

АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ КОРЕКЦІЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД КОМП'ЮТЕРНИХ ОНЛАЙН-ІГОР

Стаття присвячена перевірці ефективності розробленої програми корекції залежності від комп'ютерних онлайн-ігор, орієнтованої на роботу з учнівською та студентською молоддю. Описано структуру та основні завдання корекційної програми, що пройшла процедуру апробації та підтвердила свою ефективність. Джерел – 4.

Ключові слова: психокорекція, інтернет-залежність, залежність від комп'ютерних онлайн-ігор, адикт.

Постановка проблеми. Інтернет-залежність залишається на сьогодні актуальною проблемою, від якої особливо страждає учнівська та студентська молодь. Зокрема, подальшого поширення набуває залежність від комп'ютерних онлайн-ігор, що розглядається як один з видів інтернет-адикції. Це зумовлює необхідність розробки корекційних програм, які дозволили б знизити рівень інтернет-залежності та оптимізувати життєдіяльність особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Залежність від комп'ютерних ігор досить активно вивчається в контексті різних психологічних підходів. В межах інформаційного підходу виконане дослідження Д.Г. Рибалтович [3], яка стверджує, що для виявлення наявності залежності необхідні якісні критерії відділення норми від патології, а в сьогоdnішній науці виділені ознаки вираженої патології, однак недостатньо описаним є процес адаптації людини до інформаційного середовища. Вона виявила, що ігрова залежність розвивається в молодих людей, що фінансово залежать від батьків або ж низьким рівнем прибутку, що мають стаж гри більше трьох років та проводять за грою більше чотирьох годин в день. У користувачів онлайн-ігор виявлено циклотимно-гіпертимно-емотивний тип характеру з підвищеним рівнем реактивної та особистісної тривожності. Дослідниця стверджує, що провідну роль в профілактиці ігрової залежності повинна відігравати сім'я, в якій має домінувати особистий приклад, намагання обмежити час використання комп'ютера, створити умови корисного проведення часу в мережі, пропаганда інтелектуального розвитку дитини за допомогою комп'ютера.

Погляд Ван Шилу [2] на інтернет-залежність можна розглядати з точки зору гуманістичного підходу, оскільки він став джерелом виникнення позитивної психології, що використовує поняття «досвід потоку», адаптоване дослідником до аналізу адикції. Він стверджує, що залежність від комп'ютерних ігор пов'язана з досвідом потоку, при цьому чим він більший, тим вищим є рівень адикції, а обидва цих феномена залежать від часу, що проводиться особистістю в інтернеті. Однак він вважає, що прямиий взаємозв'язок між цими параметрами прослідковується не завжди, а виникнення адикції пов'язано зі специфікою сприйняття інтернету.

Форми прояву інтернет-адикції залежно від її виду досліджувалися К.А. Андреевим [1], який запропонував також своє бачення основних підходів до реабілітації адиктів.

В межах діяльносного підходу працював С.А. Шапкін [4], розглядаючи процес комп'ютерної гри як вид діяльності, що має всі необхідні структурні елементи.

Однак, незважаючи на достатню розробленість проблеми залежності від комп'ютерних онлайн-ігор методи її корекції практично не представлені, що зумовлює необхідність здійснення подальших досліджень.

Відповідно, **метою статті** є представлення результатів апробації програми корекції залежності від комп'ютерних онлайн-ігор.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Розроблена нами програма корекції залежності від комп'ютерних онлайн-ігор складалась з системи бесід, спрямованих на роботу не лише з підлітками та юнаками, але й з їхніми батьками та вчителями, консультативної роботи та соціально-психологічного тренінгу, направленого на зниження рівня цього виду інтернет-залежності.

Соціально-психологічний тренінг складався з двох блоків, перший з яких виконував підготовчу функцію, а другий був спрямований безпосередньо на корекцію залежності. Метою програми було зниження рівня залежності від комп'ютерних онлайн-ігор.

Перший блок тренінгу спрямований на налагодження взаємодії між членами групи та створення сприятливих умов для їх самовираження. Він передбачав виконання таких завдань: знайомство учасників; створення умов, необхідних для саморозкриття членів групи; формування групової згуртованості; створення в тренінговій групі атмосфери довіри та безпеки; розвиток комунікативного потенціалу; оптимізація самооцінки; подолання деструктивних потягів.

Другий блок тренінгової роботи орієнтований на подолання залежності від комп'ютерних онлайн-ігор та передбачав вирішення наступних завдань: переосмислення стилю свого життя; створення образу бажаного майбутнього; зміна хибних установок щодо комп'ютерних ігор; конструктивне цілепокладання; створення умов для налагодження стосунків з близькими людьми; зміна життєвих цінностей.

Розроблена програма була перевірена на групі з 24 осіб, які, як показали результати констатуючого експерименту, мали ознаки залежності від комп'ютерних ігор або ж пограничні показники цього виду адикції. Також у тренінгову групу було включено декілька осіб, в яких не спостерігались виражені ознаки залежності, для того, щоб зробити групу гетерогенною та щоб особи з адиктивними проявами мали перед собою взірць протилежної поведінки, до якого вони повинні прагнути. Група включала в себе як хлопців, так і дівчат старшого підліткового віку, оскільки вони найбільшою мірою схильні до розвитку залежності від комп'ютерних ігор.

Була також створена контрольна група, ідентична за ознаками прояву залежності експериментальній, що було визначено за допомогою критерію χ^2 – Пірсона, коефіцієнт якого склав $\chi^2=0,80$ при $\chi_{кр}=5,99$.

Для того, щоб дослідити наскільки ефективною є розроблена програма, ми використали такі методики: тест на інтернет-адикцію (Т.А. Нікітіна, А. Ю. Єгоров), методика дослідження видів інтернет-залежності, проєктивна методика "Я в інтернеті", при чому в авторських методиках була використана шкала "Залежність від комп'ютерних ігор", яка в контексті цього дослідження є найінформативнішою.

Аналіз показників за тестом на інтернет-адикцію (Т.А. Нікітіна, А. Ю. Єгоров) наведений в табл. 1.

Таблиця 1

Виразеність залежності від комп'ютерних ігор до та після корекції (%)				
Група	Етапи	Показники		
		Залежність	Пограничні показники	Відсутність залежності
Контрольна (n = 24)	до експерименту	54,6	37	8,4
	після експерименту	58,8	32,8	8,4
Експериментальна (n = 24)	до експерименту	58,8	32,8	8,4
	після експерименту	25,2	41,2	33,6

Порівняння показників експериментальної групи до та після проведення корекційної роботи вказує на наявність статистично значущих відмінностей.

Ознаки залежності спостерігаються в 58,8% осіб до здійснення корекційної роботи та в 25,2% – після неї ($\phi^*=1,70$ при $\phi^*_{кр}=1,64$). Помітно, що показник значно зменшився, що вказує на ефективність підібраних процедур. Зниження рівня залежності супроводжується зміною ставлення особистості до комп'ютерних ігор. Так, якщо раніше індивід сприймав гру як центр свого життя та використовував її як засіб задоволення багатьох потреб, наприклад, у визнанні за рахунок високих досягнень, у підтриманні контактів через спілкування онлайн з іншими гравцями, самоствердження завдяки отриманню перемоги, то після проведення корекційної роботи відмічається зниження значущості такої діяльності для особистості та переорієнтація її на безпосередні контакти з однолітками та іншими людьми. Якщо раніше індивід приділяв грі практично весь свій час, то після здійснення корекції спостерігається розширення сфер його активності, де на передній план виходить безпосередня взаємодія з друзями та близькими людьми, різного роду захоплення та хобі.

Наявні зміни також в пограничних показниках. Так, до корекції такі показники були властиві 32,8% осіб, тоді як після неї – 41,2%. Збільшення показника пов'язане з тим, що частина респондентів, яким були властиві яскраві прояви адикції в процесі тренінгової роботи попала під вплив корекції, що дозволило віднести отримані дані до пограничних ознак, що в свою чергу свідчить про ефективність використаних процедур. Такі респонденти в ході тренінгу розвинули здатність до саморегуляції, що дозволило їм контролювати час, що проводиться за грою та свою поведінку в ній. Це стало можливим завдяки пропрацюванню компульсивних симптомів та віднайдення основної причини, що провокує розвиток залежності. Особистість в ході тренінгу змогла усвідомити, що саме приваблює її в грі та яка глибинна мета її використання. Таким чином внутрішні конфлікти індивіда були переведені у сферу свідомості, що дозволило надати йому психологічну допомогу у їх вирішенні, що в свою чергу призвело до гармонізації особистості та зниження мотивації до звернення до адиктивних агентів з метою компенсації незадоволених бажань та потреб.

Відсутність залежності спостерігалась в 8,4% осіб до проведення корекції та в 33,6% – після нього. Показник значно зріс, що підтверджує ефективність розробленої програми та вказує на її здатність коригувати потяг до комп'ютерної гри, знижувати мотивацію до її використання з метою задоволення фрустрованих потреб, розширювати сферу інтересів особистості та допомогти усвідомити згубний вплив залежності на її життя. Учасники отримали можливість розширити свій поведінковий репертуар та обрати іншу сферу діяльності, яка була б такою ж привабливою для особистості, однак не мала б адиктивного впливу. Це дозволяє їй гармонійно розвиватися, приділити особливу увагу тим сферам життя, які найбільшою мірою постраждали від розвитку залежності, відновити стосунки з друзями та близькими людьми, звернути увагу на процес навчання, ефективність якого також часто страждає через нездатність особистості зосередитися на матеріалі, що викладається, оскільки її думки постійно повертаються до подій, що відбуваються у віртуальній реальності.

При аналізі даних контрольної групи не було виявлено значущих відмінностей.

Показники, отримані за допомогою авторських методик, наведені в табл. 2.

Аналіз показників за методикою дослідження видів інтернет-залежності дозволив виявити статистично значущі відмінності між результатами респондентів до та після корекційної роботи. Ознаки залежності спостерігаються в 67,2% осіб до здійснення корекції та в 33,6% – після неї ($\phi^*=1,68$ при $\phi^*_{кр}=1,64$). Помітне значне зменшення показника, що вказує на ефективність підібраних процедур. Респонденти, які проявляли надмірну захопленість комп'ютерними іграми в процесі проведеної роботи, змогли усвідомити деструктивність своєї поведінки та того, до яких наслідків вона призвела, а саме, значне зниження ефективності навчальної діяльності, зумовлене відсутністю

мотивації до досягнень у цій сфері, оскільки в процесі розвитку адикції відбулася зміна акцентів та особистісних цілей, які були спрямовані на активність у віртуальній реальності, тоді як різноманітні сфери справжнього життя відійшли на задній план та мало займали думки індивіда.

Таблиця 2

Вираженість залежності від комп'ютерних ігор до та після корекції (%)							
Група	Етапи	Показники					
		Види залежності			"Я в інтернеті"		
		з	п	в	з	п	в
Контрольна (n = 24)	до експерименту	63	28,6	8,4	67,2	24,4	8,4
	після експерименту	63	32,8	4,2	67,2	28,6	4,2
Експериментальна (n = 24)	до експерименту	67,2	24,4	8,4	63	28,6	8,4
	після експерименту	33,6	32,8	33,6	29,4	45,4	25,2

Примітка: з – залежність; п – пограничні показники; в – відсутність залежності.

Крім того адиктивна поведінка призвела до руйнування стосунків особистості з оточуючими, зробила її закритою для контактів та сприяла прояву неадекватної поведінки, що характеризувалась емоційною нестабільністю. Таким чином, у процесі роботи всі ці аспекти були усвідомлені особистістю, що спонукало її до повернення в реальне життя. Вироблялася здатність до прийняття активної життєвої позиції та мотивація до самореалізації в процесі соціально бажаної діяльності.

Пограничні показники були властиві 24,4% осіб до корекції та 32,8% – після неї. Помітно, що збільшилась кількість людей з пограничними ознаками адикції, за рахунок зменшення осіб з яскравими адиктивними проявами. Такі респонденти в процесі тренінгової роботи змогли виробити конструктивне ставлення до себе та до оточуючих, що дало їм змогу зменшити психологічні бар'єри, які не дозволяли розкритися в групі та спонукали до заміщення різноманітних сфер реального життя шляхом занурення в ігрове середовище. Особистість отримала змогу переосмислити стиль свого життя, позбутися неадекватних установок щодо комп'ютерних ігор, створити образ бажаного майбутнього і відповідно до нього визначити цілі, які необхідно досягнути, що сприяло перенесенню акценту з віртуальної реальності у справжнє життя.

Відсутність залежності притаманна 8,4% осіб до початку корекційної роботи та 33,6% – після її закінчення. Показник значно збільшився, що свідчить про те, що учасники групи змогли позбутися компульсивних симптомів, пов'язаних з комп'ютерними іграми, виробити більш оптимальну стратегію поведінки, яка дозволяє не "ховатися" в грі, а жити повним життям, демонструючи соціальну активність та не боячись негативних оцінок оточуючих. Респонденти також мали можливість по-новому оцінити себе, усвідомити власні приховані ресурси та можливості, розширити уявлення про власне "Я" шляхом розвитку рефлексивних здібностей, що допомогло сформувати адекватне ставлення до себе, яке ґрунтується на виявлених сильних сторонах. Це було особливо дієвим у разі, коли до розвитку адикції особистість спонукала занижена самооцінка та наявність різноманітних комплексів, що формувало мотивацію до самоізоляції та використання

комп'ютерної гри як альтернативної сфери самореалізації. У разі ж, коли причиною виникнення залежності служило використання деструктивних поведінкових паттернів, найдієвішим було розширення конативного репертуару особистості та усвідомлення того, що неоптимальні форми взаємодії передусім негативно впливають на неї саму.

Аналіз показників, отриманих за методикою "Я в інтернеті" також дозволив виявити значущі відмінності між показниками, отриманими до та після корекції в експериментальній групі. Ознаки залежності притаманні 63% осіб до корекції та 29,4% – після неї ($\varphi^*=1,68$ при $\varphi^*_{кр}=1,64$). Помітне значне зменшення показника, що вказує на те, що велика частина учасників у процесі роботи змогла гармонізувати свій внутрішній стан, позбавившись від ознак адикції. Такі респонденти виробили конструктивне ставлення до використання комп'ютерних ігор, які зменшили свою цінність для особистості за рахунок того, що перестали сприйматися як засіб задоволення фрустрованих потреб. Також спостерігалось зменшення компульсивних симптомів, що проявлялось у відсутності нав'язливих думок про комп'ютерні ігри та непереборного бажання пограти в них. Цьому сприяв розвиток саморегуляції особистості, здатності контролювати час, проведений в процесі гри. Змінилась також спрямованість ігор. Так, частина учасників відмовилась від використання ігор агресивної тематики, оскільки усвідомила, що вони призводять до розвитку жорстокості та інтолерантності, провокують девіантну та деліквентну поведінку.

Пограничні показники були виявлені в 28,6% осіб до участі в тренінгу та в 45,4% – після неї. Це пов'язано зі зменшенням кількості осіб, яким притаманні яскраві адиктивні прояви за рахунок зростання числа опитаних з пограничними ознаками залежності. Такі учасники в ході корекційної роботи змогли розширити свій поведінковий репертуар, включивши до нього засоби конструктивної взаємодії з оточуючими людьми, підвищилась їх здатність до регуляції власних емоційних станів, що особливо важливо у випадку, коли комп'ютерна гра використовувалась для зняття психологічної напруги, що запускало стереотипний механізм виходу зі стресу, який і привів до розвитку адикції, коли комп'ютерна гра стала сприйматися як єдиний ефективний спосіб позбавлення від негативних емоцій та отримання приємних вражень. В процесі роботи відбувалась також гармонізація особистості в цілому, що здійснювалось за рахунок пропрацювання глибинних особистісних проблем, розвитку здатності до соціальної адаптації та усвідомлення можливостей щодо самовдосконалення.

Відсутність залежності властива 8,4% осіб до участі в корекційній роботі та 25,2% – після неї. Спостерігається значне збільшення показника, яке свідчить про те, що учасники змогли розвинути власну особистість, позбутися неефективних форм поведінки, усвідомити вплив стилю свого життя не тільки на себе, але й на близьких людей, оцінити наслідки впливу адикції. Це допомогло сформувати внутрішню мотивацію до змін, спонукало особистість докладати зусиль для того, щоб звільнитися від залежності та розкрити для себе нові можливості самореалізації. Відбувалася зміна життєвих цінностей учасників групи. Так, якщо в процесі розвитку адикції метою життя було пограти в гру, то під час роботи особистість усвідомлювала наскільки така мета безглузда та неперспективна, що спонукало її до аналізу власної поведінки, відкриття нових перспектив та спрямування в майбутнє.

Аналіз даних у контрольній групі за обома методиками дозволив констатувати відсутність статистично значущих відмінностей.

Висновки. Отже, здійснений аналіз дозволяє зробити висновок, що розроблена корекційна програма, спрямована на подолання залежності від комп'ютерних ігор є ефективною та може широко використовуватись.

Перспективним напрямом дослідження є розробка програми профілактики інтернет-залежності.

Література

1. Андреев К. А. Интернет-зависимость: формы проявления и подходы к реабилитации / К. А. Андреев // Социальная педагогика : Деловой журнал для социальных работников и педагогов. – 2010. – № 6. – С. 115-118.
2. Ван Шилу Интернет-зависимость у участников компьютерных игр : на материале китайской культуры : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Ван Шилу ; Моск. гос. ун-т им. М.В. Ломоносова. – М., 2013. – 33 с.
3. Рыбалтович Д. Г. Интернет-зависимость : реальная патология или норма развития информационного человечества? / Д. Г. Рыбалтович, В. В. Зайцев // Вестн. психотерапии. – 2011. – № 40. – С. 23–34.
4. Шапкин С. А. Компьютерная игра : новая область психологических исследований / С. А. Шапкин // Психол. журн. – 1999. – Т. 20, № 1. – С. 86-102.

References

1. Andreev K. A. Internet-zavisimost': formy projavlenija i podhody k reabilitacii / K. A. Andreev // Social'naja pedagogika : Delovoj zhurnal dlja social'nyh rabotnikov i pedagogov. – 2010. – № 6. – S. 115-118.
2. Van Shilu Internet-zavisimost' u uchastnikov komp'juternyh igr : na materiale kitajskoj kul'tury : avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk : 19.00.01 / Van Shilu ; Mosk. gos. un-t im. M.V. Lomonosova. – M., 2013. – 33 s.
3. Rybaltovich D. G. Internet-zavisimost' : real'naja patologija ili norma razvitija informacionnogo chelovechestva? / D. G. Rybaltovich, V. V. Zajcev // Vestn. psihoterapii. – 2011. – № 40. – S. 23–34.
4. Shapkin S. A. Komp'juternaja igra : novaja oblast' psihologicheskikh issledovanij / S. A. Shapkin // Psihol. zhurn. – 1999. – T. 20, № 1. – S. 86-102.

Каминская О.В.

Апробация программы коррекции зависимости от компьютерных онлайн-игр

Статья посвящена проверке эффективности разработанной программы коррекции зависимости от компьютерных онлайн-игр, ориентированной на работу с учениками и студенческой молодежью. Описана структура и основные задачи коррекционной программы, прошедшей процедуру апробации, что подтвердило ее эффективность.

Ключевые слова: психокоррекция, интернет-зависимость, зависимость от компьютерных онлайн-игр, аддикт.

Kaminska O.V.

Testing program of correction addiction on the computer online games

The article is devoted to reviewing the effectiveness of the developed program correction addiction on the computer online games, based on the work of pupils and students. The structure and main tasks of correctional program that has undergone testing and confirmed its effectiveness.

Key words: correction, Internet addiction, computer addiction of online gaming addicts.

Камінська Ольга Володимирівна – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри педагогіки, психології та корекційної освіти Рівненського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти, м. Рівне.