

УДК 159.923

Камінська О. В.

АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ КОРЕКЦІЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ

Стаття присвячена опису програми корекції залежності від соціальних мереж, розробленої для роботи з молоддю. Описано процес апробації програми, представлено дані, що підтверджують її ефективність у подоланні такого виду інтернет-залежності, як адикція від соціальних мереж.

Ключові слова: інтернет-залежність, адикція, залежність від соціальних мереж, психокорекція.

Постановка проблеми. Інтернет-залежність залишається актуальною проблемою, про що свідчить її швидке поширення. Залежність від соціальних мереж розвивається переважно в підлітковому і юнацькому віці та призводить до дезадаптації особистості, зміни її спрямованості з реальності в інтернет-середовище, викликає заміну справжніх друзів віртуальними тощо. Це зумовлює необхідність розробки програм корекції залежності від соціальних мереж, в яких враховувалася б специфіка цього виду адикції та особливості адиктивів, що робить процес подолання залежності ефективнішим.

Метою статті є представлення результатів апробації програми корекції залежності від соціальних мереж.

Результати теоретичного дослідження. У сучасній науці є досить багато підходів до корекції інтернет-залежності. Так, Б. Д. Карвасарський [2] вважає, що найбільший вплив має застосування саме групових психотерапевтичних методів роботи, а Г. І. Колеснікова [3] доводить доцільність застосування індивідуального консультування при вирішенні цієї проблеми. Ю. А. Клейберг [4] пропонував поєднувати принципи гуманістичного та психоаналітичного підходів при здійсненні корекційної роботи. Він здійснив глибокий аналіз різноманітних форм поведінки, що відхиляється від норми. Він стверджував, що в процесі корекції девіантної поведінки, одним з видів якої є інтернет-залежність, важливу роль виконують такі функції, як виховна, компенсаторна, стимулююча, корекційна, регулююча. При цьому провідними методами корекційної роботи є педагогічні (корекція активно-вольових дефектів, корекція страхів, метод ігнорування, корекція нав'язливих думок та дій, самокорекція, корекція недоліків поведінки дитини, корекція через працю, корекція шляхом раціональної організації дитячого колективу) та психотерапевтичні (навчання та самонавчання, гіпноз, метод переконання, психоаналіз).

Натомість Н. П. Захаров [1] пропонує поєднати принципи психоаналітичного та біхевіористичного підходів при здійсненні корекційної роботи. Він вважав за доцільне використовувати такі методи корекції залежності, як: сугестивно-біхевіоральна психотерапія, аверсивний тренінг, метод актуалізації ресурсів, гіпнотична базисна інтеграція, інтегративна сугестія й ауто-сугестія, креативний гіпноз, метод контрастних переживань, кумуляції радості, психомодельючого модернізму, тілесно-фіксованої імітації, психомодельючого гротеску, позитивного символічного опосередкування, тренінг пластичності, позитивних асоціацій, психофізіологічної толерантності та стресостійкості.

У межах гуманістичного підходу М. Г. Рябова [5] розглядає смислоутворення як основний механізм саморегуляції особистості з психологічною залежністю. Вона стверджує, що смислоутворення є провідним механізмом саморегуляції особистості, яке контролює її життєдіяльність. Основними зрушеннями в смисловій сфері при психологічній залежності є зміна мотиваційної сфери (перетворення об'єкта адикції у провідний мотив), втрата усвідомленості власної поведінки та здатності до цілепокладання, зростання егоцентризму. Відбувається також зміна настановлень, а саме: формується прагнення задовольняти фрустровані потреби за рахунок взаємодії з адиктивним агентом, переважають пасивна життєва позиція, екстернальний локус контролю, гедоністичні позиції. Механізм смислоутворення в структурі саморегуляції адикта полягає у відновленні змістовних зв'язків та поширенні смислових систем на нові об'єкти.

Однак, усі ці розробки стосуються корекції інтернет-залежності в цілому, тоді як подолання залежності від соціальних мереж потребує специфічного підходу, що дозволить підвищити ефективність проведеної роботи.

Методика та процедура дослідження. Апробація програми корекції здійснювалась за рахунок порівняння результатів, отриманих до та після проведення відповідної роботи. Для того, щоб перевірити, чи було зниження рівня адикції від соціальних мереж зумовлене дією психокорекційних впливів, чи ж викликане іншими чинниками, була сформована контрольна група, ідентична експериментальній за основними параметрами. Як контрольна, так і експериментальна група складалась з 24 осіб, які при

проведенні тренінгу були розділені на дві підгрупи. Робота проводилась з особами старшого підліткового та раннього юнацького віку, оскільки серед них залежність від соціальних мереж виражена в найбільшій мірі.

Аналіз результатів дослідження. Розроблена нами програма корекції залежності від соціальних мереж складалась з ряду бесід, спрямованих на роботу не лише з підлітками та юнаками, а й їхніми батьками та педагогами, консультативної роботи та соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на зниження рівня цього виду інтернет-залежності. При цьому основний психокорекційний вплив здійснювався у процесі тренінгової роботи.

Розроблений нами тренінг був використаний для роботи з респондентами, які у процесі констатувального експерименту проявили ознаки залежності. Також до тренінгової групи були включені учасники, в яких спостерігались яскраво виражені пограничні показники адикції, що свідчить про їхню схильність до розвитку залежності.

З метою перевірки розробленої тренінгової програми була створена контрольна група, щоб визначити, що зміни які відбулися під час корекційної роботи були зумовлені саме впливом тренінгових процедур, а не іншими чинниками. Для перевірки ідентичності контрольної та експериментальної груп був використаний критерій χ^2 – Пірсона, коефіцієнт якого склав $\chi^2_1 = 2,53$; $\chi^2_2 = 1,44$ при $\chi_{кр} = 5,99$.

Для того, щоб визначити ефективність розробленої корекційної програми використовувались такі методики: авторська методика дослідження видів інтернет-залежності, авторська проєктивна методика "Я в інтернеті", шкала інтернет-залежності (Чен). При цьому, при використанні авторських методик враховувалась шкала "Залежність від соціальних мереж", тоді як при застосуванні шкали інтернет-залежності (Чен) порівнювалися показники за такими шкалами як "Компульсивні симптоми", "Симптоми відміни" та "Внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров'ям".

Результати авторських методик наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Вираженість залежності від соціальних мереж до і після корекції на основі методики дослідження різних видів інтернет-залежності та проєктивної методики "Я в інтернеті" (%)

Група	Етапи	Показники					
		Залежність за методикою 1			Залежність за методикою 2		
		з	п	в	з	п	в
контрольна (n = 24)	до експерименту	50,4	41,2	8,4	54,6	37	8,4
	після експерименту	46,2	45,4	8,4	54,6	41,2	4,2
експериментальна (n = 24)	до експерименту	50,4	45,4	4,2	54,6	37	8,4
	після експерименту	25,2	37	37,8	33,6	24,4	42

Де: методика 1 – авторська методика дослідження видів інтернет-залежності; методика 2 – авторська проєктивна методика "Я в інтернеті"; з – залежність; п – пограничні показники; в – відсутність залежності.

Аналіз показників, отриманих за результатами проведення методики дослідження видів інтернет-залежності в експериментальній групі до та після проведення корекційної роботи, дозволив виявити значущі відмінності. Значущість змін підтверджується за допомогою такого методу математичної статистики, як критерій χ^2 – Пірсона, показник якого складає $\chi^2_1 = 282,95$; $\chi^2_2 = 146,77$ при $\chi_{кр} = 5,99$.

Якщо до проведення тренінгу було виявлено 50,4 % осіб з ознаками адикції, то після нього цей показник знизився до 25,2 %. Обстежувані усвідомили згубні наслідки дії інтернет-залежності на їхнє життя, отримали можливість в ході корекційної роботи виробити навички, що допомогли їм впоратися з певними проявами адикції, перепрограмувати свою поведінку та виробити більш конструктивні настановлення щодо використання соціальних мереж. Якщо раніше перебування в мережі використовувалось для задоволення фрустрованої потреби у спілкуванні та встановленні міжособистісних контактів, то тепер особистість демонструє більш активну життєву позицію, не боїться підтримувати контакти в реальному житті, не очікує з боку оточуючих неприйняття та негативних реакцій. Сприяла цьому робота щодо розширення комунікативного потенціалу особистості, зниження її тривожності та вироблення впевненості в собі, що привело до того, що в індивіда знизився ступінь фрустрованості потреби у спілкуванні, оскільки він знайшов спосіб задовольняти її в реальному житті.

Показники, що вказують на відсутність залежності також змінилися. До тренінгу було виявлено 4,2 % осіб вільних від залежності, тоді як після нього цей показник зріс до 37,8 %, що підтверджує ефективність проведеної роботи. Ці респонденти завдяки тренінгу усвідомили цінність безпосереднього спілкування та те, що контакти в соціальних мережах не можуть замінити "живої" взаємодії з іншими

людьми, а занурення у віртуальну реальність ще більше віддаляє особистість від соціуму, сприяє її ізоляції та поринанню в світ, якого не існує. Це сприяло підвищенню мотивації індивіда до вироблення активної життєвої позиції та розвитку здатності до самореалізації в соціумі за рахунок прояву власної індивідуальності та демонстрації своїх здібностей.

При порівнянні показників у контрольній групі не було виявлено значущих відмінностей, на що вказує χ^2 – Пірсона, показник якого складає $\chi^2_1 = 0,78$; $\chi^2_2 = 2,58$ при $\chi_{кр} = 5,99$.

Це свідчить про те, що зміни, які відбулися в експериментальній групі зумовлені саме впливом тренінгової роботи, а не іншими чинниками.

При аналізі результатів за методикою "Я в інтернеті" були виявлені статистично значущі відмінності в показниках, отриманих до та після тренінгової роботи в експериментальній групі. Так, ознаки залежності від соціальних мереж спостерігались у 54,6 % осіб до корекції та 33,6 % – після неї, тобто помітне значне зниження адиктивних проявів. Одним із завдань тренінгу була оптимізація самоствавлення, що дозволило особистості по новому оцінити себе, розширити уявлення про свої індивідуальні особливості, оцінити ті риси, які вигідно увиразнюють її серед інших, що сприяло підвищенню самоповаги та розвитку впевненості в собі. Таким чином, особистість мала можливість подолати ті комплекси, які перешкоджали їй вільно почуватися в соціумі, розкритися перед оточуючими та провокували появу страху при необхідності встановлення контакту, що, в свою чергу, спонукало індивіда до занурення у віртуальну реальність та задоволення потреби в спілкуванні та в контактах у соціальній мережі. Подоланню залежності сприяло також вироблення навичок саморегуляції, що дозволило особистості навчитися контролювати прояви своїх емоцій, по іншому оцінити ситуацію та знайти в ній певні плюси.

При аналізі даних щодо співвідношення пограничних показників було встановлено, що до тренінгу показник становив 37 %, а після – 24,4 %. У респондентів змінилося ставлення до свого улюбленого виду діяльності в Інтернеті, оскільки вони усвідомили, що захопленість перебуванням у соціальних мережах обмежує їхній поведінковий репертуар, робить закритими для безпосередніх контактів та не дозволяє створити систему соціальної підтримки. Це спонукало їх до зміни настановлень щодо соціальних мереж, які раніше сприймалися як альтернативна сфера встановлення контактів та спілкування на користь безпосередньої взаємодії з оточуючими людьми. Завдяки тренінговій роботі особистість мала здатність розширити свої комунікативні навички, виробити впевненість в собі та активну життєву позицію, що сприяло зниженню дискомфорту при реальній взаємодії з іншими людьми.

Відбулися зміни також у показниках, що вказують на відсутність залежності. Так, якщо до корекції цей показник складав 8,4 %, то після неї зріс до 42 %, що вказує на ефективність проведеної тренінгової роботи. Такі респонденти змогли змінити стиль свого життя, знизивши значущість перебування в соціальних мережах на користь безпосередньої взаємодії з оточуючими людьми. Цьому сприяла гармонізація особистості в цілому, що здійснювалась у процесі корекційної роботи за рахунок опрацювання глибинних проблем індивіда та його внутрішніх конфліктів, що не дозволяли йому комфортно почуватися в соціумі та підтримувати конструктивні стосунки з іншим людьми. Особистість отримала можливість в безпечних для себе умовах апробувати нові способи встановлення та підтримання взаємодії, які в подальшому зможе використовувати в реальному житті, навчилася цінувати себе та виділяти в собі ряд позитивних характеристик, подолала психологічні бар'єри, що перешкоджали її ефективному функціонуванню в суспільстві.

При подальшому аналізі порівнювалися показники за шкалою інтернет-залежності (Чен), які представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Вираженість залежності від соціальних мереж до і після корекції за шкалою інтернет-залежності (Чен) (%)

Група	Етапи	Показники								
		Компульсивні симптоми			Симптоми відміни			Внутрішньо-особистісні проблеми та проблеми зі здоров'ям		
		В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
контрольна (n = 24)	до експер.	54,6	37	8,4	58,8	32,8	8,4	54,6	32,8	12,6
	після експ.	58,8	32,8	8,4	63	28,6	8,4	58,8	28,6	12,6
експериментальна (n = 24)	до експер.	58,8	32,8	8,4	63	28,6	8,4	54,6	37	8,4
	після експ.	37,8	28,6	33,6	33,6	41,2	25,2	29,4	32,8	37,8

Порівняння показників в експериментальній групі за шкалою "Компульсивні симптоми" до та після проведення корекційної роботи дозволило встановити наявність статистично значущих відмінностей $\chi^2=83,64$ при $\chi_{кр}=5,99$.

Високий рівень спостерігався у 58,8 % осіб до початку тренінгу, тоді як після нього цей показник знизився до 37,8 %. Тобто, в процесі тренінгової роботи перебування в соціальній мережі стало носити менш нав'язливий характер, оскільки зменшило для особистості свою значущість. Якщо раніше респонденти не могли зосередитись на іншій діяльності, оскільки їхні думки постійно повертались до того, що зараз відбувається в мережі, хто з друзів знаходиться онлайн, хто оновив свій статус та які фото були виставлені, то тепер вони відновили здатність концентруватись на інших речах, пов'язаних з виконанням своїх обов'язків, навчанням чи роботою, що позитивно впливає на їхній адаптаційний потенціал, самореалізацію в професійному та особистому житті.

Низькі показники до початку тренінгової роботи спостерігалися у 8,4% респондентів, тоді як після корекції – 33,6%, що вказує на виражені зміни. Такі респонденти змогли змінити сприйняття соціальної мережі, яке характеризувалось конструктивністю, та переоцінити її значення у своєму житті. Якщо раніше особистість вважала перебування в мережі основною своєю діяльністю, яка приносила найбільше приємних переживань, або ж дозволяла позбавлятися від негативних, то під час тренінгової роботи відбувалося переосмислення життєвих цілей та перспектив, що змусило особистість по новому подивитися на своє життя та усвідомити які негативні наслідки спричинила залежність, наскільки обмеженими стали реальні контакти індивіда та до яких проблем і труднощів призвело надмірне захоплення мережею, що дозволило сформувати мотивацію до самовдосконалення та особистісних змін.

За шкалою "Симптоми відміни" також були зафіксовані відмінності в показниках, отриманих до та після корекційної роботи, що підтверджує χ^2 -Пірсона, показник якого складає $\chi^2 = 52,87$ при $\chi_{кр} = 5,99$.

Високий рівень спостерігається у 63% осіб до проведення тренінгу та 33,6% – після нього. Показник помітно зменшився, що свідчить про ефективність розробленого тренінгу. Респонденти, які раніше проявляли помітну негативну реакцію при неможливості увійти (при бажанні) до соціальної мережі в процесі роботи змогли розвинути здатність до самоконтролю та саморегуляції своєї поведінки та емоційних станів, чому сприяло зниження значущості інтернет-середовища для особистості в цілому та спрямування її на самореалізацію в реальному житті. Під час корекційної роботи учасники змогли виробити конструктивне ставлення до соціальної мережі, яка почала сприйматися не як центр існування та сфера задоволення фрустрованих соціальних потреб, а як засіб підтримання контактів зі знайомими, які знаходяться на певній відстані, а також спосіб приємно провести час. Це привело до того, що відсутність підключення до мережі перестала сприйматися особистістю як трагічна подія та викликати агресію й яскраві негативні емоції, а її реакція на таку ситуацію стала більш адекватною.

Низькі показники були виявлені у 8,4% осіб до корекції та у 25,2% після неї. Помітно, що показник значно збільшився, що свідчить про ефективність проведеної роботи. Таким чином, учасники тренінгу, які раніше мали виражені та пограничні ознаки залежності, змогли виробити конструктивну стратегію відвідування соціальних мереж, при чому акцент був змінений з використання мережі заради задоволення соціальних потреб на сприйняття її як засобу підтримання контактів з тими людьми, яких знають у реальному житті, що значно зменшує можливість глибинного занурення до віртуальної реальності та не знижує їхнього адаптаційного потенціалу.

За шкалою "Внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров'ям" також були встановлені статистично значущі відмінності між отриманими показниками, що підтверджується χ^2 -Пірсона, показник якого складає $\chi^2 = 115,01$ при $\chi_{кр} = 5,99$.

Високий рівень притаманний 54,6% респондентів до здійснення корекційної роботи та 29,4% – після неї. До проведення тренінгу респонденти страждали від таких наслідків адикції, як руйнування стосунків з оточуючими людьми, нездатність підтримувати конструктивну взаємодію, ізолюваність особистості, проблеми в навчальному закладі через нездатність зосереджуватися на матеріалі тощо. Крім того, оптантам з вираженими ознаками залежності була притаманна виснаженість як на психічному, так і фізичному рівнях, що призводило до погіршення стану здоров'я, постійного відчуття втоми, появи постійного головного болю. Все це було наслідком того, що індивід намагався проводити в соціальній мережі як можна більше часу, нехтуючи заради цього відпочинком та сном. Під час проведення тренінгу учасники усвідомили згубність своєї поведінки та змогли по новому сприйняти своє життя, визначити цілі бажаного майбутнього, поставити перед собою завдання, яких вони хотіли б досягнути та виробити стратегію їхнього досягнення. Таким чином їхнє життя наповнилось особистісним сенсом через зміну акцентів та реконструкцію уявлень про себе, свої здібності та можливості.

Низький рівень за цією шкалою проявляється у 8,4% осіб до тренінгу та 37,8% – після нього. Показник значно зріс, що свідчить про дієвість процедур, використаних у процесі тренінгової роботи. Спостерігаються зміни в поведінці оптантів. Так, якщо раніше особистість відчувала на собі вплив наслідків залежності, то у процесі опрацювання проблеми зменшились як прояви адикції, так і наслідки, до яких вона призводила.

Порівняння показників контрольної групи за кожною з трьох шкал не дозволило виявити статистично значущих відмінностей, що підтверджується χ^2 – Пірсона, показник якого складає $\chi^2 = 0,80$; $0,84$; $0,86$ при $\chi_{кр} = 5,99$.

Це свідчить про те, що зміни, які відбулися в експериментальній групі зумовлені саме впливом корекційних процедур, що підтверджує ефективність розробленого тренінгу.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Таким чином, розроблена нами тренінгова програма, спрямована на корекцію залежності від соціальних мереж, може бути використана для проведення відповідної роботи, позаяк дозволяє отримати високий результат.

Перспективним напрямом дослідження є розробка програми профілактики інтернет-залежності.

Використані джерела

1. Захаров Н. П. Психотерапия пограничных состояний и состояний зависимости / Н. П. Захаров. – М. : ДеЛи принт, 2004. – 288 с.
2. Карвасарский Б. Д. Групповая психотерапия / Б. Д. Карвасарский, С. Ледера. – М.: Медицина, 1990. – 384 с.
3. Колесникова Г. И. Психологические виды помощи: психопрофилактика, психокоррекция, консультирование / Г. И. Колесникова. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 350 с.
4. Клейберг Ю. А. Психология девиантного поведения / Ю. А. Клейберг. – М. : ТЦ Сфера, 2003. – 160 с.
5. Рябова М. Г. Смыслообразование в структуре саморегуляции личности с психологической зависимостью в юношеском возрасте: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / М. Г. Рябова; Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина. – Тамбов, 2010. – 245 с.

Kaminska O.

TESTING PROGRAM CORRECTION ADDICTION ON THE SOCIAL NETWORKS

The article is devoted to the correction program of depending on the social networks developed to work with young people. The process of testing program is described, the data confirming its effectiveness in dealing with such type of the Internet addiction as addiction to social networks are presented. The structure of correction program, which includes a number of conversations, consulting work and social and psychological training, designed to reduce the dependence on social networks, is pointed out. The control group, identical to the experimental by its main parameters, was formed in order to test whether the reduction of social networking addiction is caused by the psychocorrective influences, or is caused by other factors. Both the control and experimental groups consisted of 24 people who were divided into two subgroups during the training. The work was carried out with senior teenagers and junior adolescents because among them there is the highest level of dependence on social networks. The effectiveness of the work is checked by the following methods such as the author's research methodology of Internet addiction kinds, the author's projective technique "I'm online", Internet addiction scale (Chen). In this case, the scale "Dependence on social networks" was taken into account while using author's methods, whereas while the application of the Internet addiction scale (Chen) indices were compared on such scales as "Compulsive symptoms", "Withdrawal symptoms" and "Intrapersonal problems and problems with health". Such method of mathematical statistics as a Pearson consistency criterion was used during the corrective work to test the significance of changes that have occurred. The comparison of the results obtained before and after the corrective work points to a significant reduction in the dependence on social networks in the experimental group, confirming the efficiency of the developed program.

Key words: *Internet addiction, addiction, dependence on social networks, psychocorrection.*

Стаття надійшла до редакції 24.10.2014