прояв почуттів це навіть не стільки можливість, скільки життєва необхідність. Одній людині дуже складно зрозуміти іншу без розуміння її емоцій, почуттів. Саме в емоціях і почуттях виявляється характер людини, її інтереси і схильності, і навіть образ думок. Без «емоційного обміну» не може бути дружби або навіть просто товариських відносин.

У багатьох людей немає ніяких проблем із виразом власних почуттів. Деколи спостерігається навіть протилежна проблема: людина занадто «фонтанує» своїми емоціями. Це теж не дуже добре, хоча б тому, що тим самим емоції і почуття людини з часом знецінюються в очах оточуючих.

Ця вправа орієнтована в першу чергу на людей, які мають проблеми у спілкуванні, схильні до почуття самотності. Однак, для більш розкутих учасників вправа теж підійде, хоча б за рахунок того, що вони навчаться краще контролювати комунікативні ситуації, рефлексувати, коли вони проявляють в спілкуванні емоції і почуття, а коли ні».

Ведучий разом з учасниками згадує, які взагалі існують емоції і почуття. Кожна емоція чи почуття виписується на невелику картку з цупкого паперу або картону (картки слід приготувати заздалегідь у кількості 30-50 штук). Заповнені картки опускаються в непрозору коробку. Закінчивши складати список емоцій і почуттів (не слід надовго затягувати цей процес), ведучий пояснює, що далі у випадковому порядку він буде витягувати по дві картки з коробки. Зачитавши групі обидві картки, ведучий просить учасників згадати: чи була колись у їхньому житті ситуація, в якій вони відчували одночасно обидві ці емоції. Саму

вправу ведучий подає як експеримент, який показує, що часом протилежні почуття одночасно можуть бути присутніми в людини.

Насправді завдання вправи – показати учасникам, що говорити про свої емоції та почуття зовсім не складно, навіть навпаки – просто і приємно. Дуже важливо також донести думку, що емоції і почуття це не вчинки. Своїми вчинками можна нажити друзів і ворогів, можна стати героєм або бути покараним законом.

Закінчивши з черговими двома картками, ведучий кладе їх назад в коробку і перемішує з іншими. Вправа проводиться до тих пір, поки вона проходить жваво, викликає інтерес. Якщо по відношенню до чергової пари карток в учасників не виникає прикладу, ведучий дає навідні запитання: «Може не у вас були такі змішані почуття, у вашого знайомого? У персонажа книги?», «В яких ситуаціях могли б виникнути подібні змішані почуття?»

Наприкінці проводиться обговорення:

- Чому все ж так буває, що одночасно можуть бути протилежні почуття?
- Чи легко говорити про свої емоції та почуття?
- Мабуть, хтось в процесі вправи згадав якийсь «особисто своє», незвичайне почуття?

### **Вправа 3. «Почуття – розуміння – стратегія» [575]**

**Мета:** засвоєння тактик комунікативної взаємодії.

Ведучий розповідає учасникам про можливість наступної комунікативної тактики:

1. Розпитати співрозмовника про його почуття.
2. Спільними зусиллями виробити розуміння цих почуттів.
3. Виробити стратегію управління ситуацією (деякі загальні принципи, керуючись якими можна скорегувати проблемну ситуацію).

Розглядається приклад: «Припустимо, ви помічаєте, що одна з ваших однокласниць перебуває в розпачі. Не слід відразу починати з питань про те,

що викликало цей стан. Треба поцікавитися лише її самопочуттям. Що вона конкретно відчуває? Як себе почуває? Чи сильно хвилюється?

Поступово розмова зводиться до аналізу того, що ж викликає або викликало хвилювання. Чому це викликало сильне хвилювання? Чи могло цього не бути? Далі висловлюються припущення, що треба зробити. Потім ці припущення треба переоформити.

З учасниками розігруються ситуації. Викликаються два добровольця. Перший зображує той чи інший емоційний стан. Другий застосовує консультативну тактику.

Наприкінці проводиться обговорення:

– З якими емоціями ця тактика працює добре? З якими погано?

– Які виникали труднощі?

#### **Вправа 4. «Позбавлення від негативних емоцій» [575]**

**Мета:** зняття нервової напруги і позбавлення від негативних емоцій.

Найчастіше ця вправа складається з декількох кроків. Закривши очі і розслабившись, можна уявити собі картину, яка повинна нагадувати реальну негативну ситуацію. Можна абстрагуватися від самого себе в цій ситуації і подивитися на свої дії ніби з боку. Далі необхідно спробувати оцінити власні дії і вчинки, дати адекватну оцінку своєму «двійнику». Прокручуючи негативну ситуацію повторно, але вже з боку, як спостерігач, а не учасник, людина може побачити те, що не бачила, переживаючи подій. Таким чином, можна подумки виправляти ситуацію так, як це хочеться самій людині. А коли все йде саме так, то і настрій буде поступово виправлятися в кращу сторону.

### **Заняття III**

**Мета:** формування впевненості в собі та здатності до саморозкриття.

#### **Вправа 1. «Передай емоцію» [504]**

**Мета:** розвиток навичок емпатії та рефлексії.

Учасники групи стають у ряд, спинною до ведучого, який повертає найближчого до себе учасника. Тихо називає емоцію чи почуття, яке потрібно передати наступному учаснику за допомогою міміки і жестів. Останній учасник

групи озвучує ту емоцію що дійшла до нього. Після цього члени команди міняються місцями. Обговорюються почуття і переживання від зробленого.

### **Вправа 2. «Нав'язування станів» [301]**

**Мета:** розвиток навичок протидії маніпулюванню своїм станом.

«Один з улюблених прийомів маніпуляторів – нав'язування станів. Робиться це для того, щоб вивести людину зі стану рівноваги, а потім нав'язати їй потрібний маніпулятору напрямок дій. Робиться це приблизно так:

- Ти чому сидиш такий сумний?
- Та не сумний я.
- Ні, сумний. Лоб геть наморщив ...
- Просто я думаю.
- А мені здається, ти про щось своє думаєш. Знову з дівчиною посварився?
- Не сварився я. Просто роботи багато, от і не до веселощів.
- А-а-а. Я ж казав, що ти сумний. Не сумуй, дивись на світ ширше.
- Гарзд.
- Ти дивись! Зовсім зблід! Підемо, чаю вип'ємо, поговоримо ...
- Ну ... Все одно, робота не ладиться. Підемо.

За зовні необразливими словами криється очевидна маніпуляція:

- Відбулося нав'язування почуття, якого до цього не було.
- Апеляція до вигаданих «чоло наморщив», «зблід».
- Виведення із стану рівноваги, розлад цілепокладання.
- Нав'язування мети «пішли чай пити».

Викликаються два добровольця. Одному ведучий дає роль маніпулятора. Другому – жертви. Завдання «маніпулятора» – нав'язати «жертві» той чи інший стан (який – вирішує він сам). Досягається це за допомогою рольової гри «тут і зараз». Ведучий і інші учасники спостерігають. Якщо стає очевидним, що «жертва» дійсно виведена зі стану рівноваги, ведучий зупиняє вправу.



Далі учасники за допомогою жеребу розбиваються на трійки. У цих трійках перші номери будуть виконувати роль маніпуляторів, другі – жертв, треті – спостерігачів. Ведучий уважно спостерігає за станом учасників.

У кінці відбувається обговорення. Спочатку роблять свої доповіді спостерігачі. Вони докладно описують все, що їм вдалося примітити в поведінці «маніпулятора» і «жертви». Далі відбувається загальне обговорення:

– Як розпізнати, що тобі нав'язують чужий стан?

– Як краще протистояти подібній маніпуляції?

### **Вправа 3. «За колом» [353]**

**Мета:** допомогти зрозуміти глибинні причини негативного ставлення оточуючих.

Спочатку відбувається безладний рух кімнатою; по команді учасникам потрібно розбитися на пари. Всі, у кого знайшлася пара, об'єднуються в коло; один виявляється за колом.

*Інструкція:* учасникам в колі потрібно не пустити всередину того, хто за колом; відповідно, останньому потрібно у будь-який спосіб проникнути усередину; той, хто пропустить, буде вигнаний за коло.

По закінченню учасники діляться своїми почуттями, і розмова переводиться на тему дискримінацій. Далі пропонується пригадати ситуацію, коли учасники піддавалися яким-небудь утискам.

Цим досвідом вони діляться в парах або розповідають кілька ситуацій в загальному колі. Звертається увага на те, як ми реагуємо, спостерігаючи ситуацію дискримінації, які почуття заважають нам бути більш справедливими і як ми платимо згодом за допущене свавілля (почуття провини, жалю, гіркоти, сорому тощо).

Дискримінація, як обмеження прав меншості, досить широко поширена в нашому суспільстві. Причому у випадку із залежністю дискримінованими можуть бути як ті, хто страждає від залежності, так і ті, хто перебуває поруч із ними. Важливо зрозуміти, що, порушуючи права меншості (наприклад, намагаючись вирішити проблему залежності тільки каральними методами), ми

найчастіше лише підсилюємо напруженість, відчуження, що ще більше ускладнюють ситуацію. До речі, ця вправа може продемонструвати і протилежний приклад: як, керуючись природними людськими почуттями, учасники групи надають допомогу тим, хто опинився за колом.

#### **Заняття IV**

**Мета:** підготовка до основної частини роботи, розвиток здатності до адекватної оцінки себе та власної поведінки.

##### **Вправа 1. «Нове і хороше» [504]**

**Мета:** створення позитивної атмосфери.

Кожен говорить про те, що було нового і хорошого з ним на тижні.

##### **Вправа 2. «Вертушка першого враження» [226]**

**Мета:** розвиток рефлексії та здатності бачити себе збоку.

У ситуації тренінгу учасники можуть використовувати унікальну можливість отримати інформацію про те враження, яке вони справляють на людей при первинному контакті. Отримання про себе зворотної інформації організується таким чином, що кожен учасник зустрічається з іншим у мовчазній взаємодії. При зустрічі в парах учасники обмінюються блокнотами. В блокноті партнера учасники пишуть своє враження про нього. Після того, як блокноти повернулися до своїх господарів, учасники взаємодіють із новими партнерами та алгоритм повторюється.

Керівник організує перехід учасників від партнера до партнера і контролює чітке виконання завдання. Команди, які подає керівник, можуть звучати так:

- Обмінюйтеся зошитами і починайте писати ...
- Отримайте назад свої зошити.
- Перехід, раунд № \_\_\_\_

*Інструкція:* «Кожен з Вас зустрінеється з іншим учасником у парній взаємодії. При зустрічі за моєю командою Ви будете виконувати наступні дії:

- 1) обмінюєтесь робочими зошитами;

- 2) в зошиті партнера в таблиці напишете (коротко, одне-два слова) Ваше враження про нього за наступними позиціями: а) «ресурс» – що, на Ваш погляд, є його сильною стороною; б) «точка» – за рахунок яких його якостей Ви могли б керувати ним в переговорному процесі («точка тиску», «кнопка управління»);
- 3) знову обміняйтеся робочими зошитами;
- 4) зустріньтеся з наступним партнером.

Таким чином у зошити Ви зберете скарбничку думок про себе.

Вправа виконується мовчки. Не потрібно писати багато (це не нарис і не характеристика). Не варто також довго замислюватися над словами. По-перше, Ваші враження анонімні, а по-друге – і це більш важливо – перше враження про людину формується протягом 10 секунд, і нам важливе саме воно. Зробіть один одному такий подарунок. Він для багатьох може бути несподіваним, але від цього ще більш цінним. Ми побачимо, що різні люди бачать нас по різному. І це потрібно завжди враховувати. Це – основний підсумок нашої роботи в цій вправі.

Є два правила, які я прошу виконувати:

- 1) утримайтеся, будь ласка, від перегляду записів у своїх зошитах до кінця вправи (щоб не переключати увагу);
- 2) виконуйте передачу зошитів і переходи тільки за командою тренера (щоб вправа проходила чітко і швидко)».

### **Вправа 3. «Аукціон» [505]**

**Мета:** розвиток уміння регулювати і змінювати свій емоційний стан.

За типом аукціону пропонується назвати якомога більше способів, що допомагають впоратися з поганим настроєм. Всі способи, прийняті ведучим, фіксуються на дошці. Людину, яка назвала найбільшу кількість способів, учасники групи вітають оплесками.

Обговорюються почуття, що виникли в процесі вправи.

### **Вправа 4. «Асоційовані стани» [398]**

**Мета:** вироблення навичок створення та збереження позитивного емоційного фону.

1. Випишіть 3-5 видів діяльності, при виконанні яких Ви добре себе відчуваєте.
2. Спробуйте відповісти на наступні питання за кожним із записаних Вами видів діяльності:
  - а) чи виконується ця діяльність разом з іншими людьми або вона здійснюється на самоті?
  - б) де виконується ця діяльність, які навколишні фактори допомагають Вам, а які заважають її здійснювати?
  - в) чи має ця діяльність зовнішній чи внутрішній фокус (тобто чи вимагає вона приділення більше уваги зовнішнім подіям або припускає внутрішнє зосередження?)
  - г) чи є вона переважно візуальною (зоровою), аудіальною (звуковою) або кінестетичною (пов'язаною з тілесними відчуттями, відчуттями руху, м'язового напруження, дихання, серцебиття тощо)?
  - д) чи потребує ця діяльність якихось матеріальних умов, засобів, реквізитів?
  - е) які з Ваших органів чуття отримують відпочинок під час цієї діяльності?
  - ж) які аргументи і контакти з іншими людьми Вам потрібні, щоб зайнятися цією діяльністю?

3. Відповівши на ці питання за кожним з 3-5 видів діяльності, знайдіть значущі компоненти, які дають Вам задоволення від занять цією діяльністю. Запишіть їх, порівняйте з компонентами, які дають задоволення в інших видах діяльності.

У результаті виконання цієї вправи, частіше за все, з'ясується, що можна отримувати задоволення не тільки від одного-двох видів улюблених видів діяльності, а отже, можливостей і ресурсів для відновлення сил у Вас набагато більше, ніж здається на перший погляд.

Цю вправу можна продовжити, якщо подумати (і бажано записати), які компоненти задоволення і користі ви отримуєте також і у видах діяльності, які для Вас зазвичай начебто нейтральні. І, можливо, Ви зумієте знайти елементи задоволення (вторинної користі) навіть у видах діяльності, які Ви не любите?!

Усвідомлення того, що корисне і приємне насправді пов'язано не тільки з улюбленими видами занять, може відігравати важливу роль у формуванні кращого ставлення до будь-яких видів діяльності.

### Заняття V

**Мета:** аналіз набутого на первинному етапі роботи досвіду, визначення готовності до глибинних внутрішніх змін.

#### Вправа 1. «Гарячий стілець» [533]

**Мета:** розминка, отримання особистістю уявлення про те, як її бачать інші.

Один з учасників сідає в центр кола, інші члени групи повідомляють йому, з чим (або ким) він у них асоціюється, які почуття викликає. Потім обговорюються переживання всіх учасників під час вправи.

#### Вправа 2. «Перегляд стану тривожності» [575]

**Мета:** вироблення навичок пропрацювання ситуації, що викликають тривогу.

1. Щоб здійснити перегляд свого стану тривожності, стресу, використовується техніка хронологічного зворотного переходу зі стресового в нейтральний або позитивний емоційний стан. Для цього потрібно уявити розвиток подій, як у фільмі, який прокручується в зворотному порядку, і запитати: «А що було до цього? А які кадри можна було побачити раніше? Які кадри передували цьому моменту?» У міру повернення назад до кульмінаційного кадру треба стежити за тим, щоб дихання було глибоким і повним. Для перегляду необхідно уявити, скільки буде потрібно кадрів (слайдів), скільки буде потрібно тимчасових етапів або змін місцеположення, поки Ви повертаєтеся, рухаєтеся до ядра тривожної події.
2. На другому кроці необхідно стабілізувати дисоціацію, для чого треба уявити, ніби Ви можете бачити себе ніби з боку. Подумайте, як далеко та людина від Вас? А ким є Ви, коли дивитися на неї? Чи є різниця між нею і Вами?
3. Ви повинні дивитися на «того себе» з симпатією, з прихильністю, розуміючи, що в ситуації «до події» (тривожної) ця людина робить те що може.

4. Отже, Ви вже знаєте, що з нею станеться, а вона ще ні.

Подивіться на «того себе» зі свого стану дисоційованого спостерігача і визначте, що йому потрібно, щоб успішно діяти в наступній ситуації. Опишіть необхідні ресурси (зовнішні або внутрішні умови, які сприяють позитивному вирішенню важкої і тривожної ситуації).

Після цього Ви уявляєте себе дисоційованим і передаєте «йому» ці ресурси (переконайтеся, що він може добре бачити Вас в цьому застиглому кадрі-слайді). Ви чітко уявляєте його візуальний образ, чуєте характерні особливості його голосу і, якщо вважаєте за потрібне, можете подумки дотягнутися і доторкнутися до нього. Продовжуйте спостерігати за його змінами, поки Ви передаєте «йому» ресурси (поради, підказки, дружні посмішки, або, навпаки, енергію, зібраність, рішучість).

Ви передаєте «йому» ресурси і продовжуєте спостерігати за змінами доки не побачите, що приймаючи ресурси, він стає все більш готовий до реальної дії і, нарешті, досягає стану повної готовності діяти.

Можливі наступні варіанти передачі ресурсів (допомоги):

- а) урізноманітнити спосіб передачі ресурсів, використовуючи візуально-зорові, аудіально-звукові і кінестетично-органічні образи і відчуття;
- б) розширювати коло учасників, що передають ресурс, а також ввести іншу людину в схему дії (здійснивши дисоціацію).

5. Нарешті, досягається цільовий стан, такий, в якому «він» знаходиться у стані повної готовності діяти успішно в екстремально-стресовій ситуації. Ви дисоційовані, тобто ніби відсторонені від того, що відбуватиметься з «ним».

Дозвольте сценарію програтися кадр за кадром, і при цьому Ви продовжуєте надавати «йому» певну допомогу, передаєте ресурс, а «він», отримуючи її, досягає майже максимального ступеня готовності діяти успішно у важкій ситуації. Після цього Ви спостерігаєте як «він» здійснює успішно дію і досягає бажаного стану.

### **Вправа 3. «Що мені подобається в собі» [533]**

**Мета:** підвищення самооцінки, розвиток рефлексії.

Виконується малюнок на задану тему на чистому аркуші, чи робляться написи на бланках (наприклад, на аркуші намальовані порожні кульки, зірочки тощо, які треба заповнити інформацією про себе). За бажанням можна показати малюнок групі і розповісти про нього.

#### **Вправа 4. «Остання зустріч» [423]**

**Мета:** рефлексія зворотного зв'язку.

Уявіть собі, що заняття вже закінчилися, але чи все ви встигли сказати один одному? Може ви забули поділитися з групою своїми переживаннями? Або є людина, думку якої про себе ви хотіли б дізнатися? Чи ви хочете подякувати комусь? Зробіть це «тут і тепер».

### **Заняття VI**

**Мета:** усвідомлення згубного впливу залежності на життя особистості, формування мотивації до внутрішніх змін.

#### **Вправа 1. «Почуття» [533]**

**Мета:** налаштування групи на спільну взаємодію.

М'яч перекидається в колі (довільно) і кожен учасник, у якого в руках м'яч називає почуття. Той, кому м'яч дістався знову, називає почуття – протилежне названому попереднім учасником.

#### **Вправа 2. «Маріонетки» [305]**

**Мета:** визначити, що відчуває людина, перебуваючи в стані залежності.

Учасники повинні розбитися на групи по три людини. Кожній трійці дається завдання: два учасники повинні грати роль ляльководів – повністю керувати всіма рухами ляльки-маріонетки, один з учасників грає роль ляльки. Кожен учасник повинен побувати в ролі ляльки. Для трійки розставляються два стільці на відстані 1,5-3 метри.

Мета «ляльководів» – перевести «ляльку» з одного стільця на інший. При цьому людина, яка грає «ляльку», не повинна чинити опір тому, що з нею роблять «ляльководи».

Після завершення гри відбувається обговорення, пропонується відповісти на питання:

- Що ви відчували, коли були в ролі «ляльки»?
- Чи сподобалося вам це почуття, чи комфортно вам було?
- Хотілося щось зробити самому?

### **Вправа 3. Дискусійне обговорення мотивів виникнення залежності від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах**

**Мета:** визначення та усвідомлення чинників, що сприяють виникненню залежності.

Учасникам пропонується визначити, які ж саме причини та фактори призвели до появи в них залежної поведінки. Отримані відповіді записуються кожним членом групи на листку. Потім ведучий пропонує їх проранжувати, виділивши найбільш та найменш значущі.

Відбувається обговорення.

Можливі варіанти мотивів залежності:

- Зняття негативних емоцій, таких як страх, тривога, неспокій, що виникають внаслідок невпевненості в собі, порушенні комунікативного процесу.
- Тиск середовища: найближчого оточення або традицій. Наприклад, особистість хоче бути прийнятою в компанію, в якій всі грають в азартні ігри.
- Протест – часто це прагнення звернути на себе увагу, помститися або шантажувати близьких, для того щоб домогтися виконання своїх вимог.
- Прагнення отримати задоволення. Якщо людина не навчена отримувати задоволення від вищих видів діяльності (від заняття мистецтвом, спортом тощо), то азартні ігри і шопінг є для неї найпростішим способом отримати насолоду.
- Цікавість.
- Прагнення розслабитися.

### **Вправа 4. «Побудова живих ланцюжків» [533]**

**Мета:** зняття психологічного напруження.

Один з учасників виступає в ролі ведучого, говорить, що він «побачив-відчув-подумав-зробив». Інші учасники стають в ланцюжок, зображуючи його слова, намагаючись за допомогою пантоміми показати сказане. Потім гра



продовжується по колу, кожен учасник за час гри встигає побути ведучим і «ланкою живого ланцюжка».

## **Заняття VII**

**Мета:** корекція залежності від азартних онлайн-ігор та покупок через інтернет, розвиток особистості.

### **Вправа 1. «Зафарбовування контурів чоловічків» [533]**

**Мета:** налаштування на роботу щодо самопізнання.

Учасникам роздають аркуші паперу з контурами людини. Під медитативну музику членам групи пропонується пригадати, 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).

Вправа спрямована на розвиток уваги до власних почуттів і переживань, встановлення зв'язків між переживанням емоцій і проявом цих переживань на тілесному, інтелектуальному і поведінковому рівні.

### **Вправа 2. «Заборонений плід» [504]**

**Мета:** осмислити своє ставлення до заборон, зокрема до тих, що пов'язані з виникненням залежності.

Група сидить півколом, залишивши простір для «сцени», на якій лежить справжнє чи штучне яблуко.

1-й етап. Ведучий пропонує учасникам: «Погуляйте райським садом і без слів покажіть, як вчините із забороненим плодом». (Може бути прочитаний або переказаний біблійний текст: Буття 2.15-17, 3.1-22.) Ведучий робить для себе замітки, як поведив себе кожен учасник. Після того як усі бажаючі прогулялися, ведучий вступає в гру в новій ролі.

2-й етап. Оголошується, що в райському саду є «свідок». Він не перешкоджає тому, що хоче робити учасник, але вмовляє взяти яблуко, якщо при першій спробі цей учасник його не брав, або намагається втримати того, хто брав яблуко при першій спробі. «Умовляння» здійснюється також без слів.

3-й етап. Кожен учасник («вихователь») приходить в сад з «дитиною», роль якої виконує інший член групи. За роллю «дитина» повинна прагнути до яблука всякою ціною, долаючи перешкоди. «Вихователь» сам визначає своє завдання. Зазвичай виявляється, що навіть ті, хто брав «заборонений плід», намагаються захистити від цього вчинку свою «дитину».

При обговоренні ставляться питання, наприклад: Якого роду заборони порушували учасники: ті, які не вважають істинними і важливими, або ті, які дійсно значущі для них? Порівнюється поведінка «без свідків» і «при свідках». Оцінюється вплив умовлянь (2-й етап). Також може бути поставлене питання про різне ставлення до заборон для себе і для «дитини». Можна розглянути питання про методи, якими заборона доноситься до «дитини».

### **Вправа 3. «Суд над залежністю» [504]**

**Мета:** підкріплення знань, отриманих раніше, спроба відчутти їх образно.

Ведучий просить всю групу прийняти участь в судовому процесі над залежністю від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах. Він викликає добровольця на роль судді. Інші учасники діляться на захисників і обвинувачів. У ролі залежного виступає сам ведучий. Завдання групи – сумісними зусиллями вирішити, чи винна залежність у погіршенні життя людей? Для цього вони повинні зібрати достовірну інформацію та надати факти.

Для виконання завдання учасники дотримуються наступної схеми: команди адвокатів і обвинувачів складають колективне визначення залежності методом мозкового штурму і зображують його на аркуші паперу в образній формі. Кожна зі сторін на ватмані записує факти, що підтверджують винуватість або невинність залежності.

Потім справа виноситься на розгляд до суду. На закінчення гри всі «знімають» із себе ролі, проводиться обговорення. Робиться узагальнення. Відбувається обмін враженнями.

### **Вправа 4. «Вплив на пульс» [587]**

**Мета:** формування здатності до саморегуляції, зняття психічного напруження.

Учасникам пропонується цілковито розслабитися. Ліва рука повинна знаходитись на грудях. Після виконання перших двох вправ увага концентрується на відчутті тепла в лівій руці (наприклад, «Моя ліва рука занурена в теплу воду»). Потім це відчуття тепла в лівій руці поширюється на область грудей, що рефлекторно призводить до розширення коронарних судин серця, які отримують додатковий приплив крові, а з нею і кисню. При цьому можна використовувати наступні основні формули самонавіювання:

- Серце б'ється спокійно і сильно.
- Серце б'ється ритмічно.
- Відчуваю себе легко і комфортно.

Формули необхідно повторювати по 5-6 разів, намагаючись поєднувати їх зі спокійним, рівномірним диханням.

Ступінь оволодіння цією вправою можна визначити за допомогою контролю пульсу до і після занять. Уміння привести пульс у норму за короткий час після емоційного збудження свідчить про добре розвинену навичку.

Тут ще раз необхідно нагадати про те, що неприємні відчуття в області серця, які виникають в емоційній ситуації, ще не означають його захворювання, а часто носять невралгічний характер. Зазвичай достатньо викликати тепло в області грудей, щоб зняти ці болі в серці, відрегулювати ритм і силу його пульсації. Якщо ж Ви вважаєте такий вплив недостатнім, то для посилення можна використовувати наступний комплекс формул:

- Мою увагу зосереджено на лівій руці.
- Тепло в руці посилюється.
- Відчуваю прилив тепла до грудей.
- Розширюються кровоносні судини грудної клітини.
- Розширилися судини серця.
- Поліпшилося живлення м'язів серця.

- Груди наповнилися приємним теплом.
- Зняті всі больові і неприємні відчуття в серці.
- Тепла кров струмує судинами до серця.
- Серце відпочиває в ласкавому теплі.
- Моє серце заспокоїлося.
- У грудях легко і вільно.
- Дихається ритмічно і легко.
- Серце працює ритмічно, спокійно, добре.
- Серце працює без мого контролю.
- Я спокійний за роботу мого серця.
- Моє серце б'ється чітко, рівно.
- Я абсолютно спокійний.

### **Заняття VIII**

**Мета:** подальша корекція залежності, розширення уявлень про власне «Я» та свої можливості.

#### **Вправа 1. «Карта моєї душі» [533]**

**Мета:** налаштування на роботу, створення мотивації до особистісних змін.

Учасникам дається інструкція намалювати карту своєї душі, представивши її довільним чином, наприклад у вигляді: земної кулі, материка, острова або чогось ще. Необхідно дати назви об'єктам, що знаходяться на карті. Потім малюнок показується групі, учасник розповідає про нього.

#### **Вправа 2. «Поради знаменитостей» [504]**

**Мета:** формування адекватного ставлення до азартних онлайн-ігор і покупок в інтернеті.

Учасникам пропонується уявити себе в майбутньому. Вони стали відомими людьми (на груди прикріплюються таблички з назвами престижних професій). Їх запросили на телепередачу, присвячену профілактиці залежності

від азартних онлайн-ігор та покупок через інтернет, і зараз вони можуть звернутися до інших людей. Кожен учасник вимовляє кілька фраз-звернень.

### **Вправа 3. «Скульптура залежності»**

**Мета:** розширити уявлення про вплив залежності на особистість.

Обирається один учасник, який грає роль скульптури. Інші учасники намагаються надати йому форми, що на їх думку відображує внутрішній стан залежної людини.

Відбувається обговорення.

### **Вправа 4. «Я дбаю про себе» [533]**

**Мета:** розширення уявлень про способи створення для себе комфортної ситуації.

Тренер пропонує учасникам перерахувати на маленьких аркушах паперу способи, за допомогою яких можна захистити себе, подбати про себе. Потім кожен з учасників складає аркуші в свій конверт з написом «Я дбаю про себе». Способи турботи про себе обговорюються в групі. Учасники беруть свої «конверти» із собою, можуть заглядати туди при необхідності.

### **Вправа 5. «Храм тиші» [272]**

**Мета:** релаксація, зняття напруження.

Використовуючи цю вправу, можна визначити своє ставлення до зовнішнього світу. Вона зовсім не складна. Треба взяти аркуш паперу, олівець або ручку. Ця вправа чимось нагадує заняття йогою: знайдіть собі зручне положення, розслабтеся і закрийте очі. У такому положенні дуже зручно думати і слухати свій внутрішній голос. Можна уявити собі яскраву картину: ви знаходитеся на красивій галявині біля підніжжя гори, до вершини якої вам необхідно піднятися по вузькій, звивистій стежці. Уявіть собі, як піднімаєтеся по цій стежці на вершину гори і як з кожним кроком вам стає легше дихати.

Коли «підніметесь» на вершину гори, то відразу відчуєте кожною клітинкою чисте гірське повітря і тишу. Саме ця тиша має стати основним фоном подальшої роботи зі своєю підсвідомістю.

Якщо складно розмовляти одному (взагалі бесіди з самим собою даються не кожному), то придумайте собі співрозмовника, наприклад людину, яка вам симпатична. Можна уявити в якості співрозмовника близького друга, родича або просто незнайомця. «Мовчазна» розмова з цією людиною повинна будуватися на принципі «питання-відповідь», тобто ви самі від особи співрозмовника задаєте собі ж питання, яке вас хвилює, і самі ж відповідаєте на нього. Така вправа допомагає зрозуміти свої проблеми, не використовуючи допомогу сторонніх людей, родичів, оскільки можна задавати самому собі ті питання, які ви боїтеся почути від інших і на які чесно відповісти їм навряд чи зможете. Ставлячи собі самі делікатні питання, людина, що знаходиться в стані залежності, може відповісти хоча б самій собі чесно. Влаштувавши собі такі прогулянки в «храм тиші», де можна поговорити і знайти відповіді майже на всі запитання, людина пропрацює причини своєї залежності.

### **Заняття ІХ**

**Мета:** формування впевненості в собі, розвиток здатності адекватно реагувати на стресові ситуації.

#### **Вправа 1. «Презентація»**

**Мета:** формування установок на виявлення позитивних особистісних якостей, уміння презентувати себе й входити в контакт з оточуючими.

Учасникам дається наступне пояснення: в презентації ви повинні намагатися відобразити свою індивідуальність так, щоб всі інші учасники відразу запам'ятали ваш виступ.

#### **Вправа 2. «Як я бачу свою залежність»**

**Мета:** усвідомлення впливу залежності на життя людини, визначення ресурсів для її подолання.

Учасникам пропонується колективно виробити визначення залежності від азартних онлайн-ігор та покупок через інтернет та зобразити її на ватмані в будь-якій формі.

#### **Вправа 3. «Послання світу» [504]**

**Мета:** усвідомлення власної відповідальності за вирішення проблеми залежності від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах.

Група ділиться на підгрупи (дві або три) в залежності від кількості учасників. Кожна підгрупа отримує завдання: підготувати проект «Запобігання виникнення залежності від азартних онлайн-ігор». Завдання учасників – підготувати промову для презентації проекту, гасло, намалювати плакати зі схемою дії. Ведучий пояснює, що вони мають повну свободу вибору заходів попередження залежності.

Для розробки проектів учасники можуть використовувати принципи «мозкового штурму». Потім кожна команда виступає зі своїми пропозиціями.

#### **Вправа 4. «Табу» [392]**

**Мета:** усвідомлення ставлення особистості до заборон.

Ведучий ставить у центрі кола невелику скриньку або коробочку, в якій лежить невідомий предмет. «Там лежить те, що не можна брати», – каже ведучий. Потім він пропонує кожному якось проявити себе по відношенню до цього предмета. Учасники можуть вставати або залишатися на місці, висловлюючи ставлення мімікою чи жестами; вони можуть підходити до шкатулки, брати її в руки, заглядати всередину, – кожен чинить так, як вважає це за потрібне. Навіть якщо хтось залишиться на місці, нічого не роблячи, – це теж буде способом реагування на ситуацію. При виконання вправи важливо пам'ятати, що це вправа дії, а не пояснень, тому, якщо хтось буде намагатися просто розповісти словами про свою позицію, завдання ведучого спонукати його «показати» своє ставлення.

#### **Вправа 5. «Я – це я» [533]**

**Мета:** вироблення позитивного самоствавлення та прийняття себе.

Ведучий зачитує текст, тоді як учасникам пропонується закрити очі, розслабитись та відкритись образам, що будуть виникати в процесі прослуховування.

«Я – це Я. У всьому світі немає нікого такого ж, як Я. Є люди, схожі на мене, але немає нікого такого ж як Я. Тому все, що я роблю, – 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, й мої очі та 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 й грубі, правильні і неправильні; мій голос, гучний або тихий; всі мої дії, звернені до інших людей або до мене самого. Мені належать всі мої фантазії, мої мрії, всі мої 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 із 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 і терпляче відкривати джерела того, що спантеличує мене, і дізнатися все більше і більше різних речей про себе самого. Все, що Я бачу і 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 в цей момент. Я можу відмовитися від того, що здається мені непотрібним, і зберегти те, що здається дуже потрібним, і відкрити щось нове у самому. Я можу бачити, чути, відчувати, думати, говорити і діяти. Я маю все, щоб бути близьким з іншими людьми, щоб бути продуктивним, вносити сенс і порядок в світ речей і людей навколо мене. Я належу собі. Я-це Я, і Я-це чудово».

Відбувається обговорення.

### Заняття X

**Мета:** здійснення глибинних особистісних змін, пов'язаних із процесом подолання залежності від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах.

#### Вправа 1. «Шурум-Бурум» [226]



**Мета:** створення позитивної атмосфери, розвиток засобів невербальної комунікації.

Учасникам пропонується загадати почуття, а потім тільки за допомогою інтонації, відвернувшись від кола і, вимовляючи тільки слова «Шурум-Бурум», показати задумане почуття.

### **Вправа 2. «Що? Хто? Як? Де? Коли?» [574]**

**Мета:** складання «життєвої програми» на найближчий період часу, планування учасниками бажаного життєвого результату.

1) Тренер пропонує кожному учаснику скласти для себе список бажаних результатів і розташувати їх в порядку спадання значимості або цінності кожного.

2) Далі тренер пропонує учасникам вибрати зі складеного списку першочергове бажання і скласти програму його досягнення на основі наступних правил планування результату:

– сформулювати результат в позитивному ключі («що у мене буде», «що я хочу мати», «як я буду відчувати» тощо);

– планувати тільки те, що кожен учасник може зробити сам;

– результат повинен бути у всіх сенсорних системах: почуттях, відчуттях, звуках, настрої тощо;

– уявити собі: де, коли і з ким буде потрібен цей результат (програвання ситуацій, в яких учасник зможе користуватися змінами, що відбулися);

– продумати наслідки досягнення бажаного результату – «що буде, якщо це станеться?» (результат повинен зберегти все те найкраще, що було раніше).

3) Обговорення результатів в групі.

### **Вправа 3. «Мій день 10 років потому» [221]**

**Мета:** формування образу бажаного майбутнього.

«Закрийте очі і уявіть собі свій день через 10 років. Ви прокидаєтеся вранці? Котра зараз година? Де ви знаходитесь? З ким? Що робите далі? Спробуйте побачити всі події цього дня докладно і конкретно. Підійдіть до

дзеркала. Що ви там бачите? Відчуйте, які звуки лунають? Які у вас тактильні відчуття? Вам все більше і більше подобається ваш майбутній образ. Він стає для вас все більш приємним. Він дуже вам подобається. Ви відкриваєте очі і намагаєтеся запам'ятати ці приємні відчуття від зустрічі з самим собою в майбутньому».

#### **Вправа 4. «Почуття» [198]**

**Мета:** усвідомлення того, які почуття викликає в оточуючих людина, що страждає від залежності.

Учасникам пропонується згадати ситуацію, коли вони ще не були залежними та їм доводилося спілкуватися з людиною, що страждала від будь-якої форми залежності. Можливо, це був хтось із родичів або знайомих, чи просто людина, яку зустріли на вулиці. Учасникам пропонується пригадати почуття, які вони відчували спілкуючись з цією людиною. Потім вони взаємодіють в парах і протягом 5 хвилин розповідають один одному про почуття, які вони тоді відчували. Після цього учасники повертаються в коло і всі разом, під керівництвом ведучого, описують свої почуття.

Можливі варіанти:

Почуття мовця: роздратування, обурення, жалість, образа, презирство, недовіра, провина, відповідальність тощо.

Почуття слухача: співчуття, інтерес, обурення, відраза, розуміння, повага тощо.

#### **Вправа 5. «Стійкість нервової системи» [325]**

**Мета:** вироблення стресостійкості.

«У наш нелегкий час всім потрібно вміти протистояти стресам й іншим психологічним перевантаженням. Надмірний прояв емоцій підстерігає нас навіть в іграх. Як з цим боротися? Очевидно, потрібне налаштування на рівноваженість і стійкість своєї нервової системи. Витримка і самовладання так необхідні всім. Мати залізні нерви – мрія будь-якої людини. Але як домогтися цього? Можна скористатися самоналаштуванням на спокій і холонокровність. Для цього потрібно розслабитися і вимовити із закритими

очима кілька фраз із налаштуванням на спокій, витримку, самовладання. Які слова використовувати – вам допоможе інтуїція і фантазія, але, якщо скористатися якимось уявним ідеалом, спробувати вжитися в цей образ, то Ви зможете відкрити очі і подивитися на світ вже іншим поглядом.

Якщо все ще відчувається перезбудження, втома, підвищена нервозність, потрібно розслабитися із закритими очима і подумки налаштуватися на зміцнення своєї нервової системи. Відчуйте, як збільшуються ваші енергетичні ресурси, як до Вас повертаються врівноваженість, мобілізуються необмежені резерви, нерви міцніють, ніби стають металевими. Ви зберігаєте веселий, життєрадісний настрій і прекрасне самопочуття. Зростає фізична витривалість, серце стає здоровим, богатирським. У всьому тілі нерви молоді, стійкі, міцні, спокійні. Мислення стає ясним, оригінальним».

### **Заняття XI**

**Мета:** здійснення подальших особистісних змін, спрямованих та корекцію залежності, формування впевненості в собі.

#### **Вправа 1. «Привітання»**

**Мета:** налаштування групи на роботу.

Учасникам тренінгу пропонується продовжити фразу, звертаючись до кожного члена групи: «Привіт, (ім'я), сьогодні чудовий день, тому що ...».

#### **Вправа 2. «Дзеркало» [423]**

**Мета:** розвиток рефлексії.

Учасники дивляться на себе в дзеркало і відповідають на питання:

- Чи подобається мені ця людина?
- Чи заслуговує вона на повагу?
- Чи можна її любити?

Обговорення: З якими труднощами зіткнулися при виконанні цієї вправи?

#### **Вправа 3. Бесіда «Проблема залежності від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах» [533]**

**Мета:** узагальнення поглядів членів групи на проблему власної залежності.

1. Що таке залежність від азартних онлайн-ігор та покупок через інтернет.
  - Що дає людям залежна поведінка?
  - Які наслідки залежності?
  - Які умови викликають розвиток залежності?
  - Чому залежність важко піддається корекції?
2. Біологічний аспект залежності.
  - Біологічні передумови виникнення залежності.
  - Механізм виникнення і розвитку залежності.
3. Психологічний аспект залежності.
  - Психологічні передумови початку виникнення залежності (низька самооцінка, труднощі в спілкуванні, відсутність навичок вирішення особистісних проблем, невміння протистояти тиску оточуючих тощо)
  - Психологічні прояви залежності (посилення негативних почуттів, заперечення наявності проблеми, ізоляція тощо)
4. Соціальний аспект залежності.
  - Соціальні передумови виникнення залежності (високий рівень соціальної нестабільності, труднощі в спілкуванні, культурна прийнятність залежної поведінки, невміння протистояти тиску суспільства тощо).
  - Прояв залежності на соціальному рівні (ізоляція, обертання в соціальному середовищі, де прийнята залежна поведінка, залежність як сімейне захворювання тощо).
5. Духовний аспект залежності.
  - Що таке духовність (потреба кожної людини – відчувати себе духовною, знати, що її життя це частина чогось більшого, що вона залучена до світової культури, мистецтва, моральності тощо).
  - Залежна поведінка – помилкова і руйнівна можливість заповнення духовного вакууму.
6. Можливість одужання.
  - Визнання наявності проблеми.

- Звернення за допомогою.
  - Одужання повинно стосуватися всіх аспектів залежності.
7. Відповідальність людини за власну залежну поведінку.
- Кому вигідна залежність від азартних онлайн-ігор та покупок в інтернеті.
  - Які існують способи для залучення особистості до залежної поведінки.
  - Способи протистояння тиску оточуючих.

#### **Вправа 4. «Подаруй собі ім'я» [490]**

**Мета:** досягнення кожним учасником ресурсного емоційного стану.

- 1) Тренер пропонує учасникам зайняти зручне положення, закрити очі і розслабитися.
- 2) Тренер говорить учасникам: «Згадайте конкретну подію, коли ви відчували себе упевненим (успішним, щасливим, досягли мети тощо). Згадайте де і коли ця подія відбулася, свої відчуття в той момент. Переживіть знову цю подію».
- 3) По закінченню тренер пропонує учасникам групи обговорити результати індивідуальної візуалізації.
- 4) Кожний учасник розповідає групі про побачену й пережиту в своїй уяві конкретну подію з обов'язковою рефлексією джерела свого позитивного почуття (впевненості, успішності, удачі).
- 5) По закінченню розповіді кожному учаснику тренер з допомогою групи придумує нове ім'я в якому б відображувалась сама суть одержання ресурсного емоційного стану: «Я той, який... (робить те і те)" або "Я впевнений в собі, коли я... (роблю те і те)».

Обговорення в групі.

#### **Заняття XII**

**Мета:** розширення уявлень про власні можливості особистості у боротьбі із залежністю.

#### **Вправа 1. «Карусель» [289]**

**Мета:** налаштування на спільну роботу.

Учасники встають у коло, поклавши руки на плечі сусідів. Всі маленькими кроками рухаються направо, поки хтось не скаже «Стоп!». Цей гравець вимовляє кілька позитивних фраз про інших членів групи. Він може відзначити позитивні якості всієї групи або окремих учасників. Потім група йде дрібними кроками наліво, поки хтось не скаже «Стоп!» і не висловить свої позитивні судження про групу.

### **Вправа 2. «Поплавок» [554]**

**Мета:** підвищення впевненості учасників в собі.

«Уявіть собі бурхливе море, шторм, ураган, що змиває все на своєму шляху. Раптово ваш погляд вихоплює поплавок, що йде під воду і знову виринає на гребінь хвилі. Уявіть, що ви і є цей поплавок, а бурхливе море – ваше життя. На вас накочуються хвилі негараздів, але ви непотоплювані. Ви знову і знову спливаєте на поверхню. Ваша впевненість і удача наповнюють цей поплавок і виштовхують його на поверхню. Нарешті, море, не здолавши вас, заспокоюється, через хмари визирає сонце, і ви – поплавок – наповнюєтеся сонячним промінням удачі. Ви пережили черговий шторм в своєму житті і вийшли переможцем. Уявіть собі наступні урагани вашого життя, і з них ви теж вийдете переможцем, непотоплюваним поплавком».

### **Вправа 3. «Спокушання» [198]**

**Мета:** в ігровій формі досліджувати ситуацію «спокушання».

Участь в обговоренні дозволяє особистості виробити аргументовану позицію і навички відмови.

Двоє бажаючих приймають на себе ролі друзів, які зустрілися якось увечері на квартирі. Завдання одного – умовити іншого пограти в азартну онлайн-гру, використовуючи для цього всілякі аргументи. Інший повинен відмовитися. Тривалість такої взаємодії 15 хвилин. По закінченню інші учасники дають «зворотній зв'язок» тій людині, яка відмовляється, з метою виділити моменти, найбільш вдалі в плані відстоювання своєї позиції.

Під час загального обговорення учасникам пропонується відповісти на два питання:

- Які варіанти відмови були для вас найбільш переконливими?
- Що всередині вас допомагало відмовитися?

#### **Вправа 4. «Регуляція дихання» [295]**

**Мета:** вироблення навичок релаксації.

Для оволодіння цією вправою аутогенного тренування – регулювання дихання – необхідно повністю заспокоїтися, розслабитися, відчутти тепло рук і ніг, уявити рівну і спокійну роботу серця. Формулу дихальної вправи слід вимовляти, сконцентрувавшись на роботі цього органу. Потім кілька разів повторюйте основну формулу цієї вправи:

- Мені дихається легко і вільно.
- Дихання спокійне і рівномірне.

У деяких випадках, коли Ви відчуваєте неприємні відчуття в області грудей і Ваше дихання не нормалізується, спробуйте використовувати розширений варіант цієї вправи, який складається з наступних самонавіювань:

- Моє тіло приємно розслаблене.
- Розслаблені м'язи грудей, живота.
- Приємне заспокійливе тепло в грудях.
- Тепло посилюється, наростаючи з кожним видихом.
- Тепло витісняє всі неприємні відчуття.
- Моє дихання заспокоюється.
- Дихається все легше і вільніше.
- Живіт плавно бере участь в диханні.
- Все більше заспокоюється нервова система.
- Грудна клітина тепла.
- Легко і вільно дихають груди.
- Повітря вільно струмує дихальними шляхами.
- Легко і вільно струмує розширеними бронхами прохолодне і освіжаюче повітря.
- Почуваю себе добре.

- Легкий вітерець освіжає обличчя.
- Свіже повітря приємно холодить груди.
- Відчуваю приємну прохолоду в області лоба і перенісся.
- В грудях легко і вільно.
- Свіже повітря наповнює мої груди.
- Повітря вільно вдихається і видихається.
- Дихається абсолютно вільно.
- Насолоджуюся легкістю дихання.
- Моє дихання легке і вільне.
- Дихається легко в будь-яких умовах.
- Я поринаю в глибокий відпочинок.
- Я абсолютно спокійний.

### **Заняття XIII**

**Мета:** самопізнання особистості та її гармонізація.

#### **Вправа 1. «Привітання» [504]**

**Мета:** налаштування на спільну роботу.

Всі стають у коло і беруться за руки. Ведучий злегка стискає долоню свого сусіда праворуч, той, у свою чергу, передає рукостискання своєму сусідові праворуч тощо. Таким чином, рукостискання повинні пройти по колу і повернутися до ведучого від сусіда зліва.

Ведучий налаштовує учасників за роботу.

#### **Вправа 2. «Людина-стресор» [229]**

**Мета:** розвиток здатності долати стреси.

1. Учасники розбиваються на пари. Кожен із них згадує дуже сильний і позитивний стан із минулого досвіду і потім показує, як він виглядає (цей стан будемо називати «ресурсне коло», або «ресурси»).
2. Потім пари учасників розбиваються на четвірки, в кожній з яких виділяються такі ролі: виконавець, помічник і два актори, що грають однокласників, вчителів, батьків.



3. Помічник відводить виконавця від акторів і просить згадати людину, чий зовнішній вигляд, тон голосу, положення тіла або фрази можуть негайно викликати погіршення настрою (тобто викликати недостачу «ресурсів»), раптовий гострий стрес.
4. Коли виконавець згадав людину, що викликає стресовий стан, він повертається до акторів і намагається показати цю людину – стресора.
5. Тепер актори зображують поведінку людини-стресора, а помічник спостерігає за виконавцем. Як тільки виконавець «зачеплений» копіюванням акторів, помічник відразу ж відводить його в сторону, а актори припиняють грати роль стресора.
6. Потім виконавець робить крок у встановлене раніше місце, що відповідає «ресурсному колу». Помічник нагадує йому зробити один вдих, потім другий і ще кілька.
7. Виконавець продовжує стояти осторонь від акторів, але робить крок із кола (залишаючи там «ресурси») і потім підходить близько до акторів.
8. Актори відразу ж демонструють поведінку, що пригнічує і дратує виконавця.
9. Виконавець дивиться на гру акторів, але як тільки він знову відчуває напругу, то відходить від акторів (вони зупиняються) і повертається в «ресурсний стан». Помічник нагадує йому зробити два-три вдихи, потім питає, де, в якій частині тіла, організму він відчуває напругу. Виконавець повинен показати або сказати, де вона знаходиться.
10. Виконавець знову стоїть перед акторами досить довго, так, щоб відчути не тільки початкову напругу, але й більш сильну.
11. Як тільки виконавець відчуває сильну напругу, він відходить від акторів, йде до позитивного «ресурсного кола» і робить два-три глибокі вдихи. Помічник запитує, чи відчуває він напругу в тому ж місці, що й раніше, або в іншому.

Зазвичай людина визначає початкове місце десь між десятим і п'ятнадцятим кроком.

Призначення цієї вправи полягає в тому, щоб дати можливість виконавцю в ослабленій формі пережити стресовий досвід і, зафіксувавши зміну місця напруги, привести його до висновку, що тепер він може витримати зустріч зі стресором навіть без звернення до «ресурсного кола».

### **Вправа 3. «Що є "Я"?» [255]**

**Мета:** розвиток рефлексії, вироблення адекватного самоствавлення.

Ця вправа складається з декількох кроків.

1. Для виконання цієї вправи необхідно взяти кілька аркушів паперу й олівець (ручку). На першому аркуші написати заголовок «Що є "Я"?». На поставлене питання необхідно дати розгорнуту відповідь у письмовому вигляді на цьому ж аркуші.
2. Після того як на перше питання відповідь отримана, можна перейти до другого етапу, який ґрунтується на зверненні до своєї підсвідомості. Для цього необхідно розслабитися, закрити очі, спробувати абстрагуватися від сторонніх думок. Подумки задайте собі це ж питання і відпустіть свою свідомість, нехай вона видасть вам всі можливі варіанти картинок, які в ній знаходяться у вашій підсвідомості, і дуже ймовірно, що про них ви й не здогадувалися. Не намагайтеся думати, просто спостерігайте за роботою свого мозку і запам'ятовуйте всі картинки. Після того як всі картинки переглянуті, можна записати відповіді, що запам'ятали. Після кожного окремого опису картинки обов'язково запишіть свої відчуття, які потім можна порівняти. Якщо сама людина не може порівняти, то можна зробити по-іншому: «залежний» просто записує всі асоціації щодо цієї теми, а хтось із членів групи допомагає йому порівняти його відчуття від кожної картини.
3. Третій крок цієї вправи – це закріплення позитивних емоцій і тих відчуттів, які підвищують самооцінку людини, що знаходиться під впливом залежності. Необхідно виділити окремі емоційні картини з позитивними емоціями і постійно їх згадувати, детально розглядати і вивчати, для того щоб підсвідомо налаштовувати себе на все позитивне.

### **Вправа 4. «Підвищення впевненості» [267]**

**Мета:** підвищення впевненості в собі.

Прийміть позу, в якій легко розслабитися. Кожну фразу вимовляєте як мінімум три рази.

- Моє тіло повинне бути розслабленим.
- Моє тіло повинно бути важким.
- У моєму тілі повинно відчуватися тепло.

Але формули самонавіювання повинні діяти, навіть якщо ви дуже збуджені. З часом у вас буде виходити розслаблятися все краще і краще.

Формули самонавіювання діють тим краще, чим більше зосереджені ви на них. Кількома формулами розганяємо актуальні думки:

- На кілька хвилин мій розум повинен стати вільним.
- Всі сторонні думки повинні поступово зникнути.
- Зараз мені повинно стати лінь думати про щось стороннє.

Тепер власне формули самонавіювання, спрямовані на підвищення впевненості:

- У мене є право бути одному.
- У мене є право бути незалежним.
- У мене є право на успіх.
- У мене є право бути вислуханим і прийнятим всерйоз.
- У мене є право мати права.
- У мене є право відповідати відмовою на прохання, не відчуваючи себе винуватим і егоїстичним.
- У мене є право просити те, чого хочу.
- У мене є право робити помилки і бути відповідальним за них.

Бажано всі ці формули добре запам'ятати перед сеансом самонавіювання. Однак можна користуватися і шпаргалкою. Випишіть формули на аркуш паперу або виведіть на екран комп'ютера. Під час самонавіювання можете відкривати одне око, щоб підглянути. Намагайтеся при цьому ні на що стороннє не відволікатися.

## Заняття XIV

**Мета:** пропрацювання внутрішніх конфліктів особистості, що є причиною залежної поведінки.

### Вправа 1. «Яким я хочу бути» [504]

**Мета:** вироблення позитивного погляду на майбутнє.

Учасникам групи дається завдання намалювати себе і те, якими б вони хотіли бути. Після цього відбувається обговорення, кожен учасник розповідає, що він зобразив на малюнку і що цей малюнок означає.

### Вправа 2. «Мої недоліки» [161]

**Мета:** виділення слабких сторін особистості, що не дозволяють їй розвиватися.

Протягом 5 хвилин напишіть докладний список причин, через які ви не можете полюбити себе. Якщо вам не вистачить відведеного часу, можете писати довше, але ні в якому разі не менше. Після того як напишете, викресліть все те, що співвідноситься із загальними правилами, принципами: «Любити себе не скромно», «Людина повинна любити інших, а не себе». Нехай у списку залишиться тільки те, що пов'язано особисто з вами.

Тепер перед вами список ваших недоліків, список того, що псує вам життя. Подумайте, а якщо б ці недоліки належали не вам, а якійсь іншій людині, яку ви дуже любите, які з них пробачили б їй або навіть сприймали як достоїнства? Викресліть ці риси, вони не змогли перешкодити вам полюбити іншу людину і, отже, не можуть перешкодити полюбити себе.

Відмітьте ті риси, які ви могли б допомогти подолати іншій людині. Чому б вам не зробити те ж саме для себе? Випишіть їх в окремий список, а з них викресліть ті, які зможете подолати. З тими, що залишилися, вчиніть таким чином: скажімо собі, що вони у нас є, треба навчитися жити з ними і думати, як з ними впоратися. Ми ж не відмовимося від коханої людини, якщо взаємо, що деякі її звички нас, м'яко кажучи, не влаштовують.

### Вправа 3. «Сім'я» [572]

**Мета:** рефлексія психологічної залежності.

Кожна мікрогрупа повинна придумати історію сім'ї, де хтось страждає залежністю від азартних онлайн-ігор. Вся група бере участь у написанні історії, розподілі ролей. Завдання кожного учасника – знайти способи вирішення проблеми і подумати, як особисто він може вплинути на ситуацію.

Група розіграє ситуацію, після чого необхідне обговорення найбільш прийнятних способів вирішення проблеми.

Варіант розподілу ролей в мікрогруп з п'яти чоловік: залежний, його мати і батько, його друг і «тінь залежного» (його внутрішній голос).

#### **Вправа 4. «Здрастуй, Я, коханий» [270]**

**Мета:** розвиток здатності до самоприйняття.

«Сядьте так, щоб вам було зручно. Поставте праву ногу так, щоб, якби нога була жива, вона могла б сказати: «Спасибі, що ти про мене подбав, що ти поставив мене добре...». Свою ліву ногу поставте так, щоб не було напруги ні в ступні, ні в коліні. І нехай руки ляжуть спокійно на коліна. І права рука, і ліва. Погляньте на кожну свою руку по черзі. Кожна рука гідна того, щоб про неї подбати і звернути на неї свою увагу, щоб вона відчула цю турботу. І ліва рука нехай ляже спокійно. І кожен палець відчує вашу увагу, тепло, турботу. Пройдіться по ним і погладьте своєю увагою кожний свій палець. Що ви зараз відчуваєте на кінчику кожного свого пальця? Середнього, четвертого... Активніше працюють кровоносні судини, відчувається, як тече кров, відчувається легке поколювання. Ті ж відчуття, відбившись від лівої руки, з'явилися в правій, права рука відразу відгукнулася. «Я відчуваю життя в кожному зі своїх пальців, плин теплої крові, поколювання. Кисті стали вільними і м'якими. Вони просто лежать, відпочивають. Вони дякують мені за турботу про них, а я дякую їм. Я дякую своїм рукам за те, що вони сильні, вони вмілі. Мої руки уміють робити безліч чудових речей. Вони вміють працювати, вони сильні, тонкі і ніжні. Вони бувають дуже теплими, ласкавими. Вони вміють приймати та дарувати тепло. Це вміють мої руки, і ці руки я не поміняю ні на які інші. Я люблю їх. Спасибі вам, мої руки.

Я дихаю і відчуваю, як повітря входить в мене, я приймаю його. І видихаю – повітря виходить з мене. Я радий, що у мене є ця гармонія зі світом, те, що я можу приймати в себе повітря – і відпускати його. Дихання рівне, спокійне, мені дихається легко. І ось промінь уваги ласкаво і тепло ковзає по моєму обличчю. М'який пензлик уваги ковзає по моєму лобі. Скидається напруга з лоба, зникає напруга з моїх очей. Вони розслабляються, відпочивають. Це не просто зробити – так багато життя навколо них. Але я знімаю всі проблеми. Нехай відпочине моє обличчя. Як багато воно працює! Очі дивляться, шукають, говорять, сперечаються, чинять опір, люблять, дають, живуть більше, ніж будь що інше в моєму тілі. Це дзеркало моєї душі, мої найперші працівники. Як багато вони роблять! Спасибі вам, очі! Ви з'єднуєте мене зі світом, ви показуєте мені небо, сонце, весь світ.

Моє обличчя... моє обличчя – найважливіша частина мене, візитна картка моєї особистості. Моє обличчя, яке працює зі мною, яке щасливе зі мною, яке долає зі мною життєві труднощі, – живе зі мною далі. Спасибі тобі, моє обличчя! Ми завжди разом. Мені добре з тобою. Спасибі тобі.

І мої трудівники – ноги. Я завжди забуваю про них. Вони з ранку до вечора носять мене по життю, ходять, бігають, тримають мене. Ми сердимось на них, коли вони нас підводять. Ми не цінуємо, що вони, як коні, день за днем виконують найважчу роботу, тихо, не чекаючи від нас ніякої подяки. Спасибі вам, мої ноги.

І все моє тіло – спасибі, що ти є в мене, що ти даєш мені життя, що ти даєш мені можливість бути. Я хочу піклуватися про тебе, я люблю тебе. Спасибі, що ти в мене є. Відпочивай...

Я відчуваю в собі цілий світ, величезний світ почуттів, величезний світ переживань, радості, бажань, страхів і тривог. Все багатство цього світу – це моя душа. Я дякую своїй душі за те, що вона є, тому що моя душа – це те, що вміє любити, моя душа – це те, що вміє плакати... І навіть мої тривоги, мої

страхи, ви захищаєте мене! Так чи інакше, але ви дбаєте про мене. Спасибі вам, що ви є в моїй душі.

Мій розум, мій розум, мій внутрішній комп'ютер, який так багато пам'ятає, який обчислює, – спасибі тобі, що ти завжди на варті, що ти завжди дозволяєш мені бачити і розуміти так багато в навколишньому світі. Спасибі тобі. Добре, що ти є.

І мій дух, мій світлий дух, який завжди вище мене, який завжди глибше мене, моя вертикаль, яка тримає мене, веде мене. Як добре, що я відчуваю тебе! І тільки з тобою поруч, разом із тобою я відчуваю себе по-справжньому людиною. Як багато у мене є! Як добре, що я бачу це! Як добре, що я знаю це! Я вдячний долі за себе. Ці багатства я не обмінюю ні на що на світлі. І це знання завжди буде зі мною – найголовніше знання на світі».

Повертаємося в цю кімнату, під вами стілець – і ви зручно сидите на ньому, глибоко вдихніть, відкрийте очі – і опинитесь тут.

Ви дихаєте рівно, дихаєте спокійно... і повертаєтесь потихеньку сюди».

### **Заняття XV**

**Мета:** усвідомлення набутого досвіду, завершення роботи, формування мотивації до використання здобутих навичок в подальшому.

#### **Вправа 1. «Комплімент»**

**Мета:** створення сприятливої для роботи атмосфери.

Учасникам пропонується звернутись до кожного члена групи, розпочавши розмову зі слів «Мені було приємно з тобою працювати, тому що...»

#### **Вправа 2. «Валіза» [221]**

**Мета:** виявлення найбільш важливих особистісних рис, що сприяють підтриманню внутрішньої гармонії.

Один учасник виходить з кімнати, а інші починають «збирати йому в далеку дорогу валізу». У цю «валізу» складається те, що, на думку групи, допоможе людині протистояти впливу залежності, тобто ті позитивні якості, які група особливо цінує в цій людині. Але обов'язково нагадується про те, що буде

заважати їй в дорозі – тобто про її негативні якості, з якими необхідно працювати, щоб її життя стало більш приємним і продуктивним.

Для проведення цієї роботи необхідно вибрати «секретаря», який на аркуші паперу буде записувати для кожного учасника (що вийшов з кімнати) усі позитивні і негативні якості, названі групою. Думка того чи іншого учасника має бути підтримана більшістю. Тільки після прямого голосування вона вписується «секретарем» в лист учасника. За наявності заперечень, сумнівів краще утриматися від запису, але якщо хтось наполягає, можна записати названу якість, обов'язково вказавши автора особливої думки.

Для хорошої валізи необхідно не менше 5-7 характеристик, негативних і позитивних. Потім учаснику, який виходив з кімнати і весь час, поки група працювала, збираючи йому «валізу», був відсутній, зачитується і передається цей список. У нього є право задати будь-яке питання, якщо щось йому незрозуміло з того, що написав «секретар».

Виходить наступний учасник, і вся процедура повторюється (до тих пір, поки вся група не отримає свої «валізи»).

### **Вправа 3. «Троянда і чортополох» [185]**

**Мета:** рефлексія бачення особистості іншими людьми.

Кожен учасник бере два предмети, один буде «трояндою», тобто якістю, яка приймається в учасника, інший – «чортополохом», тобто якістю, яку бажано змінити. Один учасник підходить до іншого члена групи і говорить фразу: Я дарую тобі троянду за те, що ти... і ... чортополох за те, що ти...». Учасник, який отримав подарунки, дарує їх наступному учаснику за тією ж схемою.

### **Вправа 4. «Життєві цінності»**

**Мета:** усвідомлення особистісних змін.

Учасникам пропонується в одній колонці визначити життєві цілі, які були для них важливими, коли вони перебували в стані залежності, а в іншій – цілі незалежної, гармонійної людини.



Відбувається порівняння життєвих цілей та обговорення результатів групової роботи.

### **Вправа 5. «Прощання»**

**Мета:** завершення роботи групи.

Учасникам пропонується підходячи по черзі до кожного члена групи побажати йому щось приємне.

## ТРЕНІНГ СПРЯМОВАНИЙ НА ПОДОЛАННЯ КІБЕРСЕКСУАЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

### Заняття I

**Мета:** знайомство учасників, налаштування на спільну роботу.

#### Вправа 1. «Правила»

**Мета:** знайомство учасників з правилами роботи в групі.

Тренер проголошує та записує на ватмані основні правила, яким мають підпорядковуватися члени групи. При необхідності відбувається обговорення.

#### Вправа 2. «Ім'я – рух» [575]

**Мета:** знайомство учасників.

Учасники по черзі виголошують свої ігрові імена та супроводжують це характерним жестом. Потім всі хором повторюють ім'я і рух.

#### Вправа 3. «Створення свого герба» [195]

**Мета:** презентація учасників групи.

«У гербі можна побачити силу і міць роду, досліджувати традиції і спадкоємність поколінь. Герб уособлює вірність дому і роду, веде вивіреною століттями шляхом творення і зміцнення державності, дарує згадку про великі звершення, застерігає від помилок і небезпек. У гербі велика сила і тримати повинні його сильні руки. Прийшов час нам придумати герби і розмістити їх на своїх щитах».

Ведучий роздає учасникам одноразові паперові тарілочки, які відіграють роль щитів, кольорові олівці, крейду і фломастери.

«Знайдіть 3 тварини, які уособлюють для вас важливі якості життя, призначення, силу роду. Зобразіть їх на щитах, зв'яжіть і прикрасьте їх різними елементами так, щоб вийшов ваш власний герб».

На створення гербів відводиться 15 хвилин. Далі ведучий пропонує учасникам вивісити свої роботи, а потім розповісти про свій герб.

«Ми тримаємо в руках могутні засоби захисту, джерела сили і натхнення – ваші герби. У них – мудрість, особистий досвід і досвід попередніх поколінь. У цих гербах відображені життєво важливі цінності».

Питання для обговорення:

1. Які ваші враження від цієї вправи?
2. Про що спонукало задуматись створення герба?
3. Що нового ви дізналися про себе та інших?
4. Як ці знання знадобляться в роботі групи?

#### **Вправа 4. «Взаємні презентації» [226]**

**Мета:** презентація учасників.

Учасники розбиваються на пари. Дається 10 хвилин на те, щоб розповісти один одному про себе як можна докладніше – адже вам належить презентувати свого партнера групи. Передбачувані питання:

1. Що я очікую від роботи в групі?
2. Що я ціную в самому собі?
3. Предмет моєї гордості?
4. Що я вмію робити найкраще?
5. Що вас об'єднує з вашим партнером.

Один із учасників сидить на стільці, другий стоїть за його спиною, поклавши руки йому на плечі. Той хто стоїть говорить від імені учасника який сидить, називаючи себе ім'ям партнера. Протягом 1 хвилини він говорить, граючи роль свого партнера. Після цього будь-який член групи може задати питання, на які відповідати буде теж той хто стоїть. Наприклад:

1. Які якості ти найбільше цінуєш в людях?
2. Що ти вважаєш самим огидним?
3. Чи є людина, яка здійснила сильний вплив на твоє життя?
4. Назви своє заповітне бажання?
5. Чого б тобі хотілося досягти в житті?

Вправа закінчується обговоренням почуттів і думок учасників. При цьому важливо приділити увагу 3 аспектам: здатності враховувати час при

презентації, здатності вірно і стисло передати отриману інформацію і здатності «співпереживати» іншій людині настільки, щоб домислити відсутню інформацію.

### **Вправа 5. «Морквина» [576]**

**Мета:** закладання основ виникнення групової згуртованості.

Всі стають в щільне коло, в центрі якого знаходиться учасник, що грає роль ведучого. Причому, коло повинне бути досить щільним – плечем до плеча, а руки знаходяться позаду. Береться морквина, бажано велика. Завдання ведучого визначити, в чиїх руках ця морквина зараз перебуває. А завдання гравців – передавати морквину один одному, причому, коли ведучий не дивиться, відкушувати по шматочку. Жувати потрібно теж дуже обережно, щоб не порушити зайвих підозр ведучого. Якщо операція пройшла вдало, і морквина щасливо, а головне – непомітно від ведучого, була з'їдена, значить, ця сама жертва власної неуважності виконує бажання всього колективу. Якщо ведучий вказав на когось із гравців, у кого на його думку знаходиться в цей момент морквина, гравець повинен без зволікання показати свої руки. Якщо ведучий помітив гравця з морквою, то цей гравець стає ведучим. Гра продовжується, поки не з'їдять морквину.

### **Заняття II**

**Мета:** формування групової згуртованості.

#### **Вправа 1. «Листівки» [519]**

**Мета:** подальше знайомство учасників.

Тренер пропонує учасникам вибрати по одній листівці. Листівку вибирають узгоджуючи з темою «Я в житті», вона може бути асоціацією, візуальною підтримкою або прикладом.

Учасники по черзі демонструють обрану листівку і розповідають про себе.

#### **Вправа 2. «Таблиця» [575]**

**Мета:** розвиток здатності долати негативні емоційні стани.

«Не ситуація, а те, як ми на неї реагуємо, визначає якість вашого життя. Поки ми переконані, що наше життя зумовлено оточенням або удачею, ми залишаємося безсилими. Ключ до відчуття особистої сили – знати, що якщо ви і не можете контролювати ситуацію, то у ваших руках абсолютний контроль над своєю реакцією на неї.

Кожен раз, коли у нас виникає конфліктна ситуація, ми діємо в ній відповідно до власного досвіду, темпераменту.

Вам пропонується заповнити таблицю. У першій графі запишіть ситуації, які викликають у вас стресову реакцію; у другій графі – ваші почуття в цей момент (роздратування, безвихідь, злість, провина, безпорадність, безсилля, страх, некомпетентність); у третій – як ви зазвичай виходите з подібної ситуації».

Відбувається обговорення.

### **Вправа 3. «Невидимий зв'язок» [304]**

**Мета:** згуртування групи.

Учасники встають у коло на відстані витягнутих рук і закривають очі. Сам ведучий заходить всередину кола і розказує вступну історію.

«Багато років тому на землі жив мудрець, який довгі роки провів спочатку в подорожах дивними містами і селами, а потім присвятив роки роздумам про сутність людського життя. І сплів мудрець довгу тонку нитку. Задумав він обійти добрих серцем людей і пов'язати їх цієї чудесною найтоншою ниткою».

Ведучий розповідає історію і обходить учасників, вкладаючи кожному в руки нитку. На останньому учаснику ведучий відрізає нитку і зав'язує кінці. Таким чином, нитка утворює замкнуте коло.

«Воістину, нитка була унікальна. Гладка, тонка, вона була зовсім непомітна для людини, але, незважаючи на це, впливала на її взаємини з іншими людьми. Ті, кому мудрець передав чудесну нитку, стали добрішими, спокійнішими, терплячішими. Вони почали більш уважно ставитися один до одного, прагнули зрозуміти думки й почуття ближнього. Іноді вони

сперечалися, але, о чудо, нитка натягалася, але не рвалася. Іноді вони сварилися, і нитка розривалася, але при примиренні обірвані кінці нитки зв'язувалися знову. Тільки вузлик нагадував про сварку. Що зробили люди з подарунком мудреця? Хтось дбайливо беріг, передаючи її з покоління в покоління. Хтось, не відчуючи присутності нитки, залишав на ній безліч вузликів, та й характер його поступово ставав «вузлуватим». Але, головне, у кожного з'явилася здатність протягувати нитки до тих, кого він вважав близькими і друзями, соратниками і партнерами.

Зараз ви відчуваєте у своїх руках чудесну нитку, подарунок мудреця. Давайте перевіримо, що може статися, якщо кожен потягне її на себе. Вона натягнеться, і буде різати руки. Такі відносини називаються натягнутими.

А якщо хтось потягне нитку на себе, а хтось не стане це робити. Рівновага кола порушиться. Про такі ситуації кажуть: він тягне ковдру на себе.

Різні експерименти можна проводити з цією ниткою. Багато людей навіть присвячують цьому ціле життя. Натягнуть, розірвуть, зав'яжуть вузол, або взагалі відпустять.

Давайте зараз знайдемо таке положення і натяжіння нитки, яке для всіх нас буде найбільш зручним. І запам'ятаємо цей стан кожною клітинкою свого тіла».

Питання для обговорення:

1. Якими були ваші враження від зіткнення з чудовою ниткою, подарунком мудреця?
2. Що було легко, що важко в цій грі?
3. Чому ця гра може навчити групу?

#### **Вправа 4. «Закритий клуб» [268]**

**Мета:** взаємна презентація.

Тренер пропонує учасникам уявити себе кандидатами в Закритий Приватний Клуб. З традиціями. Тільки для обраних. Не всякого візьмуть.

Учасники діляться на групи по 2-3 людини і розповідають про себе всередині групи. Потім складають невелику промову «Рекомендацію» на сусіда для прийняття його в Клуб.

Після цього рекомендації зачитуються.

### Заняття III

**Мета:** створення сприятливих умов для саморозкриття членів групи.

#### Вправа 1. «Презентація» [391]

**Мета:** рефлексія з урахуванням того, як оточуючі сприймають особистість.

Учасник презентує себе від імені іншої людини. Наприклад, дідусь розповідає про себе від імені онука. Іван Іванович очима сусідки тощо.

#### Вправа 2. «Зашифроване ім'я» [150]

**Мета:** подальше знайомство.

Тренер роздає чисті картки-листки. Пропонує учасникам написати в стовпчик літери свого імені (зазвичай короткий варіант) і дописати на кожную літеру свого імені прикметник, що характеризує автора.

Наприклад:

Л – легка.

Е – елегантна.

Р – раціональна.

А – активна.

#### Вправа 3. «Хто я?» [303]

**Мета:** саморозкриття учасників тренінгу.

Кожному члену групи даються олівець і папір. Учасники отримують таку інструкцію: «Напишіть у стовпчик цифри від 1 до 10 і десять разів дайте відповідь на питання: «Хто я?» Використовуйте характеристики, риси, інтереси й почуття для опису себе, починаючи кожне речення із займенника («Я -...»).

Після того як закінчите складати цей перелік, приколiть аркуш паперу на грудях. Потім починайте повільно ходити кімнатою, підходите до інших членів

групи і уважно читайте те, що написано на аркуші у кожного. Не соромтеся коментувати списки інших учасників».

#### **Вправа 4. «Або-або» [609]**

**Мета:** самоаналіз.

Ведучий просить всіх вишикуватися в шеренгу посередині кімнати та повідомляє, що збираєтеся поставити їм деякі питання, на які вони будуть відповідати трьома кроками вліво, або вправо, чи залишатися на місці. Перша серія питань така:

- «Ви – вчора...?» (Якщо так, переміститься вліво);
- «Ви – сьогодні...?» (Залишайтеся на місці);
- «Ви – завтра...?» (Переміститься вліво).

При необхідності слід повторити питання кілька разів.

Продовження гри:

- Ви – табличка з написом: відкрито для відвідувачів, вхід заборонено, скоро повернуся.
- Ви – гора, рівнина, долина.
- Ви – земля, небо, море.
- Ви – місто, село, пригород.
- Ви – так, ні, можливо.
- Ви – принтер, золота ручка, олівець.
- Ви – джип, кінний візок, автобус.

Весь процес повинен підвищити самосвідомість і розуміння своєї і чужої мотивації.

#### **Заняття IV**

**Мета:** налаштування учасників групи на глибинне саморозкриття, створення позитивного психологічного клімату в групі.

#### **Вправа 1. «Мій хазяїн...» [576]**

**Мета:** фіксація уваги учасників на своїх особистісних якостях, корекція сприйняття себе.



Учасникам пропонується уявити себе певним предметом, який багато знає про свого «хазяїна» і розповісти про себе від імені цього предмета. Наприклад, від імені годинника, прикрас, одягу. Розповідь потрібно починати словами «мій хазяїн...»

### **Вправа 2. «Сліпа довіра» [576]**

**Мета:** формування здатності до саморозкриття перед іншими членами групи.

Учасники діляться на пари. Один стає «сліпим», інший – «поводирем». «Поводир» бере «сліпого» за руку, і їм пропонується погуляти 5-10 хвилин в приміщенні. Вони не повинні розмовляти або влаштовувати біг з перешкодами. «Поводир» повинен проявити максимум винахідливості, щоб дати своєму партнерові найрізноманітніші відчуття: пізнати предмети на дотик, побути трохи на самоті, почути різні звуки. Після закінчення встановленого терміну партнери міняються ролями.

Ця вправа дає можливість пережити власну безпорадність, довіру і недовіру до «поводиря», відповідальність за безпеку іншого. В обговоренні потім з'ясовується, чи доцільно будувати на перших порах взаємини з людиною, створюючи її образ не на основі своїх уявлень, а у відповідності з тим, що пропонує сам партнер, тобто прийняти людину в тій ролі, яку вона виділяє.

### **Вправа 3. «Я – в іншому образі» [406]**

**Мета:** розвиток здатності до рефлексії, подальше самопізнання та саморозкриття.

1 етап: кожен вибирає собі роль тварини.

2 етап: описує в словах свою тварину, наприклад, «Що я за кішка?».

3 етап: учасники по черзі зображають свою тварину.

Ведучий і учасники дивляться на можливі відмінності між самоописом (самооцінкою) і реальною поведінкою учасника.

### **Вправа 4. «Розчинення образи» [583]**

**Мета:** розвиток здатності опановувати свої негативні емоції.

«Сядьте і розслабтеся. Уявіть, що ви в затемненому театрі і перед вами велика сцена. Уявіть на сцені людину, яку ви більше всього на світі ненавидите. Ця людина може бути живою або мертвою, і ваша ненависть може бути як у минулому, так і в сьогодні. Коли ви чітко побачите цю людину, уявіть, що з нею відбувається щось хороше, те, що для цієї людини має велике значення. Уявіть її усміхненою і щасливою. Затримайте цей образ на кілька хвилин, а потім нехай він зникне. Коли ця людина залишить сцену, поставте туди себе. Уявіть, що з вами відбувається тільки хороше. Уявіть себе щасливим і усміхненим. І знайте, що у Всесвіті достатньо добра для всіх».

### Заняття V

**Мета:** підготовка учасників до основної частини роботи, подальше саморозкриття членів групи та розвиток їх здатності до самоаналізу.

#### Вправа 1. «Казковий герой» [235]

**Мета:** опосередковане самопізнання.

Кожен придумує собі ім'я казкового героя. Малює собі велику настільну візитку з ім'ям, символом, девізом і прописує головну перевагу і найбільшу проблему цього героя.

#### Вправа 2. «Сусід праворуч» [423]

**Мета:** пізнання членами групи один одного.

Ведучий повідомляє умови: «Кожен зараз буде відповідати за сусіда. Я можу задати будь-яке питання, або змусити зробити який-небудь рух. Але робити це буде той, хто праворуч, ваш сусід». Отримавши відповідь, ведучий дізнається в учасників, чи вірно сказав чи зробив його сусід.

#### Вправа 3. «Внутрішній рух» [235]

**Мета:** дослідження психологічної дистанції між членами групи.

Ця вправа дозволяє виміряти персональний простір кожного. У парах, на відстані 10 метрів один учасник стоїть, інший починає повільно наближатися до нього. Він повинен наближатися до тих пір, поки не відчує, що далі наближатися важко. Той, до кого наближаються, повинен відзначити для себе, коли йому захотілося сказати «стоп».

Питання: Хто як відчуває психологічну дистанцію? Хто перетнув кордон персонального поля, не відчувши її? Хто не дійшов? Хто вірно відчув? Хто кого і на яку відстань підпустив до себе? Хто ближче, хто далі, і чому?

#### **Вправа 4. «Мої переваги» [508]**

**Мета:** виділення сильних сторін особистості, підняття самооцінки.

Всі сідають в коло, і ведучий починає вправу на визначення сильних сторін кожного. Після невеликої паузи кожен член групи протягом 3-4 хвилин повинен розповісти про свої сильні сторони, про те, що він любить, цінує, приймає в собі, про те, що дає йому почуття внутрішньої впевненості в різних ситуаціях.

Необов'язково говорити тільки про позитивні риси характеру, важливо відзначити те, що є або може стати точкою опори в різні моменти життя. Необхідно уникати будь-яких висловлювань про свої недоліки, помилки, слабкості. Потім ведучий пропонує іншим учасникам додати, які вони відзначили сильні сторони оповідача.

### **Заняття VI**

**Мета:** створення мотивації до особистісних змін, усвідомлення впливу кіберсексуальної залежності на життя людини.

#### **Вправа 1. «Одним словом» [198]**

**Мета:** краще самопізнання.

Тренер пропонує учасникам написати на картках творче визначення себе як особистості, або асоціацію. Тема «Я – одним словом».

Учасники пишуть слово-асоціацію на стандартній картці, великими літерами, кольоровим маркером. Потім розміщують картку на фліп-чарт (тренер заздалегідь пише заголовок «Я – одним словом») і коротко пояснюють чому так себе назвали.

#### **Вправа 2. «Через 10 років»**

**Мета:** цілепокладання членів групи, осмислення впливу залежності на життя людини.

Учасникам пропонується уявити, яким буде їх життя через 10 років, якщо нічого не зміниться та їм не вдасться подолати кіберсексуальну залежність.

Відбувається обговорення.

### **Вправа 3. «Моє друге життя» [412]**

**Мета:** переосмислення стилю життя, формування мотивації до змін.

Тренер пропонує учасникам уявити, що після закінчення цього життя можна прожити ще одне. Точно так само прожити його не можна.

«Своє друге життя я б прожив як ...»

На картці потрібно написати одне або два слова, продовживши це твердження.

Слово пишеться великими друкованими літерами, кольоровим маркером. Потім тренер збирає картки, змішує їх, і просить учасників визначити-відгадати де чие життя.

### **Вправа 4. «Веселка» [255]**

**Мета:** зняття психологічного напруження, розвиток здатності до подолання негативних емоцій.

«Колір у нашому житті відіграє величезне значення. Він впливає на емоційну сферу людини. Відомо, що холодні тони заспокоюють, розширюють простір, а теплі збуджують, стимулюють активність, наповнюють форми, предмети і явища новим змістом. Отже, для корекції настрою або з метою впорядкування думок та гармонізації почуттів, можна використовувати кольорову гаму веселки або вибрати тони на свій розсуд. У реальному житті ця вправа допоможе викликати бажаний емоційний стан, якщо використовувати одяг і аксесуари відповідного кольору. Навчитися цьому легко, якщо протягом дня надавати перевагу одному обраному кольору.

Я роздам кружечки з кольорового паперу. Кожен з нас переживе сім станів душі, передаючи листки по колу в ліву сторону від мене. Відчуйте відповідність вашого душевного стану із запропонованим кольором. У цьому випадку він не декодується і не аналізується – це не більше ніж ваше індивідуальне кольоровідчуття.

Приклад: блакитний – лірика, відпочинок, лінь, мрії, плани, спогади, відокремленість. Тобто спокій і духовність. Помаранчевий – кураж, фарс, гра, тобто активність й інтрига. Зелений – прояв глибоких почуттів, самоаналіз тощо.

Спробуйте знайти відповідність вашого світовідчуження запропонованому вам кольору. Ця нескладна кольорогімнастика допоможе навести лад у думках і серці, відчутти стан гармонії».

Відбувається рефлексія, обговорення відчуття образів, що відповідають кольорам. Дається завдання знайти застосування навичкам корекції психічного стану за допомогою кольору в реальному житті.

## **Заняття VII**

**Мета:** вибудовування образу бажаного майбутнього, усвідомлення необхідності змінити своє життя на краще шляхом позбавлення від залежності.

### **Вправа 1. «Який я?» [303]**

**Мета:** усвідомлення своїх яскравих рис характеру.

На аркуші паперу кожний учасник схематично малює себе таким, яким він себе уявляє. Під малюнком потрібно написати основні характеристики своєї зовнішності, фізичних якостей: високий, худий тощо (8-10 прикметників). Потім це порівнюється з висловлюваннями членів групи про особистість. Зіставляються факти свого життя з думками учасників.

### **Вправа 2. «Десять недоліків» [235]**

**Мета:** визначення рис, що не дозволяють особистості встановлювати гармонійні стосунки з оточуючими.

Учасники сідають в коло. Один учасник виходить. У групі визначаються 10 його негативних характеристик або просто якостей. Повернувшись учасник зможе увійти в коло, розгадавши 3 якості, названі в його відсутність як недоліки. Решта якостей йому не повідомляються.

### **Вправа 3. «Усвідомлення сенсу життя»**

**Мета:** ранжування ціннісних орієнтацій.

Учасникам роздають по шість аркушів і пропонують на кожному з них написати те, що для них цінне в житті. Потім вони ранжуються таким чином, щоб найцінніше виявилось на самому останньому аркуші. Ведучий пропонує уявити собі, що сталося щось страшне і з життя зникла та цінність, яка написана на першому папірці. Потрібно зім'яти і відкласти папірець і усвідомити, як тепер без цього живеться. Потім те ж саме відбувається з кожною цінністю по порядку. Кожного разу пропонується звернути увагу на внутрішній стан після втрати цінності.

Потім ведучий оголошує, що сталося диво і з'явилася можливість повернути будь-яку з цінностей, можна вибрати один із зім'ятих папірців. І так шість разів. Потім пропонується усвідомити те, що сталося, і подивитися, чи збережеться колишній порядок ранжування.

Вправа виконується під медитативну музику, велике значення мають інтонації і голос ведучого. Вправа провокує виникнення дуже глибоких переживань. Атмосфера під час її проведення має бути безпечною – не повинно бути зайвих звуків, ніхто не повинен входити в приміщення, учасники не повинні заважати один одному (їх можна розсадити на комфортну відстань один від одного).

#### **Вправа 4. «Казка про себе» [235]**

**Мета:** опосередковано визначити свою провідну соціальну роль та спрямованість у майбутнє.

Ведучий пропонує згадати будь-яку казку, яка подобається учасникам та назвати її. Для обговорення пропонуються наступні питання:

- Ким би ви були в цій казці?
- Які ролі і кому зі своїх близьких ви дали б в цій казці?
- Чи хотіли б ви доповнити казку персонажами за своїм розсудом?
- Як би ви змінили цю казку, яких би героїв ви ще додали?
- Яке закінчення ви зробили б у цієї казки?

### **Заняття VIII**

**Мета:** перегляд системи ціннісних орієнтації, активація ресурсів до особистісних змін.

### **Вправа 1. «Маятник» [268]**

**Мета:** створення атмосфери довіри та підтримки в групі.

Встати всім в коло щільніше один до одного. Один учасник виходить в центр кола. Гравець в центрі розслабляється. Решта, поставивши руки перед собою, похитують учасника в центрі з боку в бік, підтримуючи його, не дають впасти 1-2 хвилини. Нехай через процедуру пройдуть всі.

Питання:

- Хто зміг розслабитися, зняти затиски?
- Хто не боявся впасти?
- Хто довірився учасникам гри?

Оцініть свою довіру за п'ятибальною системою. Оцініть характер дотиків.

Пропонується висловитися всім бажаючим.

### **Вправа 2. «Сімейна скульптура» [533]**

**Мета:** визначення психологічної дистанції та можливих конфліктів учасників групи із членами їх сімей.

Розігрується рольова гра в якій учасники групи грають роль членів сім'ї одного з учасників. Залежно від завдання, в цій сім'ї можуть бути певні проблеми. В кінці гри учасники створюють скульптуру – кожен займає відповідну для себе позицію по відношенню до інших членів сім'ї. Обговорення відбувається із залученням глядачів. Гра дає можливість усвідомити і відчутти рольові позиції на тілесному рівні, допомагає співвіднести те, що відбувається в грі з реальною життєвою ситуацією, з реальною родиною.

### **Вправа 3. «Аукціон цінностей» [412]**

**Мета:** подальше пропрацювання системи цінностей.

Вправа складається з двох етапів: аукціон та обговорення.

Правила аукціону:

1. У кожного учасника є 1000 умовних одиниць.
2. Початкова ціна кожної цінності – 50 умовних одиниць.

3. Підвищувати ціну можна на суму умовних одиниць, кратну 20 (20, 40, 60 тощо). Не можна підвищувати власну названу ціну.
4. Об'єднувати умовні одиниці учасникам не можна.
5. Торги починаються після оголошення ведучим якоїсь цінності.
6. Цінність вважається купленою, якщо запропоновану за неї ціну ведучий назвав три рази під рахунок і вимовив слово «Продано» (наприклад: 300 – раз, 300 – два, 300 – три, продано!) Або якщо за неї запропоновано 1000 умовних одиниць.
7. Поряд із цінністю ведучий записує ціну, за яку вона продана, та ім'я її покупця.

Питання для обговорення:

- Чому саме ці цінності набрали найбільше число одиниць?
- Чи всі задоволені тим, що купили? Чи хотілося купити щось інше?
- Якби такий аукціон проходив в реальному житті, змінився б ваш вибір?
- Які проблеми людини і суспільства пов'язані із запропонованими цінностями?
- Чи здатна молодь вирішити ці проблеми, вплинути на їхнє рішення?

Список цінностей: свобода; фінансова незалежність; можливість написати книгу, яка вплинула б на покоління; мир у всьому світі; здорова дитина; ідеальна сім'я; будинок вашої мрії; ідеальне здоров'я до 95 років; карколомна кар'єра; благополуччя батьків; ідеальна любов; поселити всіх бездомних; нагодувати всіх голодних; стати президентом України; стати президентом США; злітати в космос; отримати «Оскара»; світ без наркотиків; безсмертя; ідеальний друг; можливість подорожувати в часі; можливість читати чужі думки; здатність літати; змінити зовнішність; змінити стать.

#### **Вправа 4. «Мій ідеальний світ» [199]**

**Мета:** визначення відмінностей між реальним життям, обмеженим залежністю, та ідеальним життям.

Ведучий ділить групу на 3 команди, рівні за кількістю осіб. Команди розташовуються таким чином, щоб при обговоренні завдання не заважати один одному.



Кожній команді пропонується намалювати картину «Мій ідеальний світ» та представити її іншим командам.

**Правила:**

1. У команд є 10 хвилин на обговорення тактики виконання завдання, під час якого не можна нічого записувати і чіпати матеріали.

2. Після закінчення часу обговорення, команди одночасно приступають до виконання завдання по команді ведучого: «Час». При цьому завдання виконується мовчки. За вимовлене слово – штраф у часі 2 хвилини (час на виконання завдання зменшується на 2 хвилини для всіх команд, незалежно від того, яка з них порушила це правило); на виконання завдання у групі є 10 хвилин.

3. Презентацію картин проводять 1-2 людини від кожної команди, аргументуючи своє бачення ідеального світу.

При обговоренні звертається увага на те, як кіберсексуальна залежність вплинула на життя людини та підтримується бажання її позбутися.

### **Заняття ІХ**

**Мета:** аналіз ресурсів до особистісних змін, розширення уявлень про власні можливості, формування віри в себе.

#### **Вправа 1. «Метафора» [384]**

**Мета:** підсилити згуртованість групи.

Ця вправа дає учасникам можливість скласти уявлення про команду як єдине ціле. На основі запропонованих у процесі вправи метафор можна виділити сильні і слабкі сторони роботи команди.

**Інструкція:** «Зараз кожен висловить своє особисте бачення команди як єдиного цілого, придумавши якийсь образ, порівняння або символ.

**Питання:**

- Яка метафора підійшла б вашій команді?
- Чи є в усіх образах щось спільне?
- Чи всі образи вам сподобалися?
- Яка причина виникнення тих чи інших образів?

– Які питання ми повинні собі поставити, щоб зрозуміти витоки нинішнього стану команди?

Придумайте метафору, що описує ідеальну команду. Вислухавши кожного, спробуйте знайти спільні у всіх метафорах моменти і сформулюйте цілі, до досягнення яких прагнуть члени команди».

Рефлексія.

### **Вправа 2. «Ресурси» [235]**

**Мета:** аналіз власних ресурсних витрат.

Члени групи здійснюють ресурсний аналіз свого життя. У своїх робочих зошитах вони заповнюють сім колонок: маю, хочу мати, актуально сьогодні, борюся за ..., готовий обміняти на ..., міняю на ..., жертвую...

Обговорення ресурсів. Питання один одному. Рефлексія.

Слід визначити, які ресурси ми невинно втрачаємо, які з них нам необхідні; виявити причини втрати ресурсів; розробити програму конструктивного розподілу, витрачання особистісних ресурсів та їх примноження; вичленувати головні з них, необхідні для ефективного особистісного зростання.

### **Вправа 3. «Народження» [465]**

**Мета:** формування атиitudу на реалізацію конструктивної моделі нового способу життя.

Вправа допоможе звільнитися від негативних спогадів і знайти бажані якості в майбутньому, модернізувати застарілу модель життя.

«Сьогодні ми будемо вітати один одного з Днем народження. Кожен із нас переживе заново момент появи на світ. Залиште в минулому печаль, страхи, проблеми, образи і хвороби. Створіть образ, наповнений силою, любов'ю, оптимізмом, прагненням жити. Поставте нові цілі та визначте шляхи їх досягнення. Дозвольте собі свободу творця, щоб увійти в нове життя щасливим».

Учасники знімають взуття, діляться на пари, шикуються в дві шеренги обличчям до обличчя. Сідають поруч на підлогу, утворюючи тунель: ноги

разом, розташовуються паралельно один одному; руки – на плечах партнера; голови, щільно притискаючись, замикають кільце. Так створюються «родові шляхи». Завдання групи: щільно стискаючи «новонародженого», виштовхувати і просувати до нового життя, бажаючи добра, радості, висловлюючи побажання щодо подолання певних труднощів і проблем особистісного плану. Учаснику, що виконує роль новонародженого, один з членів групи зав'язує очі, (поки той говорить чи думає від чого хоче позбутися, а що набути), і направляє в тунель із добрим напуттям. Він же і зустрічає новонародженого привітанням, розв'язує очі і дарує символічний подарунок. Група аплодує і вітає з Днем народження.

Далі «новонароджений» і асистент міняються ролями, повертаючись у вихідне положення у «вході», і після виконання завдання на «виході» знову об'єднуються в кільце, надаючи новій парі можливість брати участь у вправі.

Рефлексія.

#### **Вправа 4. «Погодую коника сіном» [372]**

**Мета:** формування умінь використовувати візуальні абстрактно-логічні моделі, стратегії і тактики вирішення особистісних проблем.

Тренер дає інструкцію: «Уявіть, що ваша проблема – це рослина. Позбутися від неї можна, згодувавши тварині. Необхідно підібрати рослину, близьку за відчуттям до вашої проблеми. Потім придумати тварину, яка може харчуватися цим видом рослин. Наприклад: рослина – колючка, тварина – верблюду.

Завдання: виділити та застосувати характерні особливості поведінки тварини для розв'язання своєї проблеми. Наприклад: Верблюд – терплячий, витривалий, спокійний, значить варто активувати ці риси в собі і проблема вирішиться, тобто розуміти, що варто набратися терпіння і заспокоїтися. Варто проявити завзятість і зрозуміти, що відразу проблему не здолати, необхідний час або допомога оточуючих. Моделюючи стратегію і тактику, відповідаємо на питання «Як діяти раціонально?».

Якщо учасник відчуває труднощі у виборі тварини, можна запропонувати змінити вибір рослини, тобто стимулу, вносячи зміни в уявлення про суть його проблеми і запропонувати знову виконати завдання.

Рефлексія.

### Заняття X

**Мета:** усвідомлення наявності підтримки на шляху до подолання залежності.

#### Вправа 1. «Теремок» [236]

**Мета:** згуртування колективу, самопізнання.

Членам групи пропонується уявити дві тварини: одна – відповідає образу учасника, а інша – повністю протилежна. Уявіть, що це можуть бути суперечливі бажання і норми, стиль реальної поведінки в конкретних ситуаціях і ідеальний її образ (як хотілося б себе поводити). А може це ваші різні субособистості або, конкретніше, різні форми поведінки, які в одному випадку доречні, вигідні, а в іншому безглузді і деструктивні. Наприклад, це суперечливі образи пантери і корови. Щоб вижити, їм необхідно спільно виконати завдання:

- Добути і поділити їжу.
- Захистити спільне житло і ділити територію.
- Навчитися чогось корисного один у одного.

Це можуть бути ситуації близькі до реальних скрутних ситуацій життєдіяльності учасників.

Рефлексія.

#### Вправа 2. «Створення країни на острові» [491]

**Мета:** аналіз власних помилок, створення образу ідеального життя.

«Сьогодні тут зібралися великі мудреці. Одного разу ви відправилися в мандри. Вам хотілося відшукати таке місце на землі, яке ще не було освоєне людьми. Ви довго подорожували, зустрічали різних людей, бачили різні місця. І ось одного разу вам пощастило дістатися до безлюдного острова. Сумнівів не було – ви знайшли те, що так довго шукали. Вам не треба виправляти чужі

помилки, щось перероблювати. Ви можете почати з нуля, у ваших силах створити ідеальне місце для життя, роботи і відпочинку. О, наймудріші! Перетворіть цей острів в саме чудове місце на землі. Кожен з вас могутній чарівник і може перетворити цю землю на благо всім і собі».

### **Вправа 3. «Еміграція» [171]**

**Мета:** усвідомлення уявлень про значущий мікросоціум.

«Припустимо, що ви вирішили зовсім виїхати з країни (переїхати в інше місто). Подумайте про те, скільки людей пошкодує про це? Чому? Хто ці люди? Скількох і кого це обрадує? Чому? У чому причина такого ставлення до вас? Ви намагалися щось змінити в собі, у ваших відносинах з цими людьми? З ким із них, як і на скільки часто ви спілкуєтесь?

Складіть два переліки імен та відповідайте на запропоновані питання».

Групове обговорення. Рефлексія.

### **Вправа 4. «Дитячий альбом» [356]**

**Мета:** розвиток спрямованості на успішність і нові досягнення.

«Дістаньте свою дитячу фотографію. Згадайте себе, як ви квапились подорослішати і здійснити мрії. Давайте розповімо карапузові, який ще на початку шляху, про його майбутні досягнення. Подумайте, що б ви хотіли зробити в майбутньому, як ви прагнете покращити своє життя.

По колу, починаючи зліва від мене, кожен на хвилину стане провісником майбутніх подій для малюка з фотографії, перераховуючи успіхи і досягнення».

Рефлексія.

## **Заняття XI**

**Мета:** виявлення чинників, що створюють перешкоди на шляху до розвитку особистості та знаходження шляхів гармонізації.

### **Вправа 1. «Йшов квадратний колобок» [235]**

**Мета:** розвиток гнучкості мислення.

Ведучий пропонує створити свої версії розвитку сюжету казки «Колобок», який має квадратну форму, створений за останнім словом космічних технологій і дуже любить ходити в гості.

Рефлексія.

### **Вправа 2. «Моя проблема в спілкуванні» [454]**

**Мета:** виявлення причин, що не дозволяють особистості вільно встановлювати стосунки з оточуючими.

Учасники пишуть на окремих аркушах в короткій лаконічній формі відповідь на питання: «У чому полягає моя основна проблема в спілкуванні?» Аркуші не підписуються, складаються в стопку. Потім кожен учасник, довільно бере будь-який аркуш, читає його і намагається знайти прийом, за допомогою якого він міг би вирішити цю проблему. Група слухає його пропозиції і оцінює, чи правильно він зрозумів проблему і чи дійсно запропонований прийом сприятиме її вирішенню.

Рефлексія.

### **Вправа 3. «Легке життя» [268]**

**Мета:** формування умінь переборювати труднощі і бар'єри в діяльності та спілкуванні.

Потрібно розділити аркуш на дві частини. Під заголовками: «Легко дається» і «Важко дається» перерахувати свої можливості п'ятьма пунктами в кожній частині відповідно. Після завершення завдання кожен передає свій аркуш сусідові праворуч, отримуючи такий самий, написаний сусідом зліва.

Тренер дає завдання: «Необхідно, застосовуючи свої здібності у певній сфері, допомогти колезі зробити скрутну ситуацію прийнятною або нейтральною. Тобто треба використовувати пункти з однієї колонки для корекції складу пунктів в іншій».

Рефлексія.

## **Заняття XII**

**Мета:** розвиток вміння розподіляти ресурси при здійсненні самозмін.

### **Вправа 1. «Цукерка» [371]**

**Мета:** налаштування на спільну роботу.

Тренер роздає частування у вигляді подарунків – пакетик із цукерками, різними за оформленням, розмірам і смаковим якостям (іриска, льодяник, грильяз, шоколад, жувальна, драже).

Кожному учасникові потрібно вибрати тільки одну цукерку, що відповідає його образу (бажанням, асоціаціям, проєкціям тощо).

Тренер задає питання: Чому обрали саме цю? Критерії вибору? Улюблену чи нову? Що важливіше, оформлення чи зміст? Що станеться, якщо поміняти фантики барбарисок та ірисок? Де яка? Чому вірити? Як перевірити? Якщо немає цукерки яка відповідає вашому образу, то якою вона має бути? Доведіть, що серед усього розмаїття ваша цукерка – найкраща. Кого ви хочете пригостити?

Тренер стимулює учасників ставити один одному питання. Результат вправи більш продуктивний, якщо більше питань задають члени групи. Можна, вибрати учасника з кола і подарувати йому цукерку, висловивши побажання. Наприклад: «Я пригощаю Сашка і бажаю гарного настрою». Зворотній зв'язок: «Дякую, це смачно і красиво. У мене тепер є частинка тебе» тощо.

Рефлексія.

#### **Вправа 4. «Будинок, який побудую я» [575]**

**Мета:** актуалізація проблеми відповідності форми і змісту у плануванні особистісної динаміки, розкриття власного потенціалу.

«Ставши виконавцем свого успіху, економте сили на «монтаж-демонтаж результатів». Якщо не влаштовує архітектурний задум долі – кількість балконів та ліпнини, мало що зміниш. Зводити і зносити аналоги не результативно, отримаємо схожі будови – на круглому фундаменті квадратний будинок не побудувати.

Уявімо, що ми на будмайданчику. Давайте встанемо і використаємо форму кола для будівництва круглої вежі. Підніmemo високо руки, подивимосся вгору і покажемо, яка висока і красива вона вийшла. (У цей час тренер всередині кола швидко викладає з приготовленої заздалегідь мотузки, форму

квадрата). Подивіться, що відбувається: вежа валиться – ми не врахували, що фундамент має квадратну форму! Це – ненадійне поєднання «Можу» і «Хочу». Як виправити ситуацію? (Зворотній зв'язок). Правильно – стати за формою основи. (Стали).

Вийшла гарна будівля. Покладемо руки на плечі один одному, скріплюючи будову, і порадіємо результату. Але я покажу вам справжню базову форму, вона – трикутна. (Тренер швидко викладає з мотузки трикутник). І знову немає шансу у наших старань стати надійним результатом – все руйнується. Залишається: або дивитися на руїни, або – нескінченно реставрувати небезпечну конструкцію.

Чим допомогти на цей раз? (Зворотній зв'язок). Давайте повернемося на місце в форму кола і оплесками привітаємо збіг фундаменту і будови тут і зараз.

Рефлексія: давайте обговоримо вправу. Поділіться своїми враженнями і переживаннями.

Сенс вправи в тому, що перш ніж будувати, потрібно знайти свою форму: овальну, трикутну, ромбоподібну. Вивчайте різноманіття основ – заощадьте будматеріали і час. Якщо хочете справжніх змін – змінюватись потрібно фундаментально. Серце – справжній і талановитий архітектор вашої долі.

### **Вправа 3. «Адам і Єва» [297]**

**Мета:** порівняти реальний образ супутника життя з віртуальним партнером.

Уявіть себе Творцем. Ваше завдання: створити ідеальний образ чоловіка і жінки, що відповідає вашим вимогам. Запишіть по десять характеристик відповідно.

Завдання для жінок: порівняємо образ Адама з реальним супутником життя (з коханою людиною) – не настільки велика різниця, як нам здавалося. Ви отримали те, що хотіли? Що вам подобається? Що вас дратує насправді у вашому супутнику?



Завдання для чоловіків: порівняємо Адама з самим собою. Що змінити для досягнення ідеального образу? Аналогічно проаналізуємо жіночі образи.

Рефлексія.

#### **Вправа 4. «Ангел» [235]**

**Мета:** зняття психологічного напруження, самоаналіз.

Вправа допоможе створити образ добра і атмосферу гармонії з навколишнім світом.

Учасники сідають у коло. Тренер дає установку: «Закрийте очі, звільніться з полону своїх думок. Вам тепло, комфортно і спокійно. Тільки ваш розум продовжує жити, відділяючись від реальності існування тіла. Стан спокою розширить свідомість і дозволить чаклунству увійти у ваше серце.

Зараз до вас прийде незвичайний гість. Гостем вважаєте його ви. Але він завжди поруч. Він живе в вас. Він радий служити вам. Це – ваш Ангел-охоронець. Ви зараз подумали про нього, а значить покликали. Дивіться – ось він, ваш Хранитель. Обличчя людей різні і Ангели не мають єдиного образу. Можна уявляти його в образі хмари, птаха, згустку енергії чи іншому, у кожного свій образ. Який він? Світлий, променистий, веселий, добрий, розуміючий. Він готовий говорити з вами на будь-яку тему в зручний для вас час. Відчуйте його прагнення допомогти вам. Задайте питання і слухайте. Ангел все знає. Що він відповів вам?

Він завжди несе в собі віру, надію, любов, терпіння, захист, допомогу. Покличте його в хвилину щастя, горя чи розпачу. Ангел не зрадить. Згадайте про нього, він поруч і завжди прийде на допомогу.

Відобразіть у своїх намірах і ставленні до інших людей велику цінність його дарів. Щедро роздавайте їх, без жалю, Ангел не дозволить вичерпатися любові у вашому серці. Згадайте образ того, хто потребує вашої допомоги. Передайте енергію любові і добра іншим і тоді самі станете джерелом тепла і світла. Відчуваєте благодать, комфорт, блаженство? Це Ангел своїми крилами обійняв вас».

Рефлексія.

### Заняття XIII

**Мета:** розвиток здатності брати на себе відповідальність за власні дії.

#### Вправа 1. «Закон гармонії» [234]

**Мета:** навчитися висувати справедливі вимоги до себе та інших.

Існує закон гармонії спілкування. Слідуючи цьому правилу можна уникнути багатьох суперечностей, конфліктів, образ. Звучить він так: «Дозволяючи собі – дозволяй іншим. Забороняючи іншим – забороняй собі».

- Тренер пояснює завдання учасникам: «Розділіть аркуш на дві частини:
1. «Дозволяю собі, забороняючи іншим». Перелічіть ваші вчинки, спрямовані на отримання переваги за рахунок оточуючих.
  2. «Забороняю іншим, дозволяючи собі». Перерахуйте, на які дії оточуючих накладаєте заборону, але дозволяєте собі.

Чи варто забороняти собі бути вільним, щоб мати підстави засуджувати інших? Чи варто дозволяти собі помилятися, що забороняючи щось іншим, ви маєте на це право? Гармонія в свободі і праві кожного бути самим собою.

Рефлексія.

#### Вправа 2. «Матрьошка» [549]

**Мета:** виявити актуальний вид потреб. Прогноз напрямків дій і очікувань.

Перерахувати формування та реалізацію (ліквідацію) потреб у вигляді Матрьошки: 1. Органічні. 2. Матеріальні. 3. Соціальні. 4. Творчі. 5. Культурне і психологічне зростання.

Необхідно визначити цілі, потреби, які спонукають до психічної активності. Які негативні почуття вони викликають? Який вид потреб актуальний в цей час? Чому? Чи можна чекати від людини морального самовдосконалення при незадоволенні органічних потреб?

Рефлексія.

#### Вправа 3. «Беру відповідальність на себе» [560]

**Мета:** допомогти учасникам групи усвідомити свою відповідальність за події, які відбуваються з кожним із них в житті.

«Чи згодні ви з твердженням, що ніхто за нас не проживе наше життя. Ф. Перлз писав про те, що людина стає особистістю лише тоді, коли вона добровільно і свідомо бере на себе відповідальність за свою поведінку, вчинки, слова, дії, ставлення до інших, до світу, до себе, за свою долю і життя. Вчений стверджував, що якщо цього немає, то ви залишаєтеся маленькими дітьми, скільки б вам не було років.

Давайте проаналізуємо, за що ми відповідаємо в своєму житті. Необхідно подумати (до 5 хвилин) і записати відповіді на це питання. Записуйте все, що згадаєте. Далі спробуйте розподілити відповіді в двох наступних колонках: «Відповідаю повною, достатньою мірою». «Відповідаю недостатньою мірою». Складіть також список, за що ви в своєму житті не приймаєте на себе відповідальність, але усвідомлюєте необхідність у цьому.

Зверніть увагу на те, що мова в цій вправі йде тільки про відповідальність за себе, за свою долю і життя».

Склавши списки, учасники тренінгу діляться з групою змістом своїх записів, аргументуючи їх. Далі проводиться їх обговорення в групі.

Рефлексія.

#### **Вправа 4. «Чарівне дерево» [485]**

**Мета:** підвищення енергетичного потенціалу.

«Уявіть себе могутнім деревом. Увійдіть в образ. Уявіть, як зверху в вас вливається енергія космосу. Уявіть її у вигляді золотого потоку. Відчуйте, як енергія проходить через весь ваш організм до п'ят ніг, проходить вас наскрізь, наповнюючи життєдайною силою, розпливаючись теплом по всьому вашому тілу до кінчиків пальців. Уявіть, що через ступні ніг у вас вливається енергія землі у вигляді срібного потоку і наповнює силою і бадьорістю все ваше тіло».

Вихід з образу.

#### **Заняття XIV**

**Мета:** усвідомлення та прийняття тих змін, що сталися з людиною під час участі в тренінгу, формування віри в краще майбутнє.

#### **Вправа 1. «Побажання»**

**Мета:** розпочати роботу групи.

Учасникам пропонується зробити побажання іншим членам групи та цей день.

### **Вправа 2. «Я і мій життєвий шлях» [306]**

**Мета:** аналіз життєвих подій, що значно вплинули на формування особистості.

Вправа полягає в складанні і вивченні (хронології) свого життя в контексті історії своєї сім'ї. Можна спробувати скласти докладний звіт декількох років життя людини. У цьому звіті можна відобразити всі зміни, які є значущими і які впливали на людину. Для того щоб не відволікатися від головного завдання, використовується методика «питання-відповідь». Наприклад, можна використовувати такі питання: якою була людина в шкільні роки? Як оточуючі ставилися до конкретних вчинків цієї людини? Можна ставити інші запитання, які могли б надати допомогу в складанні характеристики. Буде краще, якщо питання буде задавати кожен присутній по черзі, так особистість зможе відповідати спокійно, знаючи наперед, що її не стануть засипати купою питань з усіх боків. Важливо відзначити також і зміну її самопочуття, зовнішніх ознак психологічного стану.

Рефлексія.

### **Вправа 3. «Очищення» [234]**

**Мета:** звільнення від внутрішньої напруги.

Учасник зізнається в приховуваних діях (думках), що залишили неприємний осад, викликають дискомфорт.

Група виражає осуд, вибирає міру покарання, засуджує учасника, викликає переживання фактичного покарання і в той же час рятує від почуття провини і звільняє від негативу, бажання знову провокувати аналогічні обставини. Момент покарання за провину збігається із звільненням від почуття провини. Висловлюватися можуть ті, хто встиг змінити точку зору, хто готовий покаятися, а, значить, уже не винен.

Рефлексія.

#### Вправа 4. «Альпініст» [178]

**Мета:** планування життя; формування впевненості в собі.

Вправа допоможе усвідомити цей етап життя, як старт для нових досягнень.

«Уявіть, що ви – альпініст та підкорюєте вершину. З вершини дуже важливо побачити своє подальше життя, свій шлях до самореалізації.

Сходження – перша половина життя. Я буду задавати Вам питання, а ви при відповіді на них, намагайтеся здійснити проекцію реального життя в уявний світ. Питання: Що відчуваєте? Як долаєте перешкоди? Які це перешкоди? Що ви взяли із собою? Для чого? Чи вистачить провізії на повне сходження? Хто піднімається разом з вами? Вам не хотілося б повернутися? Ви готові до несподіванок? Що (хто) вас чекає на вершині?

Вершина. Що відчуваєте? Що (кого) бачите на вершині? Які думки відвідали вас?

Спуск – друга половина життя. Що відчуваєте? Чи добре підготувалися? Що хочете залишити на вершині? Що легше, підйом чи спуск? Які перешкоди ви долаєте? Хто поруч із вами? Які перспективи перед вами відкриваються?»

Рефлексія.

#### Заняття XV

**Мета:** завершення групової роботи, підведення підсумків.

#### Вправа 1. «Пустеля» [234]

**Мета:** аналіз і самоаналіз стратегій поведінки в різних ситуаціях; виявлення внутрішніх протиріч.

«Розташуйтеся зручно. Закрийте очі. Розслабтеся. Уявіть, що Ви заснули вночі вдома у своєму ліжку, а прокинулися пізнім ранком в пустелі. На жаль, це не сон. Уявіть як можна чіткіше цю картину і сконцентруйтеся на своїх почуттях. Відповідайте подумки на питання: Що Ви відчували, які емоції пережили, які ваші відчуття і які будуть ваші дії? Уявіть собі, що Ви йдете пустелею і бачите тварину. Яка вона? Що Ви відчуваєте? Які Ваші дії?

Ви йдете далі і бачите, що перед вами лежить ключ або ключі. Мова йде не про воду. Це справжні ключі (або ключ). Який він? Або які вони, якщо їх декілька? Які Ваші дії?

Ви йдете далі і бачите перед собою перешкоду. Яка вона? Які Ваші почуття? Що Ви будете робити?

Ви подолали перешкоду і раптом бачите, що на Вас або у Вашу сторону летить птах. Що це за птах? Який він? Ваші почуття? Ваші дії?

І ось, нарешті, Ви виходите на майданчик, там Вас чекає літак. Ви сіли в нього і полетіли. Ви летите над оазою, де Вас вже чекають всі, щоб відправитися додому. У літаку з Вами летять і інші люди, як знайомі так і не знайомі, які по волі химерної долі потрапили в пустелю, як і Ви.

Всім Вам треба стрибати з парашутом на оазис. Відкривається красива картина: зелень, озеро, квіти. Ви стрибаєте з парашутом вниз. Що Ви відчуваєте при цьому? Що робите? Про що думаєте?

Ви благополучно приземлилися. Всі Вас обіймають і вітають. Ви відкриваєте очі і знову Ви вдома у своєму ліжку».

#### *Трактування значень*

Пустеля – це модель екстремальної ситуації. Ваші почуття і дії в ній – це проекція почуттів і дій в реальних екстремальних ситуаціях. Ви злякалися? Ви знову закрили очі і намагаєтеся втекти від реальності? Ви кличете на допомогу? Відчуваєте безвихідь? – Це стратегії уникнення.

Ви думаєте куди йти, визначаєте напрямок, підіймаєтеся на бархан, щоб подивитися куди йти, намагаєтеся визначити напрямок за сонцем – це логічні дії, спроба оцінити ситуацію.

Ви йдете в певному або невизначеному напрямку відразу – ви людина дії. Ви хочете пити або рухаєтеся в пошуках джерела – ви звертаєтеся до почуттів або інтуїції.

Ви відчуваєте задоволення, засмагаєте, відпочиваєте на самоті – значить ви любитель екстремальних ситуацій.

Тварина – це господар пустелі, господар ситуації, а може людина, що випадково опинилась поряд. Вона може бути другом, а може бути ворогом. Ви відчуваєте страх. Ви раді, що не одні, а значить легше буде вирішувати ситуацію. Ви розумієте, що небезпечна не ситуація, а люди в ній.

Ви торкаєтесь тварини, йдете з нею поруч, гладите її тощо. Щоб вижити, перемогти, діяти Вам потрібно знати, що Ви не одні. Ви будете виживати, вирішувати ситуацію, щоб допомогти іншим і це буде Вашим основним стимулом.

Ви сіли і поїхали на цій тварині – значить, Ви здатні звернутися за допомогою до інших і використати ресурс (потенціал) інших людей.

Ви сіли на тварину тільки за певних умов (наприклад – верблюд великий і чистий) – ви можете звернутися за допомогою, використовувати ресурс, потенціал інших людей лише за певних умов (чистоти помислів, безпеки, надійності тощо).

Ви боїтеся тварини, уникаєте її – значить, Ви сприймаєте в небезпечній ситуації іншого як ворога або як ймовірну небезпеку. Можливо, у Вас вже був травмуючий досвід. Ви не можете довіряти людям в такій ситуації.

Ви не звернулися за допомогою і не відчули ніяких бажань і особливих почуттів, а може Ви подумали, що у кожного з них своя ноша – або Ви впевнені в собі, або не оцінюєте раціонально ситуацію і можливу небезпеку. Можливо Ви людина вже бувала, а може настільки сором'язлива або так дбайливо ставитеся до людей, що готові навіть загинути, але не потривожити інших.

Ключі – це ставлення до осіб протилежної статі. Один ключ – Ви зробили свій вибір або схильні, щоб був тільки один партнер. Чим детальніший опис, тим чіткіший його образ. Кілька ключів – значить, у Вас є вибір або Ви переконані в тому, що цей вибір має бути. Ви не взяли ключі – не актуально, вам не треба (поки або вже). Ви їх закопали – ні собі, ні іншим. Ви вибрали один з декількох – це Ваш вибір. Ви взяли два ключа і не знаєте, який куди покласти, Ви переживаєте – це Ваша реальна ситуація. Підсвідомість підказує, що треба зробити вибір або продовжувати так жити, прийнявши ситуацію як

дану. Будьте тоді обережні. Зверніть увагу на деталізацію, призначення, розмір ключа тощо – це істотно доповнить трактування.

У всій цій грі, більш важливим є те, що сказав і що подумав сам гравець. Її не можна сприймати як точну проєктивну діагностичну методику.

Перешкода – це те, як ми ставимося до перешкод і труднощів у житті. Один з найбільш точних інформативних образів. Яма – боязнь впасти, опуститися, втратити гідність, зганьбити честь, сором. Лежача колода або дерево – людина. Пенюк – людська обмеженість, брутальність. Вода – ваші власні почуття, емоції, переживання. Гора – трудність сходження. Але подолання її дає нове бачення і забезпечує піднесення. Стіна – будь-яка перешкода (тут немає конкретики). Бруд – страх забруднитися, «вдарити обличчям в бруд», плітки, чвари, брехня, наклепи тощо.

Штучна або природна перешкода? Звідки вона, чому вона тут. Чому Ви опинилися перед нею?

Аналізуємо дії: обійшов, пробив стіну, переліз, знайшов двері, відкрив ключем, сів і відпочив в тіні перешкоди, поводить себе байдуже як при фатальності смерті, поліз одразу через стіну і не звернув увагу, що вона всього 2 метри довжиною – це все наші стратегії. Ставлення до перешкоди – це те, якою ви її бачите: маленькою, несерйозною, таємничою, старою як світ (відомою).

Птах, що летить на Вас – в цій ситуації це ворог. Його образ – це Ваше бачення ворога, ставлення до нього. Ваші почуття – це Ваші почуття у ситуації зустрічі з ворогом. А дії – це тактики або стратегії поведінки: ухилився, приручив, вдарив, проігнорував, помилувалися тощо.

## **Вправа 2. «Чарівне вугілля» [356]**

**Мета:** витіснення зі свідомості і підсвідомості травмуючого досвіду і стереотипів ірраціональної поведінки.

«Подумайте про ті проблеми, над якими ви працювали в процесі тренінгу. Запишіть олівцем на листку «сухий залишок», тобто ваші сумніви, побоювання, залишкові явища від яких вам не вдалося до кінця позбутися. А тепер порвіть



цей листок. Вимовте вголос: «Я назавжди позбувся від них однією рішучою дією».

Далі всім членам групи пропонується уявити як аркуші паперу згорають у вогнищі. Після цього члени групи говорять про те, чого вони змогли досягти на тренінгу і про те, чого вони обов'язково досягнуть в роботі над собою в найближчий час. Учасники задають один одному питання, і здійснюється обговорення вимовленого і почутого.

### **Вправа 3. «Молодець» [551]**

**Мета:** створення ситуації успіху, як особистої основи самовираження.

Слід доповнити речення:

- «Я можу вважати себе щасливим, тому, що ...»
- «Я задоволений тим, що ...»
- «У мене дуже добре виходить ...»

Потрібно перерахувати свої досягнення і аплодуючи собі та іншим учасники неодноразово голосно вимовляють: «Я – молодець!»

Рефлексія.

### **Вправа 4. «Прощання» [161]**

**Мета:** завершення заняття.

Тренер підводить підсумок заняття. Звертаючись до групи, говорить: «Кожен з нас сьогодні зробив крок до самозмін. Давайте піднімемося, візьмемося за руки, відчуємо тепло, пошлемо один одному імпульс добра і радості. Відчуваєте? Зараз я роздам «чарівні палички» і ми зможемо побачити вогонь наших сердець. Тут і зараз ми змінили частину нашого життя і зробили це разом».

Тренер роздає бенгальські вогні учасникам групи. Він запалює свій вогонь і їм швидко підпалює решту.

Оплески.

Рефлексія всього заняття.

## ДОДАТОК X

**ТРЕНІНГ СПРЯМОВАНИЙ НА ПОДОЛАННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ВЕБ-СЕРФІНГУ**

**Мета:** гармонізація особистості, вироблення адекватного ставлення до інтернет-ресурсів, розширення сфер діяльності.

**Заняття I**

**Мета:** знайомство учасників тренінгу між собою, створення доброзичливої атмосфери.

**Вправа 1. «Правила»**

**Мета:** ознайомлення учасників з правилами роботи тренінгової групи.

Ведучий розповідає про основні правила, яких необхідно дотримуватися в процесі тренінгу.

**Вправа 2. «Величне ім'я» [527]**

**Мета:** знайомство членів групи.

«Із самого народження і до відходу в інші світи у кожного з нас є незмінний – як у Землі Місяць – супутник: наше ім'я. І, подібно місячному світлу, воно огортає кожного таємницею. Загадкова, незрозуміла влада імені. У любові ми звертаємось до коханого через його ім'я. І моляться, і проклинають через проголошення імені. І немає меж життю імені, ні заходів для зменшення його могутності. Сили, закладені в імені людини, допомагають долати труднощі і розпізнавати витoki радості, натхнення, мудрості. Ці сили – двигун людського зростання. Але в той же час воно може бути і джерелом небезпеки, бо в кожному звуці імені приховані також сили, які при неуважному відношенні можуть зруйнувати творче начало.

Одного східної принца звали Джумбер. Прагнучи усвідомити прихований сенс свого імені, він розмірковував над значенням першого звуку – «Д» – і зрозумів, що його веде по життю доброта.

Давайте поміркуємо над прихованим змістом наших величних імен. Для початку відкриємо таємницю першого звуку нашого імені. Наприклад, Михайлу приходить на допомогу Мудрість і Мужність, а може нашкодити м'якотілість. Ігор – іронічний, інертний та імпульсивний. У вас є час, щоб зрозуміти сенс, прихований в першій літері вашого імені. На це завдання відводиться 3 хвилини, після закінчення яких ви розповісте про свої знахідки.

Дякую вам за щирість. Ім'я – це не просте поєднання літер. У ньому кожен звук знаходиться на своєму особливому місці і утворює щось ціле, неповторне і цінне».

Питання для обговорення:

1. Які почуття ви відчували, граючи зі своїм ім'ям?
2. Що нового дізналися про себе і про інших завдяки цим іграм?

### **Вправа 3. «Розповім про себе» [221]**

**Мета:** знайомство учасників.

Членам групи пропонується розповісти про себе, використовуючи такі опори:

«У вільний час я надаю перевагу...»

«Ви не повірите, що я...»

«Я думаю, що я... Інші думають, що я... Насправді я...»

### **Вправа 4. «Візитка»**

**Мета:** самопрезентація учасників.

Тренер пропонує створити проект «особистої візитки». У візитці вказані ім'я або прізвище, хобі, характеристика, цікаве зауваження. Учасники придумують і малюють особистий логотип. Пишуть девіз.

Відбувається презентація та обговорення.

### **Вправа 5. «Самоаналіз» [234]**

**Мета:** виділення яскравих характеристик власної особистості.

Кожен учасник отримує аркуш паперу і ділить його на 4 частини. Дається наступна інструкція: Дайте 10 відповідей на питання: «Хто я такий?». Зробіть це швидко, записуючи свої відповіді точно в тій формі, в якій вони приходять

на думку. Запишіть їх у перший стовпчик. У другій стовпчик запишіть відповіді на те ж питання, але так, як би про вас відгукнулися ваші близькі (виберіть когось конкретного). В третій стовпчик запишіть відповіді на те ж питання так, як, на вашу думку, відгукнувся б про вас учасник групи, що сидить зліва. Тепер складіть листок так, щоб не було видно записів і передайте сусіду зліва. Отримавши записи, в останньому порожньому стовпчику, запишіть 10 відповідей на питання: Хто така людина, яка дала мені цей аркуш? Після цього аркуші перемішуються, по черзі зачитуються вголос характеристики з останнього стовпчика, а група повинна здогадатися про кого йдеться. Обговорюється на скільки група згідна з цим портретом. Потім листи повертаються учасникам, і вони самі порівнюють всі 4 набори відповідей, аналізуючи їх подібність та відмінність. На закінчення дається завдання: запропонувати своїм близьким дати 10 ваших характеристик і порівняти їх з вашим набором.

## **Заняття II**

**Мета:** створення умов для формування групової згуртованості, подальше знайомство членів групи.

### **Вправа 1. «Корпоративний стандарт» [470]**

**Мета:** обмін інформацією між членами групи.

Тренер розбиває учасників на пари або трійки. Учасники розповідають у групі про себе. Потім кожен презентує сусіда вже для всіх учасників тренінгу за принципом: «Багато хто знає, що він (вона)... Але мало, хто знає, що він (вона)...».

### **Вправа 2. «Телевізор» [268]**

**Мета:** формування групової згуртованості.

Група ділиться на дві команди. Від кожної команди запрошується по одному учаснику. Один грає роль телевізора, а другий роль пульта управління (перемикача каналів). Всі інші члени групи є глядачами. «Перемикач каналів» клацає і оголошує програму, наприклад, «У світі тварин». Миттєво телевізор повинен почати репортаж цієї програми. «Перемикач» знову перемикає канал і

в ефірі новини. Диктор у телевізорі починає вести передачу. Через п'ять хвилин учасників гри змінить нова пара гравців. Тепер роль телевізора повинен грати представник другої команди. Імпровізований телеведучий має право залучати в свою передачу будь-яких або всіх членів групи, як зі своєї команди, так і з команди суперників. Вони зобов'язані йому підігравати. Виграє та команда, члени якої були найбільш спритні, розкріпачені і легкі в спілкуванні.

Рефлексія.

### **Вправа 3. «Мій новий друг» [493]**

**Мета:** краще знайомство учасників групи, формування довірливої атмосфери.

Група ділиться на пари (за жеребом) і розходиться по аудиторії. Пари повинні за 10 хвилин познайомитися, розповісти про себе те, що можуть не знати товариші. Це може бути хобі, цікаві події з життя, плани на майбутнє тощо. Через десять хвилин всі сідають в коло. Перший учасник стає за спиною своєї пари і розповідає про нього групі. Він починає зі слів «Мого нового друга звать...». Далі члени групи задають питання, після чого партнери міняються місцями.

Рефлексія.

### **Вправа 4. «Птах, риба, тварина» [268]**

**Мета:** пізнання себе через проекцію абстрактних образів.

Тренер дає членам групи завдання:

1. Обрати образи птаха, тварини і риби, з якими ви можете себе ідентифікувати. Постарайтеся візуалізувати (чітко уявити) і пережити ці образи (політати як цей птах, поплавати як риба, продемонструвати свою поведінку в образі тварини тощо). Подумайте над тим, чому вами були обрані саме ці образи, які якості, риси характеру або сподівання укладені в них.
2. Синтезуються образи птаха, риби і тварини в єдиний організм в довільних пропорціях. Спробуйте візуалізувати і прожити новий образ фантастичної істоти в характерному для неї середовищі існування.
3. Опишіть отриманий вами синтезований образ фантастичної істоти.

Давайте тепер обговоримо отримані образи виходячи з наступної інтерпретації:

Птах: «Я-фантазійне», оскільки він у вічному польоті як наші думки і мрії.

Тварина: «Я-реальне», як істота, що живе на землі разом з нами, у звичному для нас середовищі, де видно її поведки і виявляються потреби.

Риба: «Я-приховане», оскільки вона під водою, немов у глибині нашої свідомості.

Створена істота: «Я-істинне». Пропорції образів вказують на потенціал самореалізації особистості і гармонію стосунків з навколишнім світом і світом внутрішнім.

Члени групи задають один одному щодо створених ними образів; відбувається груповий аналіз.

Рефлексія.

### Заняття III

**Мета:** розвиток групової динаміки, створення атмосфери сприятливої для саморозкриття.

#### Вправа 1. «Через 15 років» [426]

**Мета:** формування позитивного образу майбутнього, краще знайомство учасників.

Тренер ділить учасників на пари. Пропонує придумати щось цікаве чи оригінальне, або навіть корисне для світу, що міг би через 15 років зробити його партнер.

Учасники короткою розповіддю продовжують фразу «Моя інтуїція підказує мені, що через 15 років... (Ім'я) може.... Мені здалося так тому що...»

#### Вправа 2. «За спиною»

**Мета:** рефлексія того, як людину оцінюють інші члени групи.

Один з учасників сідає спиною до групи. Група говорить про те, як вона його сприймає.

#### Вправа 3. «Арттерапія стресу» [612]

**Мета:** усвідомлення впливу стресогенних чинників на поведінку особистості.

Учасники групи отримують аркуші паперу і кольорову крейду, сідають за круглий стіл. Керівник пропонує їм намалювати себе на цьому етапі життєвого шляху (це може бути портрет, пейзаж, жанрова сценка або абстракція – що завгодно) і чотирьох своїх провідників (родичів, предків, знайомих і незнайомих, домашніх тварин, символічні зображення хобі чи особистих якостей – «провідниками» може вважатися хто і що завгодно). Завершивши роботу, учасники групи повинні дати назву своїм малюнкам і показати їх всім із необхідними коментарями. Керівник і учасники групи можуть висловлювати свої асоціації, активовані елементами та кольоровою гамою кожного зображення.

#### **Вправа 4. «Джунглі» [551]**

**Мета:** формування групової згуртованості, зняття психологічної напруги.

Ведучий до зворотної сторони стільця прикріплює аркуші з написаними на них назвами тварин, наприклад: мавпа, крокодил, верблюд, бегемот. Назви тварин повинні повторюватися в такій кількості, щоб на їх основі можна було розділити групу на потрібне число мікрогруп по 3-4 людини.

Після інструкції ведучого учасники відсувають свої стільці, звільняючи простір для руху, і знаходять аркуші з назвами тварин. Не обговорюючи з іншими учасниками зміст картки, за командою всі починають рухатися, зображуючи свою тварину. Завдання, що стоїть перед учасниками, – зібратися в групи всім «бегемотам», «мавпам», «крокодилам» і «верблюдам».

#### **Заняття IV**

**Мета:** створення умов сприятливих для саморозкриття, розвиток рефлексії.

#### **Вправа 1. «Групове малювання по колу» [443]**

**Мета:** розвиток емпатії, доброзичливого ставлення один до одного.

На аркуші паперу необхідно намалювати картинку або просто кольорові плями, а потім передати естафету наступному учаснику для продовження

малюнка. У кінці малюнок повертається до свого першого автора. Після виконання цього завдання обговорюється початковий задум. Учасники розповідають про свої почуття. Колективні малюнки можна прикріпити до стіни: створюється своєрідна виставка, яка буде нагадувати групі про роботу.

### **Вправа 2. «Монолог із двійником» [511]**

**Мета:** розвиток спонтанності, краще пізнання особистістю себе.

Когось викликають першим встати в центр групи і вимовити монолог.

«Починайте говорити про свої думки, емоційні переживання, почуття. Висловлюйте вголос свої думки. Можете вільно рухатися кімнатою. Уявіть, що ви один у кімнаті.

Через кілька хвилин інший член групи за своєю ініціативою підходить і встає позаду того, хто вимовляє монолог, приймаючи його позу і повторюючи його рухи, не перериваючи дії. Спробуйте уявити почуття і думки людини, що вимовляє монолог. Не заважайте її промові. Ви можете почати повторювати кожну фразу безпосередньо після того, як її почуєте, а потім поступово інтуїтивно осягнете невисловлені думки і почуття. Обов'язково копіюйте невербальну поведінку того, хто вимовляє монолог. Через кілька хвилин нехай вас замінить на сцені інший учасник». (Кожен член групи повинен мати можливість хоча б один раз попрацювати двійником).

### **Вправа 3. «Відгадай» [397]**

**Мета:** згуртування групи, створення доброзичливої атмосфери, що сприяє саморозкриттю.

Всі учасники сідають у коло і серед них за бажанням обирається ведучий. Він виходить із кімнати, а група в його відсутність обирає людину з тих, хто залишився. Кожен гравець придумує їй характеристику, використовуючи при цьому визначення погоди, квітів, дерев, предметів одягу та інше. Наприклад, перший учасник починає: «Ця дівчина схожа на літній сонячний день. Тільки іноді відбувається рух легкого вітерцю, тихо колишеться листя на деревах, але поки все спокійно...». І так – по колу.



Завдання ведучого полягає в тому, щоб відгадати людину, задуману групою. Після того, як всі висловилися, ведучий вказує на учасника, на якого, на його думку, складається характеристика. При цьому обов'язково треба показати, за якими ознаками було прийнято рішення: «Я вирішив, що це Н., тому що багато хто з групи підкреслював, що за зовнішньою стриманістю і спокоєм у цієї людини ховається бурхливе емоційне внутрішнє життя». Якщо рішення прийнято правильно, то гру можна повторити з іншим ведучим, оцінюючи іншу людину і використовуючи визначення, наприклад, дерев. Зі зміненими параметрами гра може повторюватися не більше 3-4 разів.

Якщо ж ведучий помилився, то йому можна запропонувати подумати і прийняти інше рішення. Якщо він не приходить до правильного висновку і на цей раз, група показує людину, яку вона охарактеризувала. Дуже корисно потім обговорити, чому ведучий не зміг прийняти правильне рішення: або з причини того, що група давала не зовсім точну характеристику, або тому, що ведучий має своє власне уявлення про цю людину, що не збігається з груповими. Можливо також, що ведучий помилився через те, що не виявив необхідної пильності.

Слід підкреслити, що не завжди оцінка групи буває правильною. Можливі ситуації, коли ведучий більш глибоко розуміє і відчуває людину, що оцінюється. Загальне обговорення і колективний аналіз таких неузгодженостей проходить цікаво: той, кого оцінювали, отримує групове «дзеркало», а ведучий і учасники – особистий досвід у розумінні людей.

#### **Вправа 4. «Думки без слів» [257]**

**Мета:** розвиток чутливості до невербальних засобів спілкування.

Один з учасників виходить за двері. Ті, що залишилися вибирають трьох учасників, які хочуть вступити з ним у контакт. Потім той хто вийшов повертається і повинен поглядом визначити, хто хоче вступити з ним у контакт. Решту попередньо інструктують, що погляди трьох бажаючих вступити в контакт, повинні відрізнитися від поглядів інших (бути незвичайним поглядом,

бути втіленням думки про бажання вступити в контакт). Не рекомендуються явні підказки: підморгування, кивки головою тощо.

### Заняття V

**Мета:** усвідомлення необхідності особистісних змін.

#### Вправа 1. «Пошук засобів передачі інформації» [415]

**Мета:** розминка, розвиток вміння аналізувати невербальні сигнали.

Учасники сідають в коло.

«У мене в руках кілька карток. На них написані назви різних предметів, станів, понять. Наприклад, лампа, сон, світло, веселощі тощо. Я приколю картку на спину одному з вас, припустимо, Олегу, але зроблю це так, щоб він не бачив, що на ній написано. Потім Олег буде підходити до різних учасників групи (за своїм вибором), і ті, до кого він підійшов, невербально будуть показувати йому, що написано у нього на картці. Завдання Олега – зрозуміти, що написано на картці».

У процесі вправи тренер спонукає учасників продовжувати її до того моменту, поки учасник точно не встановить, що ж написано на картці, після чого картку отримує наступний учасник.

#### Вправа 2. «Ми – одна команда» [170]

**Мета:** формування групової згуртованості, краще розуміння учасниками тренінгу один одного.

Учасники групи діляться на 3 підгрупи, кожна з яких придумує назву своїй команді і девіз. Потім учасники беруть аркуш ватману і малюють «Портрет нашої підгрупи». Від підгрупи вибирається одна або кілька людей, які демонструють групову творчість. Після цього члени групи склеюють разом портрети трьох підгруп, придумують назву для картини, пишуть заголовок і вивішують на стіну.

#### Вправа 3. «Будмайданчик» [340]

**Мета:** визначення форми і змісту запланованих змін на шляху до свободи від залежності.

Необхідно створити асоціацію між будинком та життям людини і в опосередкованому вигляді пропрацювати ті моменти, які вимагають змін.

Уявіть будинок, у якому ви живете. Є бажання і можливість його змінити: зробити ремонт, перепланування, змінити деталі інтер'єру, здійснити переїзд.

Дайте відповідь на питання: Чому ви хочете змін? Зміни в чому можуть дати відчуття нового? Опишіть план дій. З чого почнете? Що варто змінити в першу чергу? Чого не варто змінювати? Ви хочете зберегти колишню атмосферу або повністю змінити стиль? Які кольори будуть переважати у вашому житлі? Які матеріали використаєте? Які тварини оселяться в будинку? Чи хочете змінити простір навколо будинку? Яким він має бути (забор, город, травичка, узбережжя, гори, сусіди)? Що важливіше: місце розташування і вигляд з вікна або інтер'єр? Хто буде радий змінам? Чому? Хто буде проти ваших задумів? Чому? Чи готові ви до незапланованих подій, як наслідок реалізації своїх планів? Ваші очікування від проекту. Що відчуєте після його завершення? Що зміниться у вашому житті?

Рефлексія.

#### **Вправа 4. «Групова соціометрія» [430]**

**Мета:** визначення психологічної дистанції, що виникла між членами групи.

Кожний учасник встає в центр, закриває очі, а всі інші розташовуються від нього на такій відстані, яка символізує психологічну «дистанцію» по відношенню до цієї людини. Кожен запам'ятовує своє місце, потім «будова» руйнується. Після цього учасник відкриває очі і розставляє усіх присутніх так, як вони, на його думку, могли б розташуватися по відношенню до нього. Потім член групи займає місце, на яке він сам себе спочатку поставив.

Процедура дає можливість кожному перевірити точність, адекватність свого бачення взаємин у групі, зокрема, власного місця в ній. Кого він поставив правильно, а з ким помилився, і чому?

#### **Заняття VI**

**Мета:** формування адекватної самооцінки, розвиток рефлексії.

### Вправа 1. «На що схожий настрій?» [301]

**Мета:** розминка, самопізнання.

Вправа проводиться в колі. Учасники гри по черзі говорять, на яку пору року, природне явище, погоду схожий їх сьогоднішній настрій. Почати краще ведучому: «Мій настрій схожий на білу пухнасту хмаринку в спокійному блакитному небі». Ведучий узагальнює, який сьогодні у всієї групи настрій: сумний, веселий, злий тощо.

### Вправа 2. «Уявні ігри про погане» [234]

**Мета:** позбавлення від деструктивних психологічних захистів особистості; прийняття відповідальності на себе за свою долю.

«Особистісний ріст припускає самопрограмування, що полягає в створенні плану своїх дій, життя, розвитку якостей, мотивування себе до реалізації планів і намірів. Неконтрольованим самопрограмуванням ми займаємося протягом всього свого життя.

Важливо розпізнати власні негативні фантазії, якими живить себе людина, і позбутися від них. Дж. Рейнуотер писав: «Наполегливо впроваджуючи у власну свідомість певні образи, людина тим чи іншим способом сприяє їх здійсненню в реальності. Енергія слідує за думкою. Думка сама собою є носем енергії. Тому важливо те, яка ця думка – позитивна чи негативна. Якщо Ви вважаєте, що якась подія має статися, ви свідомо чи несвідомо сприяєте її здійсненню. Повторювані думки формують установку».

Чи думаєте Ви про щось негативне? Про смерть? Про власні невдачі? Про хворобу? Про погане ставлення до вас оточуючих? Розкажіть про свої негативні фантазії групі. Відмовтеся тепер від них назавжди. Поставте цю задачу на повсякденний контроль. Відмовтеся від негативних уявних ігор. Уявні ігри – це коли люди у своїх фантазіях використовують різноманітні за змістом, але структурно типові ігри, що заповнюють їх свідомість в період розслабленого стану, «розщепленої психіки», розпаду ціннісних орієнтацій або невизначеності зовнішньої ситуації».

Приклади таких ігор:

1. «Катастрофа» – любителі такої гри фантазують не тільки про автокатастрофу, але і про те, як буде жахливо, якщо їх пограбують, поб'ють тощо.
2. «Якби я...» – суть цієї гри в уявному поверненні в минуле і болісному жалі про зроблене (або незроблене).
3. «Це він винен». У цій грі ми звинувачуємо когось: він недостатньо уважний, не вмів любити, він зовсім про мене не думає, він вважає мене дурною.
4. «Який я жахливий!»
5. «Я знову зробив не так...».
6. «Що скажуть інші?».
7. «Ідеальний варіант». Якщо я це зроблю, то станеться щось погане. А якщо ні, то трапиться щось жахливе!»

Намагаючись знайти ідеальний варіант на майбутнє, ми розуміємо, що такого варіанту не існує і просто нам необхідний привід, щоб виправдати себе і взагалі нічого не робити.

Такі ігри породжують негативні почуття. На них витрачається значна кількість часу. Вони не дозволяють людині усвідомити свій теперішній стан і приковують її думки до нереального, до минулого або невизначено далекого майбутнього.

Якщо ви відчуваєте себе нещасним, спробуйте знайти «джерело» цього почуття. Часто буває, що ви «розважаєтесь» фантазіями та іграми про минуле або майбутнє. «Страх перед майбутнім і жаль про минуле – ось дві основні хмари, що приховують сонячне світло сьогодні», – писав Дж. Рейнуотер.

Розкажіть про свої уявні ігри групі. Відмовтеся від подібних ігор назавжди.

Рефлексія.

### **Вправа 3. «Прекрасний сад» [165]**

**Мета:** розвиток рефлексії, аналіз власних емоційних станів.

Учасники сидять у колі. Ведучий пропонує спокійно посидіти, можна закрити очі, і уявити себе квіткою. Яким би ти був? Яке листя, стебло, а може

шипи? Високий чи низький? Яскравий чи не дуже? А тепер, після того, як всі уявили це – намалюйте свою квітку.

Всім роздається папір, фломастери, крейда. Далі учасникам пропонується вирізати свою квітку. Потім всі сідають в коло. Ведучий розстеляє всередині кола полотно будь-якої тканини, бажано однотонної, роздає кожному учаснику по шпильці. Тканина оголошується галявиною саду, яку потрібно засадити квітами. Всі учасники по черзі виходять і прикріплюють свою квітку.

*Обговорення:* Пропонується помилуватися на «прекрасний сад», закарбувати цю картинку в пам'яті, щоб вона поділилася своєю позитивною енергією. Зауважити, що хоч і багато квітів, але всім вистачило місця, кожен зайняв тільки своє, те, яке вибрав сам. «Подивіться, в оточенні яких різних, несхожих квітів росте ваша. Але є і спільне – у когось забарвлення, у когось розмір або форма листя. І всім без винятку квітам потрібне сонце і увага».

#### **Вправа 4. «Самоповага» [303]**

**Мета:** формування самоповаги та віри в себе через засоби навіювання.

«Чи можете ви мені сказати, яким чином помічаєте, що хтось вважає вас дійсно хорошими? Сядьте зручніше і закрийте очі. Вдихніть три рази глибоко... Тепер рушайте подумки в те місце, яке вважаєте самим чудовим. Огляньте його як слід. Що ви бачите там? Що чуєте? Як там пахне? До чого хочете там доторкнутись? (15 секунд).

Скоро ви побачите двох осіб, які вас цінують і поважають, які радіють, коли ви з ними поруч, які знають, якими ви можете бути уважними до людей і якими добрими... Подивіться навколо, і ви побачите, як ці люди підходять до вас, щоб показати, що вони вважають вас хорошими... (15 секунд).

Послухайте, що вони скажуть...

Поговоріть з людиною, яка до вас прийшла. Запитайте її, чи не розповість вона про те, як вона до вас ставиться... (15 секунд).

Тепер попрощайтеся з людьми, які приходили до вас, і підготуйтеся до того, щоб знову повернутись сюди бадьорим і жвавим. Потягніться і відкрийте очі...

Ви можете розповісти нам про те, що пережили? Хто до вас приходив? Що сказала ця людина? Чи змогли ви подякувати їй за те, що вона так ставиться до вас?»

Рефлексія.

## Завдання VII

**Мета:** гармонізація особистості, розвиток стресостійкості як однієї з передумов корекції залежності від веб-серфінгу.

### Вправа 1. «Погляди» [575]

**Мета:** розігрів групи, налагодження спільної діяльності.

Всі закривають очі. За командою ведучого, відкривши очі, треба одними очима встановити контакт з кимось із групи. Якщо це не вийшло з першого разу – спробувати ще. Коли всі досягли поставленої мети, слід попросити встати один перед одним тих, хто має зоровий контакт, але таким чином, щоб вийшли дві шеренги.

### Вправа 2. «Робота з невпевненістю в собі» [441]

**Мета:** розвиток навичок демонстрації впевненості в собі.

«Закрийте очі і уявіть, що ви перебуваєте у великій кімнаті з двома дзеркалами на протилежних стінах. В одному з них ви бачите своє відображення. Ваш зовнішній вигляд, вираз обличчя, поза – все говорить про невпевненість. Ви чуєте, як несміливо й тихо ви вимовляєте слова, а ваш внутрішній голос постійно говорить: «Я гірше всіх!» Спробуйте абсолютно злитися зі своїм відображенням у дзеркалі і відчутти повне занурення в болото невпевненості. З кожним вдихом і видихом підсилюйте відчуття страху, тривоги, недовірливості. А потім повільно «вийдіть» із дзеркала і відзначте, як цей образ стає все більш тьмяним і, нарешті, гасне зовсім. Ви вже ніколи не повернетесь до нього.

Повільно поверніться і вдивіться в своє відображення в іншому дзеркалі. Ви – впевнена у собі людина! Пам'ять підказує три яскраві події вашого життя, коли ви були «на коні». Згадайте звуки, образи, запахи, що супроводжували тоді ваше почуття впевненості. Ваш внутрішній голос прорвався назовні: «Я

вірю в себе! Я впевнений в собі!». Червоний стовпчик вашої впевненості піднімається за шкалою градусника і з кожним вашим вдихом і видихом наближається до стоградусної позначки. Який колір вашої впевненості? Наповніть себе ним. Створіть навколо себе хмару впевненості та оточіть нею своє тіло. Додайте музику впевненості, запахи. Спробуйте побачити символи, образ вашої впевненості та злитися з ним. Уявіть напис позолоченими літерами на базальті: «Я впевнений в собі!». Уявіть собі величезний зал. Ви стоїте на сцені, і вам аплодують десятки тисяч людей. Під кінець глибоко вдихніть і відкрийте очі».

Рефлексія.

### Вправа 3. «5 кроків» [171]

**Мета:** підвищення готовності учасників виділяти пріоритети при плануванні своїх життєвих перспектив.

Процедура включає наступні етапи:

1. Ведучий пропонує групі визначити якусь важливу мету. Ця мета, так як її сформулювала група, виписується на дошці (або на папері).
2. Ведучий пропонує групі визначити, якою повинна бути людина, щоб досягти цієї мети. Учасники повинні назвати її основні (уявні) характеристики за наступними позиціями: стать, вік (бажано, щоб ця людина була однолітком учасників), матеріальне становище і соціальний статус. Це все також коротко виписується на дошці.
3. Кожен учасник на окремому аркуші повинен виділити основні п'ять етапів (п'ять кроків), які забезпечили б досягнення наміченої мети. На це відводиться приблизно 5 хвилин.
4. Далі всі діляться на мікрогрупи по 3-4 людини.
5. У кожній мікрогрупі організовується обговорення, чий варіант етапів досягнення виділеної мети найбільш оптимальний і цікавий (з урахуванням особливостей людини). У підсумку обговорення кожна група на новому аркуші повинна виписати самі оптимальні п'ять етапів. На все це відводиться 5-7 хвилин.



6. Представник від кожної групи коротко повідомляє про найбільш важливі п'ять етапів, які виділені в груповому обговоренні. Інші учасники можуть задавати уточнюючі питання. Можлива невелика дискусія (за наявності часу).

7. При загальному підведенні підсумків гри можна подивитися, наскільки збігаються варіанти, запропоновані різними мікрогрупами. Також у підсумковій дискусії можна оцінити спільними зусиллями, наскільки враховувалися особливості людини, для якої і виділялися п'ять етапів досягнення мети. Важливо також визначити, наскільки ці етапи (кроки) реалістичні.

#### **Вправа 4. «Притча про чарівне кільце» [356]**

**Мета:** формування філософського ставлення до життєвих невдач.

«Ця притча про одного могутнього царя, володаря земель. Якось одного разу відчув себе цар засмученим. Тоді скликав він усіх своїх мудреців і звернувся до них: «з невідомої мені причини, щось велить мені шукати особливе кільце, яке зможе заспокоїти мою душу. І це кільце має бути таке, щоб в нещасті воно радувало мене і піднімало мені настрій, а в радості, коли б я не кидав на нього свій погляд, засмучувало». І стали мудреці радитися, і глибоко замислилися. Зрештою, через деякий час вони зрозуміли, яке кільце хотів мати їх володар.

Вам пропонується побувати в ролі мудреців і вирішити, яке ж кільце хотів мати цар. (Обговорення). І принесли вони кільце цареві своєму. І сявав на ньому напис: «І це пройде».

#### **Заняття VIII**

**Мета:** глибинне пропрацювання особистісних проблем, що лежать в основі виникнення залежності.

#### **Вправа 1. «Чарівне слово» [283]**

**Мета:** розігрів групи.

«Коли ми хвилюємося, то можемо вимовити про себе чарівне слово, і відчуємо себе впевненіше і спокійніше. Це можуть бути різні слова: «спокій», «тиша», «ніжна прохолода», будь-які інші. Головне, щоб вони допомагали вам».

По закінченню ведучий запитує, які «чарівні слова» підібрав кожен з учасників і що він відчув.

### **Вправа 2. «Зоряний час» [466]**

**Мета:** визначення впливу стереотипів на життєдіяльність особистості.

Учасники розбиваються на групи по 3-5 чоловік (мікрокоманди). Визначаються найбільш цікаві стереотипи відповідно до числа ігрових мікрокоманд. Кожна група бере для розгляду якийсь один стереотип. Необхідно приблизно за 7-10 хвилин виділити 3-5 найбільш характерних для цього стереотипу позитивних характеристик (заради чого представники даної професії або соціальної групи взагалі живуть, що для них найголовніше в житті...). Бажано, виписати все це і визначити людину, яка змогла б коротко розповісти про те, до чого прийшла мікрогрупа. Далі по черзі представники мікрогруп виступають і після кожного виступу організується невелике обговорення. Хтось задає уточнюючі питання, хтось висловлює свою думку.

### **Вправа 3. «Моя родина» [575]**

**Мета:** створення умов для формування позитивного психологічного клімату в сім'ї.

Тренер дає інструкцію: «Запишіть окремо по колонках характерні риси значущих членів вашої родини: батьків, братів, сестер тощо.

Сім'я – єдиний організм. Уявімо образ людини, що володіє всіма перерахованими характеристиками. Як важко їй поєднати в собі суперечливість темпераментів, уподобань, мотивів, цілей і шляхів їх досягнення.

Чим їй допомогти? Що змінити: усунути, додати, щоб вона знайшла гармонію і стала щасливою? Викресліть риси, що деформують її особистість, позбавте від внутрішнього конфлікту».

Рефлексія.

### **Вправа 4. «Сім'я» [572]**

**Мета:** аналіз особливостей сімейних стосунків, як однієї з можливих причин виникнення залежності.

Вибирається учасник, якому задається ігрова ситуація: «Ми всі – це сім'я». Завдання вибраного учасника – розставити решту членів групи так, щоб фізична дистанція приблизно відповідала ступеню емоційної близькості з ними, як з членами сім'ї (можуть бути «сімейні сцени»).

Рефлексія.

### **Вправа 5. «Розмова з деревом» [579]**

**Мета:** релаксація, опосередковане пізнання себе, формування впевненості в собі.

«Я хочу вам запропонувати подорож у царство дерев... Сядьте зручніше і закрийте очі. Кілька разів глибоко вдихніть... Уявіть собі ліс, яким ви йдете. Це прекрасний весняний день. Небо блакитне, сонце світить яскраво. Ви йдете дуже великим лісом. Тут стоять самі різні дерева: хвойні, листяні, великі і маленькі. Десь в цьому лісі є одне особливе дерево – це дерево буде з вами розмовляти. Це дерево хотіло б стати вашим другом. Озирніться навколо і знайдіть кожен своє дерево. Підійдіть до нього зовсім близько і прикладіть вухо до стовбура. Чуєте, як сік тече по кільцях дерева вгору?

Прислухайтесь дуже уважно до голосу дерева. Як звучить його голос? Як тихий шепіт? Як світлий дзвіночок? Як шум струмка? Цей голос веселий, або серйозний, як голос літньої людини?

Якщо ви впізнали голос дерева, то можете уважно його вислухати. Ви чудово це зробите! Зосередьтеся. Шшшш... дерево хоче щось сказати. Не пропустіть жодного слова, яке воно говорить...

Може воно хоче попросити, щоб ви для нього щось зробили. Може зрадіє тому, що саме ви його провідали. Можливо, ваше дерево скаже кожному з вас, що одного разу ви станете такими великими і сильними, як воно. Можливо, дерево хотіло б допомогти вирішити ваші сьогоднішні проблеми... (15 секунд).

Коли почуєте, що хотіло вам сказати дерево – підніміть руку.

Запам'ятайте те, що повідомило дерево. Запам'ятайте також, що дерево – таке ж живе, як і ви. А тепер попрощайтесь з ним... Повертайтеся назад.

Візьміть аркуш паперу і намалюйте своє дерево».

Після цього учасники показують свої малюнки і розповідають про те, що їм сказало дерево.

### Заняття ІХ

**Мета:** вироблення конструктивного ставлення до життєвих труднощів.

#### Вправа 1. «Привітаймося» [415]

**Мета:** розігрів групи, встановлення контакту між учасниками.

Ведучий пропонує всім привітатися за руку, але особливим чином. Вітатися треба двома руками з двома учасниками одночасно, при цьому відпустити одну руку можна тільки, коли знайдеш того, хто теж готовий привітатися, тобто руки не повинні залишатися без діла більше секунди. Завдання – привітатися таким чином з усіма учасниками групи. Під час гри не повинно бути розмов.

#### Вправа 2. «Складні ситуації» [609]

**Мета:** аналіз складних ситуацій, що можуть виникати в житті людини та пошук шляху виходу з них.

«Давайте виберемо важкі для вас ситуації і програємо їх кілька разів, поки не визначимо їх ефективне рішення».

Можливі теми:

Тема 1. «Важка розмова». Учаснику потрібно розіграти перед групою розмову, яка є для нього скрутною через складність теми, або тому, що взаємини, що склалися з тим чи іншим суб'єктом, роблять розмову неприємною.

Тема 2. «Прохання». Учаснику потрібно попросити що-небудь для нього дуже важливе у людини, яка не відразу схильна задовольнити його прохання.

Тема 3. «Вимога». Потрібно вимагати щось у людини, яка не схильна виконати цю вимогу.

Тема 4. «Образа». Потрібно висловити свою образу іншій людині, яка можливо вважає, що вона цілком заслужена.

Тема 5. «Невдоволення». Потрібно висловити своє незадоволення людині, яка вважає, що вчинила правильно.

Тема 6. «Знайомство». Розігрується ситуація знайомства з незнайомою людиною в самих різних місцях: у парку, на зупинці, в під'їзді тощо.

### **Вправа 3. «Розмова з болем» [424]**

**Мета:** виявлення джерела негативних переживань особистості.

«Сядьте зручніше. Закрийте очі. Прислухайтеся до свого подиху. Дайте собі можливість вільно погойдатися на хвилях вашого дихання. Відчуйте свою праву руку, плече, лікоть, кисть. Частина спини, попереk, праву ногу, стегно, коліно, гомілку, звід стопи, окремо кожен палець, ступню, п'яту. Ліву ногу, стегно, гомілку, стопу. Відчуйте живіт, груди. Відчуйте своє серце. Побачте його. Яке воно? Підійдіть до нього, розгляньте його уважніше. В ньому є невеликі двері, через які ви, якщо захочете, можете зайти в своє серце і здійснити по ньому подорож. Повільно відкрийте двері і заходьте. Не поспішайте. Що ви бачите по сторонах? У вашому серці є кімнати, де живуть ваші радості, образи, страхи. Перед вами кімната, тут живе ваш біль. Відкрийте двері, зайдіть, спробуйте допомогти самому собі. Що ви бачите? Наблизьтеся. Розгляньте образ який виник. Запитайте, хто або що заподіює йому біль. Запитайте, як ви можете допомогти. Доторкніться до свого образу. Візьміть його до себе на коліна, обійміть і покачайте... Нехай він зігріється вашим диханням, вашою турботою. Що відбувається?... Знайдіть можливість попрощатися... Повільно вирушайте назад. Закрийте двері в серце. Відчуйте, як воно б'ється. Відчуйте своє дихання, відчуйте свої груди... (Необхідно проробити весь шлях у зворотному напрямку)... Коли будете готові, відкривайте очі».

### **Заняття X**

**Мета:** актуалізація прихованих можливостей особистості до самовдосконалення.

### **Вправа 1. «Привіт!» [551]**

**Мета:** налаштування на роботу в групі.

«Відомо, що слово «здрастуйте» може бути вимовлене по різному. Спробуйте виявити свій потенціал використання вітання. Нехай кожен по колу вимовить слово «здрастуйте» по своєму».

Обговорення: оцінка учасниками підтексту, який кожен вкладав у привітання.

## **Вправа 2. «Мої удачі і невдачі» [235]**

**Мета:** формування вмінь позитивно мислити; аналіз минулого досвіду переживання приємних та неприємних подій.

### *1 етап. Події мого життя*

Ведучий повідомляє учасникам, що на сьогоднішньому занятті їм належить працювати з образами фантазії, і просить їх розгорнути свої стільці спиною до центру кола. Це відображує символічну самоту, яка актуалізується в процесі подальшої процедури. Ведучий говорить учасникам, що при бажанні можна закрити очі. Вимагати закривати очі не обов'язково. Багато людей можуть викликати яскраві зорові образи, не роблячи цього. Крім того, деякі учасники, закриваючи очі, починають відчувати тривогу.

«Прошу кожного з вас згадати своє життя, минуле, до нинішнього моменту. Невидимий чарівний ліхтар, що горів у центрі кола, освітлює вашу пам'ять, допомагаючи виявити найважливіші події. Звичайно ж, згадати абсолютно все неможливо. Це і не потрібно. Ось промінь чарівного ліхтаря висвітлює один із найдалших куточків вашої пам'яті. Поверніться до того моменту в своїй біографії, який можна вважати першим спогадом... Скільки вам було в той день – три роки? Може більше? А може менше?.. Що тоді сталося з вами таке, що запам'яталося досі?.. Як оцінити ту подію – була вона успіхом або невдачею?.. Не всяку подію можна однозначно віднести до успіху або невдачі. Але подія була, вона врзалася в пам'ять, а отже, якимось чином вплинула на ваше життя. У результаті цієї події ви змінились, для вас вона мала значення...

Чарівний ліхтар може освітлити й інші події. Давайте підемо далі за маршрутом вашого життя, зупиняючись на тих моментах, які з тих чи інших

причин виявились для вас значущими... Зараз вони сплинуть у вашій пам'яті. Ви самі маєте право вибирати, чи варто напружуватися, відтворюючи подробиці, або, не затримуючись, йти далі. Згадайте ті дні, години, хвилини, які були для вас дуже вдалими. Ті миті, які ви прожили як тріумфатор, що в'їжджає в місто на білому коні... Однак постарайтеся не бігти від спогадів і про ті події, які можна розглядати як моменти невдачі. Може, і про них варто згадати? Вони відбулися, залишилися в пам'яті, вплинули на вас, змінили вас. Значить, вони потрібні вам...

Світло чарівного ліхтаря, що палає в центрі нашого кола, стає все менш яскравим, оскільки його перебиває світло сьогодення...»

*II етап. Створення малюнка «Мій життєвий шлях»*

«А тепер я прошу відкрити очі тих, хто закривав їх під час вправи. Не робіть різких рухів. Не кваплячись, повільно змініть позу. Можна потягнутися. На столах лежать аркуші паперу і фарби. Не розмовляючи і не заважаючи один одному, підійдіть до столів. Спробуйте відобразити на малюнку свій життєвий шлях, який ви проробили до цього моменту. Зобразіть тим чи іншим чином ті події, які згадувалися в процесі виконання щойно проведеної вправи. Час на малювання – приблизно п'ятнадцять хвилин».

На час малювання ведучий може включити музику (добре, якщо ця музика насичена різним емоційним змістом; слід подбати, щоб в ній переважали мажорні, позитивні мотиви). За хвилину до кінця відведеного п'ятнадцятихвилинного проміжку ведучий просить учасників завершити свої роботи. Однак, якщо дозволяє час, краще дати кожному закінчити малюнок, приділивши йому стільки часу, скільки учасник вважатиме за потрібне. Малювання є одним з способів реалізації методу символічного самовираження.

Учасники, які закінчили малюнки раніше, повертаються в коло і чекають завершення роботи своїх товаришів, розташувавшись вже обличчям до кола. Обговорення малюнків проводити не слід, тим більше не слід їх інтерпретувати і оцінювати. Потрібно відразу попередити про це учасників. Процедуру краще організувати, наприклад, таким чином: всі «художники», тримаючи свої

малюнки в руках, мовчки показують їх іншим членам групи. Ведучий просить учасників вибрати серед малюнків своїх колег ті, які здаються в чомусь схожими на їх власні або навіть просто співзвучні за тематикою, настроєм. Учасники повідомляють про свої вибори і коротко їх пояснюють. У них також є можливість поставити один одному запитання щодо якихось аспектів або деталей зображення, уточнити, чи правильно зрозумілий образ на малюнку.

За бажанням учасники коментують свої малюнки і розповідають про відчуття, що виникли в процесі виконання етапів вправи – під час медитації-візуалізації і під час малювання.

### *III етап. Радість невдачі*

«Відложіть, будь ласка, свої малюнки. Встаньте знову спиною до центра кола і закрийте очі. Починайте рухатися спиною вперед до центру кола. За моїм оплеском ви повинні зібратися в групи по чотири людини. Без спеціальної команди очі відкривати не можна. Продовжуємо рух... Зібралися в четвірки!»

Ведучий спостерігає за тим, хто яким чином поводить себе в незвичній ситуації: впевнено чи боязко, проявляючи ініціативу або підкоряючись. Учасники беруться за руки. Ведучий радить їм, не відкриваючи очей, розібратися, скільки людей вийшло в кожній підгрупі. При необхідності учасники можуть покинути одну підгрупу і перейти до іншої.

«Ось тепер відкрийте очі і сядьте підгрупами в окремі частини залу. Я прошу кожного з вас згадати таку подію з вашого життя, яку ви спочатку розглядали як невдачу, а потім зрозуміли, що насправді ця подія мала для вас дуже сприятливе значення. Іншими словами, згадайте подію, яка дозволила б вам зрозуміти, що таке «радість невдачі», і розкажіть про неї своїм товаришам по підгрупі».

### *IV етап. Загальна метафора*

«Ви дізналися щось нове про своїх товаришів. Напевно, з кожним із вас траплялися схожі події. Я прошу вас знайти щось загальне, подібне в розказаних історіях і уявити це в метафоричній формі. Це можна зробити



засобами малюнку, афоризму, «живої скульптури» або якимось ще. При бажанні ви можете прокоментувати запропоновані метафори».

«Дякуємо за ваші чудові метафори. А тепер завдання для кожної групи: назвіть хоча б одну не дуже приємну подію найближчого майбутнього когось з вас (або всієї групи), яка в світлі принципу «радість невдачі» може бути розглянута як позитивна». Учасники протягом п'яти хвилин обговорюють поставлене завдання в групах, а потім представники груп описують новий спосіб розгляду майбутньої події.

#### *V етап. «Стілець хвастоців»*

Всі учасники сідають у загальне коло. Ведучий бере один із вільних стільців і ставить його так, щоб він виступав з кола, при цьому сам тренер розташовується трохи позаду і праворуч.

«Це непростий стілець. Це стілець хвастоців. Кожен, хто сяде на нього, отримує право похвалитися. Чим? Та чим завгодно! Будь-яким досягненням на своєму життєвому шляху. Наприклад, тим, що закінчив п'ятий клас на одні десятки, або тим, що виграв спортивні змагання. Може статися, що якесь досягнення в очах інших є малозначущими, але для самої людини воно є дуже важливим. Скажімо, вона сама без нагадувань сходила на ринок за картоплею. Цим теж можна похвалитися. Той, хто сідає на цей стілець, повинен починати своє повідомлення зі слів: «Я хочу похвалитися тим, що...»

Отже, хто перший? Після перших «хвастоців» ведучий ініціює оплески і схвальні відгуки. Це особливо важливо для емоційної підтримки боязких і сором'язливих учасників. Виступивши, учасник, що сидить на «стілці хвастоців» називає наступного, кому він пропонує сісти на цей стілець. При бажанні можна сідати на «стілець хвастоців» неодноразово.

#### *VI етап. Подяка за досвід*

«Сьогодні ми багато дізналися один про одного такого, про що навіть не підозрювали. Ми поділилися один з одним своїм життєвим досвідом. Ми дали можливість один одному відчувати нові переживання. Мені здається, варто подякувати тим, хто вніс у цю справу найзначніший внесок. Я прошу кожного з

вас подумати і вибрати ту людину з нашої групи (тільки одну!), кому ви хотіли б персонально подякувати. Можна висловитися, звертаючись до цієї людини і пояснивши, чому хочеться подякувати саме їй».

Ведучий уважно стежить за тим, на чию адресу звучить найбільше число подяк і хто залишився без уваги. Якщо останніх виявилось кілька людей, ведучий сам висловлює подяку за досвід тому, хто, на його думку, найбільше потребує підтримки.

### *VII етап. Підведення підсумків*

«Ми завершуємо цю вправу. Я прошу вас повернутися до малюнків, на яких зображено ваш життєвий шлях. Погляньте на них ще раз. Чи хочеться зараз вам щось виправити на них? Або додати щось? У вас є п'ять хвилин, щоб внести в малюнки ті зміни, які здаються вам необхідними. Але якщо вас влаштовує те, що вже намальовано, то, зрозуміло, можна нічого не змінювати».

Для того щоб виконати це завдання, учасники повинні зосередитися на своїх переживаннях і думках.

Через п'ять хвилин учасники знову сідають у загальне коло. Обговорюються питання: Що ви відчуваєте зараз? Чи змінювалися ваші почуття протягом вправи? Який з етапів гри здався вам найбільш складним? Чи важко було згадувати події вашого життя? Які події, пов'язані з вашими успіхами або невдачами, частіше згадувалися? Чи змінилося ваше ставлення до якихось подій життя? Як ви зрозуміли, що таке радість невдачі? Що дало вам перебування на «стілці хвастошів»? Чи легко було публічно хвалитися?

### **Вправа 3. «Троянда в подарунок» [575]**

**Мета:** зняття психологічного напруження.

Вправа виконується стоячи.

1 крок. Ведучий групи проводить візуалізацію, використовуючи техніки побудови метафори еріксонівського гіпнозу і візуалізації символдрами. Основні позиції можуть бути такими: «Встаньте зручно..., так, щоб ви могли собі уявити, що знаходитесь у самій зручній позі... Може вам не вдасться відчути розслабленість... і не захочеться прикрити очі... Уявіть собі, що в руках ви

тримаєте квітку, і ця квітка – троянда... Розгляньте її як слід, якого вона кольору... якої величини... Зверніть увагу на те, як ви її тримаєте, і що відчувають ваші руки... Відчуйте структуру стебла, його дотик до ваших пальців... Може ви відчуєте, як пахне троянда... і можливо ви відчуєте ніжний дотик своєї квітки до обличчя... доторкніться до бутону... знизу... проведіть пальцями по пелюстках... Відчуйте... це ваша троянда... Тепер, тримаючи троянду уявіть як ви будете дарувати троянду комусь із групи».

2 крок. Ведучий групи дає «інструкцію», після чого відбувається процедура «дарування». «Кожен учасник групи повинен підійти до того, кому він хоче подарувати свою троянду. Описавши її докладно (форму, колір, запах і все що він хоче і може сказати про свою квітку), скаже про своє почуття, про яке зараз легко говорити і хочеться сказати, і про те почуття, про яке говорити зараз не хочеться й говорити про нього важко. Потрібно сказати це тому, кому ти даруєш троянду. Так треба зробити один за одним усім у групі».

3 крок. Після того як ви подарували один одному троянду треба її намалювати, вирізати з паперу і скласти на дошці букет з цих троянд.

4 крок. Подивіться на отриманий букет, які почуття у вас він викликає? Поділіться, будь ласка.

Рефлексія.

## Заняття XI

**Мета:** вироблення здатності протистояти залежності.

### Вправа 1. «Фетиш» [575]

**Мета:** позбавлення від почуття нереалізованості, незавершеності, жалю про невикористаної можливості.

У житті кожного є моменти, про які пам'ятаємо і шкодуємо, як про безповоротне минуле. Подумки ми повертаємося до цих подій або беремо в руки предмет, що нагадує про них. Згадайте таку дрібницю. Звідки вона у вас? Чому зберігаєте? Що вона символізує? Які почуття викликає? Якщо викинути її, що разом з нею ви втратите? Що дає? Чого позбавляє? Компенсацією чого вона є? Що не встигли реалізувати в тій ситуації? Що могло змінитися, якби

події тих днів мали продовження і стали сьогоднішньою реальністю? Чого не вистачає в нинішньому дні, щоб пережити подібне почуття? Чи варто сумувати за цим? Можливо, ситуація була не доленосною. Відпустимо її.

Рефлексія.

### **Вправа 2. «Я-реальне» та «Я-ідеальне» [406]**

**Мета:** допомогти учасникам визначити шляхи самовдосконалення.

Учасникам роздають по 2 аркуші паперу і олівці. Ведучий просить намалювати себе в «двох іпостасях»: «Я-реальне» та «Я-ідеальне». Дається 10-15 хвилин. Після цього відбувається обговорення:

- Коли ви відчували більшу напругу: коли малювали ідеальне або реальне «Я»?
- Як ви думаєте, що вам необхідно зробити, щоб ці два поняття стали єдиними?

### **Вправа 3. «Розділений екран» [234]**

**Мета:** змінити ставлення до ситуації пов'язаної із залежністю.

«Увійдіть в стан розслаблення. Уявіть собі екран, який складається з двох половинок. На одній частині екрану Ви бачите одну з Ваших останніх ситуацій прояву залежної поведінки, що полягає в нездатності встояти і не зірватися. Вдивіться в цей фільм уважніше, ніби з боку. Що б Ви хотіли змінити, що Ви робите не так? Що заважає Вам сказати «ні»?

- Ваша власна слабкість?
- Вплив залежного «Я»?
- Влада, якої залежність набула над Вами?

Розібралися? Побачили? Почули? Відчули? А тепер відіпхніть від себе цю частину екрану, відсуньте його подалі.

На другій половині створіть новий фільм, де Вам вдалося впоратися зі спокусою і сказати залежності «ні». Як Ви це робите? Що Ви при цьому відчуваєте? Що Ви говорите? Доведіть цей фільм до досконалості.

Ви помітили, яке задоволення Ви отримали, коли сказали залежності «НІ!» Зафіксуйте це задоволення, запам'ятайте його. Ви будете згадувати про нього кожен раз, коли скажете «ні». Адже саме сказане слово «ні» означає, що Ви вільні.

Подумки присуньте частину екрану з відмовою до себе. Спробуйте увійти в створений Вами фільм і відчути всю ситуацію зсередини. Чи вам зручно? Чи комфортно? Може варто ще щось змінити?

А тепер знову вийдіть з фільму і поставте «якір». «Якір» – це Ваш умовний жест, який, як спусковий гачок, запускає в дію бажану поведінку. Ви «встановлюєте» в собі «кнопку», що включає слово «ні». Це може бути просто піднятий вказівний палець лівої руки, чухання носа або будь-який інший вподобаний Вам рух. Домовтеся зі своїм «Я», що з цього моменту воно буде відповідати за процедуру відмови і за гучне слово «ні». Вийдіть зі стану розслаблення. Ви дійсно зможете відмовитися від залежності!»

#### **Вправа 4. «Дзвін» [574]**

**Мета:** зняття психологічного напруження.

«Уявіть, що ви лежите в траві на лузі, оточеному горами. Відчуйте м'якість трави, на якій лежите, вдихніть аромат оточуючих вас квітів. Подивіться вгору, на небо. Неподалік знаходиться невелика сільська церква. Ви чуєте дзвін. Його звук чистий і приємний. Це ваш звук, здатний пробудити в вас невідому, приховану радість.

Ви знову чуєте удар дзвону. Цього разу звук сильніший. Відчуйте внутрішній відгук на цей звук. Усвідомте, що він пробуджує ваші приховані можливості. Тепер прислухайтеся до поступового завмирання цього звуку і уловіть момент, коли він затихне і настане повна тиша.

І знову ви чуєте удар дзвону. Звук наближається до вас і ви відчуваєте, як вібрує він у вас всередині, в кожній вашій клітинці, в кожному вашому нерві. І в якийсь момент, можливо на частку секунди, ви стаєте цим звуком – чистим, вібруючим, що не знає кордонів».

#### **Заняття XII**

**Мета:** формування установки на підтримання способу життя вільного від залежності.

### Вправа 1. «Усмішка» [280]

**Мета:** налаштування групи на спільну роботу.

Учасники сидять в колі беруться за руки, дивляться сусідові в очі і дарують йому мовчки саму добру посмішку (по черзі).

### Вправа 2. «Як сказати "ні"»[325]

**Мета:** вироблення стійкості до дії адиктивних агентів.

«Проблема полягає в тому, що формули самонавіювання, що містять заперечення дуже погано засвоюються. Тому головне завдання в тому, щоб замість «ні» завжди говорити «так». Таким чином, всі Ваші наміри повинні бути переформульовані з негативних на позитивні.

Прийміть зручну позу. Увійдіть в стан розслаблення. Подумки повторюйте наступні формули:

- Так, я спокійний, потяг поступово зникає.
- Так, я абсолютно байдужий до інтернету.
- Так, я байдужий до своєї колишньої залежності.
- Так, я задоволений і вільний.
- Голова абсолютно ясна.
- Утримування приємне і приносить мені радість.
- Так, я позбувся від усіх турбот, неприємностей і тривог, пов'язаних з інтернетом.
- Так, я дивлюся на життя новими очима, спокійно і радісно.
- Залежність – отрута для мене. Позбавлення від залежності робить мене вільним.
- Так, я спокійний і впевнений у собі та своїх силах.
- Так, я впевнено досягну поставленої мети.
- Так, я впораюся із залежністю.

Через деякий час Ви зможете самі скласти формули навіювання, які Вам допомагають краще всього. Але пам'ятайте, щоб сказати «ні», потрібно сказати «так».

### Вправа 3. «Зупинись і подумай»

**Мета:** осмислення важливих кроків власного життя.

Учасникам пропонується визначити ті життєві ситуації, де вони діяли нерационально, не усвідомлюючи наслідків та охарактеризувати їх вплив на життя особистості.

### Вправа 4. «Внутрішня дитина» [222]

**Мета:** встановлення внутрішньої гармонії.

«Зазвичай у фруструючій ситуації включається наша «внутрішня дитина», і ми починаємо діяти виходячи з цього Его-стану. А як зазвичай діють діти в ситуації, коли їм щось не подобається? Тупають ногами, кричать, обзиваються, ображаються і плачуть, намагаються сховатися або втекти.

А ми? Правда, схоже? Це і природно. Саме Его-стан відповідає за наші почуття. І коли погано нам, погано і нашій «внутрішній дитині».

Зараз, будь ласка, уявіть себе маленькою дитиною 4-5 років. Уважно розгляньте, у що ви одягнені, яке у вас волосся, який вираз обличчя. Тепер підійдіть до цієї дитини, почастуйте її чимось, приголубте, візьміть на руки і скажіть: «Я тебе дуже люблю (ласкаве ім'я) і завжди буду берегти і захищати». Подивіться, як тепер виглядає ваша дитина, притисніть її до себе.

Зменшіть дитину до розмірів горошини і покладіть в своє серце. Подивіться, як вона там себе почуває. А як себе почуваєте ви?»

### Заняття XIII

**Мета:** усвідомлення згубного впливу залежності на життя людини та вироблення вміння протистояти дії залежності.

#### Вправа 1. «Ритуал вітання» [426]

**Мета:** створення позитивного емоційного фону.

«Я хочу поговорити з вами про те, як зазвичай вітають один одного люди. Хто з вас може продемонструвати типове рукостискання? Я хотіла б, щоб ви зараз придумали смішне привітання. Спочатку виберіть собі партнера. Вам надається три хвилини, щоб винайти як можна більш незвичайний спосіб рукостискання. Це вітання повинне бути досить простим, щоб всі легко могли

його запам'ятати, але при цьому досить смішним, щоб нам було весело тиснути одне одному руки саме таким способом. Тепер нехай кожна пара покаже придумане вітання».

## Вправа 2. «Моя залежна та незалежна Я»

**Мета:** чітко визначення відмінностей залежної та незалежної людини.

Розділіть чистий аркуш паперу на дві рівні частини вертикальною смугою. Напишіть два заголовки: «Залежна "Я"» та «Незалежна "Я"». Дайте не менше 15 характеристик власного «Я» в кожній частині сторінки.

Ось приклад таких характеристик:

Залежна Я	Незалежна Я
Нічим не цікавлюсь	В мене стільки інтересів, що я не знаю що обрати
Я не відчуваю потреби спілкуватися з людьми	Інші люди мені цікаві. Я можу взяти багато нового та корисного
Я підозрілий та дратівливий	В мене хороші стосунки з близькими людьми
Я схильний до агресивної поведінки, особливо коли мене відривають від інтернету	В мене рівний настрій
Я байдужий до близьких людей	Я прагну зробити щось приємне близьким людям
Я закритий для близьких людей	Я прагну відвертих, чесних стосунків із близькими людьми
Я постійно відчуваю напругу	Я наповнений енергією
Я не довіряю людям	Я з радістю пізнаю оточуючий світ
Мені хочеться сховатися від всіх, залишитися на одинці з інтернетом	Переді мною відкриті всі дороги
Я себе ненавиджу	Я відчуваю здатність до самореалізації
Мені хочеться, щоб мене любили, але мене немає за що любити	Я — щасливий!
Я впертий	Я проявляю наполегливість у досягненні цілей
Я дуже слабка людина	Я можу сказати залежності «Ні».
Мене ніхто не розуміє	Я більше думаю про те, щоб розуміти інших
Я байдужий до оточуючих та до самого себе	Мені подобається робити щось разом із близькими людьми

Уважно проаналізуйте, які вигоди та переваги дає Вам ваше залежна «Я».

Адже Ви демонструєте залежну поведінку для того, щоб досягти якоїсь мети.



### Вправа 3. «Нове місце» [161]

**Мета:** зняття емоційного напруження, оволодіння технікою саморегуляції психічних станів.

1. Зручно сядьте і зробіть два-три глибоких вдихи. Надайте Вашим очам можливість спокійно розглядати навколишні предмети або поступово закриватися.

А тепер подумайте, чи хотіли б Ви пересісти в інше місце? Чи буде це місце праворуч, ліворуч, навпроти, позаду Вас? Чи буде воно вище або нижче місця, на якому Ви зараз сидите?

Якщо у Вас з'являється відчуття нового місця або відчуття руху до нього, злегка підніміть голову. Подумки перемістися на нове місце, спробуйте уявити максимально реально відчуття того, де Ви знаходитесь, де знаходиться Ваше тіло.

Подумки перемістившись у нове положення ви здійснили дисоціацію, оскільки розірвали єдність реального положення Вашого тіла і Вашого бачення-відчуття реального положення тіла.

А тепер, уявляючи що Ви на новому місці, злегка підніміть голову, повільно відкрийте очі і відчуйте які реальні всі подразники і предмети, які Вас оточують на новому місці. Не втрачаючи нових відчуттів, потягніться, як це робить кішка. Якщо Вам вдалося це, то Ви зробили реасоціацію, тобто нову, уявну асоціацію після уявної дисоціації.

2. Щоб прискорити, закріпити і підсилити відчуття реасоціації, злегка підніміть голову так, щоб побачити і відчутти фізичну дистанцію між Вашим новим місцем і фізичним тілом, на яке Ви дивитесь. Все це повинно допомогти Вам сказати про себе в третій особі: «Він сидить, скажімо, в дальньому кінці кімнати, на дивані, в трьох метрах від вікна». Після цього Ви можете подумати і сказати про себе (що сидить тепер на новому місці): «Я перед вікном, ось край столу, кругла лампа на столі».

3. Тепер із дисоційованого стану спробуйте подивитися на своє фізичне тіло і розширюйте огляд так, щоб побачити більше об'єктів у кімнаті. Кожен раз, вправляючись у цьому, намагайтеся досягати панорамного бачення, що відкриває широку перспективу того, що відбувається.

4. Тепер додайте аудіально-звукові компоненти з наступними словами: «З мого нового стану я сприймаю звуки, які можу чути», поглиблюючи реасоціацію. Ознайомившись з ідеєю і технікою дисоціації Ви можете проводити цю вправу кілька днів, поступово зменшуючи час, протягом якого Ви здійснюєте ефективну дисоціацію. Після декількох тренувань Ви, безсумнівно, опануєте дисоціацією-реасоціацією і зможете робити її, довільно вибираючи місце дисоціації.

5. Коли Ви опануєте цими навичками, виконуйте вправу із закритими очима. Потім виконуйте вправу в русі і, нарешті, розмовляючи (спочатку з самим собою, а потім і з партнером). Високий рівень оволодіння дисоціацією дозволить Вам застосовувати її у багатьох випадках, що порушують Вашу душевну рівновагу, щоб від'єднуватися від стресових або емоційно-напружених станів. Очевидно, що дисоціація полягає в тому, що людина «виходить із себе», а асоціація дозволяє їй «прийти в себе», «повернутися до себе». Проте відмінність емоційних потенціалів станів асоціації та дисоціації може бути настільки значною, що це саме собою перетворюється в фактор, що викликає емоційні труднощі, перешкоди або навіть справжній стрес. Для прикладу, в небезпечній або критичній ситуації людина діє, перебуваючи в дисоційованому стані, ніби відмовившись від деяких емоцій. Але відразу ж після того, як реальна небезпека минула, накопичені емоції можуть захлеснути людину, проявляючись в крику, сміху, плачі, різких рухах.

Миттєвий перехід від дисоціації до асоціації може бути доцільний лише для гострих, критичних ситуацій, але в більшості інших життєвих подій ефективнішим є поступовий перехід, який може бути спеціально відпрацьованим і досить звичним ритуалом.

#### Заняття XIV

**Мета:** закріплення мотивації до життя вільного від залежності.

### **Вправа 1. «Почуття» [252]**

**Мета:** налаштування на спільну роботу.

М'яч перекидається в колі (довільно), і кожен учасник, у кого він в руках м'яч, називає почуття. Той, кому м'яч дістався знову, називає почуття, протилежне названому попереднім учасником.

### **Вправа 2. «Позбавлення» [468]**

**Мета:** вироблення стійкої позиції недопущення повернення до залежності.

«На жаль, Вам знову доведеться побачити досить непривабливу картину і пережити ненайкращі хвилини. Але, не пройшовши через цю процедуру, неможливо зрозуміти, чому саме в своєму «Я» Ви готові сказати «ні».

Увійдіть в стан розслаблення. На екрані, як у кінотеатрі, подивіться фільм про себе, як глядач. Ажіотаж занурення в інтернет, кайф і, головне, неприємні наслідки. Згадайте всі думки, відчуття, смаки, запахи. Зробіть фільм справжнім. А тепер відсуньте цю картинку від себе. Слідкуйте за тим, як вона відлітає і зменшується в розмірах, поки не зникне зовсім.

Замість неї на екрані з'являється інша картинка. У чому для Вас радість життя без залежності? Наповніть її фарбами, звуками і запахами. Поживіть в ній. Ви просто забули, як радісно жити без наручників залежності. Спробуйте пригадати цю радість. Вам допоможуть образи природи, наприклад, тієї пори року, яку Ви любите. Згадайте весняне сонце, струмки, радісний дитячий сміх на зимових гірках, різнобарвну осінь тощо.

Вийдіть зі стану розслаблення, намагаючись не втратити стану пережитих миттєвостей щастя.

### **Вправа 3. «Я такий, який я є» [303]**

**Мета:** вироблення в учасників більш об'єктивної самооцінки.

Учасники малюють себе, звертаючи увагу на зміни, що відбулися з ними після позбавлення від залежності. Після цього малюнки збираються і змішуються. Проводиться обмін враженнями за кожним малюнком.

#### **Вправа 4. «Навмисні викликання» [226]**

**Мета:** розвиток здатності до саморегуляції.

Необхідно пам'ятати, що особливу важливість при оволодінні цією вправою має навик пасивно, без напруження волі концентрувати свою увагу. Надалі, після того, як Ви навчитеся вільно і швидко викликати тепло в правій руці, необхідно навчитися довільної регуляції напруги стінок кровоносних судин в лівій руці, ногах, будь-якій ділянці тіла. Тепло не тільки забезпечує кращий відпочинок і заспокоює нервову систему, уміння викликати місцеве тепло полегшує біль, покращує живлення і роботу органів. При цьому можна скористатися наступними формулами:

- У правій руці з'являється приємне відчуття тепла.
- Починає теплішати ліва рука.
- Руки зігріваються.
- Руки теплішають все більше і більше.
- Кровоносні судини рук розширюються.
- Тепла кров струмує судинами рук.
- Приємне тепло розливається по руках.
- Тепло в руках наростає.
- Руки приємно зігрілися.
- Я абсолютно спокійний.
- Теплішають ноги.
- Теплішає права нога.
- Теплішає ліва нога.
- Судини ніг розширюються.
- Потік теплої крові прямує до ніг.
- Ноги теплішають все більше і більше.
- Мої ноги приємно зігрілися.

- Руки і ноги важкі і теплі.
- Тіло розслаблене і повністю відпочиває.
- Тепло розтікається по всьому тілу.
- Нормалізувався артеріальний тиск.
- Мене ніщо не відволікає.
- Я віддаюся відпочинку і спокою.
- Я абсолютно спокійний.

### **Заняття XV**

**Мета:** завершення роботи тренінгової групи, узагальнення набутого досвіду.

#### **Вправа 1. «Я радий тобі сказати...»**

**Мета:** початок роботи групи, створення позитивної атмосфери.

Учасники повинні по черзі підійти до кожного члена групи та продовжуючи речення «Я радий тобі сказати...» висловити свою думку щодо нього, звернувши увагу на ті зміни, які в ньому відбулися під час тренінгу.

#### **Вправа 2. «Свобода від залежності це...»**

**Мета:** усвідомлення того, що для особистості означає бути вільним від залежності.

Учасникам пропонується дати 10 варіантів продовження речення «Свобода від залежності це...»

Відбувається обговорення.

#### **Вправа 3. «Моя незалежність»**

**Мета:** закріплення отриманого досвіду.

Учасникам пропонується намалювати груповий малюнок, де кожен з них у метафоричній формі зображує ті зміни, які з ним відбулися.

Відбувається обговорення.

#### **Вправа 4. «Я вільний!»**

**Мета:** аналіз особистісних змін, що відбулися після участі в тренінгу.

Кожен з учасників розповідає про те, які зміни з ним відбулися під час участі в тренінгу, відстежує нові аспекти свого життя, що з'явилися після подолання залежності.

### **Вправа 5. «Побажання»**

**Мета:** завершення роботи групи.

Кожен з учасників по черзі підходить до інших членів групи та робить їм побажання на майбутнє.