



УДК 159.923

## АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ КОРЕКЦІЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ВЕБ-СЕРФІНГУ

Камінська О.В., к. психол. н.,  
доцент кафедри загальної психології та психодіагностики  
Рівненський державний гуманітарний університет

У статті проаналізовано ефективність програми, спрямованої на подолання залежності від компульсивної навігації інтернетом. Визначено, що розроблена корекційна програма є ефективною під час роботи з адиктами, котрі страждають на залежність від веб-серфінгу.

**Ключові слова:** інтернет-залежність, адикція, адикт, компульсивна навігація інтернетом, веб-серфінг.

В статье проанализирована эффективность программы, направленной на преодоление зависимости от компульсивной навигации интернетом. Определено, что разработанная коррекционная программа является эффективной при работе с аддиктами, страдающими зависимостью от веб-серфинга.

**Ключевые слова:** интернет-зависимость, аддикция, аддикт, компульсивная навигация интернетом, веб-серфинг.

Kaminska O.V. APPROBATION PROGRAM CORRECTION ADDICTION ON THE WEB-SURFING

The paper analyzes the effectiveness of programs aimed at overcoming addiction on compulsive Internet navigation. Determined that the correction program developed is effective when dealing with addicts suffering from addiction surf the web.

**Key words:** Internet addiction, addiction, addicts, compulsive internet navigation, web-surfing.

**Постановка проблеми.** У сучасному соціумі, у зв'язку з поширенням комп'ютерних технологій, відбувається зростання кількості інтернет-залежних осіб загалом і людей, котрі страждають на таку форму, як адикція від компульсивної навігації інтернетом. Це зумовлює необхідність розробки програм, спрямованих на подолання залежності від веб-серфінгу.

**Ступінь розробленості проблеми.** У сучасній науці практично відсутні дані щодо специфіки залежності від веб-серфінгу, однак є достатньо публікацій, де аналізуються особливості інтернет-залежності загалом. Так, запропоновано кілька шляхів здійснення психологічного супроводу юнаків, у яких спостерігаються ознаки залежності від інтернету. Основними напрямками психологічного супроводу інтернет-залежних є врахування таких механізмів соціалізації, як інституційний, традиційний, стилізований і міжособистісний; комплексна превентивна робота із залученням родин, педагогів, близького оточення; оптимальна організація дозвілля й життєдіяльності; залучення молоді до здорового способу життя; розширення сфери інтересів особистості, метою якого є знецінення адиктивної поведінки [2].

О.В. Мирошниченко [3] стверджує, що для корекції адикції потрібно використовувати метод психолого-дидактичного супроводу, вплив на ціннісно-сміслову та комунікативну сфери, розвиток здатності до формування різноманітних життєвих стратегій.

С.М. Дубінін [1] розробив концепцію соціально-психологічної й педагогічної діяльності з молоддю, що має ознаки девіантної поведінки, в основі якої лежить сукупність науково-обумовлених поглядів на її природу та психологічні механізми корекції.

Оскільки в сучасній науці практично відсутні дані щодо специфіки корекції залежності від веб-серфінгу, метою статті є подання результатів апробації програми корекції залежності від компульсивної навігації інтернетом.

**Виклад основного матеріалу.** Ураховуючи актуальність проблеми поширення веб-серфінгу, було розроблено програму корекції цього виду інтернет-адикції. Її мета – гармонізація особистості, вироблення адекватного ставлення до інтернет-ресурсів, розширення сфер діяльності, а провідними завданнями були такі: переоцінка способу свого життя; вироблення більш оптимальних способів самореалізації; розширення уявлень про власні можливості; створення умов для особистісного зростання; розвиток якостей і властивостей, що сприяють кращій соціальної адаптації.

Програма складалась із двох блоків, перший із яких був спрямований на вирішення таких завдань: налагодження стосунків між членами групи; розвиток комунікативного потенціалу; створення атмосфери, сприятливої для саморозкриття; створення умов, сприятливих для розширення сфери контактів особистості; розвиток здатності до

саморегуляції; оптимізація особистісних властивостей.

Другий блок був призначений для розв'язання таких завдань: усвідомлення мотивів, що спонукають до занурення у віртуальну реальність; створення мотивації до самозмін; оптимізація потреби в міжособистісних контактах; розвиток здатності до конструктивного спрямування пошукової активності; створення особистісних передумов для розширення кола спілкування; перенесення акценту з пошукової активності на інші сфери життя; розширення видів діяльності особистості поза інтернет-середовищем.

Ефективність програми перевірялась на групі респондентів, які під час констатуючого експерименту виявили ознаки цього виду інтернет-залежності. Тренінгова група складалась із 20 осіб, у неї увійшли як хлопці, так і дівчата юнацького віку. Разом із тим була створена контрольна група, подібна за складом та основними характеристиками до експериментальної, яка також нараховувала 20 учасників. Для перевірки ідентичності цих двох груп був використаний критерій  $\chi^2$  – Пірсона, коефіцієнт якого становив 0,94.

З метою аналізу змін, що відбулися після проведення корекційної роботи, були використані такі методики: методика дослідження видів інтернет-залежності, проєктивна методика «Я в інтернеті», шкала інтернет-залежності (Чен). Під час використання перших двох методик урахувалась шкала «Залежність від веб-серфінгу», тоді як під час застосування шкали інтернет-залежності (Чен) порівнювалися показники за такими шкалами, як «Компульсивні симптоми», «Симптоми скасування» і «Внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров'ям».

Отримані результати описано в таблиці 1.

Порівняння показників, отриманих за методикою дослідження видів інтернет-залежності, указує на наявність статистично значущих відмінностей між результатами, одержаних до й після корекційної роботи.

До проведення роботи було виявлено 65% осіб із ознаками залежності, тоді як

після неї цей показник зменшився до 30% ( $\phi^*=2,26$  при  $\phi_{кр}^* = 1,64$ ). Учасники змогли переосмислити свої життєві цілі, усвідомити, до яких наслідків призведе їхній стиль життя надалі, по-новому оцінити, який вплив чинить адиктивна діяльність на них сьогодні та які обмеження вона викликає. Це сформувало прагнення до змін, особистісного зростання й позбавлення від залежності, що й лягло в основу подальшої роботи. Якщо раніше члени групи демонстрували непереборне бажання зайти в інтернет і відвідувати різні сайти, то в процесі корекції вираженість цього прагнення зменшувалась, що дало змогу особистості зосередитися на інших сферах життя, приділити більше уваги навчанню, спілкуванню з друзями, різноманітним захопленням. Отже, зменшувалась компульсивність поведінки індивіда в мережі, розширювалась сфера його активності, особистість отримала можливість побачити нові перспективи для розвитку та самореалізації.

Пограничні показники залежності властиві 25% осіб до участі в тренінгу і 35% – після неї. У процесі роботи спостерігалось зменшення виявів адикції, чому сприяла зміна ставлення особистості до веб-серфінгу. Якщо раніше така діяльність була для індивіда провідною та надіялась особливою важливістю, то в ході тренінгу відбулася зміна установок у її сприйнятті, що супроводжувалось зниженням її цінності для особистості. Індивід усвідомив, що така діяльність є даремним витрачанням часу, оскільки не має перед собою певної мети, а відволіктися від проблем і переключитись на інші аспекти життя можна використовуючи більш продуктивні засоби, які не будуть знижувати здатність до соціальної адаптації, а, навпаки, сприятимуть самовираженню особистості.

Відсутність залежності притаманна 10% осіб до участі в тренінгу та 35% – після неї ( $\phi^*=1,97$  при  $\phi_{кр}^* = 1,64$ ). Показник значно зріс, що вказує на ефективність обраних корекційних процедур, використання яких сприяло гармонізації особистості адикта загалом, що зумовлювало зниження рівня за-

Таблиця 1

**Вираженість залежності від веб-серфінгу до й після корекції (%)**

Група	Етапи	Показники					
		Види інтернет-залежності			«Я в інтернеті»		
		з	п	в	з	п	в
Контрольна (n=20)	До експерименту	60	30	10	60	30	10
	Після експерименту	55	35	10	60	35	5
Експериментальна (n=20)	До експерименту	65	25	10	65	25	10
	Після експерименту	30	35	35	35	40	25

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



лежності й формувало здатність до протистояння адиктивним впливам. Особистість також мала можливість розширити уявлення про свої здібності, що дало їй змогу розкрити нові перспективи. Також у процесі роботи в індивідів відновлювалась здатність до постановки цілей, що стосуються реального життя, оскільки з розвитком залежності відбувалось перенесення акценту саме на віртуальну реальність, щодо якої й висувались цілі та завдання. Повернення процесу цілепокладання в русло справжнього життя надало особистості можливість виробити образ бажаного майбутнього, до якого вона прагне, що мотивувало її на підпорядкування інших мотивів загальній меті.

За методикою «Я в інтернеті» також були помічені статистично значущі відмінності між показниками, отриманими до й після корекції. Ознаки залежності були виявлені в 65% осіб до участі в корекційній роботі та в 35% – після її проведення ( $\varphi^* = 2,26$  при  $\varphi_{кр}^* = 1,64$ ). Помітно, що показник значно зменшився, що вказує на значущі особистісні зміни, які допомогли респондентам подолати вияви адиктивної поведінки. Відбувалися зміни в уявленнях учасників про віртуальну реальність, інтернет-середовище. Так, якщо раніше воно сприймалось як більш комфортне й привабливе, порівняно зі справжнім життям, оскільки в ньому особистість могла задовольняти фрустровані потреби, отримувати позитивні емоції та позбуватися негативних, то після здійснення корекційних впливів відбулося усвідомлення обмеженості такої позиції, що спонукало індивіда до розширення кола своїх інтересів, пошуку шляхів самореалізації в реальному житті. Проводилась також робота, спрямована на створення умов для особистісного зростання за рахунок розкриття внутрішнього потенціалу людини, пошуку її прихованих ресурсів, визначення сильних сторін, що сприяють самовираженню й вигідно виділяють її серед інших.

Пограничні показники спостерігались у 25% осіб до участі в тренінгу й у 40% – піс-

ля нього. У ході роботи створювались умови, необхідні для саморозкриття кожного з учасників, що сприяло встановленню довірливої атмосфери, де кожен член групи мав можливість розповісти про свої проблеми, поділитися думками та переживаннями, глибше пізнати себе. Це сприяло тому, що особистість могла в групі пропрацювати ті моменти, які лежали в основі її глибинних внутрішніх конфліктів, що було важливим етапом процесу позбавлення залежності, оскільки усунення самої причини, яка породжувала адиктивну поведінку, змогло зупинити її розвиток і дало змогу працювати над відновленням і гармонізацією життя людини. Розвиток комунікативного потенціалу особистості також сприяв роботі над подоланням залежності, оскільки часто в основі обрання веб-серфінгу як провідної діяльності в інтернеті лежить нездатність особистості підтримувати гармонійні стосунки з іншими, налагоджувати контакти й мати достатньо широке коло знайомих, що сприяє задоволенню потреби в спілкуванні. Отже, розширення комунікативних можливостей особистості було одним із завдань тренінгової роботи.

Відсутність залежності притаманна 10% осіб до і 25% – після участі в корекційній роботі ( $\varphi^* = 1,97$  при  $\varphi_{кр}^* = 1,64$ ). В учасників спостерігались значні зміни в їхньому сприйнятті себе та навколишньої дійсності. Зрушення в структурі «Я-концепції» відбувались через розширення уявлень про себе, розвиток здатності до рефлексії, формування мотивації до самопізнання. Це сприяло підвищенню адекватності самооцінки особистості, подоланню амбівалентності самоствавлення, розвитку самоприйняття й поваги до себе. Отже, підвищувалась упевненість у собі, що сприяло виробленню активної життєвої позиції, подоланню різноманітних комплексів, розширенню можливостей до самореалізації в реальному житті. Якщо раніше індивід обирав віртуальну реальність як більш приємну та привабливу для себе, що було зумовлено невпевненістю в собі, відсутністю мож-

Таблиця 2

### Вираженість залежності від веб-серфінгу до й після корекції (%)

Група	Етапи	Показники								
		Компульсивні симптоми			Симптоми скасування			Внутрішньо-особистісні проблеми та проблеми зі здоров'ям		
		В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
Контрольна (n = 20)	до експер.	65	25	10	60	30	10	55	35	10
	після експер.	65	30	5	65	25	10	60	30	10
Експериментальна (n = 20)	до експер.	60	30	10	65	25	10	60	30	10
	після експер.	25	45	30	35	30	35	20	45	35

Примітка. в – високий рівень, с – середній рівень, н – низький рівень.

ливостей виявити свою індивідуальність, то після корекційної роботи підвищився його адаптаційний потенціал і розширились можливості для демонстрації своїх здібностей і переваг у реальному житті.

Під час порівняння показників, отриманих за обома методиками в контрольній групі, не було виявлено значущих відмінностей.

Показники, одержані за шкалою інтернет-залежності (Чен), подано в таблиці 2.

Під час порівняння показників за цією методикою, що були отримані до й після проведення корекційної роботи, було виявлено статистично значущі відмінності.

Високий рівень за шкалою «Компульсивні симптоми» спостерігається в 60% осіб до корекції та в 25% – після неї ( $\varphi^* = 2,29$  при  $\varphi_{кр}^* = 1,64$ ). Помітно, що показник значно зменшився, що свідчить про ефективність підібраних процедур. До тренінгової роботи компульсивні симптоми виявлялися в нав'язливому бажанні якомога більше часу проводити в інтернеті, нездатності зосереджуватися на іншій діяльності, у виникненні думок про те, що зараз відбувається в мережі. Усе це значною мірою обмежувало життя людини, роблячи його повністю підвладним дії адикції. Однак під впливом корекційних процедур спостерігалось поступове повернення особистості до реальності через усвідомлення згубності власної поведінки, наслідків адикції й безперспективності такого способу життя. В учасників вироблялися стратегії здійснення змін, що сприяли гармонізації особистості, перенесенню акценту з віртуальної реальності на справжнє життя.

Середній рівень за цією шкалою притаманний 30% осіб до тренінгу та 45% – після нього. В учасників під час здійснення корекційної роботи відбувалися зміни в сприйнятті навколишньої реальності, яка раніше оцінювалась як менш приваблива, ніж інтернет-середовище, оскільки особистість не могла знайти способу, щоб виявити себе в реальному житті, і мала низький адаптаційний потенціал, що насичувало її життя стресами, конфліктами та психотравмувальними ситуаціями. У процесі корекційної роботи відбувався розвиток упевненості особистості в собі, проводилась робота з подолання психологічних бар'єрів, які перешкоджали гармонійному самопочуттю особистості, спонукали її до ізоляції й формували мотивацію до занурення у віртуальну реальність. Отже, у результаті роботи індивід зміг комфортно почуватися в соціумі, не боявся виявити свою індивідуальність, відкрив нові шляхи самореалізації без звернення до адиктивних агентів.

Низький рівень властивий 10% осіб до та 30% – після корекційної роботи, що свідчить про значне зростання показника. Під час роботи учасники змогли позбутися нав'язливого характеру діяльності типу веб-серфінгу, чому сприяло висування нових життєвих цілей, формування образу бажаного майбутнього, розкриття потенціалу особистості щодо зростання й самовдосконалення, що забезпечило індивіда необхідними ресурсами для боротьби із залежністю і сприяло зниженню компульсивності його поведінки під час перебування в інтернеті.

За шкалою «Симптоми скасування» високий рівень виражений у 65% осіб до корекції та в 35% – після неї ( $\varphi^* = 1,93$  при  $\varphi_{кр}^* = 1,64$ ). Зниження показника після здійснення корекційних процедур свідчить про зміну ставлення учасників до ситуації, коли веб-серфінг стає неможливим. Якщо раніше вона провокувала вияв яскравих негативних емоцій, агресії, роздратованості й неадекватності поведінки, то під час роботи в учасників розвивалась здатність до самоконтролю та саморегуляції, що дало їм змогу виявляти стриманість, що було пов'язано зі зменшенням значущості веб-серфінгу через усвідомлення його деструктивного впливу.

Середній рівень за цією шкалою властивий 25% осіб до здійснення корекційної роботи і 30% – після неї. Учасники виробили здатність до саморегуляції, що допомогло їм контролювати свої емоційні вияви та поведінку, пов'язану, зокрема, із веб-серфінгом, яка перестала сприйматися як єдино можливий спосіб отримання позитивних емоцій і приємних вражень через розширення сфер діяльності й кола інтересів, а також завдяки усвідомленню згубного впливу адикції на життя особистості.

Низький рівень притаманний 10% осіб до проведення корекційної роботи і 35% – після неї ( $\varphi^* = 1,97$  при  $\varphi_{кр}^* = 1,64$ ). Спостерігається значне зростання показника, що пов'язано зі збільшенням адаптаційного потенціалу, наявністю стійкої мотивації до особистісного зростання, зміною установок щодо веб-серфінгу, які характеризувались деструктивністю й сприйняттям такої діяльності як провідної та найбільш значущої. Учасники під час тренінгової роботи розвинули здатність до побудови гармонійних стосунків із оточуючими, що надало їм можливість розширити коло спілкування й побило їх почуття самотності та ізольованості, що було однією з причин, яка штовхала їх до занурення у віртуальну реальність.

За шкалою «Внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров'ям» високий





рівень притаманний 60% осіб до проведення корекційної роботи і 20% – після неї ( $\varphi^*=2,67$  при  $\varphi^*_{кр} = 1,64$ ). Такі респонденти змогли розвинути якості й властивості, які сприяють кращій соціальній адаптації, що допомогло їм підвищити свій соціальний статус у групі, покращити становище в середовищі однолітків, виявити здібності та індивідуальні особливості, які відрізняють особистість від інших. Це сприяло вирішенню проблем, пов'язаних із наслідками адикції, оскільки її вплив зумовлює руйнування стосунків індивіда з оточуючими людьми, породжує додаткові труднощі в процесі навчальної чи трудової діяльності, ефективність якої знижується. Також особистість стикається з наслідками впливу залежності на стан свого здоров'я, оскільки веб-серфінг, що характеризується нав'язливістю, забирав у неї багато часу, змушував забувати про сон і відпочинок, призводячи до виснаження на фізичному та психічному рівнях. Тренінгові процедури допомогли сформуванню нової поведінкової програми, що дає змогу оптимізувати стиль життя й виробити стратегію поведінки, вільної від залежності.

Середній рівень властивий 30% осіб до та 45% – після проведення тренінгу. Учасники групи, які раніше демонстрували схильність до адиктивної поведінки типу веб-серфінгу, у процесі роботи змогли позбутися компульсивних симптомів і впоратися з наслідками залежності. Цьому сприяло створення мотивації до самозмін, що ґрунтувалась на усвідомленні згубних наслідків адикції й тих проблем, які вона породжує. Також у процесі тренінгової роботи здійснювалось вироблення стійкості до дії адиктивних агентів через розвиток

самосвідомості, здатності до саморегуляції, особистісне зростання.

Низький рівень спостерігається в 10% осіб до проведення роботи та в 35% – після неї ( $\varphi^*=1,97$  при  $\varphi^*_{кр} = 1,64$ ). Респонденти виробили здатність до самоконтролю поведінки в інтернеті, що сприяло подоланню компульсивності симптомів і зменшенню виявів залежності. Вони змогли переосмислити свою поведінку в мережі та усвідомити її деструктивність, а вдосконалення структури «Я-концепції» сприяло підвищенню її цілісності й несуперечливості, формуванню позитивного самоставлення та адекватної самооцінки.

Порівняння показників, отриманих у контрольній групі, указує на відсутність статистично значущих відмінностей.

**Висновки.** Отже, розроблена програма, спрямована на корекцію залежності від веб-серфінгу, є ефективною, може бути використана з метою зменшення рівня адикції або ж її повного подолання.

Перспективним напрямом дослідження є розробка програми профілактики інтернет-залежності.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Дубинин С.Н. Психологические детерминанты и механизмы коррекции девиантного поведения личности : дисс. ... докт. психол. наук : спец. 19.00.07 / С.Н. Дубинин. – Нижний Новгород, 2011. – 378 с.
2. Ільницька Л.А. Шляхи здійснення психологічного супроводу осіб, залежних від інтернету, в юнацькому віці / Л.А. Ільницька // Наука і освіта : наук.-практ. журн. Півд. наук. центру НАПН України. – 2011. – № 11 (Психологія). – С. 57–61.
3. Мирошніченко А.В. Трансформации смысловой сферы юношей с различным уровнем компьютерной зависимости : дисс. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 / А.В. Мирошніченко. – Ростов-на-Дону, 2010. – 174 с.