

УДК 159.922.6-053.6:004.38+004.946:615.851
DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-3-17>

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОКОРЕКЦІЇ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ

Застело Анна Олександрівна,
кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри соціальної роботи та психології
Національний університет «Запорізька політехніка»
zastelo@ukr.net,
<http://orcid.org/0000-0002-7375-7923>

Віхляєва Яна Євгенівна,
викладач кафедри соціальної роботи та психології
Національний університет «Запорізька політехніка»
yana02081989@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-8470-5750>

Мета статті – обґрунтувати, навести змістовну характеристику та довести ефективність психокорекційної роботи з укріплення особистісного та соціального статусу підлітків із комп'ютерною залежністю різних рівнів задля її подолання. У статті проаналізовано сучасні підходи до розуміння психологічної сутності комп'ютерної залежності та її прояву в підлітків.

Методи. Для реалізації мети дослідження використано теоретичні та емпіричні методи. Теоретичними методами дослідження стали узагальнення та аналіз теоретичної бази за проблематикою, відповідно до мети щодо визначення актуального стану розробленості питань комп'ютерної залежності. До емпіричних методів увійшли опитування, формувальний експеримент із метою визначення ефективних шляхів корекції залежної поведінки підлітків із різним рівнем комп'ютерної залежності, спостереження. Статистичну обробку даних для ґрунтового порівняльного аналізу здійснено за допомогою обчислення t-критерія Стьюдента.

Результати. З'ясовано, що профілактика та подолання комп'ютерної залежності в підлітків співвідносяться з їх особистісними та соціально-поведінковими аспектами розвитку. На особливу увагу заслуговує мотиваційна сфера особистості, оскільки занурення у віртуальний світ спричинене складністю задоволення основних потреб підлітка в реальній міжособистісній взаємодії. Встановлено в половині всіх досліджуваних комп'ютерну залежність та ризик її виникнення. Розроблено психокорекційну програму для підлітків, що мають комп'ютерну залежність та схильні до неї, яка спрямована на вирішення інформаційних, розвивальних та рефлексивних завдань, що охоплюють вразливі до розвитку комп'ютерної залежності особистісні особливості досліджуваних.

Висновки. Ефективність програми подолання комп'ютерної залежності та схильності до неї підтверджено результатами порівняльного дослідження. Окреслено перспективи подальших досліджень, що включають питання мотивації включення батьків до профілактики та корекції залежної поведінки їх дітей як негативного явища соціалізації та їх практичної реалізації, питання подальшої практичної психологічної роботи з підлітками з питань ризику та виникнення комп'ютерної залежності.

Ключові слова: комп'ютерна залежність, віртуальна комунікація, мотивація, емоційний стан, самопостереження.

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF PSYCHOCORRECTION OF COMPUTER ADDICTION OF ADOLESCENTS

Zastelo Anna Oleksandrivna,
PhD in Psychology,
Associate Professor at the Department of Social Work and Psychology
Zaporizhzhya Polytechnic National University
zastelo@ukr.net
<http://orcid.org/0000-0002-7375-7923>



Vikhliaieva Yana Yevhenivna,
Lecturer at the Department of Social Work and Psychology
Zaporizhzhya Polytechnic National University
yana02081989@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0001-8470-5750>

Purpose of the article is to substantiate, provide meaningful description, and prove the effectiveness of psycho-correctional work on strengthening the personal and social status of computer addicted adolescents at various levels with the aim to overcome it. The article analyzes modern approaches to understanding the psychological essence of the computer addiction and its manifestation in adolescents.

Methods. A number of theoretical and empirical methods were used to achieve the purpose of the study. Theoretical methods of research were generalization and analysis of the theoretical basis on the issue, according to the aim to determine the current degree of computer addiction development. Empirical methods included surveys, a formative experiment for determining effective ways to correct the addictive behavior of adolescents with different degree of computer dependence, and observation. Statistical data processing for a thorough comparative analysis was performed through calculating Student's t-test.

Results. It was found out that the prevention and overcoming of computer addiction in adolescents are correlated with their personal and socio-behavioral aspects of development. The motivational sphere of personality needs special attention, as immersion into virtual worlds is caused by the difficulty of meeting the basic needs of the adolescent in real interpersonal interaction. The computer addiction or the risk of its development were diagnosed in a half of all subjects. A psycho-correctional program has been developed for adolescents with and prone to computer addiction, which is aimed at solving informational, developmental, and reflexive tasks that cover the personal characteristics of the subjects vulnerable to the development of computer addiction.

Conclusions. The effectiveness of the program for overcoming computer addiction and propensity to it is confirmed by the results of a comparative study. Prospects for further research are outlined, including the motivation of parents to take part in the prevention and correction of addictive behavior of their children as a negative phenomenon of socialization and their practical implementation, and further practical psychological work with adolescents on risk and computer addiction.

Key words: *computer addiction, virtual communication, motivation, emotional state, self-observation.*

Вступ

Віртуальний простір – невід’ємна частина розвитку та соціалізації особистості в реаліях сьогодення. Питання психологічної безпеки особистості, що проходить шлях свого становлення, особливо гостро постає з огляду її включеності до користування комп’ютером та ресурсами мережі Інтернет, які своєю чергою сповнені негативним впливом нарівні з усіма можливостями. Комп’ютерна залежність (або комп’ютерна чи віртуальна адикція) виходить із використання цих можливостей як альтернативи в задоволенні потреб, що традиційно задовольняються у сфері міжособистісних відносин у реальному світі.

Окремий напрям наукових пошуків щодо визначення понять та різновидів комп’ютерної залежності не відміння нагальної потреби вирішення реальної проблеми заміщення реального світу як контексту становлення особистості підлітка. Водночас на особливу увагу заслуговує проблема мобільності змістовних засобів та об’єктів психокорекційного впливу на комп’ютерно залежних підлітків.

Мета статті – обґрунтувати, навести змістовну характеристику та довести ефективність психокорекційної роботи з укріплення особистісного та соціального ста-

тусу підлітків із комп’ютерною залежністю різних рівнів задля її подолання.

1. Теоретичне обґрунтування проблеми

Розгляд проблематики комп’ютерної залежності нині знаходиться в площині інтересів психологічної, соціологічної, педагогічної та медичної науки.

Проблемне поле наукових пошуків українськими психологами з питань комп’ютерної залежності у підлітків охоплює кілька напрямів: питання психологічних причин та факторів виникнення комп’ютерної залежності, особливостей її розвитку та стану, питання особистісних якостей підлітків що схильні або мають комп’ютерну залежність, питання профілактики та психокорекції комп’ютерно-залежних підлітків.

Окремо зазначимо постійне оновлення типології комп’ютерної залежності з огляду на постійне оновлення змісту активності особистості у віртуальному світі. Проте всі типи зводяться до взаємодії з комп’ютером або смартфоном, що в останні роки стрімкого розвитку технологій стає рівноцінним його заміником, більш мобільним, що збільшує можливості та час взаємодії підлітка з гаджетом. Здебільшого комп’ютерну залежність диференціюють на ігрову та інтернет-залежність, які під впливом технологічного прогресу стають єдиним цілим.

Пік ігрової комп'ютерної активності припадає на молодший підлітковий вік і виходить із мотиваційно-потребової сфери (Перепелиця, 2018).

Це підтверджено дослідженням схильності до комп'ютерної адикції в молодших та старших підлітків з огляду на більшу вразливість групи, де становлення особистості базується на розвитку потреб та мотивів. Виявлено, що 26% молодших підлітків грають в онлайн-ігри, чим суттєво випереджають учнів 10-х класів, а також 63% з них є активними користувачами соціальних мереж (Рень, Левенок, 2012).

Варто зазначити, за даними масштабного дослідження підлітків Хорватії, Фінляндії та Польщі, комп'ютерна залежність пов'язана з використанням саме інтернету. Підлітки найчастіше використовують комп'ютер та інтернет із розважальною метою. Рівень інтернет-залежності є найвищим серед підлітків 15–16 років, а найнижчим – у групі досліджуваних віком 11–12 років (Karacic & Oreskovic, 2017).

Можливості для підлітків та молоді, що виникають завдяки розвитку інформаційних технологій, існують поряд із негативними тенденціями, які Ю. Ярченко та А. Дрюк пов'язує з негативними тенденціями глобальної «інтернетизації» освіти. Найбільш важливими автор вважає зомбування, маніпуляції свідомістю, віртуалізацію свідомості, примітивізацію, вульгаризацію, хаотизацію, провокатизацію; ігроїзацію, криміналізацію, комерціалізацію, ресоціалізацію тощо (Ярченко, Дрюк, 2019). Прояв означених тенденцій можна визначити як індикатор особистісних проблем та слабких місць важливого етапу соціалізації підлітків.

Визначено, що психологічні чинники комп'ютерної залежності складаються з суто психологічних (індивідуально-особистісні, розумові здібності, самооцінка, кому нікативні здібності, схильність до ризику, суб'єктність, тривожність, вольовий потенціал) та соціально-психологічних чинників (рівень соціалізації, місце навчання чи роботи, дитячо-батьківські відносини, відносини з друзями (статус і місце в групі), коло спілкування) (Перепелиця, 2018).

За результатами дослідження Ю. Ярченко та А. Дрюк, необмежене перебування в мережі має негативний вплив на когнітивну (посилення механізму раціоналізації, інтелектуального виправдання адикції, формування «магічного мислення» у вигляді фантазій про власну могутність або всемогутність інтернету й «мислення за бажанням». знижується критичність до негативних наслідків свого адиктивного стану), мотиваційну (надмірне емо-

ційне ставлення до об'єкта адикції, починають домінувати роздуми про об'єкт адикції) та поведінкову сфери (посилюється захисно-агресивна поведінка, зростають ознаки соціальної дезадаптації) (Ярченко, Дрюк, 2019).

Щодо мотивації знаходження саме у віртуальному світі Д. Пугачовим експериментально визначено, що незначний її рівень характерний для не схильних до комп'ютерної залежності підлітків. Сформована ж мотивація знаходження у віртуальному світі групи ризику та залежних однолітків проявляється в бажанні змін у своїй особистісній сфері та підкріплюється проявом втечі у віртуальний світ (Пугачов, 2016). Потреба вираження маскулінних якостей підлітків як етап статево-рольової ідентифікації зумовлює вибір ігор з агресивним змістом (Перепелиця, 2018).

Повсякденне використання віртуальної комунікації, як зазначає Д. Пугачов, не впливає на відмінність якості та кількості віртуальної комунікації в підлітків. Проте для підлітків з ознаками комп'ютерної залежності віртуальний простір є єдиним місцем самопрезентації та комунікації (Пугачов, 2016).

Тому ми можемо зробити висновок про широкий спектр завдань щодо подолання комп'ютерної залежності серед підлітків.

Напрями роботи з психологічними аспектами комп'ютерної залежності стосуються інтелектуальної та особистісної сфери, соціально-поведінкових особливостей (Ярченко, Дрюк, 2019). Останній напрям потребує включити, на нашу думку, питання дитячо-батьківських стосунків, що зумовлено, по-перше, тим, що саме батьки навчили комп'ютерних ігор значну кількість підлітків (40% опитаних учнів 4-х класів, 46% 5-х класів, 21% 6-х класів) (Рень, Левенок, 2012), а по-друге, потреби приналежності та любові, незадоволені у власній сім'ї, спонукають до пошуку задоволення, що просто та доступно здійснити у віртуальному просторі.

Насамперед ці питання актуалізують потребу в профілактичній та психокорекційній роботі з попередження та подолання комп'ютерної залежності. Я. Шугайло пропонує інтегрувати кілька напрямів: 1) про світницький для підлітків, їх батьків та вчителів; 2) тренінгів, спрямований на формування інформаційно-педагогічної культури та розвиток комунікативних навичок; 3) спеціально-організоване навчання (Шугайло, 2015). Результати турецьких досліджень наголошують також на включенні підлітків до шкільної позанавчальної активності (Taş, 2017).



На нашу думку, ефективність профілактики комп'ютерної залежності потребує масштабних лонгітудних досліджень, а нині актуальний стан проблеми потребує корекційних заходів, мобільних у своєму змісті та реалізації.

Позитивні можливості, що надає користування комп'ютером та мережею Інтернет, можуть бути зумовлені рівнем сформованості рефлексивних навичок підлітків, основою для яких слугує розвиток інформаційно-комунікативної поведінки та її саморегуляції для профілактики віртуалізації свідомості та виникнення комп'ютерної залежності. Надання простору реального світу для задоволення потреб особистісного розвитку та самовизначення поза віртуальним простором визначило потребу інтеграції науково-практичних надбань та розробки психокорекційної програми з подолання комп'ютерної залежності в молодших підлітків.

2. Методологія та методи

Теоретичними методами дослідження стали узагальнення та аналіз теоретичної бази за проблематикою, відповідно до мети щодо визначення актуального стану розробленості питань комп'ютерної адикції.

До емпіричних методів увійшли опитування, формувальний експеримент із метою визначення ефективних шляхів корекції залежної поведінки підлітків із різним рівнем комп'ютерної залежності, спостереження.

Статистичну обробку даних для ґрунтовного порівняльного аналізу здійснено за допомогою обчислення t-критерія Стьюдента.

3. Результати та дискусії

Дослідження, яке проводилося впродовж 2018–2019 року, було реалізовано в межах програми «Здорове покоління» громадської організації «Флоренс» серед учнів запорізьких шкіл.

У дослідженні та реалізації психокорекційної програми на базі ГО «Флоренс» взяли участь 130 підлітків (12–14 років), що активно використовують комп'ютерні технології (персональний комп'ютер або

телефон) та в тій чи іншій мірі витрачають час на ігри, що було з'ясовано в бесідах із досліджуваними.

До експериментальної групи (n=55) було залучено підлітків із наявністю комп'ютерної залежності, а також більшість досліджуваних, хто тільки знаходиться на стадії захопленості та з ризиком розвитку комп'ютерної залежності, серед яких 5 осіб із відсутністю комп'ютерної залежності обрані для порівняння динаміки показників групи загалом. Усі інші підлітки (n=75) увійшли до контрольної групи, яка традиційно створюється для визначення ефективності корекційних заходів, що застосовуються до учасників експериментальної групи, та не бере в них участі.

До початку впровадження корекційної програми було проведено констатувальний експеримент, до якого увійшли бесіда, скринінгова діагностика комп'ютерної залежності за методикою Л. Юр'євої, Т. Больбот (Юр'єва, Больбот, 2006) та діагностика мотиваційної структури особистості за методикою В. Мільмана (Іллін, 2013).

На початку діагностичного дослідження з підлітками було проведено вступну бесіду, під час якої вони надали інформацію щодо вподобань у взаємодії з комп'ютером або телефоном, що їм подобається в іграх, чи задоволені вони витраченим часом. Зазначимо, що спостережуваний стан досліджуваних переважно не мав жодної динаміки, в деяких випадках змінювався від захоплення темою бесіди до задуми.

У процесі аналізу результатів констатувального експерименту за рівнями сформованості комп'ютерної залежності було виявлено, що в 50% досліджуваних відсутній ризик виникнення комп'ютерної залежності – 9% в експериментальній групі та 80% в контрольній групі відповідно. Можемо говорити про те, що ці досліджувані не входять до групи ризику. Зауважимо, що наявність та ризик розвитку комп'ютерної залежності виявлено у 39% респондентів, з яких до експериментальної групи

Таблиця 1

Рівні комп'ютерної залежності підлітків експериментальної і контрольної груп на констатуючому етапі

| Рівні комп'ютерної залежності | Експериментальна група, % (n=55) | Контрольна група, % (n=75) | Загальний результат, % (n=130) |
|---|----------------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| Наявність комп'ютерної залежності | 45,45 | 0 | 19 |
| Ризик розвитку комп'ютерної залежності | 30,9 | 12 | 20 |
| Стадія захоплення | 14,54 | 8 | 11 |
| Відсутність ризику виникнення комп'ютерної залежності | 9,09 | 80 | 50 |

увійшли усі, хто має комп'ютерну залежність, а ті, хто має ризик її розвитку, – у більшості (65%).

У результаті математичного аналізу результатів дослідження мотиваційної структури підлітків було виявлено, що між експериментальною та контрольною групами підлітків є значущі відмінності. В експериментальній групі переважають показники за трьома мотивами: підтримання життєзабезпечення, комфорту, загальної активності (табл. 2).

В експериментальній групі виявлено регресивну спрямованість мотиваційного профілю підлітків, що свідчить про домінування підтримуючих мотивів над розвиваючими. При цьому в загальному профілі виділяється мотив загальної активності, що може говорити про конфронтацію різних мотиваційних факторів всередині загальної структури особистості. Також у більшості підлітків в основній групі присутній мотиваційний профіль сплющеного типу. Такий профіль характеризується досить плоским, маловиразним профільним малюнком без виразних підйомів і спусків і відображає недостатню диференційованість мотиваційної ієрархії особистості, її бідність. Це відображає, по-перше, незадоволеність підлітків шкільним життям, відносинами з однокласниками та вчителями, що впливає на зниження інтересу до навчання, та, по-друге, неуспішність підлітків.

Зауважимо, що в підлітків обох груп мотив спілкування знаходиться не на лідируючій позиції, хоча міжособистісне спілкування вважається провідною діяльністю цього віку.

Отже, аналізуючи дані, можна говорити, що мотиви підтримки відіграють провідну роль у формуванні мотиваційної сфери в підлітків з експериментальної групи. Ця ситуація характеризується спрямованістю підлітка переважно на себе, ніж на розвиток соціальної активності. Таку мотиваційну

структуру можна визначити як споживчу (регресивний профіль), що виконує, головним чином, забезпечення життєдіяльності, а не розвиваючу особистість функцію. Це свідчить про незадоволення потреб у безпеці (прагнення до захисту від невлаштованості, страху і гніву) і в соціальних зв'язках (прагнення до соціального приєднання, ідентифікації, насичення бажання в любові і ніжності).

Отримані емпіричні дані дали змогу визначити мету та центральні напрями корекційних занять. Основна мета психокорекційної програми – зміцнення особистісного та соціального статусу підлітків, що мають комп'ютерну залежність та схильні до неї. Означена мета реалізована за такими напрямками:

1) інформаційний – надання доступної інформації про психологічні аспекти комп'ютерної залежності та її наслідки для розвитку особистості як у підлітковому віці, так і надалі;

2) розвивальний – спрямування фокусу уваги підлітків на власну особистість, використання навичок критичного мислення, самоспостереження, виховання почуття відповідальності за свої дії та вчинки, розвиток навичок ефективної комунікації з однолітками.

3) рефлексивний – активізація та формування навичок усвідомлення дій, вчинків, їх природи, як власних, так і в побудові відносин з оточуючими.

Впровадження програми у виховну роботу передбачало три етапи, кожен з яких реалізовано у формі психотренінгу (для цього підлітків було поділено на 4 групи). Корекційні та особистісно-розвивальні заняття проводилися один-два рази на тиждень протягом трьох місяців. Тривалість заняття – від 1,5 до 2 годин.

На першому орієнтовному етапі було проведено 4 заняття, спрямованих на створення сприятливих умов для роботи в групі,

Таблиця 2

Результати дослідження мотиваційної структури особистості в підлітків

| Мотиваційні шкала | Експериментальна група, середні значення (n=55) | Контрольна група, середні значення (n=75) | Достовірність різниці |
|--------------------------------|---|---|-----------------------|
| Підтримання життєзабезпечення | 22,11±1,82 | 17,31±1,53 | p < 0,05 |
| Комфорт | 21,41±1,75 | 17,53±1,54 | p < 0,05 |
| Досягнення соціального статусу | 17,65±1,85 | 18,65±1,93 | p > 0,05 |
| Спілкування | 17,75±1,83 | 16,9±1,63 | p > 0,05 |
| Загальна активність | 21,75±1,72 | 17,45±1,25 | p < 0,05 |
| Творча активність | 15,35±1,46 | 15,65±1,31 | p > 0,05 |
| Соціальна корисність | 19,9±1,98 | 21±2,13 | p > 0,05 |



ознайомлення з основними принципами роботи корекційної програми, формулювання правил групи і очікуваних результатів від тренінгу. Паралельно зі знайомством та розподілом ролей у групі, ознайомленням з інформаційними блоками, підліткам було запропоновано засвоїти матеріал в ігровій формі, наповнити його особистісним змістом під час мозкових штурмів.

Використання мозкових штурмів під час тренінгів було спрямовано на рефлексію власного досвіду залежної поведінки, а подальша презентація групової роботи додавала впевненості підліткам. Обмін особистісним досвідом у питаннях ознак або наслідків комп'ютерної залежності сприяв груповій інтеграції, знижуючи почуття самотності серед учасників занять.

Разом із тим, на тренінгу підлітки опанували екологічне налагодження контакту в груповій роботі через вербалізацію власних почуттів, уміння довіряти групі свої переживання. У заключній частині кожного заняття на першому етапі в рефлексії самопочуття учасники найчастіше акцентували на тому, що вони не почуваються самотніми після ознайомлення з проблематикою комп'ютерної залежності, а саме «не я один такий», «я не самотня з усім цим», «я відчуваю, що мене тут зрозуміють» тощо. Але зрозуміло, що такі усвідомлення потребували підкріплення виробленням корисних поведінкових навичок та раціональних переконань, розвитку критичності мислення, оскільки завжди є ризик згуртування за інтересами щодо предмета своєї залежної поведінки.

До другого, основного етапу було включено 6 занять спрямованих, на корекцію комп'ютерної залежності. Робота з комп'ютерною залежністю була конкретизована через основні завдання: інформування про наслідки ігрової комунікації, ознаки небезпеки та віртуальної агресії, ступені потрапляння в залежність від ігор та інтернету взагалі, ревізію своєї зайнятості протягом дня, пошук альтернатив вирішення повсякденних завдань та проведення дозвілля без використання комп'ютера та інтернету.

На цьому етапі акцент було зміщено з налагодження комунікації в групі на якісні складники поведінки підлітків. Серед результатів дослідження високий показник в експериментальній групі за мотиваційною шкалою «комфорт» спонукав до виокремлення блоку про безпеку поведінки підлітків в мережі взагалі та під час ігрової комунікації зокрема.

Тренером було запропоновано роботу в контексті кейсового методу, перегляду та аналізу відеороликів та фільмів. Спо-

нукання до проговорення почуттів страху, гніву, злості, пригніченості вивело учасників на більш відверті розповіді щодо стосунків з однолітками та батьками, сприяло збільшенню емоційної залученості підлітків до заняття. Деякі історії було розглянуто як додаткові кейси, що на заключному етапі обговорення підтвердило прийняте рішення, оскільки учасники зазначили відчуття власної значущості, прийняття їх особистості без осуду та оцінки (за зізнаннями, схожий комфорт та полегшення викликає спілкування в мережі з незнайомими особисто людьми).

Підвищення емоційності переживань серед учасників потребувало акценту на вправах із розслаблення та релаксації, до яких увійшли вправи-руханки, ди-хальні та арттехніки.

Залучення методу хронометражу до реалізації другого етапу програми дало змогу проаналізувати затрати часу підлітків на різні види діяльності в навчальні та ненавчальні дні – навчання, домашні обов'язки, дозвілля, використання комп'ютера та інтернету. Для відпрацювання навички завдання виконувалося кілька тижнів з обговоренням на тренінгових заняттях. Близько половини підлітків позитивно оцінили свої зусилля в контексті самоспостереження та планування часу, уважності до себе, оцінювання подій за критеріями «безпечність-загроза», «користь-шкода», «змінне-незмінне», відчували розширення меж власних можливостей у прийнятті рішень щодо свого життя.

Після другого етапу реалізації корекційної програми підлітки з комп'ютерною залежністю та схильністю до неї розширили свої уявлення щодо особливостей поведінки в ігровій комунікації та інтернеті, навчилися аналізувати власний досвід та діяльність, окреслювати можливі наслідки своєї поведінки, вдосконалили навички вербалізації свого емоційного стану та безоцінкового прийняття переживань іншого.

На третьому етапі реалізації корекційної програми 4 заняття мали на меті закріплення позитивних змін в особистості підлітків і формування мотивації до подальшого саморозвитку та самовдосконалення.

Корекційні заняття було спрямовано на ознайомлення підлітків про вплив комп'ютера та інтернету на життя особистості. Виявлення бажань та прагнень учасників, тих особистісних якостей, які є важливими для них, планування на найближче майбутнє стало можливим через застосування технік арттерапії та коучінгу.

З підлітками робилися візуалізації майбутнього «Я», його емоційного стану

та правил поведінки в міжособистісному спілкуванні та з комп'ютером. Для реалізації планів та задумів тренером було використано коучингові техніки: «Піраміда Ділтса» (мета – дослідження мети від рівня повсякденного життя до рівня своєї місії та назад, розширюючи уявлення про власні цінності, дії, реагування), «Декартів квадрат» (мета – підвищення ефективності прийняття рішення), «Рамка результату» (мета – детальне роз'яснення бажаного результату та необхідних дій).

Після завершення заключного етапу програми підлітки закріпили навички ефективної комунікації, правила безпечної поведінки з комп'ютером та в інтернеті, сформуvalи уміння брати на себе відповідальність та реалістично планувати свій особистісний розвиток.

Підтвердження ефективності психокорекційної програми зі зміцнення особистісного та соціального статусу підлітків, що мають комп'ютерну залежність та схильні до неї, здійснено шляхом повторної скринінгової діагностики комп'ютерної залежності та статистичної обробки даних. Зауважимо, що для підтвердження ефективності впливу саме психокорекційних заходів досліджено підлітків контрольної групи також після завершення формульованого етапу (табл. 3).

Статистично значимі результати було визначено в експериментальній групі, де значно зменшилась кількість підлітків із наявною комп'ютерною залежністю (з 45% до 13%) та збільшилась кількість досліджуваних із відсутністю комп'ютерної залежності (з 9% до 35%). Натомість значущість змін кількості підлітків із ризиком її формування (з 31% до 16%) та на ста-

дії захоплення (з 15% до 36%) не підтверджено статистично. Збільшення кількості підлітків на стадії захоплення після впровадження психокорекційної програми зумовлене тим, що перехід від наявної комп'ютерної залежності до повної її відсутності зумовлений не лише психологічною корекцією підлітків у форматі групової роботи. Певна динаміка зазначена в більшості учасників тренінгових занять – підлітки з експериментальної групи переходять з одного на інший рівень, але є й ті, чий показники зменшуються в межах рівня, виявленого на початку експерименту. Варто зазначити, що не виявлено жодного підлітка, хто покращив свої показники від наявності комп'ютерної залежності до її відсутності, оскільки групова психокорекційна робота є одним з елементів корекції залежної поведінки.

Серед підлітків контрольної групи, які не були залучені до психокорекційних занять, показники рівня сформованості комп'ютерної залежності значно не змінилися. Відсутність комп'ютерної залежності на початку експерименту визначено у 80% підлітків, після завершення – 76%. Кількість підлітків на стадії захоплення зросла з 8% до 11%, але незначно. Лише в одного досліджуваного виявлено комп'ютерну залежність, якої не було ні в кого з контрольної групи на етапі констатувального експерименту. Показник ризику розвитку комп'ютерної залежності залишився незмінним.

Незначні зміни в бік розвитку комп'ютерної залежності в контрольній групі пов'язані як із психологічними особливостями віку, так і зі способом життя, де комп'ютер та інтернет є невід'ємною частиною – через них задовольняються потреби у спіл-

Таблиця 3

Рівні комп'ютерної залежності підлітків експериментальної і контрольної груп після впровадження психокорекційної програми

| Рівні комп'ютерної залежності | Експериментальна група, % (n=55) | | | Контрольна група, % (n=75) | | |
|---|---|--|-----|----------------------------|--------------------|-----|
| | До впровадження психокорекційної програми | Після впровадження психокорекційної програми | t | До експерименту | Після експерименту | t |
| Наявність комп'ютерної залежності | 45 | 13 | 4,4 | 0 | 1 | - |
| Ризик розвитку комп'ютерної залежності | 31 | 16 | 0,2 | 12 | 12 | - |
| Стадія захоплення | 15 | 36 | 0,6 | 8 | 11 | 0,5 |
| Відсутність ризику виникнення комп'ютерної залежності | 9 | 35 | 7,1 | 80 | 76 | 0,1 |



куванні, розслабленні тощо без чіткого усвідомлення правил безпечної поведінки у віртуальному світі.

Щодо результатів дослідження мотиваційної структури підлітків, між експериментальною та контрольною групами підлітків не виявлено значущих відмінностей. В експериментальній групі показники за трьома мотивами (підтримання життєзабезпечення, комфорту, загальної активності) вирівнялись із показниками контрольної групи.

Тому порівнюючи результати дослідження експериментальної та контрольної групи, серед підлітків, що брали участь у психокорекційних заняттях значно зменшилась кількість тих, у кого визначено наявність комп'ютерної залежності, та збільшилась кількість досліджуваних без комп'ютерної залежності. Особливої уваги потребують і якісні результати учасників з експериментальної групи: 1) за інформаційним напрямом психокорекційної програми підвищився рівень обізнаності підлітків щодо психологічних аспектів та наслідків комп'ютерної залежності, підкріплений обміном особистим досвідом, отриманим та засвоєним знанням про безпечну поведінку у віртуальному просторі; 2) за розвивальним напрямом досліджувани розширили уявлення щодо власних можливостей у прийнятті рішень, навчилися ревізувати свою зайнятість, реалістично та відповідально планувати свій особистісний розвиток, оволоділи навичками пошуку альтернатив у вирішенні повсякденних завдань та проведення дозвілля, вдосконалили навички ефективною та безпечною комунікацією; 3) за рефлексивним напрямом підлітки оволоділи навичками вербалізації свого емоційного стану та безоцінкового прийняття переживань іншого; підвищили

рівень уявлень про відчуття власної значущості та безоцінкового прийняття особистості, навчилися окреслювати можливі наслідки власної поведінки.

Висновки

З'ясовано, що профілактика та подолання комп'ютерної залежності в підлітків співвідносяться з їх особистісними та соціально-поведінковими аспектами розвитку. На особливу увагу заслуговує мотиваційна сфера особистості, оскільки занурення у віртуальний світ спричинене складністю задоволення основних потреб підлітка в реальній міжособистісній взаємодії.

На основі теоретичного дослідження проблеми комп'ютерної залежності було розроблено психокорекційну програму для підлітків, ефективність якої в подоланні комп'ютерної залежності та схильності до неї підтверджено результатами порівняльного дослідження. Змістовне наповнення програми базується на вирішенні інформаційних, розвивальних та рефлексивних завдань, що охоплюють вразливі до розвитку комп'ютерної залежності особистісні особливості досліджуваних.

Перспективи подальших досліджень полягають у площині розробки питань мотивації включення батьків до профілактики та корекції залежної поведінки їх дітей як негативного явища соціалізації та їх практичної реалізації. Перш за все зазначимо міждисциплінарну інтеграцію, наприклад, розвиток медіаграмотності (в колаборації зі спеціалістами із соціальних комунікацій) підлітків та їх батьків. Також визначена ефективність психокорекційних завдань не вичерпує вирішення проблеми комп'ютерної залежності, що потребує подальшої практичної психологічної роботи з підлітками.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Іллін Є. П. Мотивація і мотиви / переклад з рос. мови, передмова та примітки Т. В. Тадеєвої. Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2013. 512 с.
2. Перепелиця А. В. Проблема комп'ютерних ігор, як альтернатива реальності. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ ; Ніжин : Видавель «ПП Лисенко М.М.», 2018. Том XIV: Методологія і теорія психології. Вип. 1. С. 265–279.
3. Пугачов Д. Л. Експериментальне дослідження особливостей формування образу «я» комп'ютерно залежними молодшими підлітками. *Технології розвитку інтелекту*. 2016. Т. 2. № 3. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_3_12 (дата звернення: 05.06.2020).
4. Рень Л. В., Левенок М. В. Дослідження стану схильності до комп'ютерної адикції серед дітей та підлітків. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2012. Вип. 96. С. 177–180.
5. Шугайло Я. В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. 2015. № 2 (25). С. 17–24.
6. Юрьева Л. Н., Ботьбот Т. Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика. Днепропетровск : Пороги, 2006. 196 с.
7. Ярченко Ю., Дрюк А. Інтернет-залежність молоді як соціальна проблема. *Вісник Приазовського державного технічного університету : збірник наук. праць*. Маріуполь, 2019. Вип. 3. С. 75–81.
8. Karacic. S., Oreskovic S. Internet Addiction Through the Phase of Adolescence: A Questionnaire Study. *JMIR Ment Health*. 2017 Apr-Jun; 4(2): e11. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5394260/> (дата звернення: 05.06.2020).

9. Taş İ. Relationship between Internet Addiction, Gaming Addiction and School Engagement among Adolescents. *Universal Journal of Educational Research*. 2017. 5(12). P. 2304–2311

REFERENCES:

1. Illin Ye.P. (2013) Motyvatsiia i motyvy. [Motivation and motives]. Ternopil [in Ukrainian].
2. Perepelytsia A.V. (2018) Problema kompiuternykh ihor, yak alternatyva realnosti [The problem of computer games as an alternative to reality]. *Aktualni problemy psykholohii: Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy* – Actual problems of psychology: Collection of scientific works G.S. Kostyuk Institute of Psychology NAPS of Ukraine, 1, 265–279 [in Ukrainian].
3. Puhachov D.L. (2016) Eksperymentalne doslidzhennia osoblyvosti formuvannia obrazu “ia” kompiuterno zalezhnymy molodshymy pidlitkamiyi [Experimental study of the peculiarities of the formation of the “I” image by computer-addicted younger adolescents]. *Tekhnolohii rozvytku intelektu – Technologies of intelligence development*, 2(3). URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2016_2_3_12 [in Ukrainian].
4. Ren L.V., Levenok M.V. (2012) Doslidzhennia stanu skhylnosti do kompiuternoï adyktzii sered ditei ta pidlitkiv [A study of the state of propensity for computer addiction among children and adolescents]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka – Bulletin of T.G. Shevchenko Chernihiv National Pedagogical University*, Vol. 96, 177–180 [in Ukrainian].
5. Shuhailo Ya.V. (2015) Internet-zalezhnist ta problema yii profilaktyky sered ditei ta pidlitkiv. [Internet addiction and the problem of its prevention among children and adolescents]. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu Pedahohichni nauky – Bulletin of Zaporizhia National University. Pedagogical sciences*. Vos. 2 (25), 17–24 [in Ukrainian].
6. Yureva L.N., Bolbot T.Yu. (2006) Kompyuternaya zavisimost: formirovanie, diagnostika, korrektsiya i profilaktika. [Computer addiction: formation, diagnosis, correction and prevention]. Dnepropetrovsk [in Russian]
7. Yarchenko Yu.V., Driuk A. (2019) Internet-zalezhnist molodi yak sotsialna problema [Internet addiction of young people as a social problem]. *Visnyk Pryazovskoho derzhavnogo tekhnichnoho universytetu : zb. nauk. prats – Bulletin of the Azov State Technical University: coll. science. Papers*, Vol. 3, 75–81 [in Ukrainian].
8. Karacic. S., Oreskovic S. (2017) Internet Addiction Through the Phase of Adolescence: A Questionnaire Study. *JMIR Ment Health*, e11. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5394260/>
9. Taş İ. (2017) Relationship between Internet Addiction, Gaming Addiction and School Engagement among Adolescents. *Universal Journal of Educational Research*, 5(12). 2304–2311

Стаття надійшла до редакції 18.06.2020.

The article was received 18 June 2020.

УДК 37.015.3:001.895

DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-3-18>

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ОСВІТНІХ ІННОВАЦІЙ

Кравчук Світлана Леонтіївна,
кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник

*Інститут соціальної та політичної психології
Національної академії педагогічних наук України*

757kravchuk@gmail.com
<https://orcid.org/0000-0002-6951-1912>

Мета. Метою дослідження є аналіз особливостей психологічної готовності студентської молоді педагогічних спеціальностей до впровадження освітніх інновацій на вибірці 129 осіб – українських студентів (67 жінок і 62 чоловіків) віком від 19 до 23 років, які здобувають першу вищу освіту. Вибірка зібрана з трьох українських університетів: Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, Національного лінгвістичного університету, Київського університету імені Бориса Грінченка.

Методи. В емпіричному дослідженні використовувалась авторська анкета, спрямована на дослідження суб'єктивних ставлень до реформи у сфері загальної середньої освіти. Анкета складається з 27 запитань, з них 17 відкритих запитань, 2 – закритих запитання і 8 напівзакритих запитань, що є комбінацією відкритих і закритих запитань.

Результати. Більшість студентів педагогічних спеціальностей висловили бажання узяти активну участь у впровадженні реформи у сфері загальної середньої освіти і дізнатися більше про реформу у сфері загальної середньої освіти. Через впровадження реформи у сфері загальної середньої освіти у значного відсотка осіб студентської молоді педагогічних спеціальностей переважають позитивні емо-