

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри ПП та М,
доктор економічних наук, доцент

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

(підпис)

« 12 »

(дата)

2025 р.

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У МОЛОДІ»**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти
групи ПС-23-13-зМ

ШАПОВАЛ Світлана Леонідівна

(підпис)

Науковий керівник:
професор кафедри технології навчання,
охорони праці та інклюзивної освіти
БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України,
доктор педагогічних наук, професор

КУЧЕРЕНКО Ірина Анатоліївна

(підпис)

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Шаповал Світлана Леонідівна, ПС-23-13-ЗМ

Назва: Психологічні особливості інтернет-залежності у молоді

Керівник: Кучеренко Ірина Анатоліївна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1: 8.1%

Мікропробіли: 5

Заміна букв: 2

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

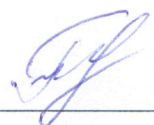
Висновок:

Кваліфікаційна робота кандидатки Р.Л. має високий рівень оригінальності окремих частин тексту, містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають позначатися на відповідному джерелі.

Дата 06.05.2025р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
НАПН України:

Підпис _____



**НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ
ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ**

Кафедра педагогіки, психології та
менеджменту

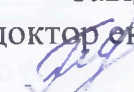
Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри ПП та М,
доктор економічних наук, доцент

 Юлія ГЕРАСИМЕНКО
« 13 » січня 2025 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Шаповал Світлані Леонідівні

1. Тема роботи «Психологічні особливості інтернет-залежності у молоді», керівник роботи Кучеренко Ірина Анатоліївна, д.п.н, професор, затверджені наказом БІНПО від «03» січня 2025 року № 01-06/03.
2. Строк подання студентом роботи «02» травня 2025 р.
3. Вихідні дані до роботи закони, постанови, нормативно-правові акти щодо професійного розвитку, наукові праці, публікації в актуальних періодичних виданнях та вебресурсах, монографії вітчизняних та зарубіжних вчених з досліджуваних питань, власні спостереження.
4. Перелік питань, які потрібно розробити:

Кваліфікаційна робота студентки складається з основної частини і додаткової. Основна частина містить такі структурні елементи: вступ, сутність (3 розділи – теоретичний, методичний, експериментальний), загальні висновки, список використаних джерел, додатки. РОЗДІЛ 1 – Теоретичні та методологічні засади психологічних особливостей інтернет-залежності у молоді – складається з 3 підрозділів: 1.1. Суть та особливості інтернет залежності; 1.2. Механізми виникнення інтернет-залежності у молоді; 1.3. Огляд наукових підходів до вивчення інтернет-залежності у молоді. РОЗДІЛ 2 – Емпіричне вивчення психологічних особливостей інтернет-залежності у молоді: 2.1. Організація та процедура емпіричного дослідження; 2.2. Характеристика методологічного інструментарію емпіричного дослідження; 2.3. Результати емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 3 – Розробка корекційних заходів з вирішення інтернет залежності у молоді – складається з 3 підрозділів: 3.1. Обґрунтування програми формульовального етапу дослідження; 3.2. Зміст психокорекційної програми; 3.3. Результати апробації запропонованої програми з мінімізації інтернет-залежності у молоді.

5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Кучеренко І.А. д.п.н., професор, професор кафедри технології навчання, охорони праці та інклюзивної освіти	03.01.2025	03.01.2025
2.	Кучеренко І.А. д.п.н., професор, професор кафедри технології навчання, охорони праці та інклюзивної освіти	03.02.2025	03.02.2025
3.	Кучеренко І.А. д.п.н., професор, професор кафедри технології навчання, охорони праці та інклюзивної освіти	03.03.2025	03.03.2025

6. Дата видачі завдання 03.01.2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

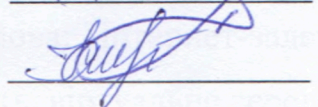
№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Узгодження теми, складання змісту	січень	Виконано
2.	Вивчення літературних джерел	січень	Виконано
3.	Збирання матеріалу на підприємстві	січень	Виконано
4.	Обробка матеріалу	січень	Виконано
5.	Виконання розділу 1	лютий	Виконано
6.	Виконання розділу 2	лютий	Виконано
7.	Виконання розділу 3	лютий	Виконано
8.	Формулювання висновків	березень	Виконано
9.	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії	квітень	Виконано
10.	Подання роботи на кафедру	травень	Виконано

Студентка



Світлана ШАПОВАЛ

Керівник роботи



Ірина КУЧЕРЕНКО

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 162 с., 9 табл., 4 додатки, 104 джерела.

Об'єктом дослідження є психологічні особливості молоді.

Мета роботи полягає у дослідженні психологічних особливостей молоді з різним рівнем інтернет-залежності.

У роботі застосовано комплексний методологічний підхід, що поєднує теоретичний аналіз та емпіричні психодіагностичні методики для глибокого вивчення психологічних особливостей молоді з різним рівнем інтернет-залежності.

Порушена у дослідженні проблема є актуальною через зростаючий рівень інтернет-залежності серед молоді, що призводить до різноманітних психосоціальних проблем.

Розроблено комплексну модель психокорекційного впливу, що інтегрує когнітивно-поведінкові техніки, елементи емоційно-вольової саморегуляції та соціально-комунікативного тренінгу, з урахуванням вікових, індивідуально-психологічних особливостей молодих людей, схильних до інтернет-залежної поведінки.

Дослідження було проведено на базі ДПТНЗ «Білоцерківське вище професійне училище будівництва та сервісу». У ньому брали участь 50 учнів училища.

Отримані результати є практично значущими, адже можуть бути корисними фахівцям з практичної психології, педагогіки та соціальної роботи при створенні спеціалізованих методик роботи з молоддю, схильною до інтернет-залежності. Ці дані можуть бути включені до навчальних планів, програм семінарів і конференцій задля формування навичок самоконтролю у молоді.

Ключові слова: інтернет-залежність, психологічна профілактика, цифрова залежність, віртуальне середовище, інтернет-комунікація.

ABSTRACT

Thesis for the Master's Degree: 162 pp, 9 tab., 4 appendices, 104 sources.

The object of the research is the psychological characteristics of youth.

The purpose of the research is to study the psychological characteristics of youth with different levels of Internet addiction.

Research methods: the research uses a comprehensive methodological approach that combines theoretical analysis and empirical psychodiagnostic methods for an in-depth study of the psychological characteristics of youth with different levels of Internet addiction.

The problem raised in the research is relevant due to the growing level of Internet addiction among youth, which leads to various psychosocial problems.

A comprehensive model of psychocorrectional influence has been developed that integrates cognitive-behavioral techniques, elements of emotional-volitional self-regulation and socio-communicative training, taking into account the age, individual psychological characteristics of young people prone to Internet-dependent behavior.

The research was conducted on the basis of the State Vocational Training Institute "Belotserkiv Higher Vocational School of Construction and Service". 50 students of the school participated in it.

The results obtained are practically significant, as they can be useful for specialists in practical psychology, pedagogy and social work in creating specialized methods of working with young people prone to Internet addiction. These data can be included in curricula, programs of seminars and conferences to form self-control skills in young people.

Keywords: Internet addiction, psychological prevention, digital addiction, virtual environment, Internet communication.

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ВІДГУК

**керівника на кваліфікаційну роботу магістра
ШАПОВАЛ Світлани Леонідівни**

Тема кваліфікаційної роботи магістра: «Психологічні особливості інтернет-залежності у молоді».

Загальна характеристика кваліфікаційної роботи магістра.

З урахуванням стрімкого поширення інформаційно-комунікаційних технологій у наш час набуває актуальності дослідження проблеми психологічних особливостей інтернет-залежності у молоді. Саме молоде покоління, котре є найбільш активним інтернет-користувачем, особливо вразливе до формування залежності від віртуального простору. Інтернет став не тільки потужним інструментом для навчання та спілкування, але і потенційним джерелом психологічних проблем, тому надмірне використання інтернету може призвести до негативних наслідків. Зважаючи на зростаючу кількість молодих людей, котрі проводять значну частину свого часу в онлайн-середовищі, вивчення психологічних механізмів формування та прояву інтернет-залежності є важливим, актуальним і своєчасним.

Магістерська робота, яка подана на рецензування, виконана в повному обсязі у встановлений термін. Мета кваліфікаційної роботи – дослідити психологічні особливості молоді з різним рівнем інтернет-залежності, розробити й апробувати психокорекційну програму з мінімізації інтернет-залежності у молоді. Відповідно до об'єкта і предмета визначено мету та завдання дослідження, які реалізовано автором.

Структура роботи повною мірою відповідає завданню з підготовки магістерського наукового дослідження. Кваліфікаційна робота магістра складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Робота містить такі розділи: «Теоретичні засади психологічних особливостей інтернет-залежності у молоді», «Емпіричне вивчення психологічних особливостей інтернет-залежності у молоді», «Розробка корекційних заходів з вирішення інтернет-залежності у молоді». У змісті кваліфікаційної роботи охарактеризовано сутність та особливості інтернет-залежності у молоді, механізми виникнення інтернет-залежності у

молоді, подано огляд наукових підходів для вивчення інтернет-залежності у молодого покоління, описано перебіг і результати емпіричного вивчення психологічних особливостей інтернет-залежності у молоді. На основі теоретичного аналізу й узагальнення емпіричного досвіду розроблено, теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено психокорекційну програму, спрямовану на зниження інтернет-залежності серед молоді; комплексну модель психокорекційного впливу, що інтегрує когнітивно-поведінкові техніки, елементи емоційно-вольової саморегуляції та соціально-комунікативного тренінгу, з урахуванням вікових, індивідуально-психологічних особливостей молодих людей, схильних до інтернет-залежної поведінки.

Висновки, оцінка кваліфікаційної роботи магістра та пропозиції.

Загалом проведене Шаповал С.Л. дослідження достатньо повно розкриває поставлені завдання. Робота має належний науково-теоретичний та методичний рівень і відповідає вимогам щодо наукових робіт такого рівня.

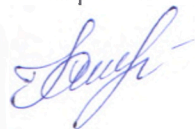
Вищезазначене дає підстави стверджувати, що магістерська робота є самостійним завершеним дослідженням, має наукову цінність одержаних результатів емпіричного дослідження та практичну значущість висновків і рекомендацій. Кваліфікаційна робота Шаповал С.Л. пройшла перевірку за допомогою комплексу StrikePlagiarism та має відсоток оригінальності роботи 91,9 %.

Теоретична і практична значущість роботи, обґрунтування висновків переконують, що за умови успішного захисту кваліфікаційна робота Шаповал С.Л. на тему «Психологічні особливості інтернет-залежності у молоді» заслуговує на оцінку «відмінно» (90 б, за шкалою ЄКТС – А).

07.05.2025 р.

Науковий керівник –

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри технологій навчання,
охорони праці та інклюзивної освіти
Білоцерківського інституту неперервної
професійної освіти ДЗВО «Університет
менеджменту освіти»
НАПН України



Ірина КУЧЕРЕНКО

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У МОЛОДІ	14
1.1. Суть та особливості інтернет-залежності	14
1.2. Механізми виникнення інтернет-залежності у молоді	24
1.3. Огляд наукових підходів до вивчення інтернет-залежності у молоді	34
Висновки до розділу 1	42
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У МОЛОДІ	45
2.1. Організація та процедура емпіричного дослідження	45
2.2. Методичний інструментарій емпіричного дослідження	48
2.3. Результати емпіричного дослідження	53
Висновки до розділу 2	61
РОЗДІЛ 3 РОЗРОБКА КОРЕКЦІЙНИХ ЗАХОДІВ З ВИРІШЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У МОЛОДІ	63
3.1. Обґрунтування програми формульовального етапу дослідження	63
3.2. Зміст психокорекційної програми	72
3.3. Результати апробації психокорекційної програми з мінімізації інтернет-залежності у молоді	91
Висновки до розділу 3	92
ВИСНОВКИ	95
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	102
ДОДАТКИ	117

ВСТУП

Актуальність теми. У наш час інтернет-технології увійшли в усі сфери життя і пропонують практично безмежні можливості для спілкування, навчання, самореалізації та дозвілля. Однак великий вплив вони мають на молодих людей, для яких цифрове середовище є основним засобом спілкування та отримання інформації. Водночас, при всіх позитивних моментах, стрімке зростання інформаційних технологій сприяє збільшенню ризику виникнення інтернет-залежності, що негативно позначається на психологічному стані людини, стосунках з оточуючими та особистісному професійному зростанні.

Порушена у дослідженні проблема є актуальною через зростаючий рівень інтернет-залежності серед молоді, що призводить до різноманітних психосоціальних проблем. Молодь підвищує свою вразливість до психосоціальних проблем, що виникають внаслідок надмірного використання Інтернету, таких як зниження рівня самоконтролю, емоційне вигорання, зниження когнітивних функцій, проблеми з адекватно сформованими соціальними контактами. У сучасних умовах найпоширенішими видами інтернет-залежності є залежність від соціальних мереж, онлайн-ігор, перегляду інформації та цифрового споживання, що викликає девіантні поведінкові прояви та психологічний дискомфорт.

Розуміння психологічних особливостей молодих людей з інтернет-залежністю допоможе розробити ефективні психокорекційні та профілактичні заходи, спрямовані на формування здорового цифрового способу життя. Вивчення внутрішніх факторів, які формують інтернет-залежність, зокрема емоційних і особистісних рис, мотиваційних установок і соціально-психологічних факторів, допомагає не тільки намалювати проблему, але й окреслити шляхи її подолання.

Проблема інтернет-залежності є актуальною та багатоаспектною, що пояснює значний інтерес науковців до її дослідження. Наукова спільнота активно дискутує щодо природи інтернет-залежності, її класифікації, симптоматики та факторів ризику. Деякі вчені, зокрема Ф. ді Карло та колеги, схильні до того, що інтернет-залежність є проявом загальної компульсивної поведінки. У той же час Р. Лозано-Бланко наголошує, що сучасна наука поки не має консенсусу щодо офіційного визнання інтернет-залежності як патології. К. Янг розробила одну з перших моделей визначення інтернет-залежності, яка згодом стала основою для подальших емпіричних досліджень. Інші науковці, такі як Д. Кусс і М. Гріффітс, запропонували багатфакторні моделі, що враховують індивідуальні психологічні характеристики особистості, соціальні детермінанти та культурний контекст. Окремим напрямом досліджень є вивчення вікових та гендерних особливостей інтернет-залежності.

Дослідження (Т. Андрюченко, О. Артюх, Ю. Бабенко, О. Бартків, Ю. Бідзюра, В. Білоущенко, Д. Бойко, Т. Вакуліч, В. Виноградова, С. Гайдаєнко, О. Гречановська, Є. Калюжна, О. Камінська, С. Костю, О. Кулешова, С. Лукашук, І. Манілов, М. Маркова, О. Мегем, А. Мекшун, Л. Міхеєва, О. Осика, Л. Потапюк, Є. Пузирьов, Г. Ржевський, Ю. Родіна, Т. Синіцька, Н. Сіладі, А. Слободянюк, О. Стрільчук, Н. Тілікіна, С. Федоренко, М. Ховрич, Р. Чарнецька, П. Чехович) демонструють, що найбільш уразливою групою є молодь, оскільки саме в цьому віці особистість активно формує власну ідентичність, соціальні навички та стратегії поведінки. Роботи Дж. Джанга та О. Сенормансі свідчать про те, що сімейна дисфункція, тривожна або унікаюча прив'язаність є важливими предикторами розвитку інтернет-залежності.

Проблема інтернет-залежності є складним та багатогранним явищем, що потребує подальшого міждисциплінарного вивчення. Незважаючи на значну кількість наукових досліджень, відсутність єдиного концептуального підходу та загальноприйнятої методології ускладнює

систематизацію знань та вироблення ефективних стратегій профілактики та корекції інтернет-залежності. Це, своєю чергою, потребує подальших досліджень, спрямованих на уточнення природи, механізмів та соціальних наслідків інтернет-залежності.

Мета роботи – дослідити психологічні особливості молоді з різним рівнем інтернет-залежності, розробити й апробувати психокорекційну програму з мінімізації інтернет-залежності у молоді.

Завдання роботи:

1. Розкрити суть та особливості інтернет-залежності.
2. Схарактеризувати механізми виникнення інтернет-залежності у молоді.
3. Здійснити огляд наукових підходів для вивчення інтернет-залежності у молоді.
4. Здійснити емпіричне вивчення психологічних особливостей інтернет-залежності у молоді.
5. Розробити корекційну програму з мінімізації інтернет-залежності у молоді.
6. Проаналізувати результати апробації корекційної програми.

Об'єкт дослідження – психологічні особливості молоді.

Предмет дослідження – психологічні особливості молоді з різним рівнем інтернет-залежності.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що існує зв'язок між емоційним станом особи юнацького віку та її захопленням віртуальним простором.

Методологічна основа дослідження. Основними методологічними і теоретичними засадами дослідження стали: концепція інтернет-залежності (Ю. Асєєва, В. Безпальченко, О. Бондаренко, Т. Вакуліч, Т. Дегтяренко, С. Костю, В. Малєєв, Н. Сіладі, Я. Чаплак, Г. Чуйко та ін.); психолого-педагогічні теорії про механізми виникнення інтернет-залежності у молоді (К. Аймедов, Л. Гуменюк, О. Камінська, Д. Корошніченко, В. Мельник та

ін.); системний підхід до аналізу розуміння інтернет-залежності у молоді у працях вітчизняних та зарубіжних вчених, таких як Ю. Бідзюра, О. Кулешова, С. Лукашук, А. Мекшун, Л. Міхеєва, Г. Ржевський, О. Стрільчук, Х. Турецька, М. Ховрич, J. Billieux, M. D. Griffiths, D. J. Kuss, H. M. Pontes та інші.

Методи дослідження: *теоретичні:* критичний огляд, аналіз, синтез та узагальнення сучасної наукової літератури, що стосується проблематики інтернет-залежності, її етіології, проявів та впливу на психосоціальний розвиток молоді, систематизація та узагальнення якісних та кількісних даних дослідження; *емпіричні:* психодіагностичне тестування (тест на Інтернет-залежність К. Янг, методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, методика «КОС» В. Синявського та Б. Федоришина), констатувальний та формувальний експерименти; *математичні:* методи первинної та вторинної математичної статистики, розрахунок кореляційного критерія Спірмена за допомогою SPSS Statistica 27.

Експериментальна база дослідження. Дослідження було проведено на базі ДПТНЗ «Білоцерківське вище професійне училище будівництва та сервісу». У ньому брали участь 50 учнів училища.

Теоретичне значення роботи. Здійснене дослідження дозволить поглибити наукове уявлення про психологічні особливості підлітків схильних до інтернет-залежності та стане у нагоді при розробці стратегій профілактики інтернет-залежності серед підлітків.

Практичне значення одержаних результатів. Отримані результати є практично значущими з огляду на їх використання при розробці та реалізації ефективних профілактичних та корекційних програм, орієнтованих на молодь з різним рівнем інтернет-залежності. Визначені специфічні психологічні особливості молоді з різним рівнем інтернет-залежності створюють можливості для індивідуалізованих програм психологічної допомоги.

Результати дослідження можуть бути корисними фахівцям з практичної психології, педагогіки та соціальної роботи при створенні спеціалізованих методик роботи з молоддю, схильною до інтернет-залежності. Також ці дані можуть бути включені до навчальних планів, програм семінарів і конференцій, присвячених вивченню проблем залежностей і формуванню навичок самоконтролю молоді.

Апробація. Участь в III-ій Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Соціально-освітні доміанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця» (БІНПО, м. Біла Церква, 16.05.2024), опубліковано тези [62]. Участь в Всеукраїнській студентській науково-практичній інтернет-конференції «Актуальні підходи до охорони праці в професійній освіті. Концепція «Безпеки 360 градусів» (БІНПО, м. Біла Церква, 24.04.2024), опубліковано тези [63]; участь у IV-ій Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Соціально-освітні доміанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця» (БІНПО, м. Біла Церква, 15.05.2025).

Наукова новизна дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні й експериментальній апробації психокорекційної програми, спрямованої на зниження інтернет-залежності серед молоді.

Уперше розроблено комплексну модель психокорекційного впливу, що інтегрує когнітивно-поведінкові техніки, елементи емоційно-вольової саморегуляції та соціально-комунікативного тренінгу, з урахуванням вікових, індивідуально-психологічних особливостей молодих людей, схильних до інтернет-залежної поведінки.

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел (104 найменування), 4 додатків. Загальний обсяг магістерської дипломної роботи становить 162 сторінок, з них 92 сторінки основного тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У МОЛОДІ

1.1. Суть та особливості інтернет-залежності

У загальноприйнятому визначенні «адикція» означає непереборне та некероване бажання вживати різноманітні речовини чи дії, такі як переїдання, алкоголь, інші хімічні засоби, що покращують настрій, шопінг, надмірне використання Інтернету та нав'язлива потреба задовольнити інших, включаючи шкідливі звички. Людина сприймає це як важливу і ненаситну потребу, водночас визнаючи це шкідливою звичкою, яка спричиняє страждання, але не в змозі їй протистояти. Ця подвійність є тим, що спонукає до поведінки залежної людини. Така неконтрольована поведінка, що характеризується залежністю, є формою девіантної поведінки, зокрема, самодеструктивної поведінки, спрямованої на особисту шкоду. Така поведінка пов'язана з певним психологічним станом, що характеризується інтенсивною та стійкою емоційною прив'язаністю до певної діяльності, у даному випадку – залучення до Інтернету. Отже, індивід втрачає здатність свідомо регулювати частоту, тривалість та інтенсивність споживання, не в змозі узгодити його з іншими життєво необхідними видами діяльності [45].

Розлад залежності від Інтернету – це новий вид адикції, що з'явився з розвитком Інтернет-технологій, який проявляється у надмірному та неадекватному використанні Інтернету з очевидними негативними наслідками для соціальних та психологічних функцій.

Незважаючи на поширеність інтернет-залежності, вона ще не класифікована як офіційний психічний розлад. Оскільки все більше людей щодня неконтрольовано використовують гаджети, проводяться постійні дослідження, щоб отримати розуміння цього особливого стану. Ця форма залежності особливо поширена серед дітей та молоді [9, с. 285]. Важливо визнати значну різницю між звичайною поведінкою і справжньою інтернет-залежністю. Останнє створює проблеми з точки зору діагностики, оскільки значна кількість молодих людей щодня користуються Інтернетом. Крім того, Інтернет все більше інтегрується в освітні рамки закладів освіти [72].

Психологи визначають інтернет-залежність як нав'язливе бажання виходити в Інтернет і залишатися онлайн протягом тривалого часу. Питання інтернет-залежності вперше було виявлено американськими психотерапевтами, до яких звернулися кілька великих корпорацій, які шукали поради через падіння продуктивності співробітників протягом багатьох років. Ретельний аналіз поведінки користувачів виявив значний потяг до Інтернету. Цей психологічний феномен характеризується нав'язливим бажанням людини постійно бути залученим у Всесвітню мережу.

Тема психологічної залежності від комп'ютерів виникла одночасно з появою комп'ютерів і набула значного поширення після поширення персональних комп'ютерів. Комп'ютерна залежність ідентифікується як форма психічної залежності, що характеризується нав'язливим бажанням людини працювати з комп'ютером або використовувати його. Як правило, дослідники пов'язують залежність людини від відеоігор із комп'ютерною залежністю. Однак із швидким розвитком і поширенням Інтернету академічна спільнота почала звертати увагу на серйозність проблеми Інтернет-залежності [32, с. 96].

Для початку необхідно уточнити термін «комп'ютерна залежність». У дослідженнях, проведених українськими вченими, залежність людини

від комп'ютера та Інтернету часто називають «комп'ютерною залежністю» або «інтернет-залежністю». Навпаки, в літературі, підготовленій дослідниками зі Сполучених Штатів і Західної Європи, це явище ідентифікується як розлад інтернет-залежності (IAD), який зазвичай називають «інтернет-залежністю». Наша позиція полягає в тому, що інтернет-залежність означає більший рівень залежності від комп'ютерів та Інтернету, ніж те, що мається на увазі під терміном «комп'ютерна залежність» [58].

Термін «патологічне використання комп'ютера» вживається вченим А. Голдбергом у поєднанні з поняттям інтернет-залежності. Це поняття розглядається у ширшому контексті, де інтернет-залежність визначається як один із її проявів, що характеризується використанням комп'ютера з метою соціальної взаємодії. Онлайн-середовище представляє особливий контекст, який не має еквівалента у фізичному світі. У випадках інтернет-залежності численні переваги, які Інтернет привніс у життя людей, трансформувалися у шкідливі фактори. Хоча легкий доступ до величезних сховищ інформації та пришвидшений пошуковий процес є корисними ресурсами для різних верств населення, вони також сприяли певній формі нездорової прихильності до Інтернету. Прагнення до новизни практично безмежне, що створює ризик інформаційного перевантаження – стану, за якого людині важко спокійно обробити навіть важливу інформацію. Отже, плачевний результат – повна неможливість проводити час офлайн.

Неможливість отримати доступ до Інтернету та зайнятися улюбленою діяльністю, як-от спілкування в чаті, перегляд веб-сторінок або участь в онлайн-іграх, може призвести до почуття депресії, дратівливості та нав'язливої поведінки. Часто, прагнучи максимізувати онлайн-залучення, люди з інтернет-залежністю жертвують годинами сну, що, як наслідок, призводить до серйозних проблем із фізичним здоров'ям і загальним самопочуттям [7, с. 166].

Коли розглядають інтернет-залежність як окремий розлад, основна дискусія між дослідниками зосереджується на тому, чи є Інтернет сам по собі явищем, що викликає залежність, чи функціонує лише як сприяння вираженню інших залежностей. Зрештою, досягнуто консенсусу, що Інтернет діє як засіб, за допомогою якого люди з уже існуючими залежностями шукають задоволення, що вказує на те, що значна кількість тих, хто проводить тривалий період часу в Інтернеті, не є природно залежними від самого Інтернету; скоріше вони вважають, що це створює сприятливе середовище для інших їхніх психологічних залежностей. «Кіберзалежність» переважно визначається як форма нехімічної залежності, що характеризується психологічним станом, що обумовлюється постійним бажанням залишатися зануреним у віртуальну сферу, де люди прагнуть жити та реалізувати власну ідентичність за допомогою гаджетів або електронних пристроїв, часто за рахунок своїх матеріальних і соціальних реалій і незважаючи на несприятливий вплив на їх здоров'я та загальний добробут. На даний момент кіберзалежність є найпоширенішим проявом штучної залежності для особистої реалізації [46, с. 95–96].

Інтернет-залежність характеризується нездатністю регулювати користування Інтернетом, що призводить до негативних наслідків для фізичного, психологічного та соціального благополуччя [18]. Цей стан передбачає розвиток залежності в Інтернеті, що призводить до зниження контролю над своїм часом і поведінкою в цифровій сфері. Прояви інтернет-залежності можуть включати надмірну взаємодію з соціальними мережами, онлайн-іграми, переглядом відео чи іншими онлайн-ресурсами [27].

Американський дослідник інтернет-залежності М. Орзак стверджує, що цей стан характеризується як психологічними, так і фізичними симптомами. Серед психологічних показників, які він виділяє: відчуття ейфорії або піднесення під час роботи з комп'ютером; неможливість

припинити використання комп'ютера; збільшення тривалості часу, проведеного за комп'ютером; нехтування друзями та родиною; відчуття порожнечі, депресії та дратівливості за відсутності доступу до комп'ютера; і нечесність щодо своєї діяльності. Дослідник визначає кілька істотних фізичних симптомів, включаючи пошкодження нервових стовбурів кисті в результаті тривалого перенапруження м'язів; оніміння пальців руки, що керує «мишкою»; сухість і подразнення очей; мігренеподібні головні болі; болі в спині; нерегулярне харчування, в тому числі пропуски їжі; нехтування особистою гігієною; порушення режиму сну [39].

Численні явища сприяють значній привабливості інтернет-середовища для користувачів. Основною характеристикою є рівень свободи, що пропонує Інтернет на відміну від обмежень, присутніх у фізичній реальності. В Інтернеті бар'єри значно менш суворі. Це спостереження пояснює «ефект дрейфу цілі», який описує процес, за допомогою якого пошук конкретної інформації поступово витісняється пов'язаними цілями.

Соціальні мережі все більше зазіхають на повсякденне життя сучасних людей, перетворюючись на важливу складову існування. Водночас їхнє значення продовжує зростати разом зі швидким зростанням кількості активних користувачів [11].

Використовуючи теоретичну модель інтернет-залежності I-PACE, зв'язок між особистістю та інтернет-залежністю буде зрозумілим. Модель інтернет-залежності I-PACE (Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution) – це теоретична основа, запропонована для розуміння розвитку та підтримки проблемного використання Інтернету. Вона була представлена М. Бренд та ін. [70] і набула популярності в галузі дослідження залежності від Інтернету. Модель об'єднує різні психологічні та нейробіологічні фактори, щоб забезпечити всебічне розуміння того, як у людей виникає та зберігається залежність від Інтернету.

Згідно моделі I-PACE, існує кілька компонентів, які сприяють певним розладам використання Інтернету, наприклад, основні характеристики людини (наприклад, особистість, соціальне пізнання, психопатологія, специфічні мотиви для участі в поведінці та біопсихологічна конституція), суб'єктивно сприйняті ситуації (наприклад, вплив факторів, пов'язаних із залежністю, негативний настрій та особисті конфлікти) та афективні реакції (наприклад, стилі подолання, відповідні очікування та задоволення). Ці компоненти забезпечують комплексну основу для розуміння багатогранної природи інтернет-залежності та підкреслюють важливість урахування індивідуальних, афективних, когнітивних і поведінкових факторів у її етіології та лікуванні. Далі модель стверджує, що особистісні схильності людей впливають на їх схильність до інтернет-залежності; отже, важливо досліджувати загальні та унікальні зв'язки між різними профілями особистості, функціонуванням сім'ї та залежністю від Інтернету для більш тонкого розуміння ендогенної та екзогенної взаємодії. Таким чином, звернення до екзогенних факторів (наприклад, функціонування сім'ї) необхідне для вирішення наслідків взаємодії між основними характеристиками індивідів, різними факторами схильності, посередниками та модераторами, що лежать в основі таких асоціацій [82].

Інтернет-залежність може проявлятися в різних формах, що призводить до кількох підходів до її класифікації. Серед найбільш поширених класифікацій можна виділити такі різновиди:

1. Ігрова залежність – це особливий тип інтернет-залежності, що характеризується непереборним і тривалим бажанням брати участь в онлайн-іграх. Люди, які страждають від ігрової залежності, часто приділяють більшу частину свого часу іграм, нехтуючи іншими важливими сферами свого життя.

2. Залежність від соціальних мереж відноситься до типу інтернет-залежності, що характеризується надмірною взаємодією з такими

платформами соціальних мереж, як Facebook, Instagram, X та іншими. Люди, які виявляють ознаки залежності від соціальних мереж, часто приділяють значну кількість часу таким діям, як публікація повідомлень, спостереження за життям інших і відповіді на коментарі.

3. Інформаційна залежність відноситься до типу інтернет-залежності, що характеризується нав'язливим пошуком і споживанням інформації в мережі. Індивіди можуть приділяти значну кількість часу читанню статей новин, блогів, форумів, перегляду відео та взаємодії з іншими джерелами інформації.

4. Електронна комунікаційна залежність відноситься до типу інтернет-залежності, що характеризується надмірним використанням електронної пошти, миттєвих повідомлень, програм чату та різних інших форм електронного спілкування. Люди, уражені залежністю від електронних комунікацій, часто присвячують значну кількість часу надсиланню та отриманню повідомлень, незалежно від їхнього контексту чи значення [90].

Американська дослідниця Кімберлі Янг виділяє п'ять основних категорій Інтернет-залежності [101]:

1) комп'ютерна залежність (computer addiction), яка характеризується одержимим ентузіазмом до пов'язаних з комп'ютером завдань, таких як програмування, ігри чи інша діяльність;

2) компульсивна веб-навігація (net compulsions), яка передбачає неконтрольоване бажання шукати інформацію у віддалених базах даних;

3) перевантаження інформацією (information overload), що відображає патологічну схильність до азартних ігор в Інтернеті, онлайн-аукціонів та електронних покупок;

4) кіберсексуальна залежність (cybersexual addiction), яка визначається залежністю від «кіберсексу», включаючи часте відвідування порнографічних веб-сайтів і участь у сексуальних дискусіях у чатах або групах лише для дорослих;

5) кіберкомунікативна залежність (cyber-relational addiction), яка стосується надмірної залежності від спілкування через соціальні мережі, форуми, чати, групові ігри та телеконференції, що потенційно може призвести до заміни реальної сім'ї та друзів віртуальними партнерами.

На основі класифікації інтернет-залежності та пов'язаних з нею онлайн-ресурсів можна виділити категорії інтернет-залежних:

1. Інтернет-комунікатори, які присвячують значну кількість часу чатам, форумам і блогам, часто перевіряють свою електронну пошту через короткі проміжки часу, замінюючи тим самим справжню міжособистісну взаємодію віртуальним спілкуванням.

2. Інтернет-еротомани: залучаються до різноманітних сексуальних та порнографічних веб-сайтів, започатковуючи романтичні зв'язки та знайомства через мережу.

3. Інтернет-агресори: присвячують значну частину свого часу дослідженню веб-сайтів, які характеризуються агресією, містять зображення насильства та жорстокості.

4. Інтернет-когнітивісти: реалізують власні інтелектуальні інтереси через Інтернет, що включає пошук у базах даних, розробку програм, відвідування освітніх платформ та участь у телеконференціях, серед іншого.

5. Гравці в Інтернеті віддають перевагу цифровим іграм, аукціонам, лотереям тощо.

6. Інтернет-споживачі виявляють переконливу тенденцію брати участь у витратах, чому сприяє можливість робити кілька покупок миттєво [17].

Привабливість соціальних мереж ґрунтується на величезній кількості груп спілкування та різноманітних заходах, доступних у Всесвітній павутині. Ці платформи задовольняють численні свідомі та несвідомі потреби, надаючи людям усе, що вони шукають. Це явище пояснює сильний потяг молоді до соціальних мереж. Стикаючись із викликами,

молоді люди часто звертаються до віртуальної сфери, створюючи ілюзію вирішення проблем. Посилення впливу соціальних мереж на молодь сприяє зміні рис особистості та появі нових соціальних груп. Багатогранна природа Всесвітньої павутини охоплює різні види діяльності, що характеризуються різними мотивами та цілями [5].

Технології, що розвиваються, пропонують шляхи для покращення когнітивного та інтелектуального розвитку молоді; однак вони також становлять потенційні ризики, які можуть негативно вплинути на їхнє психосоціальне благополуччя. Ці досягнення можуть сприяти розвитку залежності від Інтернету та різноманітних пов'язаних проблем. Важливо детальніше розглянути кожен із цих аспектів.

1. Порівняння з іншими. Акт порівняння себе з іншими користувачами соціальних мереж корелює із зниженням самооцінки та посиленням симптомів депресії. Постійне оцінювання власної зовнішності, способу життя, рівня доходів, професії та дозвілля порівняно з ідеалізованими образами інших викликає почуття заздрості, що згодом сприяє депресії. Хоча соціальні порівняння є невід'ємною частиною розуміння соціальної ідентичності людини, усвідомлення того, що інші володіють більшими ресурсами, викликає почуття зневіри. Крім того, процес порівняння себе з іншими в онлайн-контексті має подвійний вплив: індивіди схильні зосереджуватися виключно на позитивних моментах життя інших людей, що призводить до відчуття нереалізованості. Зокрема, користувачі часто демонструють своє життя оптимальним чином, стикаючись із зображеннями тих, хто веде, здавалося б, ідеальне існування.

Соціальні мережі забезпечують платформу для постійного порівняння з іншими, що призводить до почуття незадоволеності різними аспектами власного життя, включаючи зовнішній вигляд і досягнення. Як наслідок, молоді люди можуть зазнати психологічного стресу, заниженої

самооцінки та почуття неадекватності, оскільки вони часто порівнюють себе з ідеалізованим способом життя, зображеним у соціальних мережах.

2. Залежність. Звичне спілкування в соціальних мережах сприяє розвитку залежності. Для багатьох молодих людей постійна потреба перевіряти нові повідомлення та отримувати лайки та коментарі має перевагу, що негативно впливає на їх психологічне здоров'я та загальне самопочуття [16, с. 63].

Студент, який зараз захоплений Інтернетом, швидше за все, зіткнеться з численними проблемами навчання в майбутньому. Взаємодія з веб-сайтами, які не стосуються академічних занять, разом із присвяченням багатьох годин спілкуванню з друзями та грі в онлайн просторі замість відвідування занять може призвести до відриву від освітнього процесу, а іноді й від самої реальності. Інтереси студента стають переважно зосередженими на діяльності в Інтернеті, що часто призводить до застою в інтелектуальному та пізнавальному зростанні. Як наслідок, особа може втратити інтерес до всіх предметів, окрім тих, що знаходяться на конкретних веб-сайтах, і важко контролювати тривалість онлайн-залучення. Така ситуація зрештою призводить до дефіциту часу. Кумулятивні наслідки втоми та труднощів, що виникають, можуть завершитися стресом, депресією, підвищеною напругою та потенційними нервовими зривами [35].

Інтернет-залежність впливає не лише на психологічний стан людини, а й на її фізичне здоров'я. Тривала взаємодія з Інтернетом може призвести до погіршення пам'яті, зниження аналітичних здібностей, підвищеної дратівливості, зниження ефективності роботи, нестабільності психічного здоров'я і навіть втрати навичок міжособистісного спілкування. Тривале перебування перед екранами може погіршити зір, а використання клавіатури та миші може призвести до тунельного синдрому. Крім того, малорухливий спосіб життя може сприяти таким захворюванням, як сколіоз, остеохондроз і артроз. Крім того, поширені проблеми, пов'язані з

шлунково-кишковою системою і серцево-судинними захворюваннями, включаючи аритмію, тахікардію, тромбоз, варикозне розширення вен і гіпертонію.

1.2. Механізми виникнення інтернет-залежності у молоді

Адикції, в тому числі інтернет-залежність, не виникають раптово. Навпаки, вони розвиваються поступово, і коли поруч із потенційно залежною людиною присутній спостережливий індивід, чіткий прогрес цього розвитку стає очевидним. Етапи формування інтернет-залежності відрізняються як кількісними показниками, які вимірюють тяжкість розладу, так і якісними показниками, які охоплюють різні симптоми, що розвиваються з часом.

Початкова фаза включає в себе значним захоплення мережею, що характеризується надмірними витратами часу та емоційної енергії. Ця стадія відзначається непереборним бажанням брати участь у соціальних мережах або просто бути в Інтернеті без будь-яких конкретних цілей, керуючись виключно задоволенням і бажанням підтримувати позитивний емоційний стан.

На наступному етапі початкова радість, отримана від використання Інтернету та міжособистісних стосунків в Інтернеті, починає слабшати,

поступаючись місцем зростаючому відчуттю психологічного дискомфорту. З'являється напівсвідоме усвідомлення того, що щось не так, але людина вважає неможливим припинити свою діяльність в Інтернеті. Отже, потенційно залежна особа приховує фактичний час, проведений в Інтернеті, як від свого найближчого оточення, так і від себе самого.

Третій етап характеризується збільшенням використання Інтернету, під час якого саморегуляція зменшується не тільки щодо онлайн-діяльності, але й щодо загального управління життям. З'являються такі симптоми, як порушення пам'яті та уваги, що супроводжується зниженням як фізичної, так і розумової працездатності. Стає очевидною емоційна нестабільність, з'являються порушення сну та харчування, а також посилюється потяг до речовин, що покращують настрій, таких як кава та алкоголь.

Четверта стадія виявляє зростаючу присутність ознак, пов'язаних із соціальною дезадаптацією, включаючи постійне незадоволення собою, своїм існуванням і світом у цілому. Ця стадія характеризується значним зниженням фізичної та соціальної активності, соціальною ізоляцією та сімейними проблемами. Переважні емоційні переживання під час цієї фази охоплюють тривогу, страх, занепокоєння, дискомфорт, дистимію та депресію. Крім того, навіть доступ до Інтернету та електронних пристроїв може полегшити ці симптоми [79].

Механізм, що лежить в основі розвитку комп'ютерної залежності, характеризується прагненням до втечі від реальності. Цей механізм впливає з потреби людини «втекти» від щоденних турбот і проблем, з якими вони стикаються, відображаючи трансформацію необхідності збереження енергії.

Фраза «втеча від реальності» навмисно обрана замість «втечі від суспільства», терміну, який можуть використовувати деякі автори, звертаючись до подібних тем. Це розрізнення важливе, оскільки воно охоплює не лише середовище чи соціальні структури, а радше об'єктивну

реальність у цілому. Хоча існує безліч методів відсторонення від суспільства, в тому числі за допомогою нерольових комп'ютерних ігор, справжнього уникнення реальності можна досягти лише шляхом «занурення» в альтернативну сферу – зокрема, у віртуальну.

Прийняття ролі впливає з внутрішньої потреби в грі, яка є квінтесенцією людської природи. Крім того, прагнення втілити персонажа, створеного комп'ютером, дає людям можливість виконувати бажання, які можуть залишатися невирішеними в їх реальному житті. Розвиток віртуальних персонажів, які часто значно відрізняються від реальності, служить компенсаторним механізмом, який може призвести до вираженої інтернет-залежності. У цьому контексті найважливішим пусковим елементом є низка характеристик, пов'язаних з Інтернетом як засобом спілкування.

Розвиток комп'ютерної залежності серед молоді стимулюється анонімністю та невід'ємною проблемою перевірки особистої інформації, а також можливістю зв'язатися з віртуальною особою, яка втілює як реальні, так і бажані риси, а також цілком вигадані характеристики. Під час особистої взаємодії з однолітками можливість ототожнитися з ідеалізованим «Я» обмежена прямими зустрічами, які часто виявляють невідповідності між фактичними та стверджуваними атрибутами. Цей сценарій практично відсутній в онлайн-комунікації, де перехід відносин у фізичну сферу зазвичай не потрібен, що надає користувачам значний ступінь свободи в їхніх діях. Таким чином, інтернет-спілкування дозволяє молоді наповнювати образи, до яких вони прагнуть, і брати участь у комунікативній діяльності, яка може бути недосяжною в контексті реального життя в рамках цих ідеалізованих уявлень [22, с. 59].

Інтернет-залежність – це багатогранна проблема, що корениться в різних вимірах людського існування. Адиктивна поведінка виникає внаслідок багатосторонньої взаємодії спадкових, біохімічних, соціальних та індивідуально-психологічних впливів. У цій структурі можна виділити

кілька факторів: зовнішні умови фізичного середовища; зовнішні соціальні обставини; внутрішні спадково-біологічні, психофізіологічні та індивідуально-типологічні основи; а також внутрішньоособистісні мотивації та механізми, які керують адиктивною поведінкою.

Психологічні фактори є ключовими, причому особливо важливими є ескапізм і задоволення. Багато людей звертаються до Інтернету як до способу уникнути справжніх проблем і стресових факторів. Крім того, психологічне задоволення, отримане від онлайн-взаємодій, ігор або споживання контенту, може призвести до залежності.

Зростання інтернет-залежності розглядається як результат зниження психологічної стійкості людей. Враховуючи те, що психологічна стабільність служить захистом людини від розпаду та різноманітних особистісних розладів, створюючи основу для внутрішньої гармонії та всебічного психічного здоров'я, зниження цієї стійкості призводить до фрагментації особистості. Це погіршення порушує регуляцію поведінки і діяльності, підриває систему життєвих цінностей, мотивів і цілей, тим самим підвищуючи ймовірність виникнення залежності.

Сучасна освітня система піддає молодих людей значному тиску щодо навчання, тоді як очікування батьків часто сягають надмірно високих рівнів. Крім того, існує помітний дефіцит можливостей самореалізації. Шляхи самовизначення та самоідентифікації серед молоді значно обмежені та зазвичай залежать від результатів освітніх зусиль, які часто не задовольняють їхню потребу в самоідентифікації. Відповідно молоді люди шукають альтернативні ресурси, щоб задовольнити власні емоційні потреби, підвищити рівень самооцінки та виховати самосприйняття. Під час цієї складної та нестабільної фази психологічного розвитку значна кількість молоді звертається до інтернет-ресурсів, які пропонують їм можливість дослідити та зрозуміти себе, а також висловити свої емоції [100].

Виноградовою В. встановлено основні психологічні чинники, що сприяють розвитку комп'ютерної та ігрової залежності серед молоді:

1. Дефіцит або відсутність спілкування в сім'ї в поєднанні з відсутністю теплих емоційних зв'язків. Така ситуація виникає, коли батьки не приділяють достатньо часу своїм дітям, часто віддаючи перевагу домашнім обов'язкам і навчанню, а не емоційному благополуччю дітей. Вони можуть нехтувати обговоренням власних думок і почуттів, зрештою ігноруючи питання, які мають велике значення для молодшої людини. Отже, таке нехтування може призвести не лише до комп'ютерної чи ігрової залежності, а й до різних інших форм поведінкових відхилень.

2. На формування особистості істотно впливає заняття спортом або мистецтвом. І навпаки, відсутність постійних інтересів, не пов'язаних із соціальними медіа та відеоіграми, може слугувати каталізатором розвитку такої залежності.

3. Середовище, яке становлять однолітки та друзі, відіграє значну роль у становленні особистості. Молодь, яка намагається налагодити стосунки або не вміє налагоджувати дружні стосунки та ефективно спілкуватися з іншими, може відчувати соціальну порожнечу, яку вона може спробувати заповнити через спілкування в Інтернеті.

4. Недоліки молодшої людини у реальному житті можуть бути компенсовані досягненнями у віртуальній сфері. Наприклад, у соціальній мережі індивід має здатність створювати ідентичність, яка різко контрастує з його справжнім Я: брати інше ім'я, представляти «ідеальну» зовнішність і створювати привабливу розповідь, яка зображує його в «вигідному» світлі.

5. Природно, що наявність інвалідності або серйозної хвороби, яка обмежує рухливість, може вплинути на її мережу спілкування. Наприклад, у ситуаціях, коли дитина з обмеженими можливостями навчається вдома і рідко виходить на вулицю, комп'ютер може служити її єдиним засобом для спілкування, отримання інформації та розваг [13, с. 72].

Враховуючи вищезазначені фактори, вважаємо, що будь-який підліток схильний до розвитку залежності від комп'ютера та соціальних мереж. Тим не менш, якщо батьки залишаються пильними щодо проблем своєї дитини в сім'ї, сприяючи обстановці, яка характеризується доброзичливістю, повагою, довірою та спокоєм, і якщо дитина займається різними інтересами, розвиває стосунки з однолітками та встановлює особисті життєві цілі, ймовірність залежності значно зменшується.

Соціальна динаміка також відіграє вирішальну роль; прагнення належати до віртуальної спільноти та шукати підтримки онлайн призводить до переходу від типового використання до патологічної залежності. Крім того, соціальний тиск і очікування швидкої відповіді в цифровій сфері можуть сприяти виникненню інтернет-залежності.

Фактори, що сприяють інтернет-залежності серед студентів, часто пов'язані зі спілкуванням. Основна мотивація для взаємодії з іншими в Інтернеті полягає у формуванні нових стосунків з людьми, які поділяють схожі інтереси, а також у прагненні до дружби та однодумців без обмежень цензури під час взаємодії. Неможливість бачити або чути тих, з ким спілкуються, дозволяє широко досліджувати теми в Інтернеті, оскільки дискусії відбуваються через письмове листування, а не усні обміни думками. Отже, студенти звикають формулювати власні думки виключно письмово, що викликає тривогу, коли вони стикаються з необхідністю взаємодії з реальними людьми, особливо коли вони повинні бачити та чути своїх співрозмовників. Ця ситуація створює труднощі в сценаріях, які вимагають публічних виступів, наприклад, під час іспитів, групових обговорень колективних питань і ситуацій, які вимагають спільного прийняття рішень [6].

Виникнення залежності від віртуальних побачень залежить від почуття незахищеності, низької самооцінки та труднощів у формуванні зв'язків. Такі люди стикаються з суттєвими труднощами у спілкуванні з іншими, що спонукає їх шукати взаємодії онлайн. У цифровій сфері вони

звільнені від звичайних обмежень і бар'єрів, що дозволяє їм демонструвати нетипові моделі поведінки, спрямовані на привернення уваги інших користувачів Інтернету. Страху та невпевненість, які перешкоджають їхній здатності налагоджувати стосунки, розсіюються, дозволяючи їм відчувати свободу та розслаблення, вільні від побоювань неприйняття.

Відхід у сферу Інтернету є способом адаптації до світу, що швидко змінюється. Молодь, яка вже бориться з емоційним вираженням, як правило, уникає обставин, які можуть викликати дискомфорт. У відповідь вони шукають безпечніших опосередкованих форм взаємодії з навколишнім середовищем, наприклад через Інтернет. Цей цифровий простір також функціонує як засіб самозахисту від негативних емоцій, болю та зневаги інших [23].

Технічні елементи також сприяють розробці спеціальних інтернет-сервісів і програм, призначених для сприяння схильності до залежності. Легкість доступу та безмежні можливості, які пропонує Інтернет, роблять його особливо привабливим для тих, хто шукає втечі від реальності [19, с. 167].

Т. Вакуліч виділила різні категорії факторів, що сприяють виникненню інтернет-залежності. До них відносяться психологічні чинники, такі як безмежний потенціал для створення нових уявлень про свою особистість і формулювання ідей і фантазій, а також порушення психофізіологічного стану. Соціально-психологічні фактори охоплюють значне розширення особистісного кола спілкування; легкість визначення місцезнаходження однодумців і тих, з ким вас об'єднують емоційні зв'язки; здійснення бажання належати до соціальної групи та отримати визнання; і можливість втекти від реальності. Соціальні фактори пов'язані з існуванням сучасної особистості в інформаційно насиченому середовищі, що характеризується агресивною подачею інформації в ЗМІ, появою нових методів впливу на свідомість, розмиванням життєво

важливих соціокультурних інститутів, відсутністю справді ефективних соціальних програм, спрямованих на психогігієну та психопрофілактику [12].

Х. Турецька класифікує детермінанти інтернет-залежності на дві основні групи: зовнішні та внутрішні фактори. Вона визначає зовнішні причини як такі, що впливають із характеристик соціального контексту, які включають посилення відчуженості, зростання дистанції між людьми, зростання кількості розлучень і часті переїзди. Отже, людям часто бракує необхідного прийняття та підтримки, що спонукає їх шукати задоволення цієї потреби через участь у віртуальних спільнотах, таких як форуми та чати. Риси, притаманні інтернет-середовищу, також підпадають під цю зовнішню категорію, охоплюючи анонімність, безмежні можливості для спілкування та потенціал безкарності щодо антисоціальної поведінки. Це дає змогу людям представляти себе в Інтернеті так, як вони не можуть у реальному житті – виглядати привабливими, цікавими та доброзичливими, а також брали участь у поведінці, яка насправді може вважатися забороненою або ганебною, включаючи сексуальні чи агресивні прояви. Внутрішні психологічні особливості, які сприяють або пов'язані з інтернет-залежністю, охоплюють депресію, проблеми в міжособистісному спілкуванні, з якими стикаються інтернет-залежні, а також невпевненість у собі та сором'язливість у соціальних взаємодіях [53].

Основні категорії діяльності, які сприяють інтернет-залежності, можна визначити наступним чином:

- підвищена залученість у віртуальне спілкування та стосунки, широке листування, участь у численних чатах і веб-форумах, а також значна кількість віртуальних друзів і знайомих;
- пристрасть до ігор;
- безцільний перегляд, що характеризується блуканням без певної мети в Інтернеті. Крім того, слід враховувати характеристики інтернет-залежності та фактори, що сприяють її розвитку.

Кожен вид, згаданий вище, має свої особливості.

Основними факторами, що сприяють розвитку залежності від азартних ігор в Інтернеті, є, насамперед, відсутність динамічності в повсякденному житті людини, а також тяга до яскравих емоційних переживань і адреналіну. Імпульс збагатити своє життя додатковими емоціями та посилити його інтенсивність спонукає людей до азартних ігор. Враховуючи, що Інтернет надає доступ до цих видів діяльності в будь-якому місці та в будь-який час, багато людей часто обирають азартні ігри онлайн як засіб задоволення цієї потреби.

Настрій і позитивні емоції, які ви відчуваєте після виграшу, служать основою для розвитку залежності, позиціонуючи азартні ігри як центральний осередок існування особистості, на яку спрямовані всі думки, прагнення і наміри. У випадках постійних втрат у людини може розвинутиися непереборне бажання відшкодувати втрати, що призведе до того, що вона витратить усе своє багатство і зрештою опиниться знедоленою. Тим не менш, навіть якщо ця реальність визнається, людина виявляється нездатною припинити свою діяльність і продовжує виснажувати залишкові кошти.

Виникнення залежності від пошуку інформації можна пояснити визнанням безмежних знань, доступних в Інтернеті. Водночас перегляд різних веб-сайтів часто перетворюється на переслідування саме по собі, а не на служіння певній меті. Часто люди приділяють багато часу Інтернету, досліджуючи різноманітні розважальні платформи, які надають можливість відволіктися, розслабитися та змінити діяльність. Однак, коли ця поведінка стає основним центром життя людини, впливаючи на всі аспекти її існування, її можна охарактеризувати як розвинену залежність.

Причини залежності від онлайн-комп'ютерних ігор включають можливість залучитися у віртуальне середовище, здатність ідентифікувати себе з головним героєм гри та можливість втекти від щоденних проблем. Ця залежність розвивається особливо швидко, коли в грі бере участь кілька

онлайн-учасників. У таких випадках і перемоги, і поразки набувають більшого значення для особистості, оскільки вони розглядаються як справжнє змагання. Крім того, формування цієї залежності посилюється нездатністю гравця зупинити гру за бажанням; враховуючи, що ігровий процес відбувається в реальному часі, припинення гри може призвести до програшу.

До цього часу проведено численні дослідження, присвячені вивченню наслідків різних форм інтернет-залежності. Традиційно їх можна поділити на кілька категорій [48, с. 320]:

- психологічні виміри комунікаційних процесів у мережах;
- дослідження ідентичності користувачів комп'ютерної мережі та практики їх самопрезентації в мережі;
- вплив віртуальних взаємодій на індивідуальну особистість;
- питання інтернет-залежності.

Студенти часто використовують послуги Інтернету більше, ніж інші демографічні групи з кількох причин. Існує систематична потреба в інформації під час підготовки до семінарів, іспитів, завдань і подібних завдань. Інтернет надає доступ до широкого спектру доступної, вичерпної та різноманітної інформації, тим самим спрощуючи процес пошуку необхідних даних. Такий рівень доступності та зручності часто призводить до певної форми залежності, що призводить до тенденції нехтування традиційними джерелами, такими як книги та інші матеріали, на користь виключно пріоритетних ресурсів Інтернету [50].

Необхідність зобов'язань, пов'язаних із навчанням, призвела до браку часу на зустрічі з однолітками, що спонукало до спілкування через різні соціальні мережі. Студенти демонструють значну соціальну активність завдяки новим зв'язкам, яким сприяють ті самі мережі. Розширення комунікаційних можливостей у різноманітних віртуальних групах дає можливість індивідам досягти певних соціальних статусів, які мають велике значення для студентів.

Взаємодії та стосунки, що формуються через Інтернет, характеризуються доступністю та зручністю, що дозволяє взаємодіяти в будь-який час. Гаджети відіграють вирішальну роль в економії часу на спілкування з друзями та знайомими, дозволяючи людям залишатися для цього вдома. Зважаючи на часові обмеження, Інтернет є ідеальним місцем для пошуку розваг і методів відпочинку, які відволікають від суворих академічних занять. Велика кількість відео, фотографій, музики, ігор, чатів, форумів і різноманітних веб-сайтів доступна в Інтернеті [57].

Отже, потреба в спілкуванні та включенні в соціальну групу часто залишається невизнаною, що призводить до розчарування, яке змушує людей шукати альтернативні шляхи самовираження, підвищення самооцінки та культивування впевненості в собі. Зважаючи на те, що встановлення зв'язків у соціальних мережах є значно доступнішим, ніж під час взаємодії віч-на-віч, люди часто звертаються до цих платформ для задоволення своїх потреб, тим самим зменшуючи свою мотивацію підтримувати справжні соціальні стосунки. У міру розвитку залежності віртуальні взаємодії зрештою замінюють зв'язки в реальному житті, не залишаючи у людей ані часу, ані енергії вкладати кошти в справжні стосунки [47].

Впливає значна пізнавальна мотивація [25, с. 199]. Їхній ентузіазм щодо наукових досліджень, особистого розвитку, прагнення до актуальної інформації та прагнення до знань знаходить широке задоволення завдяки величезній кількості ресурсів, доступних в Інтернеті, які задовольняють майже всі вподобання та запити. Інтернет перетворюється на місце, де немає бар'єрів, не потрібно дотримуватися соціальних норм, можна поводитися імпульсивно, не думаючи про наслідки дій.

Урахування всіх зазначених факторів дозволяє зробити висновок, що інтернет-залежність є комплексним явищем, що формується під впливом особистісних, соціальних і технологічних чинників. Водночас існують захисні механізми, які можуть зменшити ризик розвитку адикції, зокрема,

підтримка в сім'ї, розвиток альтернативних інтересів, навчання навичок саморегуляції та критичного ставлення до інформаційних технологій.

1.3. Огляд наукових підходів до вивчення інтернет-залежності у молоді

Інтернет-технології стрімко розвиваються в сучасному світі, причому найактивнішими користувачами є молодь, що пов'язано з ризиком виникнення інтернет-залежності. Інформаційні технології в цілому та Інтернет зокрема зайняли надійне місце в житті людини та інформаційного суспільства. Однак разом з відкриттям небачених раніше можливостей для людей з'явився ринок, де можна не лише придбати бажане, а й знайти можливість для гри чи заробітку (Г. Чуйко, Я. Чаплак) [60], вони принесли і нові проблеми, найбільш обговорюваною з яких на шпальтах наукових журналів стала інтернет-залежність – надмірне, неконтрольоване і непродуктивне перебування в Інтернеті, поєднане з гострим небажанням виходити з нього в реальний світ, незважаючи на будь-які наслідки, як для себе, так і для близьких.

М. Морено та ін. [90] дійшли висновку, що проблемне використання Інтернету може бути зумовлене відчуттям загрози для нього, що робить інтернет-залежність проблемою громадського здоров'я. Однак щодо вивчення інтернет-залежності складається враження амбівалентної ситуації: з одного боку, зростаюча кількість досліджень свідчить про важливість проблеми, необхідність її вирішення та ймовірність швидкого досягнення довгоочікуваного результату: створення науково обґрунтованої теорії інтернет-залежності, яка пояснить правомірність використання саме такого терміну, з іншого боку, величезна кількість наукових праць,

пов'язаних з проблемою надмірного неконтрольованого використання Інтернету, що може призвести до неочікувано тяжких наслідків, фактично ускладнює їх систематизацію та узагальнення їх результатів у цілісну наукову теорію, яка б пояснювала феномен інтернет-залежності. Думку вченого підтримали та конкретизували О. Стрільчук [52], розуміючи інтернет-залежність як психопатологічний розлад поведінки. З точки зору Ю. Асєєвої [4], залежність від Інтернету проявляється як компульсивний розлад не тільки поведінки, а й психіки адикту. На думку Ф. ді Карло та ін. [73], є проявом obsесивно-компульсивного психічного розладу. Тоді як Р. Лозано-Бланко та ін. [87] зазначає, що надмірне використання Інтернету не є патологією і не визнається такою офіційною наукою, хоча поведінка інтернет-залежної людини відрізняється від поведінки інших людей у суспільстві.

По-друге, науковці також не дійшли згоди у трактуванні того, чи є інтернет-залежність самостійним проявом девіантної поведінки та результатом надмірного і неконтрольованого використання Інтернету, чи це один із проявів супутньої залежності, особливо з огляду на те, що інтернет-залежність пов'язана з наявністю іншого виду залежності / психічних розладів людини. Зокрема, М. Андерсон та Дж. Юанг [64] зазначають, що деякі дослідники вважають інтернет-залежність самостійним феноменом, а інші наголошують на тому, що ця залежність реалізує ті відхилення, які вже були присутні в поведінці людини. Однак, на нашу думку, позиція науковців про те, що інтернет-залежності передують наявність у поведінці людини інших девіантних форм поведінки, фактично не заперечує того факту, що залежність від Інтернету виникає внаслідок надмірного захоплення перебуванням в мережі (можливо, саме усвідомлення своєї схильності до адикції). Крім того, при визначенні того, що саме є «супутнім проявом»: інтернет-залежність чи інша форма поведінкової або емоційної девіації, варто враховувати, що з'явилося першим у конкретній ситуації: якщо це залежність від Інтернету, то це

саме інтернет-залежність взагалі (решта негативних проявів – супутні явища), якщо ж спочатку діагностуються інші відхилення в поведінці, соціальній або емоційній сферах особистості, то поява інтернет-залежності є лише новим симптомом першої, початкової залежності. У цьому контексті зазначимо, що Т. Хассан з колегами [80] схильні розуміти інтернет-залежність як відносно самостійне явище, коли людина поступово втрачає вольовий контроль над використанням Інтернету і помічає проблему, коли негативні наслідки для її життя від такої поведінки стають для неї неспростовними. Хоча більшість вчених вважають, що інтернет-залежність певною мірою пов'язана з іншими захворюваннями людини. На думку В. Бай та колег [66], вона є проявом компульсивної поведінки, пов'язаної з іншими поведінковими залежностями або емоційними розладами, такими як неадекватна тривога або депресія.

Додамо, що виділення конкретного виду інтернет-залежності фактично корелює з різними окремими видами інтернет-залежності, виділеними К. Ф. Янг та С. де Абре [102], і що в нашій роботі ми орієнтувалися на її загальне розуміння, незалежно від того, що саме (який об'єкт) цікавить користувача мережі в її межах, хоча також повністю усвідомлюємо складний інтегральний характер цього поняття. А. Тріпаті [98], Б. Фернандес та ін. [75], М. Морено та ін. [90], Дж. Буркаускас [71] схильні розуміти інтернет-залежність як проблемне використання Інтернету в цілому, що корелює з симптомами інших залежностей. На думку Дж. Кус та О. Лопес-Фернандес [85], інтернет-залежність – це проблемне використання Інтернету в цілому, яке корелює з симптомами інших залежностей. Ф. ді Карло та ін. [73] також пояснюють її формування нездатністю людини до емоційної саморегуляції. Ф. Рідінг та Л. Кає [93] також трактують інтернет-залежність як складне узагальнене поняття, що включає різні види діяльності людини в Інтернеті.

Адиктивний статус студентської молоді визначався М. Марковою [37], 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 [30, с. 98].

У низці досліджень проблема виникнення та прояву інтернет-залежності вивчалася з урахуванням специфіки різних етапів онтогенезу. Зокрема, значна кількість праць присвячена аналізу специфіки прояву інтернет-залежності у ранньому юнацькому віці (К. Аймедов [2], Т. Асланян [65], В. Білоущенко [8], С. Федоренко [54], Г. Хомич [59] та ін.). Однією з основних груп, схильних до інтернет-залежності, є особи раннього юнацького віку, одним з механізмів впливу на особистість котрих стає саме залежність від спілкування в соціальних мережах. Для них Інтернет є джерелом для самореалізації й самоствердження, а знання новітніх інтернет-технологій надає можливість підкреслити власну значущість у колі друзів. Тому здійснення в Інтернеті певних видів діяльності часто стає в молодіжному середовищі критерієм оцінки особистості. Надмірне захоплення інтернет-діяльністю може призвести до виникнення залежності, а саме патологічного потягу до чогось, що збільшує ризик розвитку психічних захворювань та пов'язане з особистими або соціальними проблемами.

Щодо української молоді, то за даними опитування Державного інституту сімейної та молодіжної політики (Т. Андрюченко та ін.) [3], вона найчастіше використовує інтернет для спілкування в соціальних мережах (92,8%), пошуку інформації для навчання та роботи (86,2%), листування через електронну пошту (82,2%) та месенджери (82,2%). При цьому 95% респондентів вважають, що Інтернет має значний вплив на їхнє життя. Серед українських користувачів інтернету від 2% до 6% вважають себе залежними від нього (І. Белінська) [68]. Таким чином, молодь є активним користувачем Інтернету, а отже, молодь є найбільш вразливою до розвитку залежності від глобальної мережі.

В останні роки дослідники проблеми інтернет-залежності продовжили дискусії щодо її предикторів та критеріїв (Д. Кусс та М. Д. Гріффітс [84]; А. Блахніо та ін. [69]), досліджували питання сімейних факторів залежності (А. Меус та ін. [88]; А. Орбен [91]), зокрема вплив раннього залучення дитини до використання гаджетів на розвиток адикції (М. Ровіцька [92]). Значна увага приділяється вивченню психологічних чинників інтернет-залежності серед підлітків та молоді (Х. Лью та ін. [86]; А. Самаха та ін. [95]), що дозволило б проводити більш ефективні психопрофілактичні та корекційні втручання. Водночас дані різних досліджень суттєво відрізняються за своєю методологією, що ускладнює їх порівняння та пошук спільних і специфічних рис для кожної культури та вікової групи.

Прихильники теорії неадекватної особистості стверджують, що інтернет-залежність пов'язана з певними особистісними рисами. Дослідження, проведені в США, показали, що люди з інтернет-залежністю часто мають такі характеристики, як самотність, чутливість, депресія, схильність до абстрактного мислення, настороженість і нехтування соціальними нормами. К. Вілсон та ін. [99] припускають, що певні риси особистості можуть сприяти виникненню інтернет-залежності: молоді люди з високим рівнем екстраверсії та низьким почуттям відповідальності мають більшу залежність від соціальних мереж і з більшою ймовірністю можуть бути залежними від Інтернету.

Дослідження китайських психологів на вибірці студентів показало схожий результат: чим більший дистрес, тривога та соціальна тривожність респондентів, тим більш вираженою є їхня схильність до залежності від мережі. Це пояснюється тим, що студентам із соціальною тривожністю бракує впевненості в собі, тому вони схильні уникати реальності, а віртуальна спільнота може надати їм простір для соціалізації (Х. Джао та ін.) [104].

Одним із предикторів залучення підлітків та молоді до широкого використання Інтернету є характер дитячо-батьківських стосунків (Дж. Джанг та ін.) [101]. Згідно з теорією соціалізації, оточення, особливо сім'я, має важливий вплив на зміст, якість і процес соціалізації особистості. Так, О. Сенормансі та ін. [96] виявили, що інтернет-залежність пов'язана з тривожною прив'язаністю, а також зі значними порушеннями у функціонуванні сім'ї. Однак не було встановлено, чи призводить сімейна дисфункція до інтернет-залежності, чи інтернет-залежність заважає сімейному функціонуванню.

С. Шайні та Н. Кім [66] вважають, що інтернет-залежність пов'язана не тільки з тривожною, але й з унікаючою прихильністю. У зв'язку з глибокою стурбованістю академічною успішністю своїх дітей, зосереджуючись лише на їхній освіті та фізичному здоров'ї, батьки рідко дбають про інші аспекти, особливо про задоволення емоційних потреб, почуттів, часто ігноруючи психологічний стан дитини (Р. Кіркпатрік та Ю. Занг) [83]. Як наслідок, після вступу до коледжу і виходу з-під контролю батьків юнакам важко знайти своє місце в суспільстві, що є одним із чинників їхньої залежності від мережі. Аналогічні тенденції спостерігаються і в Україні. Згідно з принципами сучасної системи освіти, багато викладачів зосереджуються на побудові навчання, яке орієнтоване на успішність студентів. Якщо результати навчання недостатньо високі, підліток/молода людина навряд чи відчуває себе успішним. Навпаки, великі навчальні обов'язки і погана успішність можуть легко призвести до критики, докорів з боку батьків і насмішок з боку однокласників. Відчуття невдачі спонукає молодих людей звертатися до різних способів зняття напруги, Інтернет може певною мірою задовольнити їхні внутрішні потреби (Ю. Бао) [67].

Новий погляд на проблему представили А. Блачніо та ін. [69], які, проаналізувавши вибірки з дев'яти країн, показали, що коли показники добробуту, безпеки та здоров'я людини в країні низькі, а економіка

розвинена, рівень залежності від мережі є високим. При цьому інтернет-залежність позитивно корелює з економічним добробутом країни, соціальним прогресом і людським розвитком. Дослідники вважають, що не тільки особистісні характеристики людей з інтернет-залежністю, але й культурні та економічні особливості регіону можуть розглядатися як фактори, що пояснюють інтернет-залежність. Однак трансформаційні процеси особистості, перехід до дорослості в юнацькому віці ще не завершені, а тому лабільність емоційної сфери залишається досить високою (Ю. Горбанюк та ін.) [78].

Сучасні дослідження психологічних аспектів використання комп'ютерів, різноманітних гаджетів та Інтернету є досить поширеними, але вони стикаються з певними проблемами: Інтернет-залежність не є клінічно визнаним розладом, її критерії та механізми є предметом дискусій; особистісні предиктори інтернет-залежності недостатньо вивчені; методологія цих досліджень не має достатнього обґрунтування (Д. Кусс та М. Гріффітс) [84]; бракує науково обґрунтованих рішень щодо профілактики та корекції інтернет-залежності, а також досліджень, заснованих на крос-культурних порівняннях. Тому важливим є дослідження психологічних предикторів молодіжної інтернет-залежності на основі порівняльного аналізу, а також розгляд культурних та середовищних чинників її формування з подальшою розробкою на цій основі ефективних профілактичних та корекційних програм.

Х. Хошахлах та С. Фарамарзі [81] досліджували зв'язок між психічними розладами, емоційним інтелектом та інтернет-залежністю у молодих людей. Дослідження виявило значущий зв'язок між депресією та порушенням міжособистісної чутливості у молодих людей з інтернет-залежністю; вони мають нижчий рівень емоційного інтелекту в різних ситуаціях, що проявляється труднощами у вираженні своїх емоцій та розумінні думок і почуттів інших людей. Підтверджено, що симптоми фізичного та емоційного збудження, ворожості та агресивних думок є

негативними наслідками інтернет-залежності та неконтрольованого використання Інтернету. Встановлено, що молоді люди з інтернет-залежністю характеризуються емоційною нестабільністю та частіше виявляють ознаки тривожності, нервозності, дратівливості та депресії. Молоді люди з інтернет-залежністю зазвичай характеризуються низькою впевненістю в собі, заниженою самооцінкою та самоефективністю.

Інші дослідження демонструють такі характеристики залежних молодих людей, як депресія, сором'язливість та залежність як риса особистості. Депресія відіграє особливу роль у розвитку молодіжної інтернет-залежності; було виявлено, що рівень депресії та суїцидальних думок старшокласників у групі людей з інтернет-залежністю був значно вищим (Дж. Лью та ін.) [86]. Водночас молодь часто використовує різні методи регуляції своїх емоцій, щоб свідомо чи несвідомо контролювати їх, одним з таких методів є «ескапізм», який проявляється в тому, що, тікаючи від реального світу, вони опиняються у світі Інтернету. Відсутність контролю, соціальна замкнутість та емоційний конфлікт, проблеми з тайм-менеджментом та приховуванням проблемної поведінки є факторами інтернет-залежності серед студентів (А. Самаха та ін.) [95]. А. Гервасі та ін. [77] виявили, що негативний афект, розгальмування та психотичний дезадаптивний тип особистості можуть бути предикторами інтернет-залежності. Крім того, існує підвищений рівень коморбідності між проблемним використанням Інтернету та розладами настрою / тривоги, такими як депресія, самотність, сором'язливість та самооцінка.

Інтернет-залежність – явище, природу якого активно обговорюють вчені. Дослідники не дійшли єдиної думки щодо класифікації та визначення Інтернет-залежності. Дана розбіжність перешкоджає належному вивченню цього явища. Водночас статистика свідчить про те, що рівень залежності молоді від Інтернету зростає. Такі дані роблять цю проблему важливою для психологічного здоров'я суспільства.

Висновки до розділу 1

Сучасна наукова думка трактує інтернет-залежність як особливу психічну залежність, що має складний психофізіологічний, поведінковий і когнітивний характер. В інтернет-залежної людини постійно виникають бурхливі бажання перебування в кіберпросторі, що поступово вносить зміни в систему життєвих цінностей людини.

Інтернетна залежність є однією з пасивних реакцій на позбавлення важливих особистих потреб. Позбавлення традиційного способу життя, екзистенційний вакуум погіршує чіткість цілі та передбачуваність майбутнього породжує механізми компенсації у віртуальному середовищі. З цієї причини молоде покоління, яке перебуває у складних життєвих обставинах, використовує Інтернет як швидке джерело психологічної допомоги, що ще більше спричиняє проблему хронічною, що призводить до психологічної залежності.

Ескалація проблеми Інтернет-залежності знаходить тісний зв'язок із культурним середовищем. Сам розвиток Інтернету змінив спосіб спілкування і зробив його менш офіційним, не регламентованим і більш доступним. Проте надмірна участь у віртуальному просторі знецінює реальні соціальні зв'язки, змінює систему цінностей і може призвести до девіантних дій.

Інтернет-залежність розвивається внаслідок складної взаємодії психологічних, соціально-психологічних, соціальних, біологічних, кібернетичних факторів. Кожна з цих груп детермінант має свою місію у виникненні та посиленні адиктивної поведінки і, отже, потребує системного підходу до вивчення феномену адиктивного формування.

Психологічні чинники можуть актуалізуватися або не актуалізуватись у реалізації нових образів свого Я, вербалізації фантазій, які в реальному житті не реалізуються, а також порушення психофізіологічного стану. У такому онлайн-сетингу людина може сформувати альтернативний образ ідентичності, що суттєво відрізняється від реального, що приносить психологічну зручність з пошкодженням реального світу та схильністю до ескапізму. Соціально-психологічний фактор передбачає можливість істотно розширити межі спілкування, відносно легко знайти однодумців, задовольнити базову потребу в соціальній приналежності. Віртуальні спільноти надають молодим людям можливість уникнути типових життєвих труднощів між індивідами в реальному житті, що вкрай важливо для людей із заниженою самооцінкою, страхом перед суспільством, контактогенезом чи іншими проблемами встановлення контактів.

Соціальні детермінанти інтернет-залежності пов'язані із сучасним інформаційним середовищем, яке безпосередньо сприяє перевантаженню свідомості; розпуск соціальних інститутів; недостатня увага до психопрофілактики. Перенасичене інформаційне середовище, а також зростаюча агресивність медіа потоків та маніпулятивне залучення реклами, пропаганди сприяють зростанню рівня стресу та тривоги. Це змушує молодих людей шукати психологічний вихід у кіберпросторі.

У встановленні цього синдрому однакова роль біологічних і психофізіологічних факторів. Генетично зумовлені особливості нейрохімічних механізмів, відповідальних за модуляцію емоційного стану, травматичний анамнез (черепно-мозкові травми, перинатальна патологія) можуть значно підвищити вихідний ризик інтернет-залежності.

Також варто відзначити сімейні чинники – тип виховання та рівень емоційної підтримки. Вказано на адитивні моделі поведінки батьків. Безконтрольність, гіпоопіка, відсутність емоційного контакту з боку

батьків породжують потребу в опосередкованих механізмах компенсації за допомогою ресурсів віртуального світу.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У МОЛОДІ

2.1. Організація та процедура емпіричного дослідження

Проведення дослідження психологічних особливостей інтернет-залежності у молоді включало в себе характеристику теоретичного підґрунтя дослідження наукової проблеми, опис загальної процедури планування та проведення емпіричного дослідження, включно з емпіричною частиною.

Емпіричне дослідження проводилося відповідно до потреб, що постали в сучасному суспільстві. Інформаційне середовище стало невід'ємною частиною життя, підвищило його інтенсивність. Виникла потреба вивчення віртуального простору та проявів людини в ньому. Зі зростанням насиченості інформаційного простору, в якому перебуває людина, виникає потреба в розумінні впливів його на особистість.

Процедура дослідження була наступна:

I. Підготовчий етап. Планування дослідження. На цьому етапі відбувалося формулювання мети, відповідно до якої ставили задачі. Пізніше підбирали респондентів, які і виступили учасниками дослідження. Була запланована послідовність дій дослідження, їх рознесеність в часі. Було визначено конкретний контингент респондентів.

Надалі здійснювали підбір методик, які б відповідали темі обраного дослідження, його меті та могли повною мірою сприяти об'єктивному збору матеріалу, дати надійні та валідні результати. Всі зазначені далі методики були підібрані з урахуванням вікових особливостей

досліджуваних та спрямовані на вивчення поставлених завдань, що розкривають мету роботи. Був використаний такий набір методик, які відображають та задовольняють цілі нашого дослідження:

1. Тест для діагностики Інтернет-залежності за методикою К. Янг.
2. Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка.
3. Методика «КОС» В. Синявського та Б. Федоришина.
4. Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка.

Експериментальна база дослідження. У дослідженні брали участь особи юнацького віку: учні ліцею (50 осіб у віці 15–18 років, 14 хлопців, 36 дівчат).

У даному дослідженні були перевірені наступні припущення:

1. Існує зв'язок між емоційним станом особи юнацького віку та її захопленням віртуальним простором.
2. Збільшення часу, який особа юнацького віку проводить у віртуальному просторі, впливає на рівень її організаційних та комунікативних здібностей.

II. Основний (емпіричний) етап. На цьому етапі відбувався збір емпіричних даних. На ньому відбувалося безпосереднє опитування респондентів за допомогою обраних методик для визначення необхідних особистісних характеристик.

Респонденти проходили опитування в електронній формі, яка була зроблена за допомогою програми google. docs. Дана форма сприяла зручності у заповненні, зробила можливим максимально об'єктивний збір даних. Респонденти не могли пропустити жодного запитання без відповіді на нього. Дослідження було спрямоване на виявлення середньогрупових даних, саме тому проходило в анонімній формі, не викликаючи упередженого ставлення та підозр. Це дозволило зібрати достовірний матеріал, оскільки респонденти відповідали більш щиро.

III. Заключний етап (етап обробки даних). Проведено аналіз даних та статистична обробка.

Дослідження було спрямовано на виконання таких завдань:

1. Визначення зв'язку між емоційним станом особи юнацького віку та її захопленням віртуальним простором за допомогою критерію Спірмена.
2. Визначення впливу збільшення часу, який особа юнацького віку проводить у віртуальному просторі, на рівень її організаційних та комунікативних здібностей за допомогою критерію Спірмена.

IV. Інтерпретаційний етап.

Відповідно до поставлених задач формували висновки, які і є підсумком проведеної роботи. Потім зазначали про подальші плани роботи у цьому напрямку та визначили перспективи дослідження, оскільки обрана тема є досить цікавою та має достатньо матеріалу для подальшого опрацювання.

Отже, всі проведені етапи є важливими для даного емпіричного дослідження і відіграють роль у достовірності отриманих результатів та досягненні встановленої мети. Точне дотримання всіх правил проведення емпіричного дослідження допоможе уникнути отримання недостовірних даних та формулювання хибних висновків та прогнозів.

2.2. Методичний інструментарій емпіричного дослідження

Для того, щоб забезпечити зміст та емпіричні докази щодо психологічних вимірів дослідження, було використано психодіагностичний комплекс, що включає різні методики, процес відбору яких узгоджувався з цілями дослідження. Використані методи дослідження включали тестування, анкетування та статистичні методи як для якісного, так і для кількісного аналізу результатів.

Щоб оцінити гіпотези та виконати пов'язані з нею завдання, ми розробили програму емпіричного дослідження. Виконання цієї програми вимагало застосування набору теоретичних, емпіричних і статистичних методів. Теоретичні методи сприяли аналізу, систематизації, узагальненню та інтерпретації наукових даних, а емпіричні – психодіагностичне тестування та використання анкет.

Результати емпіричного дослідження були оброблені та проаналізовані з використанням як описових, так і математичних статистичних методів, у тому числі первинної описової статистики, кореляційного аналізу та параметричних методів для порівняння незалежних вибірок, таких як критерій Спірмена.

Після теоретичного аналізу ми вибрали наступні методи психодіагностики. Перша методика, використана у дослідженні, – тест для оцінки залежності від Інтернету, заснований на підході Кімберлі Янга. Автор ідентифікує залежність від Інтернету, вимагаючи п'яти або більше ствердних відповідей на тестові запити щодо поведінки людини протягом попереднього року. Важливо зазначити, що наголос робиться саме на інтернет-залежності, а не на ширшій категорії комп'ютерної залежності. Через недостатню фізичну активність, необхідну для підтримки належної форми тіла, може виникнути гіподинамія, що призводить до порушення постави хребта та грудної клітини, зменшення амплітуди дихання, підвищення ймовірності захворювань очей, зокрема короткозорості. Крім того, люди можуть відчувати недостатнє споживання кисню в результаті тривалого перебування в закритому приміщенні. Дослідження також показали, що залежність від Інтернету впливає на мозок людини подібно до хімічної залежності [76].

Тест на Інтернет-залежність К. Янга став найпопулярнішим і широко використовуваним способом оцінки ступеня залежності людини, яка користується Інтернетом. Це в першу чергу вказує на наявність симптомів

неконтрольованого використання Інтернету та оцінює загальний рівень симптомів залежності у респондентів.

Методика тестування. Цей тест складається з 20 питань; респонденти відповідають на запитання, ґрунтуючись на тому, як певні аспекти використання Інтернету впливають на їхнє особисте життя, емоції, стосунки з родиною та друзями, освітню чи професійну діяльність. Кожне запитання оцінюється від 1 (найменш проявляється поведінка) до 5 (постійно проявляється поведінка); сума балів за всі питання визначає рівень інтернет-залежності: нормальний, легкий, середній або важкий.

Структура тесту включає оцінку таких важливих поведінкових та емоційних аспектів, як частота порушення встановлених часових рамок користування мережею та домашніх обов'язків, перевага онлайн-спілкування над реальними соціальними контактами, вплив на освіту чи професійну діяльність, емоційна залежність від доступу до мережі, реакція на обмеження часу в Інтернеті, а також ознаки абстинентного синдрому при відсутності можливості вийти в мережу.

Тест особливо звертає увагу на результати впливу Інтернет-залежності на міжособистісну взаємодію. У цій частині тесту піддослідні звертаються до співвіднесення змін у соціальних стосунках, які виникають внаслідок надмірного використання Інтернету, реакції близьких людей на таку поведінку, виникнення конфліктів, емоційного стресу чи агресивних реакцій. Також оцінюється схильність респондентів приховувати від інших людей те, що вони займаються якоюсь онлайн-активністю, що можна розцінювати як прояв залежності.

За результатами тесту встановлюють ступінь інтернет-залежності. Показник 20–29 балів вказує на відсутність залежності, якщо мережа використовується як джерело отримання інформації та для спілкування. Результат 30–49 балів вказує на не виражену чи слабо виражену інтернет-залежність – мережа починає займати багато часу, хоча ще не має критичного впливу на реальне життя. 50–79 балів дозволяють

стверджувати, що залучення до Інтернету вважається значущим, сприяє зниженню соціальної активності, зміни емоційного стану та часу, проведеного в мережі. Надмірний – 80–100 балів – свідчить про високий ступінь залежності, що супроводжується вираженими симптомами інтернет-залежності та потребують допомоги психолога.

Завдяки простоті та ефективності тест Кімберлі Янга широко впроваджується в наукову та клінічну практику для визначення рівня інтернет-залежності як у молоді, так і у дорослих. Це дозволяє досліднику отримати об'єктивну кількісну оцінку проблеми та розробити подальші стратегії втручання, спрямованих на зменшення негативного впливу інтернет-залежності на психологічне благополуччя та соціальне функціонування особистості. Текст тесту для діагностики Інтернет-залежності за методикою К. Янг поданий в Додатку А.

Розроблена Гансом Айзенком методика «Самооцінка психічних станів» є одним із системних методик виявлення рівня вираженості окремих дезадаптивних станів і особистісних рис, таких як тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність. Вона важлива для психологічної діагностики і може бути застосований під час роботи з профілактики посттравматичних стресових розладів, психологічного консультування або особистісних особливостей індивідуального дослідження.

Процедура тестування передбачала оцінку респондентом психічних станів щодо певних формулювань. Інструкції вимагають від випробуваного дуже уважно прочитати описи різних психоемоційних станів та оцінити кожне з них, чи відповідає воно одному з трьох рівнів. Якщо стан частий, ставиться 2 бали, епізодичний – 1 бал, відсутній – 0 балів. Такий підхід дозволяє кількісно оцінити ступінь вираженості тих чи інших психологічних рис.

Чотири шкали дозволяють оцінити різні психоемоційні стани. Перша шкала забезпечує вимірювання тривожності та включає особистісні риси невпевненості, очікування труднощів, потенційних нещасть,

егоцентричного мислення про виклики та великої легкості навіюваності. Друга шкала передбачає вимірювання ступеня фрустрації, тобто рівня, до якого респондент відчуває емоційну пригніченість і безпорадність перед труднощами. Сюди входять такі питання, як реакція на невдачу, схильність до відчаю, складність у прийнятті рішення та сприйняття життєвих ситуацій як безнадійних. Третя шкала спрямована на рівень агресивності, тобто схильність особистості до конфліктних форм поведінки. Питання стосуються імпульсивності, лідерських амбіцій, нетерпимості до оточення, труднощів із самоконтролем і готовності взяти лідерство за будь-яку ціну. Четверта шкала оцінює ригідність особистості, тобто негнучкість особистості в поведінці і мисленні. Включає твердження про труднощі зі зміною звичок, проблеми з адаптацією до нового, опір змінам, упертість і труднощі з переключенням уваги.

Обробка результатів передбачає оцінку позицій за кожною окремою шкалою, що дає цілісну картину психічних станів індивіда. Низька вираженість відповідної ознаки в особистості проявляється в межах від 0 до 7 балів, середній рівень – від 8 до 14 балів, високий – від 15 до 20 балів. Результати можна використовувати як для психологічного консультування, так і для самоаналізу в будь-якій емоційно цікавій ситуації.

Ця методика є інформативним методом, який може бути використаний у практичній практиці у медичній та освітній сфері, так і організаціях, що займаються моніторингом психологічного стану працівників. Методика надає структуровану інформацію щодо емоційної схильності людини до стабільності разом із тривогою, фрустрацією, агресією чи ригідністю. Така інформація необхідна для формування індивідуальної програми психологічної взаємодії, що підтримує і коригує поведінкові реакції. Текст методики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка подано в Додатку Б.

Методика «Оцінка комунікабельності та організаторських здібностей» В. Синявського та Б. Федоришина є діагностичним

інструментом для визначення рівня розвитку комунікативних та організаційних здібностей особистості. Її використовують для точного визначення існуючих рівнів цих характеристик і визначення шляхів подальшого розвитку цих тенденцій.

В основу методики покладено тест «Оцінка комунікабельності та організаторських здібностей (КОС – 2)», який складається з 40 питань, на кожне з яких пропонується два варіанти відповіді: «так» (+) і «ні» (-). Учасник тестування зобов'язаний зробити вибір між запропонованими варіантами. Ці питання покликані виявити як комунікативні, так і організаторські здібності респондента. Для виявлення рівня комунікативних здібностей аналізують відповіді на 10-ть запитань, де позитивна відповідь («так») надає 1 бал, і 10-ть запитань, де негативна відповідь («ні») також оцінюється в 1 бал. Аналогічно проводиться оцінка організаторських здібностей за відповідними запитаннями, які також оцінюються за відповідним ключем. Максимальна кількість балів для кожного критерія становить 20.

Обробка результатів проводиться на основі розрахунку норми індивідуальних показників до тесту «КОС – 2». Рейтингова шкала має п'ять рівнів розвитку комунікативних та організаційних здібностей. Дуже низький рівень – це сума від 1 до 4 балів, що говорить про некомунікабельність, замкнутість, організаційну невпевненість у собі, уникнення організаційної діяльності. Низький рівень (5–8 балів) – індивід, який уникає контактів і на чю сторону пасивно переходить відповідальність. Середній рівень (від 9 до 12 балів) означає, що індивід має базові комунікаційні та організаційні навички та потребує більше практики, щоб краще розвинути ці навички. Найвищі (13–16 балів) – індивіду властива комунікабельність, воля, здатність приймати рішення у нестандартних ситуаціях. Максимальний рівень – 17–20 балів – індивід має лідерські якості, ефективно спілкується з людьми, швидко та легко

домовляється з іншими, організація колективної діяльності. Текст методики «КОС – 2» подано в Додатку В.

Усі методики, використані у дослідженні, є валідними та відповідають об'єкту, предмету, меті та завданням дослідження.

2.3. Результати емпіричного дослідження

Розглянемо отримані результати за тестом на інтернет-залежність К. Янг у таблиці 2.3.1.

Таблиця 2.3.1

Узагальнені результати за тестом на інтернет-залежність К. Янг

Рівень інтернет-залежності	Кількість респондентів	%
нормальне використання Інтернету	26	52
легкий ступінь інтернет-залежності	17	34
помірний ступінь інтернет-залежності	7	14
надмірне користування Інтернетом	0	0

Згідно таблиці 2.3.1, за результатами тесту К. Янг на інтернет-залежність визначено рівень залученості молоді в онлайн-середовище та дозволило виявити потенційні ризики розвитку залежності від Інтернету.

Згідно з отриманими даними, найбільшу частку респондентів – 52% – можна вважати пересічними користувачами Інтернету. Це означає, що більше половини з них дуже уважно ставляться до можливостей цифрових технологій, вважають мережу переважно джерелом спілкування, освіти та розваг без особливого ентузіазму. У них немає значних симптомів залежності, таких як нездатність контролювати час, проведений в Інтернеті, його вплив на навчання, соціальні контакти та емоційний стан.

Друга за величиною група респондентів, яка становить 34%, має легку інтернет-залежність. Така молодь, зрештою, виявляє певні симптоми

залученості в інтернет-простір на рівні поведінки, яка включала періодичні труднощі з розподілом часу та часте використання Інтернету, щоб не стикатися з реальними справами або для певної форми емоційного розслаблення. Рівень, хоч і не критичний, але їхню залежність потрібно зняти цілеспрямованим педагогічним і психологічним втручанням, щоб рівень не зріс у майбутньому.

Помірний рівень інтернет-залежності у 14% респондентів, які вже демонструють значні збої в контролі онлайн-активності, що серйозно впливає на навчання, соціальне життя та психологічне благополуччя. При обмеженні доступу до мережі може виникати підвищена тривожність і дратівливість. Також зазвичай відзначають труднощі підтримання офлайн-спілкування з однолітками. У таких критично екстремальних випадках потрібні складні психолого-педагогічні втручання, щоб упорядкувати поведінку та створити належне ставлення до Інтернету. Оптимістичним фактором отриманих результатів є те, що серед респондентів немає осіб із надзвичайно високим рівнем інтернет-залежності. Тобто немає жодного респондента, який би демонстрував патологічне зловживання Інтернетом, що супроводжувалося глибокими порушеннями соціального функціонування, значним зниженням успішності та психоемоційними розладами.

Загальні результати показують, що інтернет-залежність серед молоді існує і є проблематичною, але не є катастрофічною. Для запобігання подальшому поглибленню проблеми важливі профілактичні заходи, спрямовані на формування відповідального ставлення до цифрових технологій та дотримання балансу між онлайн- і офлайн-активністю, створення умов для здорового спілкування як у родині, так і у закладі освіти.

Розглянемо результати за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка у таблиці 2.3.2.

Таблиця 2.3.2

**Узагальнені результати за методикою
«Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка**

шкала	високий рівень		середній рівень		низький рівень	
	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%
тривожність	0	0	32	64	18	36
фрустрація	3	6	20	40	27	54
агресивність	5	10	23	46	22	44
ригідність	3	6	33	66	14	28

Результати, отримані за допомогою методики Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів», дозволять проаналізувати, наскільки такі психологічні риси, як тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність, сформувалися у молоді.

Середній індекс тривожності досить високий, в середньому у 64% респондентів. Отже, вони справді відчувають помірну тривогу, що розвивається іноді через стрес, іноді у зв'язку з відносно новими проблемами. Водночас 36% респондентів демонструють помітно низьку тривожність, що свідчить про їхню психологічну стійкість і легку адаптацію при незначному навантаженні в умовах змін. Слід зазначити, що в жодного респондента не було виявлено високої тривожності. Іншими словами, молоді люди здаються емоційно загалом стабільними та вільними від явних ознак патологічної тривожності.

Аналіз шкали фрустрації показує, що 54% респондентів здатні ефективно долати труднощі та зберігати оптимістичний погляд у труднощах. 40% респондентів мають середній рівень, що може означати періодичне виникнення відчуття незадоволеності або емоційного напруження. Висока фрустрація виявлена у 6% респондентів, що підтверджує підвищену вразливість до невдач, ймовірних труднощів у

емоційному самоконтролі, а також схильність до негативних емоцій у ситуаціях, коли потреби необхідно задовольнити.

Індекс агресивності показав дещо більш різноманітну тенденцію: середній рівень зафіксовано у 46% респондентів, що, у свою чергу, свідчить про контрольований прояв агресивних реакцій щодо соціальної взаємодії. Низький рівень агресивності є регресивним у 44% респондентів, що говорить про рівень емоційної врівноваженості та прагнення до виваженого вирішення конфліктів. Високий рівень агресивності відзначили 10% респондентів, але це може бути тригером імпульсивності, конфлікту або емоційної реактивності в стресових ситуаціях. Середній рівень ригідності характерний для абсолютної більшості респондентів – 66%. Це може означати середню гнучкість у прийнятті нової інформації та адаптації до змін, але все ще прояв інтересу та лояльності до переважаючої точки зору. Низький рівень ригідності характеризує 28% респондентів. Іншими словами, вони дуже адаптивні, відкриті до нових ідей і змін. Високий рівень ригідності характеризує лише близько 6% досліджуваних.

Загальний огляд результатів показує, що в середньому більшості молодих респондентів характерний середній діапазон розвинутих психологічних станів, що відповідає їхньому віці.

Розглянемо результати за методикою «КОС» В. Синявського та Б. Федоришина у таблиці 2.3.3.

Таблиця 2.3.3

Узагальнені результати за методикою «КОС»

В. Синявського та Б. Федоришина

Шкала здібностей	найвищий рівень		високий рівень		середній рівень		низький рівень		дуже низький рівень	
	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%
Комунікативні здібності	0	0	11	22	35	70	3	6	1	2
Організаторські здібності	0	0	8	16	24	48	16	32	2	4

Результати використання методики «КОС» В. Синявського та Б. Федоришина дають змогу провести інтегральний аналіз рівня розвитку комунікативних та організаторських здібностей молоді – стрижневих компонентів соціальної адаптації, міжособистісної взаємодії та лідерських якостей. Отримані дані зафіксували певні закономірності в межах рівнів розвитку цих здібностей у молоді.

Респондентів з найвищим рівнем розвитку комунікативних здібностей не виявлено, тобто серед респондентів не було яскраво виражених лідерів у сфері комунікативної діяльності. Надзвичайно високий рівень комунікативних навичок виявлено у 22% респондентів і передбачає, зокрема, дуже активну здатність до взаємодії з оточенням, вміння встановлювати контакти та підтримувати соціальні зв'язки. Більшість респондентів (70%) мають середній рівень комунікативних здібностей, що є абсолютно типовим для молоді та загалом передбачає розвиток достатньо хороших комунікативних навичок, але можуть виникати певні труднощі – наприклад, рівень «організаційних здібностей» у певних конкретних ситуаціях, наприклад, у новому середовищі чи у питанні вирішення конфлікту. Низький рівень комунікативних схильностей мають 6% респондентів, що може свідчити про певні труднощі у соціальній взаємодії, зокрема у встановленні контактів, веденні діалогів та активній участі в груповій діяльності. Дуже низький рівень продемонстрували лише 2% респондентів, що свідчить про значні бар'єри в сфері міжособистісного спілкування. Можливо, це викликано особистими характеристиками або попереднім негативним досвідом соціальної взаємодії.

Аналіз рівня організаторських здібностей дозволив виявити схожі тенденції, але з дещо меншими сукупними показниками. Згідно отриманих результатів, найвищого рівня серед респондентів не зафіксовано. Це свідчить про відсутність у вибірці будь-яких дуже яскраво виражених організаційних лідерів. Такий високий рівень організаційних здібностей

присутній у 16% респондентів, що доводить їх здатність брати на себе відповідальність, а також керувати процесами та роботою інших. Більшість із них – 48% – належать до середнього рівня організаторських здібностей, характерного для молоді, і це означає, що вони можуть впоратися з деякими елементарними речами, хоча потрібно розвивати більше ініціативи, відповідальності та навичок планування. Низький рівень організаторських здібностей спостерігається у 32% респондентів, що вказує на складність організації робіт і дуже слабе вираження або координацію колективних процесів і керівництва. 4% респондентів мають дуже низький рівень; це означає дуже виражені проблеми з організацією діяльності, можливо, викликані відсутністю мотивації до управлінської діяльності або труднощами у прийнятті відповідальності за спільну діяльність.

Таким чином, більшість респондентів мають середній рівень розвитку комунікативних та організаторських здібностей, що характерно для їх віку. Наявність двох інших груп, однієї з низьким, а іншої з дуже низьким рівнем цих схильностей, свідчить про необхідність спеціальної корекційної роботи з формування соціальної компетентності.

З метою виявлення психологічних особливостей інтернет-залежності у молоді використано коефіцієнт кореляції Спірмана (табл. 2.3.4).

Таблиця 2.3.4

Результати розрахунку кореляційних зв'язків психологічних особливостей інтернет-залежності у молоді

Психологічні особливості	Рівень інтернет-залежності	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність	Комунікативні навички	Організаційні здібності
Тривожність	0,272		0,706	0,322*	0,623	0,106	-0,017
Фрустрація	0,160	0,706		0,061	0,567	0,128	0,102
Агресивність	0,025	0,322*	0,061		0,213	0,150	0,082
Ригідність	0,058	0,623	0,567	0,213		0,146	0,125

Комунікативні здібності	0,154	0,106	0,128	0,150	0,146		0,491
Організаторські здібності	0,148	-0,017	0,102	0,082	0,125	0,491	

Відповідно отриманих результатів коефіцієнти кореляції Спірмена для психологічних характеристик інтернет-залежності серед молоді показали кілька взаємозв'язків. Очевидно, що рівні інтернет-залежності мають статистично незначущі зв'язки з основними психологічними характеристиками, є слабкі позитивні зв'язки з тривожністю ($r = 0,272$; $p = 0,056$) і фрустрацією ($r = 0,160$; $p = 0,267$). Хоча ці результати не є статистично значущими, їх спрямованість є позитивною, що означає той факт, що високий рівень інтернет-залежності сприяє підвищенню рівня тривожності та фрустрації.

Тривожність має статистично позитивний зв'язок із фрустрацією ($r=0,706$; $p=0,000$), відповідно люди з високим рівнем тривожності ймовірно перебувають у стані фрустрації. Також тривожність позитивно корелюється з агресивністю ($r=0,322$; $p=0,022$) і ригідністю ($r=0,623$; $p=0,000$), які, відповідно, можуть означати емоційну нестабільність і проблеми з адаптацією до змін.

Фрустрація позитивно корелює з ригідністю ($r = 0,567$; $p = 0,000$), що вказує на те, що особи з високим рівнем фрустрації також демонструватимуть ригідність мислення та труднощі в адаптації до нових умов. Водночас взаємозв'язок з іншими змінними, такими як агресивність ($r = 0,061$; $p = 0,673$) і комунікативні навички ($r = 0,128$; $p = 0,376$), є статистично незначущим.

Агресивність не має достовірного зв'язку з рівнем інтернет-залежності ($r = 0,025$; $p = 0,865$) і фрустрації ($r = 0,061$; $p = 0,673$). Однак ригідність інтерпретує слабкий позитивний зв'язок з агресивністю ($r = 0,213$; $p = 0,138$), що означає, що агресивні особи можуть мати деяку схильність до ригідного мислення.

Ригідність вказує на статистично значущі позитивні кореляції з тривожністю ($r = 0,623$; $p = 0,000$) і фрустрацією ($r = 0,567$; $p = 0,000$), що означає, що ці дві особливості особистості мають взаємозв'язок.

Рівень інтернет-залежності не має ніяких зв'язків з комунікативними та організаторськими здібностями. Однак організаційні навички позитивно корелюють з комунікативними навичками ($r = 0,491$; $p = 0,000$), що ефективна організаційна діяльність потребує розвинених комунікативних навичок.

Таким чином, рівень інтернет-залежності корелюється з тривожністю і фрустрацією але без вираженої кореляції з комунікативними та організаторськими здібностями. Більш важливим є той факт, що тривожність, фрустрація і ригідність складають один кластер тісно взаємопов'язаних психологічних якостей, які також пов'язані з психологічними профілями осіб із високою залежністю від Інтернету.

Відповідно отримано підтвердження гіпотези про наявність зв'язку емоційного стану людини з її залученості до віртуального простору та спростування гіпотези щодо негативного впливу тривалого перебування у віртуальному середовищі на рівень організаційних та комунікативних здібностей молоді.

Висновки до розділу 2

Інтернет-залежність є однією з найактуальніших дискусійних тем сучасного наукового співтовариства, оскільки об'єднує аспекти поведінкової, психологічної та соціальної патології. Під час аналізу наукових джерел виявляється неоднозначність підходів до визначення цієї проблеми. З одного боку, вона вважається самотійною

психопатологічною сутністю, яка виникає вторинно через надмірне використання Інтернету. Інші вчені дотримуються відмінної позиції і вважають її вторинним явищем, яке лише супроводжує інші психічні чи поведінкові відхилення. Питання, яке залишається без відповіді, чи призводить інтернет-залежність до аберації поведінки, чи є лише її відображенням. Наукові дискусії щодо інтернет-залежності досі не привели до єдиної концептуальної основи.

На першому етапі дослідження було розроблено методологічну основу із здійсненням попередньої детальної деталізації дослідження. Обрані різні психодіагностичні методики, тест К. Янг на визначення рівня інтернет-залежності, методика Х. Айзенка «Самооцінка психічних станів» та методика «КОС» В. Синявського і Б. Федоришина, яка дозволила виявити чи існує зв'язок між рівнем інтернет-залежності та психологічними особливостями молоді. Основний (емпіричний) етап дослідження спрямований на організацію та проведення дослідження в онлайн форматі з використанням платформи Google форма. На завершальному етапі дослідження здійснено математико-статистичну обробку зібраних даних, щоб виявити основні закономірності та тенденції розвитку інтернет-залежності серед молоді.

Емпіричне дослідження, засноване на використанні комплексного психодіагностичного інструментарію, допомогло сформувати систематизовані дані про психологічні особливості інтернет-залежності у молоді. Використання тесту Кімберлі Янг дозволило кількісно оцінити рівень інтернет-залежності та канали, через які вона впливає на міжособистісну взаємодію, емоційний стан і соціальне функціонування. Відповіді респондентів дозволили зафіксувати реальну наявність різних ступенів інтернет-залежності: від відсутності до середніх проявів інтернет-залежності. Застосовані для обробки отриманих результатів описова та математична статистика.

Найбільшу частку респондентів (52%) можна вважати пересічними користувачами Інтернету. Друга за величиною група респондентів, яка становить 34%, має легку інтернет-залежність. Помірний рівень інтернет-залежності у 14% респондентів, які вже демонструють значні збої в контролі онлайн-активності, що серйозно впливає на навчання, соціальне життя та психологічне благополуччя.

Більшості молодих респондентів характерний середній діапазон розвинутих психологічних станів, що відповідає їхньому віці. Проте є кілька груп респондентів, які повинні відчувати ускладнення у сфері емоційної регуляції, особливо ті, які зазвичай мають високий рівень фрустрації та агресивності. Більшість респондентів мають середній рівень розвитку комунікативних та організаторських здібностей, що характерно для їх віку.

Визначено, що рівень інтернет-залежності корелюється з тривожністю і фрустрацією але без вираженої кореляції з комунікативними та організаторськими здібностями.

Отримані дані свідчать про необхідність розроблення заходів щодо запобігання виникненню інтернет-залежності, формування критичного ставлення до використання цифрових технологій, розвитку психологічного сприйняття осіб із підвищеним рівнем фрустрації, агресивності та ригідності.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА КОРЕКЦІЙНИХ ЗАХОДІВ З ВИРІШЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У МОЛОДІ

3.1. Обґрунтування програми формувального етапу дослідження

Концепція подолання переважно розглядається в рамках управління стресом [51; 56], що, інформує про основні стратегії подолання, які застосовують індивіди. Завдяки синтезу наявної літератури було визначено дві аналітичні точки зору на термін «психологічний копінг». Одна точка зору розглядає це як процес, за допомогою якого спеціаліст надає психологічну допомогу, тоді як інша розглядає це як подорож індивіда до оволодіння негативними емоціями, контрпродуктивними рисами та життєвими викликами.

Методи подолання включають: психологічну підтримку [26], психопрофілактику [61], розвивальні та психокорекційні технології [43], а також консультування [34]. У зв'язку з цим розглядаємо процес подолання інтернет-залежності як такий, що передбачає вплив на особистість психопрофілактичними, корекційними та розвивальними методами для активізації її внутрішніх ресурсів. Ця активація призводить до змін у мотиваційно-ціннісному, емоційно-вольовому, когнітивному та конативному аспектах особистості, тим самим сприяючи конструктивній взаємодії з віртуальною реальністю. Одночасно підхід психоконсультативного діалогу, поряд із консультуванням як засобом надання психологічної підтримки та тренінгових заходів, використовувався для вирішення проблеми залежності.

Створення програми, спрямованої на подолання інтернет-залежності молоді, базується на ресурсному підході, визнаному складовою гуманістичної перспективи. Цей підхід був особливо впливовим у дослідженні питання подолання викликів, особливо у зв'язку з розумінням механізмів подолання.

Розглядаючи ефективність ресурсного підходу у здійсненні профілактичних заходів, варто акцентувати увагу на понятті «ресурс особистісного розвитку» [33] як психологічний феномен, що представляє собою комплексне відображення як поточного, так і потенційного рівня розвитку можливостей особистості. Крім того, вона визначила особисту рефлексію та саморегуляцію як важливі атрибути цієї концепції.

Розглядаючи особистісні ресурси як життєві цінності, доцільно культивувати потенціал, що дозволяє індивідуумам орієнтуватися у несприятливих життєвих подіях, ми закріпили цей принцип як основу для розробки навчальних програм. Мета полягала в тому, щоб створити середовище, сприятливе для особистісного зростання, і культивувати основні якості, необхідні для боротьби з проявами залежності, а також активізувати приховані здібності людей, які дають їм змогу протистояти викликам, викликаним негативними життєвими обставинами, і підтримувати внутрішню цілісність.

Підкреслимо значення ресурсів в адаптації особистості, відзначаючи такі фактори, як мотивація подолання викликів, міцність «Я-концепції», самоповага, самооцінка, відчуття особистої значущості, активний підхід до життя, а також емоційно-вольові якості.

Розроблена програма включають усі вищезазначені елементи, зосереджуючись на максимізації індивідуальних ресурсів і посиленні адаптаційного потенціалу, таким чином слугуючи основою для вирішення проблем Інтернет-залежності. Синтезуючи теоретичні принципи, пов'язані з ресурсним підходом, ми можемо розглядати його як метод розкриття прихованих можливостей індивідів, сприяння самовдосконаленню,

усунення шкідливих форм поведінки, сприяння конструктивним формам поведінки та загальному розвитку особистості.

Основній роботі передувало встановлення психологічного контакту, що створювало сприятливе середовище як для саморозкриття особистості, так і для ефективної співпраці. Було виділено достатньо часу, щоб ретельно вивчити природу залежності перед вирішенням проблеми. Проте було важливо уникати нав'язування психологом особистої інтерпретації викликів індивіда, а також утримуватися від використання авторитарного підходу, який особливо непридатний у контексті гуманістичних рамок. Акцент було зроблено на створенні зворотного зв'язку зі співрозмовником, забезпеченні узгодження з його точкою зору [36].

Спочатку розмова стосувалася важливості проблеми інтернет-залежності, зокрема серед молоді, під час встановлення зв'язку з аудиторією. Подальший етап включав формулювання та підтвердження консультативних гіпотез, оцінку обізнаності респондентів щодо проблеми та міри, до якої ознаки залежності були очевидними в їхній поведінці.

Наступний етап був зосереджений на впровадженні корекційних заходів, під час якого були запропоновані конкретні рекомендації щодо боротьби з інтернет-залежністю. Насамкінець були сформульовані висновки та визначені стратегії подальшої роботи.

У проведенні психоконсультативної роботи ми дотримувалися положень гуманістичного принципу, зокрема використовуючи клієнтоцентрований підхід, встановлений К. Роджерсом [40]. Основною метою психоконсультаційних зусиль вважалося спрямування індивіда до його властивих тенденцій, які пов'язані зі складнощами особистісної організації та активацією адаптаційних ресурсів.

На нашу думку, ця позиція особливо підходить для боротьби з Інтернет-залежністю, оскільки дозволяє людям використовувати силу рефлексії, щоб розпізнати свій потенціал. Це усвідомлення може допомогти їм подолати свою залежність, покращити якість життя та

вирішити внутрішні конфлікти. Під час консультацій ми дотримувалися основних принципів, яких підтримує К. Роджерс: конгруентність, безумовне прийняття та емпатія. Ці принципи мають велике значення під час спілкування з людьми, які борються із залежністю від Інтернету, які часто стикаються з неприйняттям і нерозумінням у реальному житті – факторами, які часто змушують їх шукати притулку у віртуальному середовищі.

У розмові з психологом ті, хто страждає від залежності, можуть висловлюватися, не боячись засудження, негативного оцінювання чи несхвалення, тим самим сприяючи створенню середовища, сприятливого для відкритого діалогу щодо їхніх проблем і пошуку можливих рішень. Крім того, під час консультацій ми використовували методи активного слухання, які є важливими для клієнтоорієнтованого підходу. Ці методи включали вербалізацію та хвилини мовчання консультанта, створюючи атмосферу, де людина відчуває себе прийнятою та де її емоції визнаються [40].

На нашу думку, висвітлення емоцій є найефективнішим підходом під час взаємодії з молоддю, залежною від Інтернету, оскільки ці люди часто відчувають розлади, пов'язані з емоційно-вольовою сферою, залишаючи їхні емоційні стани часто не дослідженими, невизнаними та неправильно зрозумілими. Спрямовуючи увагу людини на її почуття, психолог сприяє виникненню цих емоцій у свідомому усвідомленні. Цей процес дозволяє налагодити наступні зусилля, спрямовані на оволодіння цим аспектом, і сприяє розвитку здібностей до саморегуляції та самоконтролю.

Взаємодія з особами, які виявляють значні ознаки інтернет-залежності, поряд із залученням до навчання включала методiku мотиваційного інтерв'ю, запропоновану В. Міллером [89]. Цей підхід був інтегрований у процес індивідуального консультування, щоб виховати стійку мотивацію для подолання інтернет-залежності. Впровадження цього методу сприяє розвитку прагнення до зміни поведінки, що впливає з

власних мотивацій клієнта, приводячи його до більш чіткого усвідомлення необхідності трансформації. Ця техніка була обрана через її особистісно-орієнтовану та недирективну природу, яка узгоджується з нашою дослідницькою стратегією, заснованою на основі ресурсів.

В основі цієї роботи лежать принципи, встановлені В. Міллером, які розмежовують процес зміни поведінки як кілька етапів: усвідомлення проблеми, переживання пов'язаних з нею емоцій, розуміння того, наскільки проблема впливає на близькі стосунки, переоцінка власної позиції та визначення соціальних ресурсів [87]. Після цього початкового етапу наступні кроки передбачають активацію особистих ресурсів, прийняття допомоги, створення умов, які сприяють змінам, підтримку процесу змін і управління факторами, що викликають зміни.

Основні принципи мотиваційного інтерв'ю включають співпереживання клієнту, виявлення та вирішення суперечностей, утримання від прямого переконання, мінімізацію опору та сприяння автономії клієнта у прийнятті та реалізації рішень. Мета підходу до мотиваційного інтерв'ю полягає в тому, щоб заохочувати і спрямовувати людей у їхніх процесах мислення та прийнятті рішень, що в кінцевому підсумку призводить до модифікації їхньої адиктивної поведінки. Техніки, що використовуються в цій методології, охоплюють відкриті запитання, підтримуюче спілкування, рефлексивне слухання та резюмування [20].

Беручи до уваги фундаментальні принципи мотиваційного інтерв'ю, наголошується на кількох стратегіях вирішення проблем інтернет-залежності в процесі консультування. До них відноситься дослідження способу життя клієнта, викликів, з якими він стикається, і проявів його залежності від Інтернету; оцінка впливу інтернет-залежності на різні сфери життя, такі як здоров'я, сімейні та міжособистісні стосунки, самосприйняття та рівні психологічного комфорту чи дискомфорту; дослідження індивідуального сприйняття Інтернету та його залежності, включаючи його переваги та недоліки; обговорення того, як людина

сприймає своє теперішнє та майбутнє життя, зокрема щодо перетину прагнень і реальності як у станах залежності, так і в стані одужання; аналіз страхів, які виникають через прогресування залежності; а також надання керівництва та підтримки, одночасно сприяючи розвитку нового способу життя, вільного від залежності. Основним методом боротьби з інтернет-залежністю було навчання.

Першочерговим завданням тренінгової роботи, орієнтованої на гуманістичні принципи, є виховання усвідомлення особистістю значущості власного існування, прийняття відповідальності за свої вчинки, вирішення питання автентичності.

На нашу думку, такий підхід є ефективним у вирішенні проблем, пов'язаних з інтернет-залежною особистістю. Замість того, щоб нав'язувати певні переконання щодо її оточення, себе та світу в цілому, це створює умови, які дозволяють їй переглянути своє життя, визнати необхідність змін і, зосередившись на своїх внутрішніх ресурсах, ввести ці зміни.

Тренінг було обрано як метод коригуючого втручання, оскільки він залучає всіх членів групи та полегшує спілкування між учасниками, які стикаються з подібними проблемами, що не завжди можливо у повсякденному житті. У тренінговій групі учасники можуть отримати цінний зворотний зв'язок і спостерігати за техніками вирішення проблем, які використовують їхні однолітки. Крім того, значна перевага цього формату навчання полягає в тому, що учасники мають можливість взаємодіяти один з одним, долаючи таким чином комунікаційні бар'єри та сприяючи ефективним методам підтримки зв'язків. Цей аспект особливо важливий, оскільки люди, які борються з інтернет-залежністю, часто переживають соціальну ізоляцію та не мають навичок конструктивного спілкування. Тренінгові зусилля включають як корекційні компоненти, спрямовані на усунення ознак залежності, так і розвиваючі елементи,

зосереджені на вдосконаленні комунікативних навичок, здібностей до саморегуляції, емоційної стабільності та інших суміжних сферах.

Вплив навчання на розвиток виражається в якісних змінах особистості. Тому критерієм оцінки ефективності проведеної роботи ми вважали зниження ступеня інтернет-залежності, а також модифікації дисгармонійних індивідуально-особистісних рис, які варіюють залежно від кожного виду інтернет-залежності.

Основними передумовами для конструктивної трансформації учасників тренінгу є демонстрація ведучим таких характеристик, як конгруентність, емпатія та безумовне прийняття. У контексті боротьби з інтернет-залежністю ці якості є додатковим фактором, що підвищує ефективність втручання, оскільки вони сприяють створенню середовища, сприятливого для саморозкриття. Це особливо важливо при вирішенні проблеми залежності, яка може спровокувати внутрішній опір [55].

При створенні освітнього середовища керувалися такими принципами, як реалістичність, системність і надмірність. Крім того, важливо враховувати кілька принципів поведінки учасників, серед яких активність, відкритість, довіра, творча позиція, усвідомленість своїх дій, моделювання, поняття «тут і зараз». Крім того, необхідно виокремити етичні принципи, які охоплюють конфіденційність, відсутність шкоди та узгодженість із цілями та змістом навчання.

На констатувальному етапі дослідження було реалізовано принцип групового складу, а саме шляхом відбору осіб, які мають ознаки Інтернет-залежності. Включення осіб різної статі до цієї конкретної групи може перешкоджати процесу саморозкриття серед учасників і створювати додаткові психологічні бар'єри, враховуючи делікатність проблеми.

Принцип закритості було встановлено через формування постійної тренінгової групи, оскільки після її створення не було прийнято нових членів, а також жоден учасник не виявив бажання припинити свою участь до завершення програми. Крім того, реалізовано принцип просторово-

часової організації тренінгу через узгодженість проведення тренінгів та відносну постійність їх тривалості. Хоча вправи, які становили основний зміст, не були строго регламентовані за часом, ця гнучкість дозволила учасникам відчувати більше відчуття свободи, тим самим підвищивши загальну ефективність роботи, оскільки кожній людині було надано час, необхідний для повної участі в конкретній ситуації або роздумах.

Принцип реалізму дозволив тренінговій групі ефективно моделювати суспільні процеси, що, у свою чергу, сприяло більш продуктивній петлі зворотного зв'язку та посилювало усвідомлення індивідами згубних наслідків їхніх внутрішніх залежностей, тим самим запалюючи мотивацію до особистої трансформації. Застосовуючи принцип системної визначеності, тренінгова група розглядалася як сприятливе середовище для особистісного зростання кожного учасника. Основна увага була зосереджена на трансформаціях, які сприяли б самореалізації особистості через підвищення її потенціалу, пробудження латентних ресурсів і формулювання нових стратегій самоприйняття та самопрезентації, позбавлених адиктивних рис. Реалізація принципу надмірності дозволила включити різноманітні стратегії у виконання корекційних заходів, враховуючи динаміку групи та індивідуальні зміни її членів.

Під час виконання тренінгових заходів було чітко задокументовано дотримання поведінки учасників встановленим принципам групової взаємодії, що сприяло розвитку почуття безпеки, яке заохочувало активну участь і сприяло розвитку групової динаміки.

Особливу увагу було приділено дотриманню етичних принципів, оскільки будь-яке порушення може підірвати загальну ефективність роботи. Розробка навчальних програм керувалася принципом поступовості, який сформував структуру навчання. Це включало плавний перехід від психологічно нейтральних технік, спрямованих на полегшення звільнення членів групи та сприяння довірчим стосункам між ними, до більш психологічно складних вправ, зосереджених на безпосередньому

вирішенні виявлених проблем. Дотримуючись цих методик, були реалізовані вправи, спрямовані на зняття психологічної напруги, сприяючи покращенню емоційного середовища учасників і допомагаючи уникнути будь-яких негативних настроїв щодо освітнього процесу або окремих учасників групи.

З метою дотримання принципу поступовості перша сесія тренінгової програми були присвячені знайомству учасників один з одним, формуванню позитивного психологічного середовища та згуртованості групи. Такий підхід посилив мотивацію учасників групи відкрито ділитися своїми думками та емоціями. Наступні десять сесій зосереджені на безпосередньому розгляді проблеми інтернет-залежності, використовуючи методи, розроблені для сприяння всебічному розумінню проблеми, створення мотивації для її вирішення та дослідження різних аспектів залежності, розглядаючи її основні причини. Кожна фундаментальна вправа була доповнена рефлексивними заходами, які дозволили учасникам зрозуміти психологічне значення вправ і визнати власні почуття та емоції, які виникли під час процесу. Наприкінці занять також було виконано рефлексивні вправи, спрямовані на підбиття підсумків роботи та сприяння обговоренню думок, почуттів та емоцій – елементів, які є особливо важливими в контексті корекційної роботи.

Організуюючи значну роботу протягом усього освітнього процесу, ми використовували структуру, яка охоплює серію етапів: діагностична фаза, спрямована на переміщення неконструктивної поведінки та моделей з внутрішньої точки зору на зовнішню; розвиток проєктивної моделі поведінки разом із відповідними когнітивними конструктами; і модифікація поведінки в напрямку узгодження зі стандартом з подальшим його посиленням у внутрішній структурі. Базуючись на цій структурі, сеанси були розроблені таким чином, щоб зосередитися на первинному змісті та спеціально націлені на корекцію особистості з інтернет-залежністю. Такий підхід допоміг учасникам усвідомити згубний вплив

залежності на їхнє життя, виховати мотивацію до самовдосконалення та сформулювати найбільш ефективну стратегію особистісного розвитку.

3.2. Зміст психокорекційної програми

Для подолання інтернет-залежності серед молоді застосовано комплекс психологічних інструментів, призначених для розвитку особистості. Одночасно підхід включає як коригувальні заходи, так і стратегії профілактики залежності.

Основу проведення профілактичних заходів щодо виникнення Інтернет-залежності наведено в таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1

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	- мотивація до отриманні 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	Сценарій бесіди з профілактики та корекції інтернет-залежності, що може використовуватись на батьківських зборах (суб'єктом впливу є батьки молодих людей).	- створення інформаційної бази, що допоможе вчасно відслідкувати виникнення проявів залежності; - володіння засобами діагностики інтернет-залежності; - усвідомлення згубного впливу залежності на життя особистості

	кожного з них для особистості		
Моделюючий	- формування мотивації до уникнення виникнення залежності через самоконтроль у мережі та обмеження часу, що в ній проводиться; - звернення уваги на цінність безпосередньої взаємодії; - надання рекомендацій щодо стратегій поведінки, що допоможуть не допустити виникнення залежності	Сценарій бесіди з профілактики та корекції інтернет-залежності, що може використовуватися шкільним психологом при роботі з педагогічним колективом (суб'єктом впливу є педагоги, що працюють з молоддю). Методичні рекомендації з профілактики і корекції інтернет-залежності молоді	- створення умов сприятливих для протистояння адиктивним впливам; - формування мотивації до самореалізації в реальному житті на противагу втечі у віртуальне середовище; - звернення особистості до наявних ресурсів, які допоможуть уникати адиктивних впливів; - вироблення стратегії корекції перших ознак інтернет-залежності
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

Для подолання виникнення інтернет-залежності було обрано підхід психоконсультативної бесіди із застосуванням комплексної стратегії. Це розширило сферу впливу та підвищило ефективність розпочатих ініціатив. Для цього були створені різноманітні сценарії бесід та методичні вказівки, спрямовані на профілактику та корекцію інтернет-залежності у молоді, які можуть використовувати психологи, соціальні педагоги, а також батьки та вчителі.

Метою психоконсультаційних бесід було надати інформацію щодо небезпек, пов'язаних із залежністю, включаючи критерії її виявлення, ознаки, прояви, типи та вплив на людину. Під час цього процесу було виконано наступні завдання:

- ознайомлення з феноменом інтернет-залежності;
- поширення інформації про зростання поширеності цієї залежності серед молоді;
- з'ясування основних критеріїв, що визначають інтернет-залежність;
- розвиток розуміння різних типів інтернет-залежності разом із шкідливим впливом, який кожен тип може мати на людей;
- культивування мотивації запобігання залежності через саморегуляцію під час перебування в інтернеті та обмеження тривалості перебування в Інтернеті;
- акцент на важливості спілкування віч-на-віч;
- надання вказівок щодо стратегій поведінки, які можуть допомогти запобігти залежності;
- надання рекомендацій особам, які розпізнають ознаки інтернет-залежності.

Також були застосовані консультаційні заходи, які охоплювали як індивідуальні, так і групові консультації, спрямовані на вирішення потреб інтернет-залежних осіб, а також їхнього найближчого соціального кола. У процесі консультування розглядалися особисті проблеми та виявлялися основні фактори, що сприяють розвитку залежності.

Психологічний стан передбачає посилення індивідуального «Я», яке розглядається як здатність розширювати свої внутрішні здібності, особливо ті, що стосуються особистісного розвитку. Цей особистісний потенціал охоплює аспекти психічного, духовного, індивідуального та психологічного благополуччя.

Враховуючи комплексний вплив на людину, ми визнали цей стан ключовим у профілактиці залежності. Крім того, вирішення внутрішніх

конфліктів розглядалося як вирішальний фактор ефективних психопрофілактичних зусиль, оскільки їх існування сприяє відходу людей від реальності, сприяє негативному самосприйняттю та підриває міжособистісні стосунки.

Пряме вирішення проблем, а не ухилення від них, сприяє активному підходу до життя людини, дозволяючи йому зберігати контроль і запобігати накопиченню проблем, які можуть поставити під загрозу його цілісність. Підвищення стресостійкості зменшує вразливість людини до стресових впливів і посилює її здатність до адаптації, тим самим готуючи її протистояти впливу віртуальної реальності.

Соціально-психологічні чинники, необхідні для запобігання деградації особистості, охоплюють розуміння особливостей інтернет-залежності, в тому числі її ознак, проявів і наслідків. Така обізнаність дозволяє людям розпізнавати ранні стадії залежності, дозволяючи вчасно втручатися. Розширюючи сферу діяльності, люди можуть відкривати нові інтереси, які можна реалізувати у фізичному світі, таким чином переміщаючи свою мотиваційну увагу зі сфери віртуальної реальності на освітні, професійні та інші заняття, які не передбачають нав'язливих тенденцій.

Моніторинг тривалості використання Інтернету є важливим профілактичним заходом, оскільки він допомагає людям уникнути надмірного занурення у віртуальне середовище. Крім того, підтримка найближчого соціального оточення відіграє життєво важливу роль у створенні середовища, сприятливого для особистої самореалізації в реальному житті.

Засоби розвитку сприяють особистісному зростанню, яке може здійснюватися індивідом самотійно шляхом самовдосконалення або за допомогою психолога через консультації чи участь у тренінгах. У таблиці 3.2.2 наведено основу для вирішення проблеми особистої залежності від Інтернету.

Таблиця 3.2.2

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	-методичні рекомендації з профілактики і корекції інтернет-залежності молоді	-усвідомлення негативного впливу інтернет-залежності на життя особистості; -усвідомлення конструктивних можливостей корекційних впливів
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;	-вироблення емоційної стійкості та здатності до саморегуляції; -вироблення конструктивних установок щодо використання Інтернету; -формування мотивації щодо самореалізації в реальному житті; -вироблення конструктивних поведінкових паттернів при використанні Інтернету; -особистісне зростання
Заключний	-закріплення конструктивних установок та моделей поведінки; -перенесення вироблених конструктивних моделей самосприйняття	-консультування	-фіксація конструктивних моделей взаємодії з віртуальним середовищем; -збереження змін, що відбулися під час корекційної роботи

Методики, обрані для корекційної роботи, були обрані з ретельним урахуванням психологічного профілю осіб, які виявляють ознаки інтернет-залежності, а також факторів, що сприяють цій залежності. Одночасно наголошувалося на вихованні рис, які виділяються в психологічному профілі осіб, які не страждають від інтернет-залежності. Цей підхід дозволив виявити такі характеристики, як емоційна стабільність, сильний самоконтроль, стійкість до розчарування, впевненість і врівноваженість, які служать «фільтром звикання». Цей фільтр ефективно перешкоджає віртуальній реальності діяти як залежний вплив на особистість і ініціювати процес залежності.

Техніки, що використовуються в корекційній роботі, з огляду на зону їхнього впливу поділяються на емоційні, когнітивні, тілесні, рефлексивні та трансформаційні. Цей аналіз буде зосереджений на емоційних техніках, які використовуються в процесі роботи. Для пом'якшення підвищеної напруги, характерної для інтернет-залежної людини, була обрана методика десенсибілізації [94], спрямована на стресові фактори та психологічний дискомфорт, який виникає через неможливість доступу до Інтернету, серед інших впливів.

Техніка вибуху, описана Р. Лазарусом, С. Фолкманом і Р. Моосом [21], застосовувалася як для вирішення сучасних психотравмуючих обставин, які змушують людину піти у віртуальну реальність, так і для управління obsесивно-компульсивними симптомами, пов'язаними з інтернет-залежністю. Цей метод передбачав навмисне втручання особи в тривожну ситуацію протягом визначеного часу, протягом якого не дозволялося розслаблятися, доки не було досягнуто зменшення напруги.

Застосований метод вербалізації емоцій [44], який сприяв переходу особистих переживань на свідомий рівень і дозволяв індивідам залучатися до проблемних ситуацій через процеси рефлексії. Крім того, була обрана техніка входження в нейтральний стан за її ефективність у знятті психологічної напруги шляхом сприяння релаксації та спокою. Такий

підхід виявляється корисним не тільки під час прямих тренінгів, де занурення в негативні емоції не сприяє зціленню, але й при застосуванні навичок, отриманих на тренінгу, у сценаріях реального життя. Така здатність підвищує емоційну стійкість особистості, що вкрай необхідно для подолання інтернет-залежності.

Метод образного використання посилює здатність до яскравого відтворення уявного образу з метою наслідування і через нагнітання позитивних емоцій надає йому привабливості. Цей підхід був використаний у формулюванні передбачуваного майбутнього, не обтяженого залежністю, якого людина прагнула досягти.

Психокорекційна техніка цілеспрямованого представлення емотогенних ситуацій [28] застосовувалася для виклику спогадів індивіда або створення уявних сценаріїв, у яких вона переживала відчуття повного комфорту, спокою та розслаблення. Такий підхід сприяв витісненню негативного досвіду та сприяв розвитку здібностей до саморегуляції.

Техніка емоційного реагування [10] застосовувалася для зменшення інтенсивності негативних емоцій, які відчуються в емотогенних ситуаціях, полегшуючи здатність індивіда «відпускати». Цей підхід був використаний для вирішення внутрішніх конфліктів всередині особистості, оскільки такі конфлікти можуть служити шляхом повернення до взаємодії з агентом залежності.

Процес емоційної трансформації [49] відіграє значну роль у перебудові внутрішнього світу людини через зміну її точки зору на те чи інше питання. Цей зсув призводить до заміни небажаної емоції більш сприятливою, тим самим сприяючи зміні сприйняття індивіда віртуальної реальності та її емоційної інтенсивності.

У ході корекційної роботи застосовувався також ряд пізнавальних прийомів.

Метод позитивної переоцінки обставин [74] сприяє переоцінці негативного життєвого досвіду, дає можливість індивідам поглянути на

них під іншим кутом зору. Цей підхід дозволяє трансформувати сприйняття індивіда реальності, яка часто сприймається як насичена травматичними подіями. Отже, цей зсув посилює адаптаційні можливості особистості, підвищує стійкість до стресу та зменшує схильність до відходу у віртуальну реальність. Подібним чином техніка альтернативної інтерпретації ситуацій має на меті зменшити суб'єктивну важливість життєвого виклику, пропонуючи альтернативні цілі у випадку невдачі та протиставляючи фактичний результат його найбільш несприятливому сценарію. Цей метод застосовувався з людьми, залежними від Інтернету, чий високий рівень дистресу перешкоджає їхній здатності позитивно оцінювати свої досягнення в реальному житті, натомість спонукаючи їх до самореалізації у віртуальній сфері, де досягнення мети сприймається як більш успішне.

Метод відволікання використовувався для лікування obsесивно-компульсивних симптомів, пов'язаних із залежністю, зосереджуючись на перенаправленні уваги індивіда з негативних думок на нейтральні, тим самим знімаючи психологічну напругу. Навпаки, техніка перемикування [94] має схожість, але вимагає вищого рівня індивідуальної участі та емоційної участі в новому досвіді, з яким стикаються.

Метод дисоціації передбачає відхід від своїх переживань, думок і емоційних станів, в результаті чого відбувається поділ особистості на «Я-активного» і «Я-спостерігача». Ця методика була застосована для полегшення психологічного стресу, одночасно розглядаючи та долаючи прояви інтернет-залежної поведінки.

Вирішальну роль у процесі роботи відігравали рефлексивні прийоми. Метод рефлексивної вербалізації [14] використовувався для сприяння реалізації нового досвіду, набутого індивідами під час тренінгових вправ. Ця техніка дозволила учасникам підняти свої емоції, почуття та ідеї на якісно вищий рівень, що дозволило їм застосувати отримані навички в реальних життєвих ситуаціях після закінчення корекційної роботи. Крім

того, рефлексивне слухання [1] виникло як ще одна важлива техніка, яка використовується під час групових дискусій щодо інтернет-залежності. Ці спільні зусилля між учасниками сприяли глибшому розумінню один одного та підвищили їхні емпатичні здібності, що зрештою сприяло розвитку згуртованості групи та підвищенню загальної ефективності роботи.

Через перевірку результатів творчої діяльності рефлексивне малювання сприяло глибшому самоусвідомленню, покращенню розуміння, сприяло внутрішньому очищенню від негативних емоцій і переживань.

У рамках корекційної роботи використовувалися також фізичні прийоми. Методика моторної регуляції спрямована на зменшення інтенсивності негативних емоцій і реалізовувалася після виконання вправ, що пред'являли значні психологічні вимоги. Цей підхід мав на меті зняти напругу, підвищити емоційний стан і підвищити готовність людини до наступних завдань. Крім того, релаксація, яка була зосереджена на розслабленні м'язів, використовувалася для посилення здатності людини до саморегуляції та застосовувалася після вправ, які викликали специфічну напругу. Методика контролю дихання використовувалася для розвитку навичок, спрямованих на управління стресом, регуляцію психічного стану, підвищення загального фізичного самопочуття.

Тактильно-комунікативні методи [29] використовувалися для подолання внутрішніх бар'єрів, з якими стикається індивід, зокрема тих, що стосуються спілкування. Ці методи сприяли підвищенню згуртованості групи, довіри та розуміння між учасниками. Крім того, техніка рухів дозволила змінювати рухову активність і просторовий рух, узгоджуючи їх з цілями первинних вправ.

Застосування трансформаційних технік глибоко впливає на особистість. На первинному етапі втручання техніка катарсису [15] пропонує полегшення шляхом полегшення психотравмуючих переживань і вирішення внутрішніх конфліктів, які сприяють розвитку залежності.

Інсайт дозволяє людям переоцінити себе та обставини, сприяючи зміні їхнього сприйняття світу, що особливо корисно при роботі з тими, хто бореться з інтернет-залежністю, оскільки вони часто мають викривлене уявлення як про свою особистість, так і про ширше оточення.

Техніка роз'яснення, хоча й схожа на інсайт, але діє більше на когнітивному, а не на емоційному рівні, дозволяючи людям точно «розставляти акценти» у своєму житті, переоцінювати важливі життєві події та свої ролі в них. Цей процес допомагає розпізнати фактори, що призвели до їх залежності, і визначити необхідну життєву позицію, необхідну для ефективного функціонування поза впливом речовини, що викликає залежність.

Значний акцент був зроблений на вправах, спрямованих на формування навичок саморегуляції під час тренувального процесу. Люди з інтернет-залежністю зазвичай демонструють емоційну нестабільність, відсутність контролю над своїми почуттями та часті емоційні спалахи. Ці люди часто демонструють низьку стійкість до стресу, що призводить до дестабілізації особистості у відповідь на конфліктні ситуації. Отже, основною метою тренінгу було виховання здібностей до саморегуляції. Щоб досягти цього, використовувалися медитаційні техніки та вправи на розслаблення, а також цілеспрямовані зусилля для розвитку здатності керувати власним психічним станом.

Реалізовано заходи, спрямовані на підвищення комунікативного потенціалу особистості, виховання належної самооцінки та позитивного самоставлення, виховання здібностей до цілепокладання, удосконалення навичок саморегуляції, усвідомлення впливу інтернет-залежності на особисте життя, уявлення про бажане майбутнє без залежності. Також були надані стратегії подолання залежності, призначені як для групових тренінгів, так і для індивідуального самовдосконалення поза ними. Крім того, використовувалися методи психологічної розминки, зняття стресу, рефлексії.

Виконання вправ, спрямованих на вдосконалення комунікативних навичок, впливає з результатів, отриманих на початковому етапі дослідження. Визначено, що в багатьох випадках інтернет-залежність корелює з фрустрацією потреби в соціальній взаємодії, яка пов'язана з неадекватним комунікативним потенціалом індивіда, наявністю бар'єрів, нездатністю налагоджувати та підтримувати гармонійні стосунки з іншими. Один з ефективних підходів до оптимізації соціального життя людини та розширення мережі контактів передбачає розширення репертуару поведінки та сприяння розвитку комунікативних навичок.

Навчання включало вправи, спрямовані на формування відповідної самооцінки, оскільки спотворене уявлення людини про себе заважає її здатності точно оцінювати міжособистісні взаємодії та передбачати відповіді інших на різні аспекти взаємодії. Це спотворення сприяє загальному збіднінню самосвідомості. Отже, мета полягала в тому, щоб посилити «Я-концепцію» індивіда, що характеризується всебічним розумінням себе, охоплюючи визнання як особистих сильних, так і слабких сторін.

Програма тренінгу включала вправи, спрямовані на підвищення самоставлення, визнаючи, що негативне самосприйняття часто призводить до бажання самоізоляції. Люди з таким ставленням, як правило, уникають соціальних взаємодій, стикаються з труднощами у встановленні зв'язків з іншими та часто борються з комплексом неповноцінності, що сприяє їхньому соціальному відходу та значно обмежує їх здатність до самовираження та самореалізації. Культивуючи позитивний образ себе, можна краще зосередитися на рисах характеру, які суспільство сприймає прихильно. Крім того, оптимізація самооцінки не тільки розширює розуміння особистих здібностей, але й підвищує самооцінку, зрештою сприяючи більшому відчуттю комфорту в групових умовах.

Включення в навчальні програми вправ, спрямованих на покращення здібностей до постановки цілей, підтверджується спостереженням, що

люди, які страждають від інтернет-залежності, часто намагаються уявити своє бажане майбутнє та визначити як короткострокові, так і довгострокові цілі, якими вони повинні керуватися у своїх діях. Такі люди, як правило, глибоко занурюються у віртуальну сферу, де процес постановки цілей очевидний, але цілі, які вони переслідують, як правило, поверхневі (наприклад, досягнення високого результату у відеогрі або збільшення кількості друзів в соціальних мережах). Відповідно, їхня зосередженість на прагненнях у реальному житті зменшується, що призводить до нечітких і нечітких цілей, які сприяють прогресуванню їхньої залежності.

Таким чином, акцент під час тренінгів був зроблений на сприянні ефективного цілепоставлення, яке мало на меті перенаправити увагу на матеріальні життєві заняття, таким чином сприяючи переходу від віртуальних занять до значущої діяльності в реальному світі.

Основним компонентом навчальних програм є заходи, спрямовані на розуміння впливу інтернет-залежності на життя людини. Їй була надана можливість оцінити якість свого життя до та після появи залежності, відчувати зміни у її стосунках із родиною, друзями та колегами внаслідок залежності, а також спостерігати за змінами у своєму способі життя, академічних чи професійних досягненнях і загальному самопочутті.

Також використовувалися методи, спрямовані на формування бачення майбутнього без залежності. Людина отримала можливість уявити своє майбутнє та оцінити відмінності між життям, позначеним постійною залежністю, і життям, яке може виникнути, якщо йому вдасться її подолати. Це вселило віру в потенціал позитивних змін, тим самим підвищивши мотивацію до особистісного зростання.

Основні навчальні ініціативи були зосереджені на вправах, спрямованих на виховання способу життя, позбавленого залежності від Інтернету. Проілюстровано прийоми подолання цієї залежності, розглянуто проблемні ситуації, які сприяли її розвитку. Учасникам була надана можливість культивувати нову, конструктивну поведінку в

комфортному та безпечному середовищі, що призвело до трансформації їхнього сприйняття Інтернету, який став розглядатися як інструмент для отримання інформації, а не як область для задоволення основних потреб.

Протягом усього тренінгу учасники виконували вправи, спрямовані на рефлексію, що дозволяло їм розпізнавати свої емоції та переживання, які виникали під час відпрацювання різних технік. Це посилення рефлексивних здібностей згодом сприяло підвищенню самосвідомості, дозволяючи людям точно оцінювати себе та своє оточення, а також аналізувати свою поведінку та самосприйняття.

Дотримуючись прийомів, які передбачали основний зміст, реалізовувалися вправи для зняття психологічної напруги та сприяння релаксації. Такий підхід дозволив членам тренінгової групи ефективно задіяти протягом усього заняття, уникаючи емоційної втоми. Така структура уроку сприяла формуванню позитивного емоційного середовища та пом'якшувала розвиток будь-якого негативного ставлення учасників до тренінгової діяльності.

Процес подолання інтернет-залежності в ході проведення психологічного консультування передбачав проходження особистості через декілька стадій роботи (табл. 3.2.3).

Таблиця 3.2.3

**Характеристика процесу роботи з інтернет-залежною
особистістю в процесі консультування**

№ з/п	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 тягаря психологічних проблем.	Усвідомлення причин залежності
4.	Переоцінка ставлення до віртуальної реальності, що виникає в інтернет-середовищі	Стійкість до дії таких властивостей інтернет-середовища, як анонімність, безпечність, відкритість, доступність, необмеженість.	Рефреймінг; неочікуване прийняття сторони клієнта; розкриття нового ракурсу бачення проблеми.	Сприйняття інтернету як інформаційного ресурсу, а не сфери самореалізації
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

Техніка «відбиваюче дзеркало» використовувалася, щоб дати можливість інтернет-залежній людині оцінити свої дії з зовнішньої точки зору, сприяючи тим самим трансформації шкідливих моделей поведінки.

Метод «полегшення тягаря психологічних проблем» сприяв зняттю емоційної напруги та давав можливість переоцінити життєві ситуації, які сприяли розвитку залежності. Цей процес заклав основу для перебудови

системи цінностей і стилю життя людини. Крім того, підхід «розкриття нового погляду на проблему» дозволили розширити ресурси, доступні для вирішення проблемних обставин, у тому числі Інтернет-залежності в цілому.

Метод, відомий як «конкретизація очікуваного результату», використовувався для створення яскравого уявлення прагнень особистості, що супроводжувалося артикуляцією визначених цілей. Застосування методики під назвою «підвищення довіри клієнта» виправдано її значним впливом, оскільки вона виховує віру у власні здібності та здатність долати труднощі, що виникають під час шляху до позбавлення від залежності [41].

Метод, відомий як «побудова готовності до досягнення», відіграв вирішальну роль, дозволяючи людині звикнути до позитивних трансформацій, які сприяли процесу зцілення. Крім того, використовувалася техніка, яка називається «насиченими паузами», щоб підкреслити особливо вражаючі моменти в розповіді особи, заохочуючи до роздумів і сприяючи подальшому саморозкриттю.

Техніка «парафразування» сприяла глибшому розумінню індивідуального дискурсу, дозволяючи висвітлити конкретні моменти в оповіді та реартикулювати центральну ідею в новий спосіб. Тим часом, техніка «роз'яснення» застосована для з'ясування тих аспектів, які мали первинну семантичну вагу, спонукаючи індивіда до більш ретельного вивчення суттєвих деталей проблеми, що розглядається [31].

Метод, відомий як «реконструкція втраченого сенсу» спонукали до трансформації системи ціннісних орієнтацій, що призвело до глибокої переоцінки власного буття та демонтажу шкідливих стереотипів у відповідності до новоприйнятої життєвої філософії. Реалізація техніки позначається як «розширення горизонтів бачення світу» дозволили змінити своє суб'єктивне розуміння свого життя в цілому та, зокрема, щодо проблем, пов'язаних із залежністю від Інтернету. Цьому зсуву сприяло

перекалібрування важливості різних життєвих елементів, що зрештою сприяло розширенню свідомості та переорієнтації фокусу [42].

У роботі послідовно використовувався метод «емоційної підтримки», який виступав основним прийомом у рамках ресурсного підходу. Його значення стало особливо виразним на етапі впровадження змін, оскільки цей етап був особливо інтенсивним для індивіда та сповнений ризику повернення до звичної деструктивної поведінки.

Метод «узагальнення» відіграв важливу роль під час заключної фази проєкту, оскільки він дозволив підсумувати досягнення клієнта та переглянути його стратегію щодо підтримки нового стилю життя, що просувається вперед. Ефективність втручань з молодими людьми, які страждають від інтернет-залежності, була підвищена завдяки оперативному вирішенню їхньої стійкості до впливів, які зустрічаються під час консультування [24].

У випадках опору використовувалися різні стратегії, включаючи просту рефлексію (повторення тверджень клієнта в нейтральній манері); посилену рефлексію (переформулювання слів клієнта в перебільшений спосіб); двосторонню рефлексію; зміщення фокусу (перенаправлення уваги з проблем, з якими стикається під час подолання залежності, на сильні сторони особистості); згода зі зміщенням (де психолог погоджується з клієнтом, непомітно зміщуючи фокус); рефреймінг (забезпечення позитивного переосмислення негативно сприйнятої інформації); несподіване прийняття точки зору співрозмовника (що включає техніку розширеного відображення).

Розглянемо програму, спрямовану на зменшення тяжкості інтернет-залежності. Центральним компонентом цієї програми був тренінг, який включав 15 сесій, які проводилися раз на два тижні, кожна тривалістю приблизно дві години.

Метою навчальної ініціативи є зменшення поширеності інтернет-залежності та культивування конструктивного погляду на використання

Інтернету, який слід розглядати як допоміжний інструмент для діяльності, а не сферу для задоволення основних потреб людей. Перед початком сесій була проведена підготовча робота, а саме:

- розвиток мотивації учасників до участі в тренінгу;
- ознайомлення учасників із завданнями програми;
- створення сприятливих умов для співпраці з тренером;
- надання інформації щодо можливостей особистого самовдосконалення, виховання початкової мотивації до саморозвитку;
- повідомлення про очікувані результати тренінгів.

Тренінг був структурований у два окремі блоки. Початковий блок був зосереджений на культивуванні середовища, яке заохочує саморозкриття та сприяння основним заходам програми. Наступні завдання були представлені таким чином:

- знайомство з учасниками групи;
- сприяння знайомству між учасниками та самим собою через виконання навчальних вправ;
- виховання згуртованості групи;
- заохочення до саморозкриття та посилення рефлексивних практик;
- розвиток готовності до змін;
- прищеплення мотивації до подолання інтернет-залежності;
- створення в групі атмосфери відкритості, що сприяє вільному висловленню думок і почуттів учасниками;
- встановлення взаємної довіри, що сприяє зняттю психологічних бар'єрів;
- підготовка учасників до первинного етапу роботи.

Другий блок був зосереджений саме на розгляді характеристик осіб з інтернет-залежністю. Основні цілі включали:

- виховання стійкої мотивації до навмисного та послідовного самовдосконалення, спрямованого на усунення адиктивної поведінки;

- підвищення здатності керувати складними ситуаціями без залежності від речовин, що викликають залежність;
- зміна погляду на Інтернет;
- перенаправлення фокусу з віртуального досвіду на матеріальну реальність;
- розширення Я-уявлення особистості та розуміння своїх можливостей;
- реструктуризація системи цінностей для підвищення важливості досвіду реального життя над онлайн-середовищем;
- формування особистісних основ для ефективного протистояння залежним тискам;
- розвиток здатності застосовувати знання та навички, отримані під час навчання, у практичних контекстах реального світу.

Тренінгові завдання можна розділити на три окремі групи, які відповідають компонентам самосвідомості: когнітивні, емоційні та поведінкові. Діяльність, яка зосереджується на когнітивному аспекті особистості, спрямована на полегшення розуміння характеристик інтернет-залежності та її впливу на різні сфери життя. На свідомому рівні важливо культивувати бажання подолати цю залежність, дозволяючи людині сформулювати стратегію її вирішення, застосувати знання, отримані під час навчання, на практиці та докладати цілеспрямованих зусиль у прагненні до самовдосконалення.

Діяльність, зосереджена на емоційній сфері, розвиває емоційно забарвлену перспективу щодо своєї залежності. Вивчаються емоції, викликані відповідною поведінкою, і визначаються незадоволені потреби – потреби, які людина не може задовольнити у своєму реальному житті, тому намагаються вирішити їх через онлайн-залучення.

Вправи, спрямовані на конативну сферу, спрямовані на формування стратегій поведінки, які сприяють розвитку гармонійних міжособистісних стосунків і підвищують комфортність особистості в суспільстві, тим самим

зменшуючи її схильність до самоізоляції – фактору, що сприяє розвитку інтернет-залежності. Такі вправи руйнують деструктивні моделі поведінки, розширюють уявлення про особистісні здібності та культивують нові підходи до подолання стресових і конфліктних ситуацій. У результаті люди відкривають альтернативні шляхи самовираження та отримують можливість задовольнити раніше незадоволені потреби.

3.3. Результати апробації психокорекційної програми з мінімізації інтернет-залежності у молоді

У процесі проведення дослідження перевірялась ефективність програми профілактики інтернет-залежності. Програма первинної профілактики включала сукупність сценаріїв бесід, розрахованих на роботу з молодими людьми, а також методичні рекомендації. Перевірка ефективності цієї програми здійснювалась після її застосування. Прийнято рішення про залучення всієї вибірки, оскільки програма зосереджена не лише на зниженні рівня інтернет-залежності, а й з метою профілактики даного явища. Як для первинного, так і для вторинного діагностичного зрізу використовувався тест на інтернет-залежність (К. Янг). Отримані дані подано в таблицях 3.3.1 та 3.3.2.

Таблиця 3.3.1

Перевірка ефективності програми первинної профілактики інтернет-залежності за допомогою тесту на інтернет-залежність К. Янг

рівень інтернет залежності	Результати первинної діагностики		Результати вторинної діагностики	
	к-ть респондентів	%	к-ть респондентів	%
нормальне використання Інтернету	26	52	28	56
легкий ступінь інтернет-залежності	17	34	20	40

помірний ступінь інтернет-залежності	7	14	2	4
надмірне користування Інтернетом	0	0	0	0

Згідно таблиці 3.3.1, після впровадження програми первинної профілактики спостерігається позитивна динаміка рівня інтернет-залежності. Відсоток респондентів із звичайним використанням збільшився з 52% до 56%, що вказує на ефективність профілактичних заходів. Відсоток людей з незначно підвищеними нормами інтернет-залежності також зріс з 34% до 40%. Водночас кількість респондентів із помірно високими нормами вживання різко зменшилася з 14% до 4%.

Результати дослідження підтвердили позитивну динаміку ефективності програми первинної профілактики інтернет-залежності. Позитивною є тенденція щодо зменшення частки респондентів із помірним рівнем залежності, а також триває процес збільшення частки зазвичай середньостатистичних користувачів Інтернету.

Таблиця 3.3.2

**Перевірка ефективності програми первинної профілактики
інтернет-залежності за допомогою методики
«Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка**

Шкала	високий рівень				середній рівень				низький рівень			
	Результати первинної діагностик и		Результати вторинної діагностик и		Результати первинної діагностик и		Результати вторинної діагностик и		Результати первинної діагностик и		Результати вторинної діагностик и	
	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%	к-ть	%
тривожність	0	0	0	0	32	64	26	52	18	36	24	48
фрустрація	3	6	1	2	20	40	17	34	27	54	32	64
агресивність	5	10	2	4	23	46	19	38	22	44	29	58
ригідність	3	6	1	2	33	66	30	60	14	28	19	38

Після запровадження профілактичної програми відбувся оптимістичний зсув; кількість респондентів із середнім рівнем тривожності

зменшилася до 52%, а з низьким – до 48%. Це відображає загальне зниження тривожності та підвищення емоційної стабільності.

Показник високої фрустрації був відмічений у 6% респондентів до початку профілактичної програми і знизився до 2% після, що саме свідчить про ефективність профілактичних заходів у зниженні почуття фрустрованості. Кількість осіб із середнім рівнем фрустрації також зменшилася до 34%. При цьому частка респондентів із низьким рівнем фрустрації зросла з 54% до 64%, що може свідчити про стресостійкість та покращення психологічної адаптації молоді.

Під використання профілактичної програми частка респондентів, які виявляють дуже високу агресивність, знизилася до 4%, завдяки чому покращилася емоційна саморегуляція. Агресивність середнього рівня зменшилися до 38%, а низького рівня зросла до 58%, що відображає зменшення конфліктів і зростання толерантності в міжособистісних стосунках.

Після впровадження профілактичної програми відсоток людей високої ригідності знизився до 2 середнього рівня – до 60%. При цьому відбулося зростання частки респондентів із низькою ригідністю, від 28% до 38%, що свідчить про тенденцію до зниження психологічної ригідності, завдяки чому вони стають більш відкритими до змін і когнітивної гнучкості.

Оскільки показники комунікативних та організаторських здібностей виявилися не релевантними, повторна діагностика з використанням методики «КОС» В. Синявського та Б. Федоришина не проводилась.

Отримані дані підтверджують ефективність програми первинної профілактики інтернет-залежності.

Висновки до розділу 3

Концепція подолання інтернет-залежності в межах дослідження ґрунтується на ресурсному підході, який передбачає активізацію внутрішніх ресурсів особистості для адаптації до життєвих викликів та зміцнення саморегуляції. Це відповідає гуманістичному напрямку психології, який розглядає особистість як активного суб'єкта власного розвитку, що здатен здійснювати свідомий вибір на користь конструктивних стратегій подолання труднощів.

Розроблена програма спрямована на активізацію когнітивних, мотиваційних, емоційно-вольових та конативних компонентів особистості. Зокрема, мотиваційно-ціннісний компонент передбачає формування усвідомленого ставлення до власного інтернет-користування, зниження рівня психологічної залежності від цифрових технологій і підвищення мотивації до реального міжособистісного спілкування. Емоційно-вольовий компонент включає розвиток стресостійкості, управління емоціями та здатності до контролю імпульсивної поведінки. Когнітивний аспект стосується аналізу інформації, критичного мислення та усвідомлення наслідків надмірного використання Інтернету. Конативний аспект пов'язаний із формуванням навичок саморегуляції, організації власного часу та ефективної взаємодії із зовнішнім світом.

Під час формувального етапу дослідження акцент було зроблено на використанні психопрофілактичних, корекційних і розвивальних методів. Зокрема, застосовувалися психологічна підтримка, психокорекційні заходи, тренінгові методики та консультування, які сприяли розкриттю потенціалу особистості, її самоактуалізації та посиленню адаптаційного потенціалу.

Загалом, впроваджена психокорекційна програма демонструє високу ефективність у запобіганні та корекції інтернет-залежності, оскільки враховує особистісні особливості молоді, їхній соціальний контекст, а

також чинники, що сприяють виникненню залежності. Комплексний підхід до корекції передбачає не лише роботу з інтернет-залежними особами, але й активне залучення їхнього оточення, що сприяє формуванню здорового ставлення до використання цифрових технологій. Таким чином, програма слугує ефективним засобом запобігання інтернет-залежності серед молоді та сприяє їхній успішній адаптації у соціальному середовищі.

Результати дослідження довели ефективність програми первинної профілактики інтернет-залежності. Позитивна динаміка рівня інтернет-залежності, тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності свідчить про зниження негативних психічних станів, що в цілому підвищує психологічну стійкість підростаючого покоління при формуванні здорового підходу до експлуатації мережі.

ВИСНОВКИ

Результати дослідження дали підстави зробити наступні узагальнення:

1. Розкрито суть та особливості інтернет-залежності. Дане дослідження визначило більш широкий діапазон класифікацій інтернет-залежностей, серед яких: ігрова залежність, залежність від соціальних мереж, залежність від інформації, залежність від електронного спілкування. Особливе місце слід відвести кіберзалежності як формі штучної залежності, яка руйнує контроль над балансом між реальним і віртуальним світами.

Вплив психофізіологічної інтернет-залежності виражено формує емоційні, когнітивні та поведінкові зміни. Психологічні аспекти включають відчуття піднесення під час проведення часу в Інтернеті, відчуття порожнечі та роздратування, коли доступ до Мережі неможливий, зниження продуктивності роботи чи навчання, нехтування соціальними контактами.

Важливо відрізнити інтернет-залежність як окреме явище від простої любові до Інтернету. Це пов'язано з тим, що існує нагальний попит на свіжі дослідження в цій галузі дослідження через інтенсивне впливання цифрових технологій у орбіту повсякденного життя, що, у свою чергу,

зумовлює потребу у створенні нових методів діагностики, терапії та профілактики, насамперед, залежності від Інтернету серед молодого покоління. Тому вивчення Інтернет-залежності є одним із найактуальніших напрямків психологічної науки, що потребує комплексного підходу до аналізу та розробки ефективних заходів, спрямованих на мінімізацію негативних наслідків цього явища.

2. Схарактеризовано механізми виникнення інтернет-залежності у молоді. Формування інтернет-залежності у підлітків зазвичай проходить через певні послідовні етапи, на яких відбуваються кількісні та якісні коливання в поведінці суб'єктів. На першому етапі зацікавлена сторона уособлює сильну привабливість онлайн-мережі, яка часто розглядається як тривалий час, проведений в Інтернеті, а також емоційна прихильність до цифрового середовища. У довгостроковій перспективі цей інтерес перетворюється на напругу – психологічний дискомфорт – через неможливість самотійно обмежити онлайн-життя. У наступні періоди виявляються порушення когнітивних функцій, зниження фізичної та інтелектуальної працездатності, емоційна лабільність, порушення соціальної адаптації, особливо за такими ознаками, як психічна напруга, депресія, невдоволення собою та навколишнім світом.

Основний механізм інтернет-залежності пояснюється бажанням втекти від реальності – типовим уникненням щоденних труднощів і проблем. Особливу роль у формуванні цього процесу відіграє віртуальна ідентифікація, яка дозволяє людині створити ідеалізований образ себе і, таким чином, компенсувати незадоволення реальним життям. Анонімність, відсутність вимоги перевірки особи та необмежені можливості для соціального конструювання змушують молодих людей глибоко занурюватися в цифрове середовище, віддаючи перевагу онлайн-спілкуванню перед реальним соціальним контактом.

3. Здійснено огляд наукових підходів для вивчення інтернет-залежності у молоді. Огляд досліджень інтернет-залежності серед молоді

дозволяє зробити низку висновків, які відображають сучасний науковий дискурс з цієї проблеми. Інтернет-залежність є актуальною проблемою для інформаційного суспільства, оскільки стрімкий розвиток інтернет-технологій та широке використання їх молоддю створює умови для формування надмірної, неконтрольованої залученості до діяльності в онлайн-середовищі. Це активний об'єкт психологічних і медичних досліджень, про що свідчать численні наукові роботи з цього аналізу.

Сучасні дослідження підтверджують суперечку щодо неоднозначності визначення поняття «інтернет-залежність» та опису її проявів. Різні експерти відносили це або до самостійної психопатологічної форми розладу поведінки, або до obsesивно-компульсивного психічного розладу і навіть до проблеми компульсивної поведінкової залежності. Незважаючи на те, що термінологічний апарат залишається дискусійним, загальна згода залишається збереженою щодо негативного впливу тривалої діяльності в Інтернеті на психологічне та соціальне функціонування на рівні людини.

Проблема інтернет-залежності складна. Незважаючи на велику кількість проведених досліджень, потребує подальшого вивчення, в основному щодо механізмів її розвитку, діагностики та створення ефективних заходів профілактики та корекції. Проте питання інтеграції наукових підходів до вивчення проблеми інтернет-залежності залишається актуальним, оскільки дозволить побудувати логічно послідовну теоретичну модель цього явища та розробити науково обґрунтовані методи його профілактики.

4. Здійснено емпіричне вивчення психологічних особливостей інтернет-залежності у молоді. Використаний такий набір методик, які відображають та задовольняють цілі нашого дослідження: тест для діагностики Інтернет-залежності за методикою К. Янг, методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, методика «КОС» В. Синявського та Б. Федоришина, та методика «Самооцінка психічних

станів» Г. Айзенка. У дослідженні брали участь особи юнацького віку: учні ліцею (50 осіб у віці 15–18 років, 14 хлопців, 36 дівчат).

Результати чітко показують, що 52% молоді відображають нормальне використання Інтернету як засобу спілкування, навчання та розваг. Відповідно, результати показують, що основна частка респондентів сприймає помірний підхід до цифрових технологій без видимих симптомів залежності. 34% респондентів мають низький ступінь залежності від Інтернету. Лише 14% молодих людей мають середній ступінь залежності від Інтернету.

Дослідження «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка підтвердило, що 64% досліджуваних мають середній рівень тривожності, що свідчить про емоційну стабільність. 36% демонструють низький рівень тривожності. Натомість фрустрація проявляється у 54% респондентів, які можуть ефективно долати труднощі. Агресивність у 46% респондентів свідчить про контрольовані реакції під час соціальної взаємодії. Високий рівень ригідності спостерігається у 66% опитаних, що може свідчити про їхню середню гнучкість у сприйнятті нової інформації.

Дані про результати за методом КОС В. Синявський та Б. Федоришин не зазначають респондентів із найвищим рівнем комунікативних навичок, що означає недостатню соціальну активність та можливі проблеми з міжособистісними контактами. Більшість респондентів належать до середнього рівня комунікативних та організаторських здібностей, що свідчить про необхідність конкретних програм розвитку соціальної компетентності молоді.

Кореляційний аналіз виявив позитивну слабку залежність між рівнем інтернет-залежності, тривожності ($r = 0,272$) і фрустрації ($r = 0,160$). Незважаючи на те, що статистично вони не є значущими, підвищення рівня інтернет-залежності може сприяти зростанню тривоги та фрустрованості. Агресивність і ригідність корелюють з тривожністю, демонструючи емоційну нестабільність у високотривожних молодих

людей. Рівень інтернет-залежності не має вираженого зв'язку з комунікативними та організаторськими здібностями.

Загалом, отримані результати підтверджують гіпотезу про зв'язок емоційного стану молоді з її залученістю до віртуального простору, водночас спростовуючи припущення про негативний вплив тривалого перебування у віртуальному середовищі на соціальні здібності. Це підкреслює важливість корекційних заходів, спрямованих на розвиток емоційної стійкості та адаптивності, а також формування здорового ставлення до використання Інтернету серед молоді.

5. Розроблено корекційну програму з мінімізації інтернет-залежності у молоді. Програма формувального етапу дослідження інтернет-залежності молоді побудована на основі ресурсного підходу та гуманістичної парадигми, що дозволяє активізувати внутрішні резерви особистості, сприяючи подоланню залежності шляхом формування рефлексивних, саморегуляційних та адаптаційних механізмів. Її ефективність забезпечується комплексним впливом на когнітивний, мотиваційний, емоційно-вольовий і поведінковий рівні особистості, що сприяє довготривалому подоланню залежності та гармонійному особистісному розвитку.

Запропоновані корекційні заходи включали етапи психоконсультативної роботи: встановлення психологічного контакту, оцінку обізнаності щодо проблеми, діагностування ступеня залежності, розробку індивідуальних рекомендацій та подальший моніторинг ефективності змін. Важливим принципом цієї роботи була відмова від авторитарного підходу, що могло б спричинити опір з боку респондентів, натомість робився акцент на емпатійне спілкування, безумовне прийняття та створення довірливого діалогу.

Важливим аспектом програми стало вирішення внутрішніх конфліктів, які часто провокують втечу у віртуальну реальність, негативне самосприйняття та труднощі у міжособистісних стосунках. Формування

навичок активного підходу до життя, вміння розв'язувати проблеми та підвищення стресостійкості допомагає знизити вразливість до інтернет-залежності та сприяє ефективній саморегуляції. Соціально-психологічні чинники профілактики включають підвищення обізнаності про інтернет-залежність, розвиток альтернативних інтересів та моніторинг часу, проведеного в онлайн-середовищі. Наголошено на важливості підтримки з боку сім'ї та соціального оточення, що сприяє особистісній самореалізації в реальному світі.

6. Проаналізовано результати апробації корекційної програми. Аналіз ефективності програми первинної профілактики інтернет-залежності на основі тесту К. Янг дозволив відзначити наявність позитивної динаміки та довести доцільність подальшого використання програми з метою профілактики інтернет-залежності молоді. Також отримані результати свідчать про ефективність програми первинної профілактики інтернет-залежності у контексті покращення психоемоційного стану молоді. Основна позитивна динаміка відбулася в наступних контекстах: знизився рівень тривожності та підвищився психологічний комфорт учасників; зменшився рівень фрустрації, що доцільно розглядати як показник зростання загальної задоволеності життям і покращення саморегуляції; зменшилися прояви агресивної поведінки, що вказує на зниження конфліктності та покращення міжособистісної взаємодії; зменшився рівень ригідності, що сприяє підвищенню когнітивної пластичності, відкритості до нового досвіду та адаптивності.

Отримані результати дозволяють рекомендувати подальше вдосконалення та використання програми первинної профілактики інтернет-залежності молоді. Варто акцентувати увагу на проведенні заходів, спрямованих на формування здорових цифрових звичок серед молоді, розвиток навичок саморегуляції та усвідомленого використання Інтернету. Крім того, доцільним є розширення програми з урахуванням

групової психотерапевтичної роботи, оскільки це може сприяти більш глибокій корекції проблемної поведінки (у випадку роботи з молоддю, що має помірний та високий рівень інтернет-залежності). Доцільно продовжити роботу із зниження рівня тривожності шляхом проведення тренінгів з емоційної регуляції та використання технік для подолання стресу. Необхідно розширити програми профілактики за рахунок залучення когнітивно-поведінкових технік для зменшення рівня фрустрації та агресивності. Розробити комплекс вправ для розвитку гнучкого мислення з метою подальшого зниження ригідності, що сприятиме покращенню адаптації молоді до мінливих умов цифрового середовища. Обов'язково здійснювати моніторинг психічних станів у довгостроковій перспективі, оскільки ефект профілактичних заходів може знижуватися з часом.

Питання, що розглядалися у магістерському дослідженні, не вичерпують усього спектра теоретичних і прикладних аспектів проблеми інтернет-залежності у молоді. Зокрема, потребують подальшого осмислення механізми формування залежної поведінки в онлайновому середовищі, роль сімейного та шкільного виховання у профілактиці інтернет-залежності, а також специфіка прояву цього феномену у різних вікових та соціально-психологічних групах молоді.

Окрім того, недостатньо дослідженими залишаються питання розроблення та апробації ефективних програм психолого-педагогічної корекції і профілактики інтернет-залежності, з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей особистості.

Перспективними напрямками подальших наукових пошуків є поглиблене вивчення соціокультурних чинників розвитку інтернет-залежності серед молоді в умовах цифровізації суспільства; розроблення комплексних міждисциплінарних моделей профілактики інтернет-залежності, які б інтегрували психологічні, педагогічні та соціальні підходи; дослідження когнітивно-поведінкових механізмів залежності у

цифровому середовищі; емпіричне обґрунтування ефективності профілактичних і корекційних програм, а також вивчення впливу новітніх цифрових технологій (віртуальна реальність, гейміфікація) на формування девіантних форм онлайн-поведінки молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авраменко О. П. Використання технік рефлексивного і нерефлексивного слухання у роботі соціального педагога на Телефоні Довіри. *Збірник наукових доробків студентів-дослідників факультету психології та соціальної роботи*. 2009. №2. С. 5–7.
2. Аймедов К. В., Корошніченко Д. М., Мельник В. О. Особистісно-психологічні чинники формування інтернет-залежності. *Науково-практичний журнал «Вісник морської медицини*. 2015. №4. С. 69. 46–52.
3. Андрюченко Т. В., Артюх О. Р., Тілікіна Н. В. Звіт за результатами онлайн-опитування серед молоді віком 14–34 роки «Цифрові технології в молодіжній роботі». 2020. URL: <https://dismp.gov.ua/zvit-za-rezultatamy-onlajn-opytuvannia-sered-molodi-vikom-14-34-roky-tsyfrovi-tekhnologhii-v-molodizhnij-roboti/> (дата звернення: 25.02.2025).
4. Асєєва Ю. О. Комп'ютерна залежність, інтернет-залежність та кіберадикції (історичний огляд визначень). *Психологічний журнал*. 2020. № 6 (6). С. 57–65.
5. Бабенко Ю. А. Вільний час і дозволя української молоді в умовах нової соціокультурної реальності. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2013. № 2. С. 74–79.
6. Бартків О. Соціально педагогічні профілактика інтернет адикції в студентської молоді. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Серія: Педагогічні науки*. 2014. № 1 (278). С. 166–170.
7. Бідзюра Ю. М. Особливості інтернет-залежності сучасної молоді. *Суспільні науки*. 2019. №1 (11). С. 164–166.
8. Білоущенко В. В., Чарнецька Р. Т. Психологічні особливості інтернет-залежності в підлітковому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2013. №1. С. 33–36.

9. Бойко Д. Психологічні особливості інтернет-адикції та її вплив на юнаків і дівчат. *Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації: матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, Західноукраїнський національний університет, 3–4 листопада 2023 р.)*. С. 285–287.

10. Бойко О. Ю. Інтердисциплінарний огляд феномену віртуальної комунікації. *Академічні візії*. 2023. №23. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/556> (дата звернення: 25.02.2025).

11. Больбот Т. Психічні та поведінкові розлади у осіб з комп'ютерною залежністю. *Медицина – здоров'я XXI сторіччя: Матеріали III Міжнародної медичної конференції студентів та молодих вчених*. 2002. С. 298.

12. Вакуліч Т. М. Психологічні чинники запобігання інтернет залежності підлітків: автореф. дис... канд. псих. наук: 19.00.07. Київ: 2006. 21 с.

13. Виноградова В. Є., Пузирьов Є. В. Особливості соціально-педагогічної профілактики ігрової та інтернет-залежності підлітків. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. Т. 31 (70). № 3. С. 70–75.

14. Гапоненко Л. О. Єдність рефлексивного спілкування та внутрішнього діалогу: теорія і практика. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Г. С. Костюка Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України*. Кам'янець-Подільський: Аксіома. 2016. №33. С. 116–127.

15. Гоцуляк Н. Є. Аналіз терапевтичного аспекту катарсису в психодрамі. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2014. №23. С. 138–146.

16. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української

молоді. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. 2023. №4. С. 60–66.

17. Гуменюк Л. Й. Соціально-психологічні фактори інтернет-адикції. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2013. №1. С. 11–20.

18. Дегтяренко Т. В., Бондаренко О. В. Вплив рівня інтернет-залежності на факторну структуру особистості: розкриття складових інтернет-залежності. *Психологічний простір особистості в звичайних та надзвичайних умовах сучасності: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості: теорія, досвід, практика» (19–20 травня 2023 р)*. С. 65–71.

19. Євсюков І., Комих Н. Інтернет залежність, як соціальна проблема. *Проблеми формування громадянського суспільства в Україні: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Дніпро, 10 травня 2024 р.)*. С. 166–168.

20. Жданова І. В., Бондаренко Л. О. Проблема мотиваційного консультування залежних осіб. *Габітус*. 2023. №49. С. 105–109.

21. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

22. Калюжна Є., Гайдаєнко С. Комп'ютерна залежність як фактор дисгармонії міжособистісних стосунків у підлітковому віці. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. 2021. № 3 (52). С. 56–62.

23. Камінська О. В. Вплив інтернет-залежності на формування ціннісних орієнтацій молоді. *Нова педагогічна думка*. 2014. №1. С. 178–182.

24. Камінська О. В. Особливості психологічного консультування під час роботи з інтернет-залежною молоддю. *Журнал «Психологічні перспективи»*. 2017. №29. С. 81–92.

25. Камінська О. В. Психологічні детермінанти формування інтернет-залежності. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2013. №22. С. 194–204.

26. Кіхтюк О. Федотова Т. Психологічний супровід особистості: методи та особливості роботи клінічного психолога. *Журнал «Психологічні перспективи»*. 2021. №38. С. 63–75.

27. Ковальчук А. Інтернет-залежність: діагностика, корекція та психотерапія. К.: Центр неперервної педагогічної освіти, 2018. 251 с.

28. Кордунова Н. О., Дмитріюк Н. С. Емоційна стійкість як важлива складова особистості у період фахової підготовки. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2020. №6. С. 129–138.

29. Косовець М. Комунікативні тактики реалізації стратегії маніпулювання в англomовному детективі. *Проблеми гуманітарних наук: збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Філологія»*. 2021. №45. С. 181–192.

30. Костю С. Й., Сіладі Н. Є. Інтернет-залежність як актуальна проблема сучасної молоді. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Карпатська вежа*. 2017. № 23 (18). С. 96–101.

31. Краєва О. А. Відкрийте практичні заняття з курсу «Основи психологічного консультування». Психологічні техніки та їх ефективність у роботі консультанта. 2021. URL: https://www.researchgate.net/publication/349376261_Vidkrite_practicne_zanatta_z_kursu_Osnovi_psihologicnogo_konsultuvanna_Psihologicni_tehniki_ta_ih_efektivnist_u_roboti_konsultanta_230418 (дата звернення: 20.02.2025).

32. Кулешова О. В., Міхеева Л. В. Інтернет-залежність осіб юнацького віку: аналіз, шляхи подолання. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. №4. С. 95–100.

33. Лебединська І. В. Досвід як ресурс особистісного розвитку. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/727654/1/lebedynska_ms_21.pdf (дата звернення: 20.02.2025).

34. Лукашук С. Ю. Проблема інтернет-залежності серед студентів медичних спеціальностей та шляхи її профілактики. *Збірник тез доповідей III Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Пріоритетні напрями досліджень у науковій та освітній діяльності: проблеми та перспективи» 11–12 жовтня 2023 року*. С. 177–183.

35. Малєєв В. О. Безпальченко В. М. Інтернет-небезпеки: ризики, аналіз залежностей, першочергові заходи. *Вісник Херсонського національного технічного університету*. 2020. № 4 (75). С. 189–197.

36. Манілов І. Ф. Психологічна корекція поведінки юнаків та підлітків за допомогою сугестії. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. 2023. №14 (32). С. 711–723.

37. Маркова М. В., Синіцька Т. В. Адиктивний статус студентської молоді м. Києва: психосоціальний, клінічний та структурний аналіз. *Медична психологія*. 2013. №8 (3). С. 34–41.

38. Методика дослідження особливостей психологічної готовності керівників освітніх організацій до діяльності в умовах змін / за ред. О. І. Бондарчук. Київ, 2014. 148 с.

39. Орзак М. Н. Симптоми комп'ютерної залежності. URL. <http://www.psychistrictimes.com> (дата звернення: 02.03.2025).

40. Осика О. В. Клієнт-центрована терапія К. Роджерса у психокорекційній роботі зі студентами. *Збірник наукових праць» Проблеми сучасної психології»*. 2015. №28. С. 407–416.

41. Основи психологічного консультування (лекційний курс): навчально-методичний посібник для студентів спеціальності «Практична психологія» / уклад. Б. А. Якимчук, І. П. Якимчук. Умань: ПП Жовтий О. О., 2013. 204 с.

42. Панок В. Г., Чаплак Я. В., Андрєєва Я. Ф. Основи психологічної допомоги: теорія та практика психоконсультавання. Чернівці: Чернівець. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, 2019. 384 с.
43. Петренко А. П. Подолання інтернет-залежності засобами психопрофілактики та психокорекції. *Збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю (м. Бердянськ, Україна, 25 квітня 2019 р.)*. С. 330–332.
44. Петренко Є. М. До проблеми вербалізації емоцій. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету*. 2018. №37. С. 81–84.
45. Петрунько О., Сілаєва О. Інтернет-залежність як адикція сучасної людини. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. №3 (71). С. 115–124.
46. Петрунько О., Телешун К. Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. №4 (68). С. 91–99.
47. Ржевський Г. М. Аналіз особистісних особливостей та причин інтернет-залежності у студентів вищих навчальних закладів. *World science*. 2018. № 1 (29). С. 50–59.
48. Родіна Ю., Чехович П. Особливості прояву інтернет-залежності у здобувачів вищої освіти. *Вісник Дніпровської академії неперервної освіти. Серія: Філософія. Педагогіка*. 2023. № 2. С. 36–39.
49. Ростока М. Л. Ефективні методології цифрової трансформації у постмодерному науково-освітньому просторі (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки: довідковий бюлетень*. 2023. № 17. С. 3–30.
50. Слободянюк А. В. Місце та роль інформаційної системи Інтернет у житті студента. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2021. № 28. С. 467–472.
51. Соломка Е. Т., Хома Т. В., Хлопек А. Б. Опанувальна поведінка особистості у психологічних дослідженнях та деякі методи управління

стресом. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. №2. С. 23–27.

52. Стрільчук О. В. Соціально-психологічні механізми формування медіакультури у підлітків з інтернет-захопленістю: дис.... канд. псих. наук: 19.00.05. Київ, 2020. 220 с.

53. Турецька Х. І. Особистісна ідентичність схильних до інтернет-залежності осіб: автореф. дис... канд. псих. наук: 19.00.05. Київ, 2011. 32 с.

54. Федоренко С. В. Психологічні особливості побудови корекційно-тренінгової програми зі зниження комп'ютерної залежності у студентської молоді. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології ім. ГС Костюка НАПН України*. 2013. №8. С. 136–148.

55. Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання. К.: «Центр учбової літератури», 2014. 250 с.

56. Фурман В. В., Рева О. М. Психологічні особливості управління стресом в умовах суспільних трансформацій. *Габітус*. 2021. № 27. С. 151–155.

57. Хараджи М., Літвинова М. Психокорекція проявів інтернет-залежності засобами арттерапії. URL: https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=http://visnuk.dano.dp.ua/index.php/pp/article/download/132/125/&ved=2ahUKEwjVnOvN2IyNAXUDk_0HHf91Ll0QFnoECBQQAQ&usg=AOvVaw2olRuLnjQRyAcv1u5YvGkX (дата звернення: 03.03.2025).

58. Ховрич М. О., Мекшун А. І. Інтернет-залежність-актуальна проблема сучасної молоді. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2020. №164 (8). С. 107–112.

59. Хомич В., Хомич Г. Психологічний імунітет та його збереження в умовах інформаційних загроз та викликів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. №67 (3). С. 126–135.

60. Чуйко Г. В., Чапак Я. В. Інтернет як частина соціального комунікативного простору та засіб маніпулювання індивідуальною свідомістю. *Технології розвитку інтелекту*. 2019. №3. С. 1.

61. Шатирко Л. О., Гурова О. В. Психологічна профілактика фабінгу як одного з проявів кіберзалежності в неформальному освітньому просторі. *Ціннісна взаємодія обдарованої особистості в освітньому просторі: тези доповідей IX наук.-практ. семінару., 24 жовтня. 2019 р.* С. 120–121.

62. Шаповал С. Л. Психологічні індикатори інтернет-залежності у молоді. *Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентного фахівця: зб. матеріалів III-ої Всеукраїнської студентської наук.-практ. конференції, Біла Церква, БІНПО, 16 травня 2024 р.* С. 219–222.

63. Шаповал С. Л. Цифрова гігієна як складова безпеки молоді. *Актуальні підходи до охорони праці в професійній освіті. Концепція «Безпеки 360 градусів»: зб. матеріалів Усеукраїнської студентської наук.-практ. інтернет-конференції, Біла Церква, БІНПО, 24 жовтня 2024 р.* С. 75–77.

64. Anderson M., Jiang J. Teens, social media & technology. *Pew Internet & American Life Project*. 2018. URL: <https://www.pewresearch.org/internet/2018/05/31/teens-social-media-technology-2018/> (дата звернення: 03.03.2025).

65. Aslanyan T. S. The Ego-States of the Individual Internet-Dependent Adolescents. *Psychological Prospects Journal*. 2012. №19. PP. 3–11.

66. Bai W., Cai H., Wu S., Zhang L., Feng K. X. Internet addiction and its association with quality of life in patients with major depressive disorder: a network perspective. *Translational Psychiatry*. 2022. №12 (1). P. 138.

67. Bao Y., Chen Y., Liang A., Zhang W. Impact of parent-child relationship on adolescent risk-taking behavior: The mediating role of school connectedness. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*. 2023. №8. PP. 1976–1982.

68. Bielinska I. V. The role of cyberpractitioners in the formation of Internet addiction among student youth. *Cybersocialization* 2020. PP. 37–39.

69. Błachnio A., Przepiórka A., Gorbaniuk O., Benvenuti M., Ciobanu A. M. Cultural correlates of internet addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2019. №22 (4). PP. 258–263.

70. Brand M. Theoretical models of the development and maintenance of internet addiction. *Internet Addiction: Neuroscientific Approaches and Therapeutical Implications Including Smartphone Addiction*. Springer: Berlin, 2017. PP. 19–34.

71. Burkauskas J., Gecaite-Stonciene J., Demetrovics Z., Griffiths M. D. Prevalence of problematic internet use during the covid – 19 pandemic. *Current Opinion in Behavioral Sciences*. 2022. №15. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2022-88258-001> (дата звернення: 03.03.2025).

72. Casale S., Fioravanti G. Factor structure and psychometric properties of the Italian version of the fear of missing out scale in emerging adults and adolescents. *Addictive Behaviors*. 2020. № 102. PP. 129–140.

73. Di Carlo F., Pettorruso M., Alessi M. – Ch., Picutti E. Characterizing the building blocks of Problematic Use of the Internet (PUI): The role of obsessional impulses and impulsivity traits among Italian young adults. *Comprehensive Psychiatry*. 2021. №106. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33581451/> (дата звернення: 03.03.2025).

74. Ellis A., Dryden W. The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy. Springer Publishing Company, 2007. 280 p.

75. Fernandes B., Uzun B., Aydin C., Tan-Mansukhani R. Internet use during COVID–19 lockdown among young people in low-and middle-income countries: Role of psychological wellbeing. *Addictive Behaviors Reports*. 2021. №14.
URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352853221000420> (дата звернення: 03.03.2025).

76. Fuchun L. Abnormal White Matter Integrity in Adolescents with Internet Addiction Disorder: A Tract-Based Spatial Statistics Study. *PLoS ONE*. 2012. №7 (1). URL: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0030253> (дата звернення: 10.03.2025).

77. Gervasi A. M., La Marca L., Lombardo E. M. C., Mannino G. Maladaptive personality traits and internet addiction symptoms among young adults: A study based on the alternative DSM – 5 model for personality disorders. *Clinical Neuropsychiatry*. 2017. №14 (1). PP. 20–28.

78. Gorbaniuk J., Sergieienkova O., Yablonska T. Peculiarities of personal self-improvement in early and late adolescence. *Social Welfare: Interdisciplinary Approach*. 2018. №2 (8). PP. 8–19.

79. Griffiths M. D., Kuss D. J., Billieux J., Pontes H. M. The evolution of Internet addiction: A global perspective. *Addictive Behaviors*. 2016. №53. PP. 193–195.

80. Hassan T., Alam M. M., Wahab A., Hawlader M. D. Prevalence and associated factors of internet addiction among young adults in Bangladesh. *Journal of the Egyptian Public Health Association*. 2020. №95. P. 3.

81. Khoshakhlagh H., Faramarzi S. The relationship of emotional intelligence and mental disorders with Internet addiction in Internet users university students. *Addiction and Health*. 2012. №4 (3–4). PP. 133–141.

82. Kircaburun K., Griffiths M. D. The dark side of internet: Preliminary evidence for the associations of dark personality traits with specific online activities and problematic internet use. *J. Behav. Addict.* 2018. №7. PP. 993–1003.

83. Kirkpatrick R., Zang, Y. The negative influences of exam-oriented education on Chinese high school students: Backwash from classroom to child. *Language Testing in Asia*. 2011. №1 (3). PP. 36–45.

84. Kuss D. J., Griffiths M. D. Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2017. №14 (3). URL:

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5369147/> (дата звернення: 10.03.2025).

85. Kuss D. J., Lopez-Fernandez O. Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*. 2016. №6 (1). PP. 143–176.

86. Liu H.-C., Liu S.-I., Tjung J.-J., Sun F.-J. Self-harm and its association with internet addiction and internet exposure to suicidal thought in adolescents. *Journal of the Formosan Medical Association*. 2017. №116 (3). PP. 153–160.

87. Lozano-Blasco R., QuilezRobres A., Soto Sánchez A. Internet addiction in young adults: A meta-analysis and systematic review. *Computers in Human Behavior*. 2022. №130. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563222000231> (дата звернення: 10.03.2025).

88. Meeus A., Beyens I., Geusens F., Sodermans A. K. Managing positive and negative media effects among adolescents: Parental mediation matters – but not always. *Journal of Family Communication*. 2018. №18 (4). PP. 270–285.

89. Miller W. R, Rollnick S. Motivational interviewing: Preparing people for change. New York: Guilford Press, 2002. 428 p.

90. Moreno M. A., Eickhoff J., Zhao Q., Young H. N. Problematic internet use: A longitudinal study evaluating prevalence and predictors. *The Journal of Pediatrics*. 2019. №10 (1). URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34308328/> (дата звернення: 10.03.2025).

91. Orben A. Digital diet: A 21st century approach to understanding digital technologies and development. *Infant and Child Development*. 2021. №31 (1). URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/icd.2228> (дата звернення: 10.03.2025).

92. Rowicka M., Postek S., Bujalski M. Why preschool children use mobile devices – parental perspective. *Educational Psychology*. 2022. №68 (26). PP. 43–56.

93. Ryding F. C., Kaye L. K. «Internet addiction»: a conceptual minefield. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2018. №16 (1). PP. 225–232.
94. Salovey P. Emotional intelligence: key readings on the Mayer and Salovey model. N. Y.: Dude Publishing, 2004. PP. 27–30.
95. Samaha A. A., Fawaz M., El Yahfoufi N., Gebbawi M. Assessing the psychometric properties of the Internet addiction test (IAT) among Lebanese college students. *Frontiers in Public Health*. 2018. №6. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30619806/> (дата звернення: 10.03.2025).
96. Şenormancı Ö., Şenormancı G., Güçlü O., Konkan R. Attachment and family functioning in patients with internet addiction. *General Hospital Psychiatry*. 2014. № 36 (2). PP. 203–207.
97. Shin S.-E., Kim N.-S., Jang, E.-Y. Comparison of problematic Internet and alcohol use and attachment styles among industrial workers in Korea. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2011. №14 (11). PP. 665–672.
98. Tripathi A. Impact of internet addiction on mental health: An integrative therapy is needed. *Integrative Medicine International*. 2017. №4. PP. 215–222.
99. Wilson K., Fornasier S., White K. M. Psychological predictors of young adults' use of social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2010. №13 (2). PP. 173–177.
100. Yablonska T., Yuanjie L. Psychological characteristics of young men with Internet addiction: A cross-cultural study. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series «Pedagogy and Psychology»*. 2023. №3 (9). PP. 91–101.
101. Young K. S. Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*. 2004. №48. PP. 402–415.

102. Young K. S., de Abreu C. N. Internet addiction in children and adolescents: Risk factors, assessment, and treatment. New York: Springer Publishing Company, 2017. 324 p.

103. Zhang J.-T., Liu Q.-X., Deng L.-Y., Fang X.-Y. Parents-adolescents relations and adolescent's Internet addiciton: The mediaiton effect of loneliness. *Psychological Development and Education*. 2011. №27 (6). PP. 641–647.

104. Zhao H., Rafik-Galea S., Fitriana M., Song T. Meaning in life and smartphone addiction among Chinese female college students: The mediating role of school adjustment and the moderating role of grade. *Frontiers in Psychology*. 2023. №14. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1092893/full> (дата звернення: 10.03.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Текст тесту для діагностики Інтернет-залежності Кімберлі Янг

Інструкція до тесту: для визначення ступеня залежності від інтернету, потрібно відповісти на ряд запитань, вибираючи в якості відповідей, запропоновану шкалу варіантів:

- 5 – завжди;
- 4 – досить часто;
- 3 – іноді;
- 2 – часом буває;
- 1 – дуже рідко;
- 0 – це не відноситься до мене.

Відзначаєте номери варіанти відповіді, які одночасно є і балами для тесту на інтернет-залежність. Важливо відповідати на питання чесно і відверто.

1. Чи відчуваєте Ви ейфорію, похвалювання, збудження, перебуваючи за комп'ютером?
2. Чи потрібна Вам проводити все більше часу за комп'ютером, щоб одержати ті ж відчуття?
3. Чи відчуваєте ви порожнечу, депресію, роздратування, перебуваючи не за комп'ютером?
4. Чи траплялося Вам нехтувати важливими справами, в той час як Ви були зайняті за комп'ютером, але не роботою?
5. Чи проводите Ви в мережі більше 3-х годин на день?
6. Якщо Ви в основному використовуєте комп'ютер для роботи, чи берете участь у робочий час у чатах або виявляєте себе на не пов'язаних з роботою сайтах більш, ніж двічі на день?
7. Чи скачуєте Ви файли з заборонених сайтів чи сайтів еротичного спрямування?

8. Чи вважаєте Ви, що з людиною легше спілкуватися «онлайн», ніж особисто?

9. Чи говорили Вам друзі або члени сім'ї, що Ви занадто багато часу проводите «онлайн»?

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

11. Чи бувало таке, що Ваші спроби обмежити час, проведений в мережі виявлялися безуспішними?

12. Чи буває так, що Ваші пальці втомлюються від клавіатури або клацання кнопкою миші?

13. Чи траплялося Вам відповідати неправду на запитання про кількість часу, що Ви проводите в мережі?

14. Чи спостерігався у Вас хоч раз «синдром карпального каналу» (оніміння та болі в кисті руки)?

15. Чи бувають у Вас болі в спині частіше, ніж 1 раз на тиждень?

16. Чи буває у Вас відчуття сухості в очах?

17. Чи збільшується час, проведений Вами в мережі?

18. Чи траплялося Вам нехтувати прийомом їжі або їсти прямо за комп'ютером, щоб залишитися в мережі?

19. Чи траплялося Вам нехтувати особистою гігієною, наприклад, умиванням, голінням, причісуванням і т.д., щоб провести цей час за комп'ютером?

20. Чи з'явилися у Вас порушення сну і / або чи змінився режим сну з того часу, як Ви стали використовувати комп'ютер щодня?

Інтерпретація результатів:

20–29 балів – залежність від Інтернету відсутня;

30–49 балів – Інтернет-залежність не виражена чи слабо виражена;

50–79 балів – мережа здійснює значний вплив на життя;

80–100 балів – необхідна допомога психолога.

Додаток Б**Текст методики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка [38]**

Інструкція: Оцініть кожне із наведених суджень про власний емоційний стан за шкалою:

- 3 – повністю згоден;
- 2 – частково згоден;
- 1 – сумніваюсь,
- 0 – не згоден.

Текст опитувальника**I.**

1. Я не відчуваю у собі впевненості.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в розпач.
5. Хвилююсь про уявні неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я самовразливий.
10. Важко перенешу час очікування.

II.

11. Нерідко мені здається безвихідним становище, з якого можна знайти вихід.
12. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
13. У великих неприємностях я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
14. Невдачі мене нічому не вчать.
15. Я часто відмовляюсь від боротьби, вважаючи її даремною.
16. Я нерідко відчуваюся беззахисним.
17. Іноді у мене бувають стани відчаю.

18. Почуваюся розгубленим перед труднощами.
19. У важкі хвилини життя іноді поводжу себе по-дитячому, хочу щоби мене пожаліли.
20. Вважаю недоліки свого характеру такими, що не можна виправити.

III.

21. Залишаю за собою останнє слово.
22. Нерідко у розмові перебиваю співрозмовника.
23. Мене легко розсердити.
24. Люблю робити зауваження іншим.
25. Хочу бути авторитетом для довколишніх людей.
26. Не вдовольняючись малим, хочу більшого.
27. Коли розгніваюсь, погано почуваюся.
28. Віддаю перевагу керівництву, ніж підлеглості.
29. Маю різку, дещо грубувату жестикуляцію.
30. Я мстивий.

IV.

31. Мне важко змінювати звички.
32. Нелегко переключаю увагу.
33. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
34. Мене важко переконати.
35. Нерідко у мене не виходять з голови думки, від яких варто було б звільнитися.
36. Довго «приходжу в себе», «холону» після суперечки, сварки.
37. Мене розстроюють навіть незначні порушення плану.
38. Нерідко я виявляю впертість.
39. Неохоче йду на ризик.
40. Рідко переживаю відхилення від прийнятого режиму дня.

Опрацювання результатів

1. Підрахуйте суму балів за кожною з чотирьох груп питань:

I (№ 1–10) – тривога;

II (№ 11–20) – фрустрація;

III (№ 21–30) – агресивність;

IV (№ 31–40) – ригідність.

2. Визначте рівні прояву власних психічних станів за кількістю балів:

0–7 балів – низький рівень;

8–14 балів – середній рівень;

15–20 балів – високий рівень прояву.

Найбільша сума балів відображає домінуючий психічний стан

Додаток В**Текст методики «КОС» В. Синявського та Б. Федоришина**

Методика оцінює рівень розвитку комунікативних та організаторських схильностей, що проявляються в різних сферах діяльності, поведінки та міжособистісного спілкування.

Для проведення дослідження необхідно підготувати опитувальник КОС і лист для відповідей. Експеримент може проводитися як індивідуально, так і в групі. Респондентам роздають бланки для відповідей і зачитують інструкцію.

Інструкція: «Вам необхідно відповісти на всі запропоновані питання. Вільно висловлюйте свою думку з кожного питання й відповідайте так: якщо Ваша відповідь на питання позитивна (Ви згодні), то у відповідній клітинці реєстраційного бланка поставте плюс (+), якщо ж Ваша відповідь негативна (Ви не згодні) – поставте знак мінус (-). Слідкуйте, щоб номер питання та номер клітинки, в яку Ви записуєте свою відповідь, співпадали. Майте на увазі, що питання мають загальний характер і не можуть містити всіх необхідних подробиць. Тому уявіть собі типові ситуації та не замислюйтеся над деталями. Не слід витрачати багато часу на обмірковування, відповідайте швидко. Можливо, на деякі питання Вам буде важко відповісти. Тому намагайтеся дати ту відповідь, якій Ви вважаєте, що можете віддати перевагу. При відповіді на будь-яке з цих питань звертайте увагу на його перші слова. Ваша відповідь має бути точно узгоджена з ними. Відповідаючи на питання, не намагайтеся справити заздалегідь приємне враження. Для нас важлива не конкретна відповідь, а сумарний бал за серією питань».

Реєстраційний бланк

П. І. Б. (повністю) _____

Дата обстеження _____

Вік _____ Стать: чол. / жін. (підкреслити)

Курс _____ Спеціальність _____

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16
17	18	19	20
21	22	23	24
25	26	27	28
29	30	31	32
33	34	35	36
37	38	39	40

Текст опитувальника

1. Чи багато у Вас друзів, з якими Ви постійно спілкуєтесь?
2. Чи часто Вам вдається схилити більшість своїх товаришів до прийняття ними Вашої думки?
3. Чи довго Вас турбує почуття образи, завдане Вам кимось із Ваших товаришів?
4. Чи завжди Вам важко орієнтуватися в критичній ситуації, що створилася?
5. Чи є у Вас прагнення до встановлення нових знайомств із різними людьми?
6. Чи подобається Вам займатися громадською роботою?
7. Чи вірно, що Вам приємніше й простіше проводити час із книгами або за будь-якими іншими заняттями, ніж із людьми?
8. Якщо виникли будь-які перешкоди в здійсненні Ваших намірів, то чи легко Ви відступаєте від них?
9. Чи легко Ви встановлюєте контакти з людьми, які значно старші за віком?
10. Чи любляєте Ви придумувати та організовувати зі своїми товаришами різні ігри і розваги?
11. Чи важко Ви включаєтеся в нову для Вас компанію?
12. Чи часто Ви відкладаєте на інші дні ті справи, які потрібно було б виконати сьогодні?

13. Чи легко Вам вдається встановлювати контакти з незнайомими людьми?
14. Чи прагнете Ви домагатися, щоб Ваші товариші діяли згідно з Вашою думкою?
15. Чи важко Ви освоюєтеся в новому колективі?
16. Чи правда, що у Вас не буває конфліктів із товаришами через невиконання ними своїх обов'язків, зобов'язань?
17. Чи прагнете Ви при слушній нагоді познайомитись і поговорити з новою людиною?
18. Чи часто у вирішенні важливих справ Ви приймаєте ініціативу на себе?
19. Чи дратують Вас оточуючі люди, і чи хочеться Вам побути на самоті?
20. Чи правда, що Ви зазвичай погано орієнтуєтеся в незнайомій для Вас обстановці?
21. Чи подобається Вам постійно знаходитися серед людей?
22. Чи виникає у Вас роздратування, якщо Вам не вдається закінчити розпочату справу?
23. Чи Ви вагаєтеся, відчуваєте незручність або сором'язливість, якщо доводиться проявити ініціативу, щоб познайомитися з новою людиною?
24. Чи правда, що Ви втомлюєтеся від частого спілкування з товаришами?
25. Чи любляете Ви брати участь у колективних іграх?
26. Чи часто Ви проявляєте ініціативу при вирішенні питань, які зачіпають інтереси Ваших товаришів?
27. Чи правда, що Ви відчуваєте себе невпевнено серед малознайомих Вам людей?
28. Чи правда, що Ви рідко прагнете до доказу своєї правоти?
29. Чи гадаєте Ви, що Вам не завдає особливого клопоту внести пожвавлення в малознайому Вам компанію?

30. Чи берете Ви участь у громадській роботі?

31. Чи прагнете Ви обмежити коло своїх знайомих невеликою кількістю людей?

32. Чи правда, що Ви не прагнете відстоювати свою думку або рішення, якщо воно не було відразу прийняте Вашими товаришами?

33. Чи відчуваєте Ви себе невимушено, потрапивши в незнайому компанію?

34. Чи охоче Ви беретеся до організації різних заходів для своїх товаришів?

35. Чи правда, що Ви не відчуваєте себе достатньо впевненим і спокійним, коли доводиться говорити що-небудь великій групі людей?

36. Чи часто Ви спізнюєтеся на ділові зустрічі, побачення?

37. Чи правда, що у Вас багато друзів?

38. Чи часто Ви опиняєтеся в центрі уваги своїх товаришів?

39. Чи часто Ви бентежитесь, відчуваєте незручність при спілкуванні з незнайомими людьми?

40. Чи правда, що Ви не дуже впевнено почуваєте себе в оточенні великої групи своїх товаришів?

Схильності	Відповіді	Номери питань
Комунікативні	(+) так	1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37
	(-) ні	3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39
Організаторські	(+) так	2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38
	(-) ні	4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40

Ключ

Комунікативні схильності: позитивні відповіді – питання 1-го стовпця і негативні відповіді – питання 3-го стовпця.

Організаторські схильності: позитивні відповіді – питання 2-го стовпця і негативні відповіді – питання 4-го стовпця.

Обробка результатів

1. Зіставити відповіді респондента з «ключем» і підрахувати кількість збігів окремо за комунікативними та організаторськими схильностями.

2. Обчислити оціночні коефіцієнти комунікативних (K_k) і організаторських (K_o) схильностей як відношення кількості співпадаючих відповідей за комунікативними схильностями (K_x) та організаторськими схильностями (O_x) до максимально можливого числа збігів (20) за формулами:

$$K_x = \frac{K_x}{20}$$

$$K_o = \frac{O_x}{20}$$

Для якісної оцінки результатів необхідно зіставити отримані коефіцієнти зі шкальними оцінками.

Шкала оцінок комунікативних та організаторських схильностей.

K_k	K_o	Шкальна оцінка
0,10–0,45	0,20–0,55	1
0,46–0,55	0,56–0,65	2
0,56–0,65	0,66–0,70	3
0,66–0,75	0,71–0,80	4
0,76–1,00	0,81–1,00	5

Інтерпретація результатів

При аналізі отриманих результатів необхідно враховувати такі параметри:

1. Респонденти, які отримали оцінку 1, характеризуються низьким рівнем прояву комунікативних і організаторських схильностей.

2. Респондентам, що отримали оцінку 2, комунікативні та організаторські схильності притаманні на рівні нижче середнього. Вони не прагнуть до спілкування, почувають себе скуто в новій компанії, колективі, вважають за краще проводити час наодинці з собою, обмежують свої знайомства, відчувають труднощі у встановленні контактів із людьми та, виступаючи перед аудиторією, погано орієнтуються в незнайомій ситуації, не відстоюють свою думку, важко переживають образи; прояв ініціативи в громадській діяльності вкрай занижений, у багатьох справах вони вважають за краще уникати прийняття самостійних рішень.

3. Для респондентів, які отримали оцінку 3, характерний середній рівень прояву комунікативних та організаторських схильностей. Вони прагнуть до контактів з людьми, не обмежують коло своїх знайомств, відстоюють свою думку, планують свою роботу, проте потенціал їх схильностей не відрізняється високою стійкістю. Ця група респондентів потребує подальшої серйозної та планомірної виховної роботи з формування й розвитку комунікативних та організаторських схильностей.

4. Респонденти, які отримали оцінку 4, належать до групи з високим рівнем прояву комунікативних і організаторських схильностей. Вони не розгублюються в новій обстановці, швидко знаходять друзів, постійно прагнуть розширити коло своїх знайомих, займаються громадською діяльністю, допомагають близьким, друзям, виявляють ініціативу в спілкуванні, із задоволенням беруть участь в організації громадських заходів, здатні прийняти самостійне рішення у важкій ситуації. Все це вони роблять не з примусу, а згідно з внутрішніми прагненнями.

5. Респонденти, які отримали вищу оцінку 5, володіють дуже високим рівнем прояву комунікативних і організаторських схильностей. Вони відчують потребу в комунікативній і організаторській діяльності й активно прагнуть до неї. Швидко орієнтуються у важких ситуаціях, невимушено поведуть себе в новому колективі, ініціативні, воліють у важливій справі або в складній ситуації, що створилася, приймати самостійні рішення, відстоюють свою думку та домагаються, щоб вона було прийнята товаришами, можуть внести пожвавлення в незнайому компанію, люблять організовувати всякі ігри, заходи, наполегливі в діяльності, яка їх приваблює. Вони самі шукають такі справи, які б задовольняли їх потребу в комунікації та організаторській діяльності.

Додаток Г**Тренінг, спрямований на подолання інтернет-залежності молоді***Заняття 1*

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»

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

Керівник просить групу відповісти на наступне запитання:

1. Наскільки проблема інтернет-залежності є важливою для нашого суспільства?
2. Який досвід вашої інтернет-залежності вплинув на вас?
3. Що ви відчували, коли зіткнулися з цією проблемою?
4. Наскільки проблема інтернет-залежності становить небезпеку для молоді?
5. Як залежність від Інтернету може вплинути на ваше майбутнє?

Вправа 2. «Емоційна гімнастика»

Мета: полегшити звільнення членів групи та підвищити невербальні комунікативні здібності. Кожен учасник вибирає з мішечка картку із завданням і послідовно її презентує, наприклад: «Радість. Посміхайся, як

радісна дитина». Потім учасники, що залишилися, повинні зробити висновок про передану емоцію.

Учасники обговорюють обставини, за яких вони стикаються зі значними труднощами в управлінні негативними емоціями, а також формулюють почуття, які вони відчувають одночасно. На основі наведених прикладів розігруються відповідні ситуації, що демонструють різні стратегії поведінки, спрямовані на вирішення та подолання негативних емоційних станів.

Вправа 3. «День народження нашої групи»

Мета: сприяти згуртованості групи. Учасники пересуваються залом у тихій та хаотичній манері, беручи участь у таких діях:

1. Не вимовляючи жодного слова, класифікуйте людей за сезоном, у якому вони народилися.
2. Об'єднайте людей у групи за відповідними місяцями народження.
3. Об'єднайте людей у групи за датою народження.
4. Кожен учасник повинен підніматися індивідуально відповідно до сезону, місяця та дня народження.

Вправа 4. «Коло і Я»

Мета: виховувати здатність розрізняти природу даної ситуації та відповідним чином реагувати на її обставини.

Інструкція від ведучого: «Нам потрібен сміливий волонтер, готовий ініціювати гру. Учасники утворюють тісне коло, покликане перешкодити проникненню нашого безстрашного героя. Йому відведено лише три хвилини, щоб застосувати переконання (за допомогою умов, погроз або обіцянок), спритність (шляхом пірнання, вислизання або прориву) і кмітливості (використання обіцянок і компліментів), щоб переконати коло та його окремих членів надати йому доступ до центру. Наш герой розміститься в двох-трьох метрах від кола. Усі учасники повернуться до нього спиною, утворюючи тісне цілісне коло, тримаючись за руки... Починаємо!»

Я висловлюю свою вдячність за вашу хоробрість. Хто з вас готовий взяти участь у змаганні, яке випробовує як інтелектуальну, так і фізичну силу духу? Давайте почнемо. Після виконання вправи необхідно проаналізувати поведінку учасників. Як вони діяли в цьому контексті і як їхні дії співставляються з діями у повсякденних ситуаціях? Чи є різниця між поведінкою в симульованому середовищі та поведінкою в реальності? Якщо різниці немає, чим це пояснюється?

Ведучий продовжує: «Тепер давайте повернемося до вправи, дещо змінивши завдання. Ті, хто вирішить виступати проти кола, повинні будуть вибрати та продемонструвати стратегію поведінки, яка абсолютно не характерна для їхньої звичайної поведінки. Це схоже на виступ у театрі; таким чином, людина, яка зазвичай сором'язлива, повинна взяти на себе роль людини, яка впевнена в собі, навіть сміливого, тоді як горда особа має прагнути Викликати симпатію тим часом людина, яка звикла до агресивної поведінки, повинна намагатися переконувати оточення спокійним і цілком розумним способом. Прагніть якомога повніше зануритися в цю нову роль.

Аналіз вправи:

1. Наскільки легко її виконати за чужим сценарієм?
2. Яке розуміння ми отримуємо, приймаючи роль і поведінковий архетип іншої людини?
3. Які нові ідеї ви відкрили для себе та серед своїх колег?

Заняття 2

Мета: згуртування групи.

Вправа 1. «Паровозик імен»

Мета: сприяти саморозкриттю учасників групи.

Учасники, розташовані по колу, будуть діяти так: перший учасник називає своє ім'я та створює слово, яке починається з тієї ж літери, що й ім'я, і водночас відображає їх характер (наприклад, Ліля – добра, Дмитро – старанний). Потім другий учасник повторює ім'я першої особи разом із відповідними «характеристиками» перед тим, як назвати своє ім'я. Третій

учасник називає імена та «характеристики» як першого, так і другого учасників, потім представляє своє ім'я тощо.

Вправа 2. «Зафарбовування контурів чоловічків»

Мета: виховувати усвідомлення особистих емоцій у різних контекстах.

Учасники отримують аркуші паперу з контурами людської фігури та мають пригадати випадки, коли вони відчували певні емоції, відзначаючи свої тілесні відчуття, думки та дії в ці моменти. Згодом вони мають проілюструвати ці емоції на контурі людини, в ідеалі використовуючи діапазон кольорів.

Дискурс охоплює важливість і практичність проведених вправ, заохочення як продуктивних, так і незалежних зусиль серед учасників, а також індивідуальну оцінку прогресу, досягнутого кожною особою.

Вправа 3. «Коло замикається»

Мета: сприяти згуртованості учасників групи.

У залі широким колом розставлені стільці спинками до центру; члени групи займають всередині цього кола, тоді як лідер розташовується зовні. Коли звучить музика, учасники починають спонтанно рухатися, вільно взаємодіючи один з одним у просторі. Поступово ведучий зміщує стільці до центру, змушуючи учасників підійти ближче. Ведучий продовжує зменшувати вільний простір. Коли це відбувається, посмішка зникає з обличчя учасників, і вони намагаються зрозуміти інструкції ведучого через свою обмежену рухливість. Потім лідер просить, щоб вони стали ближче один до одного, потенційно виключаючи одного члена групи, виштовхнувши його з кола.

У принципі, вправа може тривати до тих пір, поки в центрі кола не залишиться одна людина. Зазвичай, однак, вправу можна вважати завершеною, коли група починає виключати члена або коли окремі особи в групі вирішують вийти добровільно, тим самим зменшуючи необхідність для інших приймати рішення.

Оптимальна ситуація виникає, коли група відмовляється брати участь у вправі, що призводить до конфронтації з лідером. Таким чином, члени групи беруть на себе відповідальність за події, що розгортаються, отримуючи значну автономію як колектив і визнаючи себе більше, ніж просто сукупність індивідів у групі.

Ведеться діалог щодо співвідношення міжособистісної дистанції та ставлення людей один до одного.

Як реагували учасники, коли інші посягали на їхній особистий простір?

Чи відрізнялися їхні відповіді залежно від людей, з якими вони спілкувалися?

Під час цієї дискусії важливо надати учасникам можливість висловити свої емоції та погляди на ситуацію, а також прояснити свій досвід. Щоб сприяти створенню середовища, сприятливого для відкритого вираження почуттів, консультант може поділитися своїми власними труднощами, з якими він зіткнувся в сценаріях, коли він відчував себе змушеним спонукати групу визнати свою згуртованість.

Вправа 4. «Корабельна аварія»

Мета: покращити розуміння учасниками різних методів спілкування та розвинути навички протистояти груповому тиску, відстоюючи особисту точку зору.

Інструкції: «Уявіть, що ви дрейфуйте на яхті в південній частині Тихого океану. Через пожежу більшість яхти та її вантажу знищено, і судно поступово тоне. Ваше точне місцезнаходження невідоме, оскільки основні навігаційні інструменти вийшли з ладу, але ви вважаєте, що ви перебуваєте приблизно за 2000 кілометрів на північний захід від найближчої землі.

Нижче наведено список речей, які пережили пожежу. Крім того, у вас є міцний надувний пліт з веслами, який вміщує всю вашу групу, і ваше завдання полягає в тому, щоб визначити пріоритетність цих предметів на

основі їх важливості для виживання, номер 2 – на другий за важливістю предмет, і так далі виконайте це завдання індивідуально, потім співпрацюйте в парах або групах по чотири людини для досягнення консенсусу, і в кінцевому підсумку вся група знову збереться для завершення свого колективного оцінювання.

Інвентар предметів: 1) дзеркало; 2) 25-літрова каністра для води; 3) москітна сітка; 4) один ящик з армійським пайком; 5) карта Тихого океану; 6) подушка, що служить флотаційним пристроєм; 7) 10-літрова каністра бензину; 8) малий транзисторний радіоприймач; 9) засоби від акул; 10) 10 квадратних метрів непрозорої плівки; 11) 5 метрів нейлонової мотузки; 12) дві коробки шоколаду; 13) знаряддя лову; 14) кілька коробок сірників; 15) п'ять грошових знаків; 16) ноутбук; 17) комп'ютер; 18) модем.

Важливо визнати, що ця вправа може вимагати значного часу та може вийти за межі початкових очікувань, вимагаючи ретельного управління часом. Крім того, існує потенціал агресивної поведінки та виражений поділ на підгрупи. Фасилітатор матиме можливість спостерігати за рольовою структурою групи, оскільки лідери, пасивні учасники, негативні впливові особи та різні групи стають очевидними під час діяльності.

Відбудеться обговорення вправи, під час якого будуть розглянуті методи спілкування, які використовували учасники протягом гри, наголошуючи як на ефективних, так і на неефективних підходах. Важливо заохочувати учасників до продуктивної та самостійної роботи. Крім того, необхідно надати індивідуальну оцінку прогресу кожного учасника.

Заняття 3

Мета: створення умов для саморозкриття учасників групи.

Вправа 1. «Угрупування»

Мета: започаткування діяльності групи.

Учасники пересуваються кімнатою у вільний час. У несподіваний момент ведучий подає сигнал і формулює критерій. Учасники повинні швидко об'єднатися в групи відповідно до зазначеної умови.

Умови можуть відрізнятися за складністю, починаючи від простих домовленостей, таких як формування пар або груп із двох, трьох або чотирьох осіб, до більш складних сценаріїв, які вимагають зібрати групи з трьох осіб, гарантуючи, що всі учасники мають однакову стать, зріст і колір волосся.

Вправа 2. «Метафора»

Мета: знайомство учасників групи та саморозкриття.

Ведучий пропонує розробку метафори або порівняльної аналогії, зосередженої на темах «Я в житті» або «Я в своїй справі». Показовим прикладом може бути: «Я в своїй справі схожий на царя гори». Важливо, щоб ці метафори мали позитивну конотацію.

Люди можуть обмінюватися метафорами по колу. Наприклад, хтось може сказати: «Я в своїй справі, як риба у воді», а потім інший учасник каже: «Ігор у моїй справі, як риба у воді, а я схожий на боксера на рингу». Це можна продовжити наступним дописом: «Ігор у моєму бізнесі як риба у воді, Іра нагадує боксера на рингу, а мене можна порівняти з комп'ютером на біржі» і так далі.

Зрештою, учасники висловлюють свої міркування та враження.

Вправа 3. «Машина з характером»

Мета: встановлення згуртованості групи.

Весь колектив має завдання побудувати уявну машину, покладаючись виключно на скоординовані та різноманітні рухи та вокалізацію її учасників. При цьому кожен повинен уважно спостерігати за діями своїх товаришів по команді і утримуватися від вербального спілкування. Волонтер стає в центр кола і починає серію рухів (наприклад, витягування рук вперед або вгору, поплескування по животу правою рукою або стрибки на одній нозі). За бажанням учасники можуть

супроводжувати ці рухи вигуками. Коли початковий учасник визначив свої дії, він став першим компонентом машини.

Згодом інший доброволець може виступити вперед, щоб стати другим елементом, посилюючи дії першого учасника. Коли рухи початкових добровольців досягнуть достатньої координації, до ансамблю може приєднатися третій учасник. Кожна людина має зробити свій внесок у новий сегмент машини, прагнучи зробити її все більш привабливою та складною. Після того, як усі учасники залучені, машину з уявою можна привести в рух у темпі, вибраному групою, з подальшим поступовим збільшенням швидкості, а потім уповільненням.

Запитання для обговорення:

1. Чи вдалося групі створити привабливий автомобіль?
2. Чи працювала машина ефективно протягом тривалого часу без будь-яких несправностей?
3. Коли ви перейшли на посаду верстатника?
4. Що надихало ваші дії?
5. Чи важко вам було підтримувати постійний ритм і темп у роботі?
6. Що відбувалося, коли темпи роботи збільшувалися чи знижувалися?
7. Чи стикалися з проблемами під час розбирання автомобіля?
8. Як невміння спілкуватися один з одним вплинуло на вашу роботу?

Вправа 4. «Жахливо-прекрасний малюнок»

Мета: посилити групову динаміку та зняти напругу.

Кожен учасник отримує аркуш паперу разом із фломастером. Їм пропонується створити «гарну картинку». Згодом малюнок передається сусідові праворуч, який має 30 секунд, щоб перетворити отриманий твір у «жахливий малюнок», перш ніж передати його наступному учаснику. Потім ця особа створить ще один «гарний малюнок». Твір мистецтва продовжує циркулювати таким чином, доки не повернеться до автора, після чого розпочнеться обговорення.

Заняття 4

Мета: подальше самопізнання, розвиток саморегуляції

Вправа 1. «Знайомство через малюнок»

Мета: сприяти самопізнанню та саморозкриттю серед членів групи.

Учасникам пропонується скласти аркуш навпіл. З одного боку ведучий просить проілюструвати «Як мене сприймають інші?» або «Хто я для інших?», а на протилежній стороні вони повинні зобразити «Який я насправді?». Згодом кожен учасник сформулює значення своїх малюнків.

Вправа 2. «Три якості»

Мета: аналіз найважливіших якостей особистості.

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

Вправа 3. «Острів»

Мета: формування згуртованості групи.

1. Учасники об'єднуються в малі групи від 3 до 6 осіб, кожна команда отримує аркуш паперу формату А3.

2. Тренер формулює наступну вказівку: «Перед вами лежить острів. Важливо, щоб уся команда розташувалася на ньому, тобто ноги, руки та будь-які інші частини тіла членів команди не повинні контактувати з землею; кожен повинен знаходитися на острові. Спосіб, за допомогою якого ви це досягаєте, залежить від вас! Використання додаткових предметів, таких як столи, стільці або подібні предмети, заборонено.

Вправа 4. «Цегла»

Мета: розвиток навиків саморегуляції.

Учасникам пропонують сісти на стільці та заплющити очі. Потім вони повинні підняти руки і розташувати долоні паралельно одна одній, дотримуючись відстані 20–30 сантиметрів.

Інструкції від ведучого: «Закрийте очі та підніміть руки, переконавшись, що ваші долоні спрямовані одна до одної. М'якими рухами, наближаючись і відступаючи, спробуйте відчуті, що існує між вашими долонями. Окрім відчуття тепла, ви можете відчуті потовщення простору між вашими руками, створюючи бар'єр, який заважає їм торкатися. Оскільки краї силового поля стають все більш чіткими, Ви повинні відчуті, що це цегла може стати теплою, або навіть гарячою.

Після завершення вправи ми оцінимо кількість цеглин, які ви змогли зібрати з підлоги таким чином. Тому, заплющивши очі, почніть вправу. На виконання цього завдання у вас буде одна хвилина. Увага, навчання розпочато. (Пауза 60 секунд.) Час закінчився. (Пауза на 8 секунд.) Дякую.

Зараз група буде поділена на пари. У кожній парі завдання першого партнера – створити цеглинку, натискаючи на неї долонями зліва і справа. Роль другого партнера полягає в тому, щоб сприймати ці цеглинки, розташовуючи долоні зверху і знизу. Відчувши цеглину, ви повинні забрати її у свого партнера.

Спробуйте виконати цю вправу із закритими очима; якщо це виявиться неефективним, ви можете продовжувати з відкритими очима. Після об'єднання в пари перший набір чисел представлятиме цеглинки, тоді як другий набір буде взаємодіяти з ними, забираючи їх і вкладаючи на підлогу. Після цього відкрийте очі та вкажіть господарю пальцями кількість цеглин, яку ви змогли помітити. Будь ласка! (Пауза 8 секунд.) А тепер по черзі поділіться своїми враженнями від цієї вправи, обговоріть, що ви пережили, наскільки чітко і яскраво ви змогли створити внутрішні образи.

Лідер оцінює результати зусиль групи.

Заняття 5

Мета: формування позитивного ставлення до життя та самого себе.

Вправа 1. «Нехай живе позитив!»

Мета: розігрів групи, створення довірливої атмосфери.

1. Аркуші паперу роздаються учасникам відповідно до кількості учасників у кожній групі.

2. Кожна особа записує ім'я іншого учасника разом із конкретними якостями, якими вони захоплюються в цій людині. Цей процес продовжується на наступних аркушах, на яких зазначається ім'я іншого учасника, доки не буде підтверджено всіх осіб.

3. Далі аркуші згинаються, зверху робиться напис одержувача (підпис не потрібен). Потім вони передаються ведучому, який роздає їх за призначенням.

4. Ведеться дискусія. Можна підкреслити важливість підтримки та позитивного зворотного зв'язку для сприяння ефективній командній роботі.

Вправа 2. «Передати одним словом»

Мета: вправа допомагає підкреслити важливість інтонацій в процесі комунікації.

1. Ведучий роздає групі картки, на кожній з яких написано назви різних емоцій, і просить утриматися від розкриття цих карток іншим учасникам.

2. Згодом він просить сказати «Алло» або «Привіт!» з інтонацією, що відображає емоцію, зазначену на картці.

3. Уся група намагається вивести емоцію, яку хотів передати учасник.

Запитання для обговорення:

1. Наскільки легко було розпізнати емоцію, передану інтонаціями?

2. У реальних розмовах, як часто ви розпізнаєте емоційний стан свого співрозмовника за інтонацією його початкових слів?

3. Чи доводилося вам коли-небудь стикатися з ситуацією, коли, коли хтось подзвонив, інтонація його початкових слів давала зрозуміти, що ваша присутність небажана?

4. Наскільки ваш власний телефонний зв'язок бездоганний?

Повний перелік емоцій включає радість, здивування, жаль, розчарування, підозру, смуток, веселощі, відчуженість, байдужість, спокій, цікавість, впевненість, готовність допомогти, втому, хвилювання та ентузіазм.

Вправа 3. «Дар переконання»

Мета: розвиток навичок відстоювання власної думки.

До участі запрошуються дві особи. Ведучий роздає кожному по сірниковій коробці, в одній з яких лежить кольоровий папірець. Коли обидва учасники визначили, кому належить коробка з папером, кожен з них намагається продемонструвати «публіці», що він є законним власником кольорового паперу. Аудиторія має завдання дійти консенсусу щодо того, у кого з учасників є папірець.

У ході дискусії важливо вивчити випадки, коли «громадськість» змінила свою точку зору, зосередившись на вербальних і невербальних елементах, які сприяли прийняттю нею неправди.

Вправа 4. «Близький контакт»

Мета: формування групової згуртованості.

Учасники виконують вправу з закритими очима і мовчки. Відкривати очі або говорити забороняється до завершення вправи. Усі особи йдуть по коридору. Через певний проміжок часу ведучий видає таку інструкцію: «Витягніть руки та шукайте руки інших, не відкриваючи очей. Ви повинні досліджувати руки свого партнера та вітати його. За моїм сигналом вам потрібно буде відпустити руки вашого партнера та продовжити рух». Через деякий час ведучий просить учасників знайти руки свого партнера по спілкуванню і привітати його.

Розгортається діалог: як ви дізналися про свого партнера? Які відчуття ви відчували, коли торкалися їх рук? Які емоції виникали під час вітання та знайомства з цими руками? Що ви відчули, усвідомивши, що вам довелося розлучитися зі своїм партнером? Ви швидко визначили свою пару? Ви були здивовані, коли відкрили очі? Ви відчували бажання

ухилитися від спілкування? Чи змінилася ваша точка зору щодо будь-якої особи після вправи?

Заняття 6

Мета: усвідомлення учасниками необхідності здійснення особистісних змін.

Вправа 1. «Комплімент»

Мета: налаштування на спільну роботу.

Учасникам пропонується зробити комплімент кожному з членів групи.

Вправа 2. «Усвідомлення залежності»

Мета: формування мотивації до позбавлення від залежності.

У цій вправі, яка виконується в парах, перше число передає другому свою залежність. Перше число формулює суть цієї залежності з такою ясністю, що партнер розуміє її значення. Після цього перше число обговорює емоції, пов'язані із залежністю. Згодом він звертається до запиту, який поставив собі щодо конструктивної ролі, яку виконує залежність. Наприклад, Інтернет забирає час і допомагає впоратися з почуттям нудьги та самотності.

Партнер активно слухає, потім повторює передане і ставить уточнюючі запити. Перший учасник підтверджує комунікаційний переказ і, якщо потрібно, докладніше пояснює своє розуміння висловленого. Другий учасник формулює емоції, які викликала в ньому розповідь про залежність.

Вправа 3. «Мій сьогоднішній день»

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

Учасникам пропонується створити на аркуші паперу коло, що представляє день, і вказати в ньому сегменти, які відповідають тривалості перебування в мережі. Після цього завдання починається обговорення вправи. Розмова зосереджується на концепції Інтернету як «поглинача

часу», який люди дозволяють «споживати» свій час, разом із вивченням стратегій управління часом.

Лідер проводить особисту оцінку прогресу особи, щоб запропонувати конструктивне підкріплення.

Вправа 4. «Саморегуляція»

Мета: розвиток навичок саморегуляції.

Вказівки, надані ведучим, такі: «Прийміть зручну позу і намагайтесь відсторонитися від невідповідних думок і емоцій. Щоб полегшити цей процес, ви можете використовувати наступні формули:

- Я підготувався до відпочинку.
- Я зібрався.
- Моя увага відволікається від усіх справ.
- На мене не впливають навколишні шуми.
- Розвіюються всі тривоги, побоювання, тривоги.
- Думки просуваються без зусиль і поступово.
- Я в стані спокою.
- Мені цілком спокійно.

Як ви пам'ятаєте, розслаблення всіх м'язів і тіла сприяє більш глибокому спокою, який ми суб'єктивно трактуємо як відчуття тяжкості. Цілком ймовірно, що ви стикалися з цим відчуттям тяжкості в м'язах під час відпочинку після фізичного навантаження. Однак раніше це відчуття виникало мимоволі, і тепер необхідно свідомо відновити цей стан.

Для початку важливо освоїти розслаблення правої руки. Ви можете досягти цього, використовуючи таку формулу:

- Вага моєї правої руки виражена. Це треба чітко уявити. У цей момент м'язи кисті розслаблені – пальці, кисть, справді, вся рука здається важкою, як свинець. Вона пухка і квола, схожа на батіг. Відчувається відсутність сил; У мене немає бажання рухати його.

Поступово повторіть запропоновану формулу 6–8 разів, прагнучи пригадати відчуття, які вона викликає, з більшою чіткістю. Бажано, щоб

відчуття розслаблення залишалося приємним. Якщо виникає неприємне відчуття, замініть у формулі термін «тяжкість» на «розслаблення».

Опанувавши вміння рефлекторно розслабляти праву руку з першої спроби, переходьте до розслаблення додаткових груп м'язів. Як правило, цей процес відбувається з більшою легкістю.

- Відчуття ваги в правій руці.
- Руки стають все більш важкими.
- Вага рук все більше стає вираженою.
- Руки мають приємне відчуття додаткової ваги.
- Руки демонструють стан розслабленості та ваговитості.
- Мені цілком спокійно.
- Тілу надається можливість відпочити в стані спокою.
- Ноги відчують вагу.
- У правій нозі зростає вага.
- Ліва нога теж важка.
- Ноги відчують збільшення ваги.
- Ноги відчують приємну важкість.
- Кінцівки невимушені та відчують вагу.
- Тіло стає все більш об'ємним.
- Кожен м'яз знаходиться в стані розслаблення і спокою.
- Усе тіло отримало приємне важке відчуття.
- Відчуття важкості розвіється після закінчення занять.
- Я цілком спокійний.

Після занять, коли необхідно брати участь в активних діях, необхідно використовувати спеціальну техніку виходу з аутогенного занурення. Це передбачає застосування формул, які є зворотними до формул занурення. наприклад:

- Мої руки мають життєрадісність, енергію.
- У руках відчувається приємна напруга.
- Я глибоко і ритмічно вдихаю.

- Мене огортає відчуття легкості, радості, комфорту.

Потім слід відкрити очі, піднятися в положення стоячи і зайнятися інтенсивним фізичним навантаженням. Після кожного сеансу бажано обмірковувати пережиті відчуття і записати їх в особистий щоденник, який рекомендується вести кожному. Цей щоденник також повинен включати використані формули, з яких можна вибрати найбільш ефективні та впливові. Наприклад, щодо релаксації можна застосувати таку шкалу: «1» означає нездатність розслабитися; «2» означає незначне розслаблення; «3» означає середнє розслаблення; «4» означає сильне розслаблення; а «5» відповідає повному розслабленню.

Заняття 7

Мета: вироблення навиків боротьби із залежністю.

Вправа 1. «Чарівний мішечок»

Мета: налаштування на спільну роботу.

Інструкція для учасників: «Сьогодні ми проведемо заняття під назвою «Чарівний мішечок». Цього разу мішок буде містити не традиційні предмети, а різні геометричні фігури, ви можете вставити в мішок будь-яку фігуру. Ознайомившись із формою, будь ласка, намалюйте її в блокноті. Під час цього процесу переконайтеся, що фігура буде невидимою для вас. Виконуючи свій малюнок у зошиті, прагніть зобразити фігури з максимальною точністю.

Після пояснення інструкції ведучий надає учасникам вихідні фігури. Після того, як фігури відтворені, ведучий пропонує отримати зразки, щоб оцінити точність малюнків. Щоб полегшити це порівняння, зразок накладають на малюнок і обводять олівцем.

Вправа 2. «Як краще зрозуміти себе»

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

Слова ведучого: «Перш ніж переходити до наступної вправи, важливо розуміти фундаментальний принцип: інтернет-залежність

створює розкол у вашому «Я». Коли ви перебуваєте під впливом, стаєте суттєво іншою особою, ніж ви, коли звільняєтеся від неї. Ті, хто переживає залежність, і ті, хто її подолав, хочуть підтвердити це той аспект вашої особистості, який вирішив протистояти їй. Вибір, зроблений іншою частиною, достатньою для простого використання терміну «Інтернет», щоб активувати «залежний» компонент вашого «Я». Ця частина має здатність домінувати, витісняючи раціональний сегмент вашої психіки та вирушаючи на пошуки відновлення взаємодії з Інтернетом». Після цього виступу учасники обговорили емоції та думки, які виникли під час презентації.

Вправа 3. «Інтернет-склад»

Мета: зміна установок щодо інтернету.

Ведучий описує вигляд неорганізованого складу, де предмети або розташовуються певним чином, або розкидані хаотично. Членам групи пропонується створити словесну ілюстрацію типів предметів, які можуть зберігатися в цьому просторі, і методів їхнього пошуку. У випадках, пов'язаних із серйозною залежністю, можна включити додаткові зауваження щодо непорядкованості цього складу та його брудних умов, підкреслюючи дискомфорт від пересування крізь бруд. Учасники діляться своїми думками та почуттями щодо Інтернету.

Вправа 4. «Шкереберть»

Мета: зняття психологічного напруження.

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

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

Вправа 1. «Будиночки шукають людей»

Мета: створення невимушеної атмосфери.

1. Учасники об'єднуються в групи по три особи, де двоє беруть один одного за руки, символізуючи будинок, а третя особа стоїть між ними.

2. «Будинки» послідовно рухаються парами, зберігаючи зімкнуті руки протягом усього руху.

3. Після того, як усі учасники створили свої «будинки» та «людей», ведучий оголошує «люди шукають будинки», спонукаючи всіх «людей» покинути свої поточні місця проживання в пошуках нових. Крім того, господар може сказати: «будинки шукають людей», і в цьому випадку «будинки» повинні шукати нових мешканців, а «люди» залишаються нерухомими.

4. Якщо ведучий вимовить слово «землетрус», то приведуть в рух і «будинки», і «люди».

Вправа 2. «Продовж речення»

Мета: виявлення ставлення до залежності.

Ведучий зазначає: «Запропонуйте своє тлумачення речення, яке починається так:

- Коли я взаємодію з людиною, яка залежить від Інтернету...
- Найбільша проблема, з якою я стикаюся, це взаємодія з людьми, які є залежними...
- Я висловлюю своє співчуття людині, яка бореться із залежністю через...
- Спостерігаючи за діями людини, яка бореться із залежністю, я впізнаю...
- Коли я зрозумів, що потрапив у залежність, я...
- Для мене незалежність означає...
- «Я розумію, що залежність – це...».

Відбувається обговорення.

Вправа 3. «Ланцюжок ситуацій»

Мета: опрацювання ситуацій, що провокують залежну поведінку.

Вказівки інструктора: «Почніть із чистого аркуша паперу та намагайтеся пригадати щонайменше 20–25 випадків, пов'язаних із виникненням залежності від Інтернету, які викликають почуття тривоги, дискомфорту чи страху. Запишіть усі думки, що виникають. Згодом на окремому аркуші паперу розташуйте ці випадки в послідовності, яка відображає зростаючий рівень тривоги.

Давайте встановимо шкалу тривоги, яка коливається від 0 до 100 балів, де 0 балів означає стан повного розслаблення, тоді як 100 – стан піку тривоги та напруги. Зрозуміло, що ці стани проявляються через м'язові відчуття, частоту серцевих скорочень і дихальних патернів. Тепер, будь ласка, перейдіть у стан повного розслаблення.

Уявіть кожен сценарій у своєму розумі, починаючи з найменш тривожного і просуваючись до найбільш тривожного. Пориньте в нього так, наче перед вами спроектований фільм. Намагайтеся не тільки візуалізувати це, але й відчувати його повністю всім своїм єством, налаштовуючись на всі супутні звуки, підтримуючи стан повного розслаблення.

Якщо ваше тіло вказує на ознаки тривоги та напруги, негайно відключіться від ситуації, подібно до того, як вимкнути екран телевізора. Вказівним пальцем правої руки натисніть невидиму кнопку.

Поверніться до стану повного розслаблення м'язів і почніть обмірковувати всю послідовність подій з самого початку. Якщо та сама ситуація виявиться некерованою, спробуйте змінити розповідь на свій смак, залишаючись у стані розслаблення.

Якщо рівень тривоги залишається підвищеним, вийдіть із стану релаксації та подумайте про фіксацію можливих рішень ситуації на папері. Перегляньте фільм зі зміненим сценарієм, щоразу починаючи

послідовність подій заново. Вам може здатися дивним, що якщо ви можете успішно орієнтуватися у всій послідовності ситуацій від початку до кінця, зберігаючи при цьому стан релаксації, ви фактично навчилися заявляти собі «ні». Зрештою, ці сценарії більше не турбують вас, роблячи їх незначними та не стресовими. Ви володієте здатністю керувати ними та залежним собою.

Вправа 4. «Внутрішня краса»

Мета: зняття психологічного напруження.

Ведучий розповідає: «Зараз ми створимо велике коло, стоячи пліч-о-пліч. Кожен з вас повинен прийняти рішення. Виберіть одну людину, яка, на вашу думку, втілює внутрішню красу. Що ми маємо на увазі під внутрішньою красою? Наскільки прекрасні люди? Зробіть крок вперед і встаньте перед цією людиною, дивлячись очима, не розмовляючи. Як це буде виглядати? Наприклад, Оля вибрала Сашу. Вона підходить і стає біля нього, дивлячись йому в очі. Тим часом він вибирає іншу людину, але Оля слідує, щоб підтримувати зоровий контакт з Сашком.

Головний фокус має бути спрямований на людину, яку ви обрали. Цей процес відбуватиметься в тиші, без усного спілкування чи фізичного контакту. Розташуйтеся у коло, дотримуючись достатньої відстані. Повторіть цю вправу. Підійдіть ближче до обраної особи та пам'ятайте про емоції, які виникають, коли ви дивитеся в очі. Встаньте перед цією людиною та сформулюйте: «Внутрішня краса, яку я бачу, – це...», а потім «Чи поділяєте ви це...».

При отриманні зворотного зв'язку доречно просте підтвердження «Дякую». Відповіді на кшталт: «Якби ви знали мене краще, ви б не зробили цього коментаря», неприйнятні.

Заняття 9

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

Вправа 1. «Сніданок із героєм»

Мета: створення позитивної атмосфери.

Групі пропонується уявити сценарій, за яким кожен присутній матиме шанс насолодитися сніданком із відомою людиною. Це може бути знаменитість, історична особа з минулого або звичайна людина. Кожен учасник повинен визначитися з тим, з ким би він хотів зустрітися, а також обґрунтувати цей вибір. Учасники повинні на аркуші паперу написати ім'я обраного героя, а потім об'єднатися в пари. Після цього кожна пара повинна обговорити і вирішити, з яким героєм вони спільно зустрінуться. Потім ці пари об'єднуються в групи по чотири та повторюють процес. Зрештою, вся група збирається, щоб вибрати єдиного героя.

Питання для обговорення:

1. Чим було зумовлене рішення цього героя залишитися?
2. Чи легко було поступитися, і що спонукало ваше рішення?
3. Які у вас були емоції, коли люди висловлювали думку, відмінну від вашої?
4. Які емоції ви відчували, коли інші висловлювали свою згоду з вашими поглядами?
5. Як часто протягом життя Ви стикаєтеся з обставинами, що вимагають вибору?

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

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

- Обережно закрийте очі, знайдіть зручне положення та дозвольте собі розслабитися.
- Згадайте обставини, що передували вашому останньому дослідженню Інтернету, уявивши це так, ніби ви режисуйте сцену у фільмі.
- Вийдіть за межі фільму та спостерігайте за ним з точки зору незаангажованого спостерігача.

- Знову займіться фільмом і спробуйте оцінити емоції, які ви відчуваєте.

- Які відчуття виникають у вашому тілі?

- Як ви поводитися насправді, які емоції ви відчували?

- Якій поведінці ви б віддали перевагу?

- Які аспекти вашої особистості були переважно залучені в цю обставину, представляючи вас і виражаючи себе?

- Перехід від стану релаксації та документування всіх факторів, які спонукають вас до адиктивної поведінки.

Вправа 3. «Риси залежної людини»

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

Учасникам пропонується оцінити запропоновані риси особистості, яка відчуває залежність від Інтернету, вказавши рівень своєї згоди чи незгоди. Інтернет-залежність є патологічним варіантом розвитку особистості.

- Деструктивну динаміку всередині сім'ї провокує інтернет-залежність.

- Людина, залежна від Інтернету, відзначається завищеним уявленням про власні можливості.

- Внутрішній зовнішній контроль над поведінкою, що призводить до дефіциту саморегуляції.

- «Заморожені почуття» позначають відсутність усвідомлення своїх емоцій, що призводить до їх неконтрольованого вираження через поведінку.

- Знижена самооцінка.

- Закрите та маніпулятивне спілкування.

- Емоційна та соціальна замкнутість.

- Особисті та сімейні кордони, які є занадто м'якими або надмірно суворими.

Відбувається дискурс, у якому учасники розмірковують про особистісні трансформації, які інтернет-залежність викликала в них самих.

Вправа 4. «Давати і отримувати»

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

Раніше ми брали участь у широких дискусіях щодо емоцій. Чи можете ви визначити два значущих для мене почуття? Крім того, я хотів би представити гру, яка дозволяє учасникам ділитися позитивними емоціями один з одним. Коли ми даруємо позитивні почуття іншій людині, ми, у свою чергу, отримуємо щось натомість. Перелічіть, будь ласка, позитивні відчуття. Дійсно, щастя, задоволення, любов, радість і турбота – усе це позитивні емоції. Переживання щастя у відповідь на подію або оцінка краси також є похвальними почуттями. Чи не помітили ми якісь інші емоції?

Об'єднайтеся в пари та розташуйтеся обличчям один до одного. У цей момент ми зосередимося на вихованні позитивної емоції, відомої як «симпатія». Тому сядьте, зберігаючи зоровий контакт. Переконайтеся, що ваші коліна стикаються... Тепер обережно закрийте очі та глибоко вдихніть тричі...

Поміркуйте над емоцією, яку ми називаємо симпатією. Якою частиною свого тіла ви відчуваєте, що хтось відчуває до вас прихильність? Він розташований у шлунку, грудях, голові чи, можливо, руках? Уявіть, де у вашій істоті живе симпатія. Яку форму він приймає? Чи має він якийсь особливий колір? А тепер уявіть, що ви збираєте це відчуття з його місця розташування та поширюєте його на свого друга. Уявіть себе залученим у цю дію саме в цей момент. Крім того, вважайте, що ви також отримали це почуття від свого партнера, який так само поділився ним з вами. Вам це подобається? Ваш партнер продовжує пропонувати додаткове співчуття, отримуючи ще більше у відповідь. Поміркуйте, яке це відчуття; це втішне

уявлення про те, що співчуття одночасно дарують і відповідають взаємністю.

Будь ласка, глибоко вдихніть і обережно відрегулюйте руки та ноги. Відкрийте очі та встановіть зоровий контакт один з одним. При бажанні ви можете висловити вдячність своєму партнеру словами «Дякую». Будь ласка, поверніться на свої місця. Давайте зараз обговоримо ваші почуття, одночасно пропонуючи та отримуючи співчуття.

Аналіз вправи:

- Які у вас були емоції під час цієї вправи?
- Ви відчули, що демонструєте симпатію?
- Ви відчули, що вам висловлюють співчуття?
- Які способи висловлення співчуття найефективніші?
- У який спосіб ви висловите співчуття тварині, сонцю, дню чи другові?
- Як ви розпізнаєте наявність симпатії?
- Чим пояснюється необхідність час від часу чекати, коли симпатія знову виникне?
- Чому симпатія може несподівано повернутися з непередбачених джерел?

Заняття 10

Мета: закріплення стратегії подолання інтернет-залежності.

Вправа 1. «Маски тварин і рослин»

Мета: створення позитивної атмосфери, самопізнання.

1. Кожен учасник вибирає для себе роль тварини.
2. Кожна особа артикулює свою тварину, наприклад: «Який тип кішки я представляю?»
3. Учасники по черзі представляють обрану тварину.

Інструкції: «Уявіть себе хижим птахом... уявіть собі маленьких курчат... уявіть kota (домашнього чи дикого, залежно від ваших уподобань)... уявіть слона... перетворіться на птаха ще раз... уявіть рибу...

станьте метеликом... Уявіть себе будь-якою істотою. Втілюйте свій образ. А тепер знову поверніться до людини. Темп ваших рухів спокійний. Зробіть декілька глибоких вдихів. Вправа завершена.

Питання для обговорення:

1. Подумайте про роль, яку ви граєте в житті.
2. Важливо визнати, що ті, хто поруч із вами, зазвичай дивляться на вас через призму цієї ролі, і після вашого відходу від неї багатьом людям може бути важко зрозуміти вашу особистість.
3. Поміркуйте, чи є подібність між вашими діями та діями вибраної тварини.
4. Яке уявлення про себе ви отримали сьогодні під час цієї вправи?
5. Які емоції виникали під час виконання вправи?

Вправа 2. «Історії з життя»

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

Ведучий зазначає: «Кожна людина веде чітко унікальне життя. Ділячись пригодами, які дає нам життя, ми можемо ділитися знаннями один з одним. Коли люди слухають розповіді своїх однолітків, вони отримують можливість дізнатися про досвід, з яким вони, можливо, не стикалися особисто. Це може призвести до появи нових поглядів на життя або усвідомлення альтернативного ставлення до подібного досвіду. Вони починають цінувати чужий досвід і розуміти нюанси, притаманні цьому досвіду, дає нам змогу розпізнати особливий взаємозв'язок між викликами та радощами, які характеризують життя кожної людини.

Зараз ми поділимося особистими розповідями, які ілюструють вплив інтернет-залежності на наші міжособистісні стосунки та самосприйняття. Ми запрошуємо всіх, хто бажає зробити внесок, поділитися з нами своїм досвідом».

Вправа 3. «Моє улюблене заняття»

Мета: формування мотивації до подолання залежності.

Учасник посилається на діяльність, якою він дорожив до розвитку залежності від Інтернету, приховуючи цю інформацію до завершення гри. Інші учасники беруть участь у опитуваннях, щоб зробити висновок про діяльність, запитуючи: «Чи можна це робити з іншими?» «Це обмежується виконанням вдома?» «Чи потрібно кудись їхати, щоб взяти участь у цьому?» і подібні запитання. Після успішного опитування починається дискусія. Відзначається, що інтернет-залежність повністю витіснила інші особисті інтереси, в результаті чого життя є одноманітним і позбавленим задоволення.

Вправа 4. «Декларація власної самоцінності»

Мета: вироблення позитивного самоствердження.

Заняття 11

Мета: визначення найефективніших засобів подолання інтернет-залежності.

Ведучий говорить: «Я є Я. У всьому світі не існує жодної людини, яка б була схожа на мене. Хоча є ті, хто певною мірою схожий на мене, ніхто не схожий на мене. Отже, все, що походить від мене, справді моє, оскільки я це вибрав. Я володію всім, що знаходиться в мені: моїм тілом і його функціями; моєю свідомістю, включаючи всі мої думки та плани; моїми очима, які вловлюють. Всі образи, які вони сприймають; відповідальність за всі мої перемоги і успіхи, а також мої невдачі і помилки. Таким чином, я можу полюбити себе і розвивати дружбу з собою. Крім того, я можу переконатися, що всі аспекти мого буття сприяють моїм інтересам. Я розумію, що всередині мене є аспекти, які викликають здивування, і аспекти, які залишаються невідомими.

Завдяки моїй дружбі з самим собою та моїй здатності до любові до себе я можу уважно й терпляче досліджувати глибини свого єства, щоб розкрити джерела своїх збентежень, постійно вивчаючи різні аспекти про себе. Все, що я сприймаю і переживаю, все, що я висловлюю і роблю, а також мої думки в цей момент належать мені.

Розмірковуюючи про своє минуле, я досліджую своє сприйняття та емоції, свої слова та дії та свої думки, усвідомлюючи, що вони повністю резонують із тим, ким я є. Я можу відмовитися від того, що здається помилковим, зберігаючи те, що є суттєвим, відкриваючи таким чином нові грані себе. Я володію здатністю бачити, чути, відчувати, думати, творити та діяти. У мене є все, що мені потрібно, щоб спілкуватися з іншими, бути продуктивним і вселяти сенс і порядок у сферу людей і предметів, які мене оточують. Я належу собі, що дає мені можливість формувати власну ідентичність. Я такий, який я є, і я справді чудовий.

Вправа 1. «Перевтілення»

Мета: створення позитивної атмосфери.

Учасники розташовуються в коло. Ведучий починає зі слів: «Я надам вам картки з назвою тварини. Кожна назва відображається на двох окремих картках. Наприклад, якщо ви отримуєте картку з позначкою «слон», пам'ятайте, що в іншого учасника є картка з такою ж міткою». Потім тренер роздає картки, і якщо кількість учасників непарна, тренер також бере участь у вправі. «Будь ласка, прочитайте текст на вашій картці, переконавшись, що тільки ви можете її бачити. Тепер ви можете підняти свою картку. Мета для кожного – знайти свого двійника. Вам дозволяється використовувати будь-які засоби вираження; однак ви можете лише мовчати та видавати характерні звуки вашої відповідної тварини. По суті, усі дії повинні виконуватися тихо. Коли ви знайдете свого партнера, зберігайте близькість, зберігаючи мовчання. Ми перевіримо наш прогрес лише після того, як усі пари сформовано». Після того, як кожен член групи визначив свого партнера, тренер буде послідовно запитувати: «Хто ти?». Після завершення вправи учасникам можна запропонувати поділитися своїм досвідом і обговорити, як вони знайшли своїх партнерів.

Вправа 2. «Спірні твердження»

Мета: з'ясування учасниками поглядів на проблему залежності.

Для виконання вправи необхідно підготувати чотири аркуші паперу, на кожному з яких написати твердження: «Цілком згоден», «Згоден, але не зовсім», «Зовсім не згоден», «Я не маю однозначної думки». Ці заяви прикріплені на чотирьох стінах кімнати. Потім ведучий зачитує вголос спірні твердження, пропонуючи учасникам розійтися й розташуватися біля тих тверджень, які збігаються з їхніми поглядами на дане питання. Після того, як вони зробили свій вибір, кожен учасник повинен сформулювати свою аргументацію: «чому я так думаю». Після розгляду точок зору всіх учасників ведучий завершує презентацією їх власної точки зору у формі стислого твердження.

Розглянувши всі представлені точки зору, учасники можуть вибрати літери, які відповідають твердженням, які вони зараз підтримують. Приклади спірних заяв включають:

- Явище інтернет-залежності є кримінальним злочином.
- Інтернет-залежність класифікується як медичний стан.
- Значна кількість молодих людей стикається з проблемами, пов'язаними з інтернет-залежністю.
- Подолати інтернет-залежність можливо в будь-який момент.
- Одужання від інтернет-залежності досягне.
- Все більше людей починає відчувати ентузіазм щодо Інтернету як засобу соціального спілкування.
- Люди, які страждають від інтернет-залежності, часто не усвідомлюють свого стану.
- Подолати інтернет-залежність можна самостійно, без сторонньої допомоги.
- Залежність від Інтернету розвивається виключно завдяки постійному контакту.
- За зовнішнім виглядом можна визначити, чи є людина інтернет-залежною.

Вправа 3. «Позбавлення від залежності»

Мета: визначення шляхів подолання інтернет-залежності.

Усім членам групи пропонується визначити численні стратегії боротьби з інтернет-залежністю. Ведучий записує ці пропозиції на дошці, а потім пропонує учасникам визначити їх пріоритетність, починаючи з найбільш ефективних і закінчуючи найменш ефективними. Відбувається обговорення, зосереджуючись на тих методах, які раніше випробували самі учасники.

Вправа 4. «Невидимі помічники»

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

Ведучий зазначає: «Як правило, дуже маленькі діти володіють дивовижною здатністю концентрувати свою увагу на простих явищах і отримувати від них радість. Вони із задоволенням спостерігають за відблисками сонця на склі, стрибають від хвилювання, спостерігаючи за таємничим танцем сонячних променів. Коли вони чують спів птахів, вони можуть повністю занурюватися в ці звуки, насолоджуючись цими швидкоплинними моментами. Проте, коли вони стають старшими, вони поступово переймають скептицизм і песимізм дорослих, які їх оточують. Щоб досягти значного успіху в житті і виховати в собі сильне почуття власної гідності, це стає легше, коли ми навчимося зосереджуватися на приємних моментах у житті, визнаючи їх і цінуючи їх негативні факти стають очевидними при ретельному обдумуванні минулого дня, але песиміст схильний фіксуватися на своїх бідах і невдачах, сприймаючи світ крізь призму сірого. У цій вправі ми заохочуємо людей зосередитися на аспектах, які покращують красу їхнього життя.

Уявіть невидимого помічника, який слідує за вами. Кожного разу, коли ви відчуваєте щось чудове, він ніжно торкається вашого плеча і шепоче: «Як чудово!» Хоча, звичайно, можливо розпізнати радісні моменти життя без такого невидимого помічника, помічник такого характеру необхідний для оцінки тих важливих, але швидкоплинних подій,

які відбуваються постійно, збагачуючи наше життя красою та дивом. Наприклад, можна насолоджуватися ніжним сонячним світлом, знаходити розраду, зробивши глибокий повноцінний вдих, отримувати добрі слова від інших або спостерігати посмішку друга. Цей невидимий помічник може спрямувати вашу увагу на ці маленькі задоволення, даючи вам можливість насолодитися ними. Чим більше ваша здатність насолоджуватися кожним моментом, тим щасливішими ви станете.

Давайте оцінимо ваше розуміння моїх висловлювань. Це справді досить просто, але жалюгідні приклади, наведені цими скептиками й циніками, ілюструють суттєву роль невидимого провідника в нашому житті, такого, який постійно бурмоче нам на вухо: «Як чудово!»

Встаньте, будь ласка, і починайте повільно ходити по залу. Уявіть собі невидимого помічника, який супроводжує вас і кладе руку на ваше плече кожного разу, коли ви спостерігаєте щось прекрасне чи приємне. Відчувши цю руку, утримайтеся від розмови вголос; замість цього підійдіть до столу та подзвоніть. Продовжуйте ходити по залу, залишаючись уважним до додаткових приємних подразників, які можуть привернути вашу увагу (5–10 хвилин).

Згодом ведучий пропонує учасникам поділитися всіма переживаннями, які принесли їм відчуття щастя. «Дозвольте своєму невидимому помічнику супроводжувати вас протягом дня. Докладайте зусиль, щоб спостерігати за маленькими радощами, які цей невидимий помічник виділить для вас».

Аналіз вправи:

- Які милі звуки ви змогли відчувати?
- Які вишукані образи вам вдалося спостерігати?
- Чи вдалося вам відчувати приємні смаки?
- Ви відчули якісь приємні аромати?
- Чи контактували ви з чимось, що приємно на дотик?
- Чи займалися ви рухами, які приносили вашому тілу задоволення?

- Чи отримували ви якісь добрі чи приємні зауваження?

Заняття 12

Мета: формування образу бажаного майбутнього.

Вправа 1. «Ти подобаєшся мені...»

Мета: створення доброзичливої атмосфери в групі.

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

Ведучий слідкує за тим, щоб кожен учасник підтримував взаємодію.

Вправа 2. «Хто я насправді»

Мета: формування образу бажаного майбутнього.

Ведучий рекомендує розділити сторінку на три розділи. Перший розділ має описувати життя людини до появи залежності, тоді як другий розділ повинен ілюструвати зміни, які відбулися в результаті залежності. Третій розділ покликаний відобразити погляди людини на життя після подолання інтернет-залежності. Під час обговорення особлива увага приділяється аналізу передбачуваного майбутнього.

Вправа 3. «Візуалізація»

Мета: зняття психологічного напруження.

Ведучий говорить: «Оптимальне виконання цієї вправи відбувається в стані розслаблення. Образи, які спонтанно виникають у вашій свідомості, насправді знаходяться під вашим контролем. Спробуємо проілюструвати це.

Обережно закрийте очі і на мить зосередьтеся на своєму диханні. Візуалізуйте великий білий екран. Далі уявіть будь-яку квітку, що відображається на цьому екрані. Замініть квітку білою трояндою. Після цього обміняйте білу троянду на червону. (Якщо вам це складно, уявіть, що пензликом наносите червону фарбу на троянду, нагадуючи Алісу в країні чудес).

Тримайте троянду і візуалізуйте простір, який ви займаєте: враховуйте меблі, кольорову гамму та інші елементи. Далі подумки

переверніть зображення. Уявіть кімнату з перспективи зверху, ніби дивіться на неї зі стелі. (Якщо це виявиться складним завданням, уявіть себе на стелі та спостерігайте за кімнатою зверху). Тепер ще раз згадайте великий білий екран. Розташуйте синій фільтр перед джерелом світла, перетворюючи весь екран на яскравий синій відтінок. Замініть синій фільтр на червоний. Змініть екран на зелений. Дозвольте собі уявити будь-які кольори та зображення, які забажаєте».

Обговорення: «Чи вдалося вам досягти всіх запланованих ефектів, наприклад змінити кімнату чи колір? Тепер, навіть без попередньої підготовки, ви можете легко візуалізувати порожній екран, створити образ квітки та відчувати атмосферу вашого оточення. Це служить достатнім доказом того, що створені вами образи знаходяться під вашим контролем; ви маєте можливість викликати або утримуватися від їх виклику».

Заняття 13

Мета: закріплення конструктивних установок особистості щодо інтернету.

Вправа 1. «Король і королева»

Мета: налаштування на групову роботу.

Люди обирають двох членів зі своєї групи на роль короля та королеви, які потім сідають на імпровізований трон. Решта учасників мають підійти до монархів і привітати їх окремо, використовуючи будь-яку форму привітання, яку вони виберуть. У свою чергу «монархи» вітають кожного учасника.

Аналіз: Ця вправа зосереджена на розпізнаванні «захистів», властивих особистості. Кожен учасник, під впливом обставин гри, повинен зазнати певного ступеня приниження, наприклад, вклонитися королю, і згодом усім особам доведеться «захищатися» від цього тривожного сценарію. Аналіз досліджує, хто зумів уникнути цього досвіду підпорядкування та методи, використані для цього.

Вправа 2. «Музей образливих спогадів»

Мета: виявлення чинників, що впливають на формування інтернет-залежності.

Ведучий зазначає: «Часто ми вважаємо наші помилки такими, що мають значну цінність. Ми приховуємо їх, зберігаємо та збираємо. Під час конфлікту ми демонструємо ці помилки, вірячи, що вони зміцнюють нашу позицію». Подальша дискусія підкреслює, як образливість і конфлікти можуть пошкодити міжособистісні стосунки, призвести до деструктивної поведінки та сприяти розвитку інтернет-залежності як засобу відходу в альтернативну реальність.

Вправа 3. «Асоціації»

Мета: визначення сутності понять, протилежних інтернет-залежності.

Ця діяльність вимагає використання ручок і аркушів паперу. Учасникам пропонується відповісти на підказку: «Перелічіть 2–3 слова, які виникають у вашій голові, коли ви чуєте терміни «незалежність», «свобода» та «впевненість». Після цього кожен учасник ділиться своїми асоціаціями в циклічному форматі, а фасилітатор записує ці відповіді, щоб не було повторень. Зрештою, ведучий закріплює асоціації, які були запропоновані під час обговорення.

Вправа 4. «На що витратити життя»

Мета: усвідомлення необхідності здійснення вибору життєвих цілей.

Інструкції: «Вам виділено 10 жетонів. Кожен жетон представляє сегмент вашої сутності – зокрема, одну десятю вашого часу, енергії, фізичної та розумової сили, ресурсів, інтересів та індивідуальності. У цій вправі ці 10 жетонів спільно втілюватимуть сукупність якостей і здібностей, які складають вашу особистість і, відповідно, ваше життя.

На початку гри учасники стикаються з рішенням: «витратити» жетон або «заощадити». Одночасно для покупки будуть доступні два предмети. Ви маєте право вибрати один із пунктів або не вибрати жоден, але ви не можете обрати обидва одночасно. Кожен товар можна придбати лише в

той момент, коли він стає доступним для продажу. Перехід до наступної пари означає остаточне вилучення попередньої з «торгівлі». Якщо ви вичерпаете свої токени, ви не зможете робити жодних покупок. Ви готові?

Аукціон завершено, а участь у торгах більше не допускається; будь-які невитрачені жетони будуть конфісковані. Зараз гра обговорюється, і учасникам пропонується відповісти на такі запитання:

– Яке придбання принесло вам найбільше задоволення?

- Чи відчували ви коли-небудь жаль про те, що не зробили певної покупки?

- Вам було б цікаво запропонувати зміни до правил гри?

Запропоновані зміни можуть включати: «Перш ніж робити покупку, необхідно з'ясувати, які додаткові товари будуть доступні для продажу»; «Буду вдячний за можливість обміняти придбаний раніше товар на будь-який згодом оголошений товар»; «Важливо, щоб ми отримали більшу кількість жетонів до початку гри».

Ведучий ставить запитання: «Чи вірите ви, що це підвищить привабливість гри? Багато з ваших пропозицій справді є проникливими та точними. Однак проблема полягає в тому, що такі сценарії не відбуваються в реальності. Неможливо повторити той самий вибір, так само як не можна скасувати наслідки попереднього рішення. Досягти всього одночасно чи скористатися всіма можливостями одразу є недосяжним. Ми не можемо заздалегідь передбачити, з якими варіантами ми зіткнемося. Ресурси, такі як час, енергія, доступні фінанси та інтереси, завжди будуть обмежені, і часто ця вартість може перевищувати ваші початкові очікування, і ми несемо відповідальність за вибір, який ми беремо на себе.

Якщо після закінчення гри ви виявите, що у вас залишилися кошти, можливо, варто подумати, що ви не повністю використовуєте доступні можливості. Хоча це була лише гра, те, як ми розподіляємо свій час, енергію та можливості в реальному житті, є надійним засобом для оцінки наших справжніх цінностей».

Заняття 14

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 за чергою зробити йому побажання на цей день.

Вправа 2. «Хто я?»

Мета: виявлення особистісних змін.

Учасники документують свої атрибути, після чого фасилітатор роздає початкові списки характеристик, складені членами групи на початку тренінгу. Відбувається порівняння та обговорення, підкреслюючи трансформації, що відбулися серед учасників.

Вправа 3. «Що таке інтернет-залежність?»

Мета: розвиток уявлень учасників про інтернет-залежність.

Учасники групи розмірковують над своїми поглядами на інтернет-залежність як до початку тренінгу, так і на даний момент. Їх просять відповісти на такі запити:

- Що таке інтернет-залежність?
- Які класифікації інтернет-залежностей існують?
- Які процеси сприяють розвитку залежності?
- Чим згубна інтернет-залежність?

Вправа 4. «Мій життєвий шлях»

Мета: усвідомлення правильності вибору способу життя без залежності.

Ведучий розповідає: «Йшов мандрівник стежкою під назвою «Життя». Цей шлях привів його до роздоріжжя, оглянув його оточення, уявіть собі себе цим мандрівником.

Перед вами лежить чистий аркуш паперу. Використовуйте олівець, щоб проілюструвати свій життєвий шлях на цій сторінці: подумайте про

своє минуле, поточне становище та потенційні напрямки для вашого майбутнього (включаючи дороги та перехрестя). Поміркуйте над характером вашого життєвого шляху, що привів до цих перехресть: чи був він прямим, звивистим чи характерним для гір і скель? Куди ви прагнете досягти? Яким ви уявляєте свій шлях за роздоріжжям? Які зустрічі чекають вас на шляху? Які уроки вам потрібно буде взяти на озброєння?

Існує діалог щодо вибору, зробленого під час подорожі: які шляхи ви обрали? У який момент свого життєвого шляху найбільш задоволений мандрівник знаходить щастя та радість? Які фактори сприяють такому стану? Чи важливо враховувати зв'язок між минулим, теперішнім і майбутнім? Що спільного між ними? Яка мета цієї подорожі? Як можна розпізнати, коли їхня мета досягнута? Які ресурси необхідні для досягнення цієї мети? Які необхідні умови, засоби та можливості?

Заняття 15

Мета: завершення роботи групи, усвідомлення досягнутих результатів.

Вправа 1. «Привітання»

Мета: створення доброзичливої атмосфери.

Учасників просять висловити люб'язний коментар людині, яка сидить ліворуч від них, починаючи свою заяву словами «Я радий мати можливість поспілкуватися з вами, тому що...

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, позначивши одну як «До», а іншу як «Після». У розділі «До» вони повинні детально розповісти про особливості особистості та особливості її поведінки до участі в навчанні, тоді як у другому розділі буде зосереджено увагу на характеристиках після навчання.

Відбувається дискурс.

Вправа 3. «Автобусна зупинка»

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.

Учасники об'єднуються в чотири групи та відправляються в подорож через різні зупинки. На кожній зупинці вони виділяють 2–3 хвилини, щоб продовжити задане речення. Після цього завдання їм надається додаткова хвилина для перегляду всіх заповнених аркушів.

Вправа 4. «Не буду!»

Мета: визначення того, що опинилося для особистості під заборонаю після того, як вона відмовилась від залежної поведінки.

Учасникам пропонується визначити 10 потенційних висновків для речення «Я не буду...», приділяючи уважну увагу значним проявам. Далі йде дискусія.

Вправа 5. «Мої досягнення»

Мета: усвідомлення успіхів, яких досягли учасники під час тренінгу.

Для цієї вправи можна використовувати м'яч або інший предмет. Особа, яка тримає його, обговорює свої досягнення під час тренінгів, розмірковуючи як про свої прагнення, так і про цілі, яких вони успішно досягли.

Вправа 6. «Прощання»

Мета: завершення роботи тренінгової групи.

Учасникам пропонується в довільній формі попрощатися з іншими членами групи.