Міністерство освіти і науки України

Державний заклад

«Південноукраїнський національний педагогічний

університет імені К. Д. Ушинського»

На правах рукопису

**КАМІНСЬКА ОЛЬГА ВОЛОДИМИРІВНА**

УДК:159.9:161.162:004.738.5

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ МОЛОДІ**

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

**Дисертація**

**на здобуття наукового ступеня**

**доктора психологічних наук**

Науковий консультант:

доктор психологічних наук, професор

**Журавльова Лариса Петрівна**

Одеса ‒ 2016

**ДОДАТКИ**

**ЗМІСТ**

Додаток А. Адаптація тесту для визначення кіберсексуальної залежності……..4

Додаток Б. Розробка та апробація методики дослідження видів інтернет-залежності.....................................................................................................................7

Додаток В. Розробка та апробація методики «Я в інтернеті»…………………...22

Додаток Д. Розробка та апробація методики діагностики мотивації використання інтернету за допомогою незакінчених речень……………..…....54

Додаток Ж. Розробка та апробація методики дослідження особливостей сприйняття інтернету на основі ситуативних завдань…………………………...63

Додаток З. Анкета діагностики інтернет-залежності підлітка батьками……….70

Додаток К. Анкета діагностики інтернет-залежності учня вчителями…………74

Додаток Л. Проміжні результати емпіричного дослідження…………………....78

Додаток М. Сценарій бесіди з профілактики та корекції інтернет-залежності (для проведення класної години)…………………………………………..…….104

Додаток Н. Сценарій бесіди з профілактики та корекції інтернет-залежності (для використання на батьківських зборах)……………………………………..111

Додаток П. Сценарій бесіди з профілактики та корекції інтернет-залежності (для проведення на педагогічній нараді)………………………………………...118

Додаток Р. Тренінг спрямований на подолання інтернет-залежності молоді...122

Додаток С. Тренінг спрямований на подолання залежності від комп’ютерних онлайн-ігор……………………………………………………………………...…156

Додаток Т. Тренінг спрямований на подолання залежності від соціальних мереж........................................................................................................................200

Додаток У. Тренінг спрямований на подолання залежності від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах ………………………………..…..235

Додаток Ф. Тренінг спрямований на подолання кіберсексуальної залежності………………........................................................................................277

Додаток Х. Тренінг спрямований на подолання залежності від веб-серфінгу……………………………………………………………………………309

ДОДАТОК А

**АДАПТАЦІЯ ТЕСТУ ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ КІБЕРСЕКСУАЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ (Cybersexual Addiction Quiz)**

У процесі адаптації тесту було проаналізовано теоретичні положення, що лягли в основу його розробки, а саме:

* розгляд кіберсексуальної залежності як одного з видів інтернет-залежності;
* приписування кіберсексуальній залежності адиктивних ознак загалом;
* взаємозв’язок поширення кіберсексуальної залежності з певними особистісними властивостями індивіда;
* згубний вплив кіберсексуальної залежності на різні сфери життя особистості.

На наступному етапі здійснювався переклад тесту на українську мову. В процесі перекладу приймали участь кандидати філологічних наук, які здійснили оцінку відповідності перекладеного варіанту тексту мові оригіналу.

Після цього здійснювалась перевірка тесту на валідність та надійність.

У процесі апробації тесту було опитано 400 осіб віком від 14 до 35 років, серед яких були як дівчата так і хлопці, що різнились за місцем проживання, рівнем освіти, соціальним статусом тощо.

Статистична обробка результатів здійснювалась із використанням програм STATISTICA 6.0. і Microsoft Excel.

Валідність методики перевірялась за рахунок дослідження кореляційного зв’язку отриманих результатів з іншими методиками. Для визначення валідності використовувався коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона.

Ретестова надійність досліджувалась шляхом повторного використання методики через два місяці після її застосування. Для порівняння результатів використовувався χ2 (критерій Пірсона).

У процесі визначення валідності методики, за допомогою коефіцієнту лінійної кореляції Пірсона, при порівнянні отриманих показників із даними методики визначення схильності до поведінки що відхиляється від норми (Н. А. Орел), було встановлено, що коефіцієнт кореляції становить r = 0,896 (p  0,001); при порівнянні з результатами, отриманими за методикою визначення деструктивних установок у міжособистісних стосунках (В.В. Бойко) коефіцієнт кореляції становить r = 0,705 (p  0,001).

Таким чином можна стверджувати, що методика є валідною.

При перевірці ретестової надійності методики ми використали критерій критичних значень χ2 (критерій Пірсона). Для p < 0,05 та q =2 (q – число ступенів вільності; q = k-1, де k – кількість рівнів оцінювання – в нашому випадку k = 3), критичне значення показника χ2 = 5,99. Отриманий коефіцієнт кореляції становить χ2 = 0,53, що підтверджує надійність методики.

Отже, методика є надійною і валідною та може використовуватися для діагностики кіберсексуальної залежності.

**Тест для визначення кіберсексуальної залежності**

**Інструкція**

Дайте відповідь «Так» чи «Ні» на кожне із запропонованих питань.

**Питання**

1. Чи проводите ви більшість часу в мережі зосереджуючись на сексуальному або романтичному спілкуванні чи подібній діяльності?

2. Ви встановлювали романтичні чи сексуальні стосунки в чатах?

3. Чи вважаєте ви сексуальні або романтичні «справи» онлайн такими, що порушують подружні зобов'язаннях щодо шлюбного партнера?

4. Ви зазнавали невдач у спробах скоротити частоту встановлення сексуальних або романтичних відносин в інтернеті?

5. Онлайн-стосунки погано впливають на вашу роботу (викликають втому через використання інтернету вночі тощо)?

6. Побудова стосунків онлайн негативно впливає на ваші відносини з реальним партнером (ви мало часу приділяєте партнеру)?

7. Ви активно займалися скачуванням чи переглядом порнографії в інтернеті?  
8. В інтернеті ви реалізовуєте такі фантазії, які були б незаконними чи неприйнятними якби здійснювались у реальному житті?

9. Ваш соціальний статус змінився через захопленість онлайн-фантазіями?

10. Ви приховуєте інформацію щодо того, скільки часу проводите в інтернеті або про тип сексуальних / романтичних фантазій, що реалізуються в ньому?  
11. Ви задовольняєте сексуальну потребу спілкуючись із віртуальними партнерами в інтернеті, в той час як реальний партнер залишається поза вашою увагою?

12. Збільшилась кількість скарг чи проблем із сім'єю або друзями з приводу часу, проведеного в інтернеті?

13. Ви часто сердиться та стаєте вкрай дратівливим, коли вас просять відмовитися від участі в онлайн-взаємодії з партнерами?

14. Основна увага в сексуальну або романтичну житті все більше стає пов'язаною з комп'ютерною діяльністю?

**Кількісна обробка даних**

Кожна відповідь «Так» оцінюється в 1 бал. Кількість балів від 0 до 4 свідчить про відсутність кіберсексуальної залежності, від 5 до 8 – наявність схильності до її розвитку, від 9 до 14 – залежність.

ДОДАТОК Б

**РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВИДІВ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ**

Апробація методики дослідження видів інтернет-залежностіпередбачала декілька етапів. На першому етапі було розроблено 250 питань, що дозволяли діагностувати наявність залежності. При подальшій роботі були залучені експерти, а саме, практичні психологи та психодіагности, за допомогою яких перелік питань скоротився до 100, що дозволило найточніше визначити наявність чи відсутність інтернет-залежності. Питання були диференційовані за шкалами, що дозволяє визначити ступінь розвитку залежності, її види та інтегральний показник.

Виділено такі шкали: кіберсексуальна залежність, залежність від соціальних мереж, комп’ютерних та азартних онлайн-ігор, компульсивної навігації інтернетом.

Вибіркою були особи віком від 14 до 35 років, різної статі, з різним рівнем освіти, досвідом роботи в інтернеті, соціальним статусом.

Результати отримані при перевірці валідності методики подано в таблиці Б 1.

*Таблиця Б 1.*

**Перевірка валідності методики** **дослідження видів інтернет-залежності**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Шкали розробленої автором методики** | **Валідні методики** | **Коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона**  (p  0,001) |
| Залежність від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах | Скринінгова діагностика ігрової адикції школярів (О. С. Осуховська) | 0,873 |
| Залежність від комп’ютерних онлайн-ігор | Тест на інтернет-адикцію (Т. А. Нікітіна, А. Ю. Єгоров) | 0,889 |

*Продовження таблиці Б 1.*

**Перевірка валідності методики** **дослідження видів інтернет-залежності**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Шкали розробленої автором методики** | **Валідні методики** | **Коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона**  (p  0,001) |
| Кіберсексуальна залежність | тест для визначення патологічної залежності від сексу в інтернеті (Cybersexual Addiction Quiz) | 0,899 |
| Залежність від компульсивної навігації інтернетом | «Компульсивні симптоми» шкали інтернет-залежності (Чен) | 0,731 |
| Залежність від соціальних мереж | Шкала «Спілкування» опитувальника «Сприйняття інтернету» (Є.А. Щепіліна) | 0,622 |

При перевірці внутрішньої узгодженість шкал розробленої методики, що передбачала порівняння результатів за кожною шкалою з інтегральним показником інтернет-залежності, були отримані такі дані: за шкалою кіберсексуальної залежності коефіцієнт валідності становить 0,874 (p  0,001); соціальних мереж 0,921(p  0,001); комп’ютерних онлайн-ігор 0,794 (p  0,001); залежності від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах 0,843 (p  0,001); компульсивної навігації інтернетом 0,788 (p  0,001).

Отримані результати свідчать про високу внутрішню валідність методики.

Ретестова надійність досліджувалась шляхом повторного використання методики через два місяці після її застосування. Критичне значення показника χ2 = 5,99.

Були отримані такі показники: за шкалою кіберсексуальної залежності коефіцієнт кореляції становить χ2 = 0,42; соціальних мереж χ2 = 0,32; комп’ютерних онлайн-ігор χ2 = 0,42; онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах χ2 = 0,41; компульсивної навігації інтернетом χ2 = 0,20.

Отже, отримані результати дозволяють підтвердити ретестову надійність розробленої методики.

Достовірність відповідей респондентів перевірялась за рахунок включення до методики шкали брехні, що містить десять запитань, відібраних за допомогою методу експертної оцінки.

Отже, апробація розробленої методики дозволяє зробити висновок про її валідність та надійність.

**Методика дослідження видів інтернет-залежності**

В основу розробки методики покладено теоретичні положення щодо сутності та головних ознак кожного з видів інтернет-залежності [5; 24; 46; 139; 148].

Методика розроблена для діагностики інтернет-залежності в усій сукупності її ознак та проявів, що забезпечується шляхом виділення п’яти видів залежності та ґрунтовного аналізу кожного з них. Методика дозволяє виявити ступінь інтернет-залежності та переважання одного з її видів, що дає можливість у подальшому здійснювати цілеспрямовану корекцію, направлену на роботу з її проявами, які найбільшою мірою притаманні особистості.

Методика включає в себе п’ять шкал, що відповідають видам інтернет-залежності. Кількісний аналіз здійснюється відповідно із ключем, та дозволяє виявити інтегральний показник інтернет-залежності та ступінь її прояву за кожним із видів.

Для проведення обстеження однієї людини необхідно мати бланк методики та ключ для обрахунку результатів. Обстеження проводиться у письмовій формі та може бути як індивідуальним, так і груповим. Обстеження не має обмежень у часі, але в основному розраховано на 20 – 25 хвилин.

У результаті використання методики досліджується:

*1. Залежність від соціальних мереж.* Цей вид залежності передбачає надмірну захопленість перебуванням у соціальних мережах, які стають для особистості осередком життя, а справжні друзі замінюються віртуальними.

Відсутність ознак інтернет-залежностіпередбачає ставлення до соціальних мереж як до способу знайти старих друзів, поспілкуватися зі знайомими, від яких людину відділяє значна відстань. Однак такий спосіб проведення часу не стає для особистості провідним та не займає багато часу. При цьому людина орієнтована на спілкування зі справжніми друзями, зберігає соціальну активність, здатна до підтримання конструктивних контактів з оточуючими.

Схильність до розвитку інтернет-залежностіхарактеризується сприйняттям соціальних мереж як чогось більшого, ніж просто можливості підтримувати зв’язки з людьми, що знаходяться на певній відстані. В цьому випадку існує тенденція до надання переваги саме віртуальному спілкуванню. Особистість проводить у соціальних мережах багато часу, така діяльність стає для неї основною розвагою, витісняючи інші інтереси. Відбувається переорієнтація на спілкування з віртуальними друзями, тоді як реальна взаємодія з людьми поступово втрачає свою значущість.

Наявність сформованої інтернет-залежностіхарактеризується змінами в структурі особистості, яка стає повністю поглиненою віртуальною реальність. Людина зводить реальні соціальні контакти до мінімуму, стає дратівливою, агресивною та замкнутою. Порушується її взаємодія з найближчим оточенням. Особистість прагне весь свій час проводити в соціальних мережах, надає перевагу віртуальному спілкуванню, оскільки при ньому зникають бар’єри, можна обрати альтернативний образ для самопрезентації, проявляти себе так, як хочеться в конкретний момент, не боячись втратити друзів.

*2. Залежність від комп’ютерних онлайн-ігор.*Така залежність характеризується нав’язливим бажанням постійно грати в комп’ютерні ігри, що в решті решт призводить до руйнування системи зв’язків особистості із соціумом.

Відсутність ознак інтернет-залежності свідчить про те, що особистість сприймає комп’ютерну гру лише як один зі способів проведення вільного часу, що не набуває для неї особливої значущості. Така людина має можливість для самореалізації, здатна будувати конструктивні стосунки з оточуючими та не страждає від фрустрації соціальних потреб.

Схильність до розвитку інтернет-залежності передбачає наявність прагнення все більше часу присвячувати грі, при цьому вона набуває для особистості особливої значущості, та стає одним з основних способів проведення вільного часу. Зазвичай в такої людини фрустрованою є потреба в дружніх контактах та соціальному визнанні, що створює передумови для заглиблення в альтернативну реальність, де індивід за рахунок ідентифікації себе з героєм гри почувається впевненим та значущим. Комп’ютерна гра перестає бути для особистості розвагою та починає сприйматися як невід’ємна частина її життя. Це відволікає особистість від її основної діяльності, призводить до зниження її ефективності та неможливості зосередитися на роботі.

Наявність сформованої інтернет-залежностівикликає значні зміни в системи міжособистісних зв’язків індивіда та в способі його життя. Залежність поглинає людину, яка втрачає здатність до саморегуляції та не може боротися з потягом до гри. Думки про гру постійно супроводжують людину та носять нав’язливий характер, виринаючи в свідомості навіть тоді, коли вона прагне переключитися на інший вид діяльності. Існування поза віртуальною реальністю викликає напругу та негативні емоції, призводить до дискомфорту. Людина виснажується через те, що дуже багато часу проводить за грою, забуваючи про сон та відпочинок. Руйнуються стосунки індивіда з близькими людьми, оскільки він проявляє агресію при намаганні оточуючих відволікти його від гри.

*3. Кіберсексуальна залежність.*Характеризується непереборним прагненням задовольняти свою сексуальну потребу з віртуальним партнером, тоді як реальні стосунки відходять на задній план та втрачають цінність.

Відсутність ознак інтернет-залежностівказує на те, що спілкування в еротичних чатах чи перегляд відповідної продукції через інтернет носить епізодичний, ознайомчий характер, та не викликає сильної мотивації до такого виду активності.

Схильність до розвитку інтернет-залежностівизначається за допомогою таких ознак, як значна зацікавленість порнопродукцією; певний досвід спілкування в чатах на еротичну тематику та задоволення сексуальної потреби з віртуальним партнером із використанням веб-камер тощо; обирання віртуального сексу при наявності реального партнера. Особистість апробовує різні форми віртуального сексу, обираючи для себе ту, що найбільшою мірою здатна задовольнити її сексуальні потреби. Віртуальний секс використовується поряд із реальним, при цьому існує тенденція до надання переваги віртуальним стосункам, оскільки в них особистість почуває себе більш вільно та розкуто, може без сорому говорити про свої сексуальні фантазії, втілювати їх у життя.

Наявність сформованої інтернет-залежності характеризується тим, що віртуальний секс займає основне місце в житті людини, витісняючи інші види активності. Думки про секс із віртуальним партнером стають нав’язливими, неможливість задовольнити потребу викликає значний дискомфорт, агресію та деструктивні форми поведінки при взаємодії з оточуючими. Дії індивіда стають імпульсивними, знижується здатність до адекватної оцінки наслідків своїх вчинків. Часто цей вид залежності призводить до руйнування зв’язків із реальним партнером, оскільки він втрачає для особистості свою значущість, що призводить до розриву стосунків чи розлучень.

*4. Залежність від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах.*Таказалежність передбачає нав’язливе бажання грати в азартні ігри або ж робити покупки в інтернет-магазинах, що в решті решт призводить до банкротства індивіда, руйнування його стосунків із близькими людьми та занепаду загалом.

Відсутність ознак інтернет-залежностівказує на те, що гра в азартні ігри або ж покупки через інтернет не мають систематичного характеру, не тягнуть за собою значних фінансових витрат та не впливають на якість життя особистості.

Схильність до розвитку інтернет-залежностіпроявляється в тому, що азартні онлайн-ігри та покупки в інтернет-магазинах сприймаються як важливе джерело отримання задоволення, як спосіб зняти стрес, чи отримати адреналін. Це може стати передумовою закріплення такої форми поведінки, призвести до все частішого звернення до азартних ігор як способу урізноманітнити свої життя, та при несприятливих обставинах призвести до формування залежності. Окремі ознаки інтернет-залежностіпередбачають наявність таких поведінкових паттернів, як витрачання великих сум на азартні ігри чи покупки в інтернет-магазинах; придбання продукції, яка не є необхідною, та такої, яку людина не придбала б у звичайному магазині; більш часте звернення до адиктивного агента; відчуття дискомфорту та напруги при відсутності можливості пограти в азартну гру чи зробити покупку через інтернет.

Наявність сформованої інтернет-залежностісвідчить про значні зміни, що відбуваються в структурі особистості та в її зв’язках із оточуючими людьми. Індивід, в якого виникла залежність від азартних онлайн-ігор, витрачає всі свої кошти на гру, навіть у випадках коли стикається з систематичними програшами. Це призводить до появи боргів, спонукає людину продавати свої речі та навіть закладати житло з метою відігратися отримавши значний виграш. Для індивіда втрачає цінність все те, що було важливим раніше. Та ж сама тенденція спостерігається і при сформованій залежності від покупок в інтернет-магазинах, коли нова покупка стає для людини основною метою її життя, а дім перетворюється на склад непотрібних товарів, тоді як стосунки з близькими людьми, професійна та особистісна самореалізація відходить на задній план та нівелюється.

*5. Компульсивна навігація інтернетом.* Цей вид залежностіхарактеризується нав’язливим бажанням проводити весь час переходячи з сайту на сайт без певної мети. Людина отримує задоволення від «блукання» інтернетом та не прагне при цьому досягти якоїсь цілі.

Відсутність ознак інтернет-залежностівказує на використання інтернету для того, щоб знайти певну інформацію, задовольнити пізнавальну потребу, отримати матеріал, необхідний для подальшої діяльності тощо.

Схильність до розвитку інтернет-залежностіз’являється тоді, коли перебування в інтернеті втрачає для особистості свою цільову спрямованість. Вона починає заходити в інтернет без певної мети, перебуває на сайтах що рекламуються, «блукає» в мережі в надії наштовхнутися на щось цікаве. Особистість починає проводити значну кількість часу в інтернеті, «стрибаючи» з сайту на сайт без певної мети, що заважає їй займатись основним видом діяльності, та поступово витісняє інші інтереси та захоплення.

Наявність сформованої інтернет-залежностісвідчить про те, що «блукання» в інтернеті набуло нав’язливого характеру, це бажання виникає імпульсивно та практично не піддається контролю. При неможливості вийти в інтернет людина відчуває фрустрацію, тривогу та неспокій, нездатна зосередитись на інших видах діяльності. Такий спосіб проведення часу стає для індивіда провідним, витісняючи відпочинок із друзями, спілкування з близькими людьми тощо.

*6. Шкала брехні.*Ця шкала була використана для того, щоб визначити, чи проявляється в обстежуваного тенденція до викривлень результатів у сторону соціальної бажаності.

*Інтегральний показник інтернет-залежності* дозволяє визначити рівень сформованості інтернет-залежності загалом.

Відсутність ознак інтернет-залежностіпов’язана з конструктивними установками щодо інтернету. Індивід використовує мережу для отримання інформації та не сприймає його як засіб задоволення основних потреб, що є умовою підтримання позиції незалежності при взаємодії з ним. Зазвичай в такої особистості відсутні глибинні внутрішні конфлікти, які могли б виступати основою дисгармонізації особистості та створювати передумови для розвитку залежності. Така особистість характеризується достатньою здатністю до самоконтролю та стабільною самооцінкою, що зумовлює відсутність прагнення до занурення у віртуальну, альтернативну реальність.

Схильність до розвитку інтернет-залежностісупроводжується такими рисами, як невпевненість особистості в собі, самотність, дезадаптованість, нездатність налагодити соціальні контакти тощо. В такої особистості наявні фрустровані потреби, що можуть стати основою прагнення до занурення у віртуальну реальність із метою пошуку в ній засобів їх задоволення. Наявність таких ознак дозволяє віднести індивіда до «групи ризику» щодо виникнення інтернет-залежності, оскільки інтернет-середовище володіє такими особливостями, як безпечність, доступність та анонімність, що робить його особливо привабливим для охарактеризованої групи людей.

Наявність сформованої інтернет-залежностісупроводжується переорієнтацією особистості з оточуючої дійсності у віртуальну реальність. Людина прагне як можна більше часу проводити в інтернеті, оскільки тільки там відчуває себе безпечно та затишно. Порушується взаємодія індивіда з оточуючими людьми, що починає сприйматися як даремна трата часу, спілкування з друзями стає нецікавим, втрачають свою значущість інші улюблені заняття. Особистість стає повністю поглинутою захопленням інтернетом, відбувається розмивання кордонів між реальною дійсністю та віртуальним світом. Це призводить до того, що людина втрачає здатність виконувати свої професійні та інші обов’язки, повністю змінює своє життя, підпорядковуючи його впливу залежності.

**Інструкція**

Ознайомтесь із запропонованими твердженнями та оцініть їх, поставивши відповідне число біля твердження: 0 – ніколи, 1 – маже ніколи, 2 – зрідка, 3 – майже постійно, 4 – завжди.

**Опитувальник**

1. Я чекаю моменту, коли зможу увійти в соціальну мережу.

2. Я ототожнюю себе з героєм улюбленої комп’ютерної гри.

3. Я надаю перевагу віртуальним сексуальним стосункам (спілкуванню на еротичну тематику в чатах, задоволенню сексуальної потреби з віртуальним партнером із використанням веб-камери тощо).

4. Я відчуваю себе щасливим тоді, коли «блукаю» в інтернеті.

5. Я роблю покупки в інтернеті.

6. Спілкуватися з іншими людьми в соціальних мережах приємніше, ніж у реальному житті.

7. Думки про комп’ютерну гру постійно супроводжують мене.

8. Віртуальний секс кращий, ніж реальний.

9. Мені приємно знаходитись на сайтах інтернет-магазинів, розглядати товар, знайомитись із новинками.

10. Я надаю перевагу встановленню контактів з іншими людьми в соціальних мережах.

11. Я намагаюся швидше закінчити свої справи, щоб мати можливість пограти в комп’ютерну гру.

12. З віртуальним сексуальним партнером я почуваю себе впевненіше та розкутіше, ніж із реальним.

13. В інтернеті я купую те, що не планував.

14. Я кожного дня заходжу на свою сторінку в соціальній мережі.

15. Коли я не можу пограти в комп’ютерну гру, то стаю дратівливим та агресивним.

16. У мене виникає прагнення знайти віртуального партнера, який би відповідав моїм стандартам.

17. Граючи в азартні ігри в інтернеті я відчуваю викид адреналіну та задоволення, яке ні з чим не можна порівняти.

18. Я переглядаю різні сайти в інтернеті без певної мети.

19. Я оновлюю статуси та фотографії на своїй сторінці в соціальній мережі.

20. У мене виникає прагнення грати в комп’ютерні ігри практично цілодобово.

21. Я спілкуюсь в чатах на еротичну тематику із особами протилежної статі.

22. Мені подобається грати в азартні ігри в інтернеті.

23. Я мрію про те, щоб мати можливість весь час присвячувати «блуканню» інтернетом.

24. Я відчуваю роздратування коли мене відволікають від перебування в соціальній мережі.

25. Якщо хтось відволікає мене від комп’ютерної гри, я відчуваю роздратування та злість.

26. Я використовую порнопродукцію для того, щоб задовольнити свої сексуальні потреби.

27. Я отримую велике задоволення, роблячи покупки в інтернеті.

28. Перебуваючи в інтернеті, я забуваю про час.

29. Я думаю про те, що зараз відбувається в соціальній мережі.

30. Через те, що я приділяю багато часу комп’ютерним іграм, знижується якість моєї навчальної чи професійної діяльності.

31. У мене виникає бажання приділяти менше уваги сексуальному партнеру, коли в мене з’являється віртуальний партнер.

32. Мої витрати на покупки в інтернеті є значними.

33. Мені подобається «блукати» в інтернеті.

34. Мої думки повертаються до того, що відбувається в соціальній мережі, хто зайшов на мою сторінку, хто з друзів оновив свій статус тощо.

35. Мої близькі не задоволені тим, що я проводжу за комп’ютерними іграми багато часу.

36. Лише віртуальному сексуальному партнеру я можу розповісти про те, що справді може задовольнити мої потреби.

37. Я використовую комп’ютерну гру для того, щоб відволіктися від неприємних думок, впоратись зі стресом.

38. Мені доводиться брати в борг, щоб придбати через інтернет річ, яка мені сподобалась.

39. Захопленість інтернетом призводить до погіршення моєї навчальної чи професійної діяльності.

40. Я відчуваю дискомфорт та тривогу, коли з певних причин не можу зайти на свою сторінку в соціальній мережі.

41. Я сприймаю комп’ютерну гру як найвищу цінність.

42. Інтернет-технології розкривають для мене нові можливості в задоволенні сексуальної потреби.

43. Я витрачаю багато коштів на покупки в інтернет-магазинах.

44. Те, що я витрачаю багато часу на «блукання» в інтернеті, шкодить моїм взаєминам із близькими людьми.

45. Я хвилююсь, що мою сторінку в соціальній мережі можуть заблокувати.

46. Справжнє задоволення від життя я отримую лише тоді, коли граю в комп’ютерні ігри.

47. Я хочу більше часу проводити в інтернеті, щоб мати можливість задовольнити свої сексуальні потреби.

48. Робити покупки в інтернет-магазинах приємніше та простіше, ніж у звичайних торгових центрах.

49. Я не можу уявити свого життя без соціальних мереж.

50. Захоплення комп’ютерними іграми призводить до погіршення стосунків із близькими людьми.

51. Для мене секс із реальним партнером нецікавий та одноманітний, порівняно з віртуальним.

52. Я відчуваю непереборний потяг робити покупки в інтернет-магазинах.

53. Для самопрезентації на своїй сторінці в соціальній мережі я обираю образ, відмінний від реального (приписую собі інший соціальний статус, інші риси зовнішності, вік тощо).

54. У віртуальному світі комп’ютерної гри я відчуваю себе справді сильним та значущим.

55. Для мене віртуальний секс є різноманітнішим та яскравішим, ніж реальний.

56. Якщо я не маю можливості зробити покупку в інтернет-магазині, це призводить до виникнення депресії та тривоги.

57. Я забуваю поїсти та відпочити, знайомлячись із новими сайтами в інтернеті.

58. Я думаю, що краще мати багато віртуальних друзів у соціальній мережі, ніж декількох у реальному житті.

59. Мені хочеться все частіше грати в комп’ютерні ігри.

60. Віртуальний сексуальний партнер може задовольнити всі мої потреби, на відміну від реального.

61. Я можу уявити своє життя без азартних ігор в інтернеті.

62. Працюючи в інтернеті мені важко зосередити увагу на одному сайті.

63. Я відчуваю, що моє життя пусте та нецікаве, коли я не маю можливості увійти до соціальної мережі.

64. Я краще пограю в комп’ютерну гру, ніж зустрінуся з друзями чи займусь чимось іншим.

65. Віртуальний секс дозволяє позбутися комплексів та бар’єрів.

66. За відсутності можливості грати в азартні ігри в інтернеті я відчуваю спустошення, розчарування.

67. Зайшовши в інтернет, я забуваю про свою першочергову ціль та переходжу з сайту на сайт.

68. Лише перебуваючи в соціальній мережі, я відчуваю себе справді комфортно та впевнено.

69. Спілкуватися онлайн з іншими гравцями комп’ютерної гри мені приємніше, ніж зі справжніми друзями.

70. Я почуваю себе впевнено лише з віртуальним сексуальним партнером.

71. Я вважаю, що в житті немає нічого кращого, ніж азартні ігри в інтернеті.

72. Я отримую задоволення від «перестрибування» з сайту на сайт без певної мети.

73. Я можу по-справжньому проявити себе лише перебуваючи в соціальній мережі.

74. Я вважаю, що по-справжньому цікаво спілкуватися лише з тими людьми, що захоплюються комп’ютерними іграми.

75. Мій сексуальний потяг до реального партнера знижується, коли я починаю займатися віртуальним сексом.

76. Я починаю нехтувати своїми обов’язками, коли захоплююся азартними іграми в інтернеті.

77. Я можу заходити в інтернет без певної мети та проводити там багато часу.

78. Мої віртуальні друзі з соціальної мережі розуміють мене краще, ніж реальні.

79. Комп’ютерна гра допомагає мені позбутися почуття самотності.

80. Моє захоплення віртуальним сексом руйнує стосунки з близькою людиною.

81. У соціальній мережі я почуваю себе вільніше, ніж при спілкуванні з іншими людьми в реальному житті.

82. Під час роботи в інтернеті я відволікаюсь на рекламу, новини, розважальні сайти тощо.

83. Моє захоплення азартними іграми через інтернет призводить до руйнування стосунків із близькими людьми.

84. Я не брешу оточуючим людям.

85. Спілкування на сексуальну тематику в чатах збуджує мене більше, ніж реальний сексуальний партнер.

86. У мене з’являються борги через мою захопленість азартними іграми в інтернеті.

87. Коли я не можу зайти в інтернет, то відчуваю значне напруження та дискомфорт.

88. Я не спізнююсь.

89. Я виконую те, про що мене просять батьки.

90. У школі я робив домашнє завдання.

91. Розізлившись, я не проявляю своїх емоцій.

92. Я можу агресивно відреагувати на те, що хтось відволікає мене тоді, коли я знаходжусь в інтернеті.

93. Я не пліткую.

94. Я стримую свої обіцянки, навіть якщо мені це невигідно.

95. У мене не виникає думок, якими я б не хотів ділитися з людьми.

96. Знайомство з різними інтернет-сайтами стає для мене потребою.

97. Я отримую багато задоволення від «блукання» інтернетом.

98. Відвідування різних сайтів робить моє життя цікавим та наповненим.

99. Я не відчував негативних емоцій до моїх знайомих.

100. У мене в думках не виникало бажання образити когось, навіть людину, яка мені глибоко неприємна.

**Шкали**

1. Залежність від соціальних мереж: 1, 6, 10, 14, 19, 24, 29, 34, 40, 45, 49, 53, 58, 63, 68, 73, 78, 83.

2. Залежність від комп’ютерних онлайн-ігор: 2, 7, 11, 15, 20, 25, 30, 35, 37, 41, 46, 50, 54, 59, 64, 69, 74, 79.

3. Кіберсексуальна залежність: 3, 8, 12, 16, 21, 26, 31, 36, 42, 47, 51, 55, 60, 65, 70, 75, 80, 85.

4. Залежність від азартних онлайн-ігор та покупок через інтернет: 5, 9, 13, 17, 22, 27, 32, 38, 43, 48, 52, 56, 61, 66, 71, 76, 81, 86.

5. Компульсивна навігація через інтернет: 4, 18, 23, 28, 33, 39, 44, 57, 62, 67, 72, 77, 82, 87, 92, 96, 97, 98.

6. Шкала брехні: 84, 88, 89, 90, 91, 93, 94, 95, 99, 100.

**Обробка результатів**

Для того, щоб вирахувати інтегральний показник інтернет-залежності потрібно додати всі бали та розділити отриману суму на п’ять. Далі отримані бали співвідносяться з такою схемою:

0-15 – відсутні ознаки інтернет-залежності;

16-60– схильність до розвитку інтернет-залежності;

61-80 – наявність сформованої інтернет-залежності.

Для того, щоб вирахувати бали за кожною шкалою використовується ключ.

Іншою є схема обрахунку для шкали брехні: показники вважаються значущими при отриманні відповіді «ніколи» на питання 88, 93, 84, 91, 95, 99, 100 та відповіді «завжди» на питання 89, 90, 94. Кожен з них рахується як 1 бал. При отриманні суми більше 3 балів результати анкетування слід вважати не дійсними, оскільки існує тенденція до викривлення опитуваним інформації.

ДОДАТОК В

**РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ МЕТОДИКИ «Я В ІНТЕРНЕТІ»**

В основу розробки методики покладено принципи проективного підходу [223; 414; 535; 568]. Оскільки процедура апробації проективних методик викликає певні труднощі, що унеможливлює використання звичних методів перевірки валідності та надійності, то для визначення надійності тесту використовувалась експертна оцінка. Для цього була розроблена система критеріїв, що відповідали шкалам, які використовуються в проективній методиці.

Проективна методика «Я в інтернеті» містить такі шкали: «Самоконтроль», «Самоставлення», «Впевненість у собі», «Агресивність», «Самотність», «Фрустрованість потреб», «Прагнення "утекти" від реальності», «Депресія», «Цілепокладання», «Чіткість "Я-образу"», «Вид провідної діяльності в інтернеті».

Валідність методики перевірялась за рахунок дослідження кореляційного зв’язку її шкал з іншими методиками. Отримані результати наведені в таблиці В 1.

*Таблиця В 1*

**Перевірка валідності методики** «**Я в інтернеті**»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Шкала розробленої автором методики** | **Валідні методики** | **Коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона**  (p  0,001) |
| 1. | Самоконтроль | Шкала «Самокерування» методики дослідження самоставлення (С.Р. Пантилеєв) | 0,883 |
| 2. | Самоставлення | Методика дослідження самоставлення (С.Р. Пантилеєв) | 0,869 |
| 3. | Впевненість у собі | Шкала «Самовпевненість» методики дослідження самоставлення (С.Р. Пантилеєв) | 0,888 |
| 4. | Агресивність | Опитувальник діагностики стану агресії (А. Басс, А. Даркі) | 0,881 |
| 5. | Самотність | Діагностичний тест стосунків (Г. Солдатова) | 0,820 |
| 6. | Фрустрованість потреб | Методика експрес-діагностики рівня особистісної фрустрації (В.В. Бойко) | 0,869 |

*Продовження* *таблиці В 1*

**Перевірка валідності методики** "**Я в інтернеті**"

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Шкала розробленої автором методики** | **Валідні методики** | **Коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона**  (p  0,001) |
| 7. | Прагнення "втекти" від реальності | Шкала «Внутрішня напруженість» 16-факторного опитувальника (Р. Кеттелл) | 0,841 |
| 8. | Депресія | Тест депресії (Зунг) | 0,830 |
| 9. | Цілепокладання | Шкала «Орієнтація на нове» 16-факторного особистісного опитувальника (Р. Кеттелл) | - 0,827 |
| 10. | Чіткість "Я-образу" | Шкала «Сила "Я"» біографічного опитувальника (Бештер, Янгер, Лішер) | 0,851 |
| 11. | Вид провідної діяльності в інтернеті | Експертна оцінка | 0,800 |

Отримані показники вказують на валідність розробленої методики.

Для визначення надійності методики використовувався метод експертної оцінки. Експертами виступали практичні психологи, які були попередньо ознайомлені з особливостями застосування й інтерпретації методики «Я в інтернеті». Було залучено десять експертів, що аналізували малюнки кожного з досліджуваних. У подальшому дані отримані експертами узагальнювались, а ступінь їх узгодженості визначався за допомогою коефіцієнту кореляції t—Кендалла (табл. В 2).

*Таблиця В 2*

**Перевірка надійності методики** «**Я в інтернеті**»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Шкала** | **Коефіцієнт кореляції**  **t—Кендалла** |
| 1. | Самоконтроль | 0,65 |
| 2. | Самоставлення | 0,74 |
| 3. | Впевненість у собі | 0,67 |
| 4. | Агресивність | 0,71 |
| 5. | Самотність | 0,55 |
| 6. | Фрустрованість потреб | 0,59 |
| 7. | Прагнення «втекти» від реальності | 0,58 |

*Продовження таблиці В 2*

**Перевірка надійності методики** «**Я в інтернеті**»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Шкала** | **Коефіцієнт кореляції**  **t—Кендалла** |
| 8. | Депресія | 0,65 |
| 9. | Цілепокладання | 0,47 |
| 10. | Чіткість «Я-образу» | 0,66 |
| 11. | Вид провідної діяльності в інтернеті | 0,71 |

Отримані дані підтверджують надійність методики.

Проведена перевірка методики підтверджує її надійність та валідність.

**Проективна методика «Я в інтернеті»**

Діагностика може бути здійснена як в індивідуальній, такі в груповій формі. При індивідуальному обстеженні дослідник має можливість спостерігати за процесом виконання завдання, відслідковувати, з яких елементів респондент починає малюнок, які елементи стирає та перемальовує, на малювання яких деталей витрачає найбільше часу. Також при такій формі роботи зручніше задавати обстежуваному додаткові питання, що стосуються малюнка, оскільки перебуваючи на одинці з дослідником респондент комфортніше себе почуває та не думає про те, як його висловлювання та малюнок оцінять інші члени групи.

При використанні групової форми роботи слід розсадити опитуваних так, щоб вони не заважали один одному та не коментували малюнки сусіда.

Методика дозволяє віднести отримані характеристики до однієї з трьох категорій: відсутність інтернет-залежності, схильність до появи інтернет-залежності, сформована та прогресуюча інтернет-залежність.

Відсутність інтернет-залежності свідчить про наявність конструктивних установок щодо інтернету, сприйняття його як інформаційної технології, що не займає місця в системі цінностей особистості.

Схильність до появи інтернет-залежності характеризується наявністю передумов виникнення залежності, надаванням інтернету особливої ваги та розгляду його як однієї з важливих частин життя особистості.

Сформована та прогресуюча інтернет-залежність свідчить про сприйняття мережі інтернет як найвищої цінності, що призводить до зміни спрямованості особистості з реального життя на віртуальне середовище.

Методика містить такі шкали:

*1. Самоконтроль.*Високий рівень за цією шкалою свідчить про здатність особистості до саморегуляції власних імпульсивних дій, усвідомлення можливих наслідків певних вчинків та контролю над проявом емоційних станів. Такі ознаки створюють сприятливі передумови для високого рівня соціальної адаптації та гармонійного розвитку особистості, що не допускає появи інтернет-залежності.

Середній рівень є свідченням схильності до імпульсивних дій та вчинків, емоційної нестабільності та низької стресостійкості, що може викликати прагнення занурюватися у віртуальну реальність з метою зняття психологічної напруги, що при несприятливих умовах призводить до розвитку залежності.

Низький рівень вказує на відсутність навичок саморегуляції власної поведінки та контролю над імпульсивними потягами. Така особистість не здатна протистояти психотравмуючим чинникам та часто є дезадаптованою в соціальній групі. Через імпульсивність та емоційну нестійкість у такої людини швидко формується інтернет-залежність.

*2. Самоставлення.*Позитивне самоставлення вказує на те, що особистість має достатній рівень самоповаги, високу самооцінку, здатна до виділення в собі ряду позитивних якостей та властивостей, які відрізняють її серед інших. Зазвичай ця якість супроводжується високим рівнем соціальної адаптації та забезпечує комфортне самопочуття особистості в соціальній групі, що дозволяє їй задовольняти потребу в самореалізації. Ці характеристики в сукупності з іншими свідчать про відсутність інтернет-залежності, оскільки особистість не відчуває потреби шукати альтернативну сферу для того, щоб проявити свою індивідуальність.

Амбівалентне самоставлення передбачає наявність в особистості суперечливих характеристик, що не узгоджуються між собою, які роблять її «Я-концепцію» нестійкою. Нестабільність образу «Я» може стати передумовою виникнення інтернет-залежності, оскільки саме у віртуальному середовищі людина може створити ідеальний образ, від імені якого буде взаємодіяти з іншими користувачами.

Негативне самоставлення характеризується виділенням у власній особистості значної кількості недоліків, що призводить до зниження самооцінки та самоповаги. Притаманний значний розрив між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», що провокує дискомфорт та песимістичні погляди на життя. Соціальне середовище сприймається як таке, де особистість не має можливості проявити себе, тому в такої людини наявна значна мотивація до пошуку альтернативної сфери самореалізації, якою часто стає інтернет, оскільки володіючи такими властивостями, як доступність, анонімність та простота використання він дозволяє створити альтернативну реальність та презентувати себе від імені віртуального «Его».

*3. Впевненість в собі.*Високий показник вказує на те, що особистості притаманна висока самооцінка, вона вірить у власні сили та налаштована на успішний результат своєї діяльності. Така людина комфортно почуває себе при взаємодії з оточуючими, в неї не виникає комунікативних бар’єрів, притаманним є оптимістичний погляд на життя.

Середній рівень свідчить про те, що індивід почувається впевнено в окремих ситуаціях, тоді як інші обставити взаємодії з оточуючими людьми викликають дискомфорт та тривогу, що може служити мотивом для занурення у віртуальну реальність, в якій зникають психологічні бар’єри, з’являється здатність до прояву себе.

Низький рівень характеризує особистість як невпевнену в собі, схильну до переживання дискомфорту та тривоги при побудові міжособистісних контактів. Такій людині притаманна занижена самооцінка, вона очікує негативної оцінки з боку оточуючих, оскільки не здатна виділити в собі риси, варті поваги. Невпевненість у собі служить основою виникнення інтернет-залежності, оскільки індивід сприймає зовнішній світ як ворожий, такий, де його не приймають, що викликає прагнення пошуку альтернативної реальності. Таким чином занурюючись в інтернет-середовище він створює власний світ, де почувається впевненим та значущим, що створює мотивацію до проведення там значної частини часу, тоді як реальне життя втрачає свою цінність.

*4. Агресивність.*Низький рівень свідчить про здатність особистості будувати гармонійні стосунки з оточуючими, стримувати прояви негативних емоцій та використовувати при взаємодії з іншими людьми соціально прийнятні форми контакту.

Середній рівень вказує на тенденцію до прояву агресії, яка може носити як вербальну так і фізичну форму. Емоціогенні ситуації провокують імпульсивну поведінку, що не контролюється особистістю.

Високий рівень характеризує особистість як нездатну до самоконтролю та саморегуляції власного емоційного фону, схильну до бурхливого прояву емоцій у формі асоціальної поведінки. Такий індивід втрачає здатність до побудови конструктивної взаємодії, чим відштовхує від себе оточуючих людей. Висока агресивність може виступати як наслідком виникнення інтернет-залежності, коли особистість або не здатна до ефективної взаємодії, і тому прагне задовольнити свої потреби у віртуальній реальності, або ж розглядає інтернет-середовище як таке, що має більш гнучкі рамки щодо прояву себе в ньому. Тобто прояви агресії в інтернеті викликають менший суспільний осуд, ніж така поведінка в реальному житті. З іншого боку агресивність може стати наслідком інтернет-залежності, що виникає через деструктивний вплив залежності на структуру особистості.

*5. Самотність.*Низький рівень самотності вказує на комунікабельність особистості, її вміння встановлювати та підтримувати міжособистісні контакти. Таким чином потреба в спілкуванні та соціальній самореалізації задовольняється в реальному житті, що дозволяє людині уникати виникнення пристрасті до інтернету.

Середній рівень за цією шкалою свідчить про те, що особистість досить часто відчуває себе самотньою та ізольованою, що спонукає її шукати шляхів задоволення фрустрованих потреб. Обираючи для цього мережу індивід знаходить віртуальних друзів, спілкується на форумах, розширюючи таким чином своє соціальне середовище. При цьому часте занурення у віртуальну реальність може призвести до розвитку інтернет-залежності.

Високі показники вказують на те, що особистість страждає від самотності, не отримує соціальної підтримки та має дуже вузьке коло спілкування. Це може стати значущою передумовою виникнення інтернет-залежності, оскільки мережа дозволяє швидко та зручно знаходити віртуальних друзів, підтримувати контакти з великою кількістю людей. Це дозволяє індивіду знизити рівень дискомфорту та позбавитись від негативних емоцій, які виникають через усвідомлення власної соціальної ізольованості, що в свою чергу призводить до того, що особистість починає надавати перевагу перебуванню у віртуальному світі.

*6. Фрустрованість потреб.*Низький рівень вказує на те, що особистість має змогу задовольнити всі свої потреби в реальному житті та не звертається з цією метою до мережі інтернет.

Середній рівень характеризує особистість як таку, в якої виникає ряд потреб, що піддаються фрустрації. При цьому, при відсутності шляхів їх задоволення в реальному житті людина може звертатись до інтернет-середовища. Якщо така модель поведінки стає звичною, може сформуватися інтернет-залежність.

Високий рівень свідчить про те, що індивід не здатен задовольнити основні потреби у реальному житті, що штовхає його у світ віртуальний, де створивши штучну реальність від почувається комфортно та впевнено. Розвиток залежності призводить до того, що особистість починає сприймати альтернативну реальність як єдино можливу для самореалізації, що призводить до руйнування її зв’язків із соціумом.

*7. Прагнення «утекти» від реальності.*Низький рівеньза цією шкалою притаманний особам які є соціально адаптованими, мають достатній рівень стресостійкості та комфортно почувають себе при взаємодії з іншими людьми. Такі індивіди мають здатність до самореалізації та є пристосованими до життя в суспільстві.

Середній рівень властивий особистості, яка час від часу використовує інтернет-середовище для зняття психологічної напруги та задоволення фрустрованих потреб.

Високий рівень притаманний індивідам, які комфортніше почувають себе у віртуальній реальності, лише там відчуваючи впевненість. Інтернет-середовище сприймається як засіб втечі від проблем та турбот, позбавлення від негативних емоцій.

*8. Депресія.*Низький рівень свідчить про емоційну стабільність особистості, переважання позитивного емоційного фону та хорошого настрою. Зазвичай таким особам притаманний оптимістичний погляд на життя та очікування приємних моментів у майбутньому.

Середній рівень є свідченням схильності до виникнення депресивних станів у певні моменти життя, коли порушується емоційна стійкість особистості, а події сприймаються як психотравмуючі. В цей період знижується впевненість індивіда в собі, його здатність будувати бажаний образ майбутнього та здійснювати цілепокладання. При цьому інтернет може використовуватись для того, щоб розвіятись, розважитись, підняти настрій тощо. У випадках, коли занурення у віртуальну реальність починає набувати систематичності та використовується як стратегія подолання негативних емоцій, виникає схильність до розвитку інтернет-залежності.

Високий рівень за цією шкалою вказує на те, що депресивні стани стали звичними для особистості, а пригнічений емоційний стан супроводжує її практично постійно. Такий індивід не задоволений своїм життям, має значущі внутрішні конфлікти та не бачить як можна виправити ситуацію. Інтернет починає сприйматись як єдиний доступний засіб отримати задоволення від життя, що зумовлює швидкий розвиток інтернет-залежності.

*9. Цілепокладання.*Високий рівень вказує на значну здатність до визначення цілей, яких особистість хоче досягти, що дозволяє будувати образ кращого майбутнього та зберігати віру у власні сили. При цьому процес цілепокладання спрямований у реальність.

Середній рівень передбачає недостатню здатність до визначення провідних цілей, що зумовлено розмитістю образу бажаного майбутнього та неможливістю чітко уявити, чого саме повинна досягти особистість щоб покращити своє життя.

Низький рівень передбачає нездатність індивіда визначати цілі, спрямовані у далеке майбутнє, оскільки він орієнтований не на реальність, а на перебування у віртуальному світі.

*10. Чіткість «Я-образу».* Високий рівень властивий людям із розвиненою рефлексією, які схильні до самопізнання, що дозволяє створити цілісне та несуперечливе уявлення про себе.

Середній рівень притаманний особам, в яких уявлення про себе є суперечливими, а їх «Я-концепція» – амбівалентною. Вони не схильні до рефлексії та самоаналізу, що часто призводить до формування неадекватної самооцінки.

Низький рівень вказує на розмитість та нечіткість «Я-образу» особистості, що може виступати як передумовою так і наслідком інтернет-залежності. У першому випадку нездатність сформувати цілісне уявлення про себе викликає дискомфорт та призводить до зниження самооцінки, що створює сприятливі умови для розвитку залежності. В другому випадку відбувається розмивання кордонів між «Я-реальним» та «Я-віртуальним», що зумовлено значною кількістю часу, що проводиться в інтернеті та втратою зв’язку із зовнішнім світом.

*11. Вид провідної діяльності в інтернеті.* Ця шкала є допоміжною та дозволяє встановити якому виду діяльності особистість надає перевагу при користуванні інтернетом, а при виявленні інтернет-залежності визначити, який саме її вид переважає, що дозволяє здійснювати цілеспрямовану корекційну роботу в подальшому.Аналізуються такі види інтернет-залежності, як компульсивна навігація інтернетом, кіберсексуальна залежність, залежність від соціальних мереж, залежність від комп’ютерних онлайн-ігор, залежність від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах.

**Інструкція:** «Намалюйте малюнок на тему «Я в інтернеті», підключивши вашу фантазію. Використовуйте будь-які образи, які спадають вам на думку».

**Обробка результатів**

Методика дозволяє віднести отримані характеристики до однієї з трьох категорій: відсутність інтернет-залежності, схильність до появи інтернет-залежності, сформована та прогресуюча інтернет-залежність.

**Інтерпретація**

***Багатопланові критерії***

Розриви ліній, стерті деталі, пропуски, акцентування, штрихування – сфера конфлікту.

Ґудзики, підкреслена вертикальна вісь фігури, кишені – залежність.

*Контур.*

Мало вигнутих ліній, багато гострих кутів – агресивність, погана адаптація.

Округлені лінії – жіночність.

Комбінація впевнених, яскравих і легких контурів – грубість, черствість.

Контур неяскравий, неясний – боязливість.

Енергійні, упевнені штрихи – наполегливість, безпека.

Лінії неоднакової яскравості – напруга.

Тонкі лінії – напруга.

Підкреслений контур фігури – ізоляція.

Ескізний контур – тривога, боязкість.

Розрив контуру – сфера конфліктів.

Підкреслена лінія – тривога, незахищеність.

Зубчасті, нерівні лінії – зухвалість, ворожість.

Упевнені тверді лінії – амбіції, завзяття.

Яскрава лінія – грубість.

Сильний натиск – енергійність, наполегливість.

Легкі лінії – нестача енергії.

Легкий натиск – низькі енергетичні ресурси, скутість.

Лінії з натиском – агресивність, наполегливість.

Нерівний, неоднаковий натиск – імпульсивність, нестабільність, тривога, незахищеність.

Мінливий натиск – емоційна нестабільність, лабільні настрої.

*Довжина штрихів.*

Прямі штрихи – впертість, наполегливість, завзятість.

Короткі штрихи – імпульсивна поведінка.

Ритмічна штриховка – чутливість, співчуття, розкутість.

Короткі, ескізні штрихи – тривога, невпевненість.

Штрихи незграбні, скуті – напруженість, замкнутість.

Горизонтальні штрихи – підкреслення уяви, жіночність, слабкість.

Різноманітні, мінливі штрихи – незахищеність, бракує завзятості, наполегливості.

Вертикальні штрихи – впертість, наполегливість, рішучість, гіперактивність.

Штрихування справа наліво – інтроверсія, ізоляція.

Штрихування зліва направо – наявність мотивації.

Штрихування від себе – агресія, екстраверсія.

Стирання – тривожність, боязкість.

Часті стирання – нерішучість, незадоволеність собою.

Стирання при перемальовуванні (якщо перемальовування досконаліше) – це хороша ознака.

Стирання з подальшим псуванням (погіршенням) малюнка – наявність сильної емоційної реакції на намальований об'єкт або на те, що він символізує для суб'єкта.

Стирання без спроби перемалювати (тобто виправити) – внутрішній конфлікт або конфлікт власне з цією деталлю (або з тим, що вона символізує).

Великий малюнок – експансивність, схильність до марнославства, зарозумілості.

Маленькі фігури – тривога, емоційна залежність, почуття дискомфорту й скутості.

Дуже маленька фігура з тонким контуром – скутість, відчуття власної малоцінності й незначущості.

Недолік симетрії – незахищеність.

Малюнок біля самого краю аркуша – залежність, невпевненість у собі.

Малюнок на весь аркуш – компенсаторне звеличення себе.

*Деталі*. Істотні деталі – відсутність суттєвих деталей в малюнку випробуваного, який має середній або високий інтелект, вказує на інтелектуальну деградацію або емоційне порушення.

Надлишок деталей – невміння обмежити себе, вказує на вимушену потребу налагодити ситуацію, на надмірну турботу про оточення. Характер деталей (істотні, неістотні або дивні) може служити для точнішого визначення специфіки проблеми.

Зайве дублювання деталей – суб'єкт, швидше за все, не вміє тактовно контактувати з людьми.

Недостатня деталізація – тенденції до замкнутості.

Педантична деталізація – скутість, педантичність.

*Орієнтація в завданні.*

Здатність до критичної оцінки малюнка при проханні розкритикувати його – критерій збереженого контакту з реальністю.

Вибачення за малюнок – недостатня впевненість.

Під час малювання зменшуються темп і продуктивність – швидке виснаження.

Підкреслена ліва частина малюнка – ідентифікація з жіночою статтю.

Завзято малює, незважаючи на труднощі – хороший прогноз, енергійність.

Опір, відмова від малювання – приховування проблем, небажання розкритися.

*Загальний вигляд.*

Малюнок, розташований на краю аркуша, – генералізоване відчуття невпевненості, небезпеки, часто пов'язане з певним значенням:

а) права сторона – майбутнє, ліва – минуле;

б) вказує на специфіку переживань: ліва сторона – емоційні, права – інтелектуальні.

*Перспектива.*

Перспектива «над суб'єктом» (погляд знизу вгору) – почуття, що суб'єкт знехтуваний, відсторонений або відчуває потребу в домашньому вогнищі, яке вважає недоступним, недосяжним.

Малюнок, зображений вдалині, символізує бажання віддалитись від конвенційного суспільства, почуття ізоляції, знехтування, тенденція відмежуватися від оточення, бажання не визнати цей малюнок або те, що він символізує.

Ознаки «втрати перспективи» – сигналізує про складнощі інтегрування, страх перед майбутнім (якщо вертикальна бічна лінія знаходиться праворуч) або бажання забути минуле (лінія зліва).

Перспектива тривимірна, суб'єкт малює чотири окремі стіни – надмірна заклопотаність думкою оточуючих про себе.

*Розміщення малюнка.*

Розміщення малюнка над центром аркуша – чим вище малюнок над центром, тим більша ймовірність, що:

1) випробуваний відчуває тягар боротьби й недосяжність мети;

2) випробуваний прагне знайти задоволення у фантазіях (внутрішня напруженість);

3) випробуваний схильний триматися осторонь.

Розміщення малюнка точно в центрі аркуша – незахищеність і ригідність (прямолінійність). Потреба контролю заради збереження психічної рівноваги.

Розміщення малюнка нижче центру аркуша – чим нижче малюнок щодо центру аркуша, тим більш ймовірно, що:

1) суб'єкт відчуває себе незручно, і це створює в нього депресивний настрій;

2) суб'єкт відчуває себе обмеженим, скутим реальністю.

Розміщення малюнка в лівій стороні аркуша – акцентування на минулому, імпульсивність.

Розміщення малюнка в лівому верхньому куті аркуша – схильність уникати нових переживань, прагнення втечі в минуле або заглиблення у фантазії.

Розміщення малюнка на правій половині аркуша – суб'єкт схильний шукати насолоду в інтелектуальних сферах; контрольована поведінка; акцентування майбутнього.

Малюнок виходить за лівий край аркуша – фіксація на минулому й страх перед майбутнім; надмірна заклопотаність переживаннями.

Вихід за правий край аркуша – бажання «втекти» в майбутнє, щоб позбутися минулого; страх перед відкриттям переживань; прагнення зберегти жорсткий контроль над ситуацією.

Вихід за верхній край аркуша – фіксування на мисленні й фантазії як на джерелі насолод, яких випробуваний не відчуває в реальному житті [38].

***Образ людини***

*Голова –* сфера інтелекту (контролю), уяви.

Велика голова – неусвідомлене підкреслення значення мислення в діяльності людини.

Маленька голова – переживання інтелектуальної неадекватності.

Нечітко намальована голова – сором'язливість, боязкість.

Голова зображується в останню чергу – внутрішній конфлікт.

*Шия* – орган, який символізує зв'язок між сферою контролю (головою) і сферою потягів (тілом). Таким чином, це ознака їх координації.

Підкреслена шия – потреба в захисному інтелектуальному контролі.

Дуже велика шия – усвідомлення тілесних імпульсів, намагання їх контролювати.

Довга тонка шия – гальмування, регресія.

Товста коротка шия – поступки своїм слабостям і бажанням, імпульсивність.

*Плечі, їх розміри* – ознака фізичної сили або потреби у владі.

Плечі надмірно великі – відчуття великої сили або стурбованості силою і владою.

Плечі невеликі – відчуття малоцінності, нікчемності.

Плечі дуже незграбні – ознака надмірної обережності, захисту.

Плечі похилі – зневіра, відчай, відчуття провини, недостатня активність.

Плечі широкі – сильні тілесні імпульси.

*Тулуб –* символізує мужність.

Тулуб квадратний – мужність.

Тулуб занадто великий – наявність незадоволених, усвідомлюваних суб'єктом потреб.

Тулуб занадто маленький – почуття приниження, малоцінності.

*Обличчя –* це сенсорний контакт із дійсністю.

Обличчя підкреслене – сильна заклопотаність стосунками з іншими, своїм зовнішнім виглядом.

Підборіддя занадто підкреслене – потреба домінувати.

Підборіддя занадто велике – компенсація відчуття слабкості й нерішучості.

Вуха занадто підкреслені – особлива чутливість до критики.

Вуха маленькі – прагнення не сприймати ніякої критики, заглушити її.

Очі закриті або заховані під капелюхом – прагнення уникати неприємних візуальних впливів.

Очі зображені як порожні зіниці – прагнення уникати візуальних стимулів, ворожість.

Очі вирячені – грубість, черствість.

Очі маленькі – заглибленість у себе.

Підведені очі – грубість, черствість.

Довгі вії – кокетливість, схильність зваблювати, спокушати, демонструвати себе.

Повні губи на обличчі чоловіка – жіночність.

Рот клоуна – вимушена привітність, неадекватні почуття.

Рот запалий – пасивність.

Ніс широкий, з горбинкою – зневажливі установки, тенденція до іронії у межах соціальних стереотипів.

Ніздрі роздуті – примітивна агресія.

Зуби чітко намальовані – агресивність.

Обличчя неясне, тьмяне – боязливість, сором'язливість.

Обличчя схоже на маску – обережність, можливі почуття деперсоналізації і відчуженості.

Брови припідняті – презирство, витонченість сприйняття.

*Волосся.* Ознака мужності (хоробрості, сили, зрілості й прагнення до неї).

Волосся сильно заштриховане – тривога, пов'язана з мисленням або уявою.

Волосся не заштриховане, не зафарбоване, обрамляє голову – суб'єктом управляють ворожі почуття.

*Кінцівки.*

Руки – знаряддя досконалішого й чуйнішого пристосування до оточення, головним чином у міжособистісних стосунках.

Широкі руки (розмах рук) – інтенсивне прагнення до дії.

Руки ширші в долоні або біля плеча – недостатній контроль дій та імпульсивність.

Руки не прикріплені до тулуба, витягнуті в сторони – дії чи вчинки суб’єкта вийшли з-під контролю.

Руки схрещені на грудях – ворожо-недовірлива установка.

Руки за спиною – небажання поступатися, йти на компроміси (навіть з друзями). Схильність контролювати прояви агресивних, ворожих потягів.

Руки довгі й м'язисті – суб'єкт потребує фізичної сили, спритності, хоробрості як компенсації.

Руки занадто довгі – надмірно амбітні прагнення.

Руки розслаблені й гнучкі – хороша пристосовність у міжособистісних стосунках.

Руки напружені й притиснуті до тіла – неповороткість, ригідність.

Руки дуже короткі – відсутність прагнень, почуття неадекватності.

Руки занадто великі – сильна потреба в кращій пристосованості в соціальних стосунках.

Відсутність рук – почуття неадекватності при високому інтелекті.

Деформація або акцентування руки або ноги на лівій стороні – соціально-рольовий конфлікт.

Руки зображені близько до тіла – напруга.

Великі руки і ноги в чоловіка – грубість, черствість.

Руки і ноги що звужуються – жіночність.

Руки довгі – бажання чогось досягти.

Руки довгі й слабкі – залежність, нерішучість, потреба в опіці.

Руки повернені в сторони, дістають щось – залежність, бажання любові, прихильності.

Руки сильні – агресивність, енергійність.

Руки тонкі, слабкі – відчуття неосяжності цілі.

Рука як боксерська рукавичка – витіснена агресія.

Руки за спиною або в кишенях – почуття провини, невпевненість у собі.

Руки нечітко намальовані – брак самовпевненості в діяльності і соціальних стосунках.

Руки великі – компенсація слабкості й провини.

Руки відсутні в жіночій фігурі – материнська фігура сприймається як нелюбляча, що відкидає, не підтримує.

Пальці відокремлені (обрубані) – витіснена агресія, замкнутість.

Великі пальці – грубість, черствість, агресія.

Пальців більше п'яти – агресивність, амбіції.

Пальці без долонь – грубість, черствість, агресія.

Пальців менше п'яти – залежність, безсилля.

Пальці довгі – прихована агресія.

Пальці стиснуті в кулаки – бунтарство, протест.

Кулаки притиснуті до тіла – витіснений протест.

Кулаки далеко від тіла – відкритий протест.

Пальці як цвяхи (шипи) – ворожість.

Пальці одновимірні, обведені петлею – свідоме пригнічення агресивного почуття.

Ноги непропорційно довгі – сильна потреба в незалежності й прагнення до неї.

Ноги дуже короткі – відчуття фізичної або психологічної незручності.

Малюнок початий із ступнів і ніг – боязливість.

Ступні не зображені – замкнутість, боязкість.

Ноги широко розставлені – відверта зневага (непокора, ігнорування або незахищеність).

Ноги неоднакових розмірів – амбівалентність у прагненні до незалежності.

Ноги відсутні – боязкість, замкненість.

Ноги акцентовані – грубість, черствість.

Ступні – ознака рухливості (фізіологічної або психологічної) в міжособистісних стосунках.

Ступні непропорційно довгі – потреба в безпеці, прагнення демонструвати мужність.

Ступні непропорційно малі – скутість, залежність.

*Поза*.

Обличчя зображене так, що видно потилицю, – тенденція до замкнутості.

Голова в профіль, тіло анфас – тривога, викликана соціальним оточенням і потребою в спілкуванні.

Людина, що сидить на краєчку стільця, – сильне бажання знайти вихід із ситуації, страх, самотність, підозра.

Людина, що біжить, – бажання втекти, сховатися від когось чи чогось.

Людина, зображена з порушеннями симетрії (правої і лівої сторін), – відсутність особистої рівноваги.

Людина без певних частин тіла – вказує на відкидання, невизнання людини загалом або її частин (актуально або символічно зображених).

Абсолютний профіль – відчуженість, замкнутість і опозиційні тенденції.

Профіль подвійний – частини тіла дивляться в різні боки – сильна фрустрація, прагнення позбутися неприємної ситуації.

Робот замість людської фігури – деперсоналізація, відчуття зовнішнього контролю.

Фігура з паличок – ухилення і негативізм.

Клоун, карикатура – властиве підліткам відчуття неповноцінності.

*Фон.*

Хмари – тривога, побоювання, депресія.

Паркан для опори, контур землі – незахищеність.

Фігура людини на вітрі – потреба в любові, прихильності, турботі й теплоті.

Лінія основи (землі) – незахищеність.

Зброя – агресивність [42].

**Образ інтернету**

Інтернет зображується в образі комп’ютера чи ноутбука – раціональне його сприйняття.

*Інтернет в образі екрана монітору –* найрозповсюдженіший образ. При аналізі установок особистості, що проявляються при використанні інтернету, важливо враховувати відстань, на якій знаходиться людина від нього. При цьому, чим більша відстань, тим незалежнішою відчуває себе особистість від інтернет-технологій. Коли ж образ людини зображується всередині інтернету – це свідчить про залежність.

Інтернет в образі екрана монітору, де зображені текстові символи, – сприйняття інтернету як способу отримання інформації.

Про схильність до виникнення інтернет-залежності у вигляді компульсивної навігації свідчить детально промальована область очей людини; фігура схилена до монітору, ніби стає його частиною; не промальована шия, що вказує на неузгодженість інтелектуальної сфери та самоконтролю.

Зображення на екрані монітору листа – сприйняття інтернету як способу підтримання контактів з іншими людьми, спілкування.

Про схильність до залежності від соціальних мереж свідчить те, що людина зображена в безпосередній близькості до монітору, ніби заглиблюючись у нього; руки людини звисають, що свідчить про втрату контролю, промальована область роту, що вказує на фрустровану потребу в спілкуванні.

Зображення на екрані монітору особи протилежної статі – сприйняття інтернету як способу встановлювати контакти з метою флірту, пошуку партнера.

Цей образ також може свідчити про наявність кіберсексуальної залежності, якщо спостерігається промальовування в образі людини губ, грудей, області геніталій, та якщо людина зливається з монітором.

Зображення на екрані монітору ігрових персонажів – сприйняття інтернету як засобу, що дозволяє грати в комп’ютерні ігри.

Про залежність від комп’ютерних ігор свідчить чітке промальовування рук та пальців, їх збільшення в порівнянні з пропорціями тіла; привідкритий рот чи промальовані зуби вказують на переважання ігор агресивного, руйнівного спрямування, що є ознакою прихованої агресії суб’єкта.

Зображення на екрані монітору грошового знаку – сприйняття інтернету як засобу заробляння чи витрачання грошей.

Про схильність до залежності від азартних онлайн-ігор може свідчити товста, коротка шия, що вказує на те, що людина не контролює свої імпульси та бажання; похилі плечі – відсутність сил боротися із собою; руки відділені від тулуба – втрата контролю над ситуацією; монітор є рівним або більшим за величиною в порівнянні з образом людини.

*Зображення людини всередині монітору.*

Зображення людини всередині монітору, що ніби дивиться звідти – ознака інтернет-залежності, бажання змінити ситуацію, подолати залежність. Якщо при цьому вона впирається в екран монітору, це можна розцінювати як «крик про допомогу» – особистість готова до корекційної роботи та шукає моральної підтримки.

Зображення людини всередині монітору, що повернулась задом (видно її потилицю), – вказує на наявність інтернет-залежності та відсутність мотивації до змін. Людина використовує інтернет як засіб втечі від реальності, а весь оточуючий світ сприймає як ворожий та загрозливий.

Зображення людини всередині монітору, що повернута вбік – ознака інтернет-залежності, наявність залежності не усвідомлюється. Людина комфортніше почуває себе у віртуальній реальності та не хоче нічого змінювати. Однак інтернет-залежність лише починає формуватись та може бути скоригованою. При цьому, якщо людина повернута вліво – це свідчить про втечу у віртуальну реальність від подій, які сталися в минулому та пригнічують особистість. Якщо ж людина повернута вправо – заглиблення в інтернет-середовище через страх майбутнього.

*Метафоричне зображення інтернету.*

Зображення інтернету у вигляді дротів, що обмотують людину – ознака залежності.

Дроти, що лежать поруч із людиною – особистість відчуває загрозу появи залежності.

Розірвані дроти чи мотузки – людина подолала свій потяг до інтернету, не дозволила розвинутись залежності.

Людина всередині дроту (дріт у розрізі) – яскраве свідчення залежності, вказує на цілковиту поглиненість людини віртуальною реальністю.

Інтернет у вигляді віртуального світу, при цьому зображується місто, будинки, жителі в різних формах. При цьому, якщо людина малює себе в цьому віртуальному світі – це є свідченням залежності, якщо ж вона дивиться на нього збоку – залежність не сформована.

Інтернет зображується у вигляді павутини на комп’ютері – при поєднанні з понурою фігурою людини, що знаходиться від монітору на значній відстані – передбачає ставлення до інтернету з певною осторогою, недовіру до інформації, отриманої з нього, очікування негативних наслідків його використання. Якщо ж фігура людини пряма, промальовані очі та вуха – інтернет сприймається як засіб отримання необхідної інформації та встановлення зв’язків з іншими людьми.

Інтернет зображується у вигляді павутини, в якій заплуталась людина – ознака інтернет-залежності. При цьому, якщо фігура згорблена, плечі опущені, а ноги не торкаються лінії опори – залежність виникла давно, прогресує та негативно впливає на всі сфери життя людини. Особистість відчуває безсилля, не має сил для боротьби.

За певними ознаками малюнку можна також визначити тип інтернет-залежності. Так, якщо промальовані губи, груди та область геніталій – людина страждає від кіберсексуальної залежності. Якщо промальований рот, вії, елементи одягу – сформована залежність від соціальних мереж. Якщо промальовані кармани чи гаманець – наявна залежність від азартних ігор чи шопоголізм. У разі, якщо промальовані очі та зменшена величина голови – спостерігається компульсивна навігація інтернетом. Про залежність від комп’ютерних ігор свідчать промальовані пальці та збільшені руки, тоді як ноги є непропорційно маленькими та не торкаються лінії опори.

Інтернет зображується як тварина – є ознакою залежності, якщо тварина є хижою, агресивною, має зуби, шипи, роги, кігті тощо. Особистість усвідомлює, що інтернет-залежність псує її життя, однак не має ресурсів для того, щоб відмовитись від певного роду діяльності в мережі.

Тварина зображена як страшна і загрозлива та в неї промальований або ж привідкритий рот – це може інтерпретуватись як ознака залежності від соціальних мереж.

Тварина страшна, має непропорційно малу голову, великі очі та тонкий, закритий рот – свідчення залежності від веб-серфінгу.

Тварина велика та агресивна, має промальовані статеві ознаки – це вказує на кіберсексуальну залежність.

Тварина зла, є персонажем фільму, мультфільму чи казки – ознака залежності від комп’ютерних ігор.

При інтерпретації важливий також розмір загрозливої тварини. Чим більшою вона є – тим більше людина відчуває себе залежною від інтернету. Про залежність можна говорити тоді, коли тварина є більшою, ніж зображена людина. Якщо тварина є більшою в декілька раз – залежність прогресує та захоплює людину. Якщо тварина однакового з людиною росту – це вказує на те, що формування залежності почалось недавно.

Приборкана тварина, що зображується як зла, однак така, що лежить біля ніг людини, – розцінюється як залежність, яку людині вдалося подолати.

Тварина менша за розміром порівняно з людиною, яка повернута до неї, та демонструє ознаки агресії (показує зуби, протягує кігтисту лапу тощо) розцінюється як страх щодо появи залежності, який зазвичай є неусвідомленим, тобто особистість відчуває перші ознаки появи залежності та боїться її розвитку.

Образ інтернету у вигляді безпечної, неагресивної тварини – вказує на його сприйняття як об’єкта, що не несе загрози. Зазвичай такий образ не супроводжується наявністю залежності.

Агресивна тварина нависає над людиною – особистість відчуває негативні наслідки взаємодії з інтернетом, страждає через захопленість ним.

Інтернет в образі тварини, що нападає на людину, – ознака залежності. Особистість бореться з імпульсивними потягами, прагне не допустити розвитку залежності, відчуває її негативний вплив на своє життя.

Людина гладить агресивну тварину – особистість відчуває певну загрозу виникнення залежності, однак впевнена в тому, що зможе з цим впоратися без сторонньої допомоги.

Людина обіймає агресивну тварину – особистість усвідомлює загрозу появи залежності, однак готова ризикнути, оскільки сприймає інтернет як засіб задоволення важливих потреб та не готова відмовитися від улюблених видів діяльності. Перебування в інтернеті викликає позитивні емоції, є сферою самореалізації.

Людина стоїть на певній відстані від тварини, не дивиться на неї – особистість прагне дистанціюватися від сфери інтернету. При цьому, якщо тварина дивиться на людину, повернута в її сторону – особистість, незважаючи на небажання занурюватися в інтернет, відчуває, що він її притягує, та боїться заглиблення у віртуальну реальність.

*Зображення інтернету у знаковій формі* (формула, математичний знак тощо) вказує на сприйняття його як засобу отримання інформації.

*Зображення інтернету у вигляді людини* є тривожною ознакою, що вказує на наділення його людськими рисами. Це свідчить про значущість інтернету для особистості та може вказувати на її самотність, фрустрованість потреби в спілкуванні та міжособистісних зв’язках. Також це може вказувати на наявність залежності від соціальних мереж.

Зображення інтернету у вигляді вигаданого героя може вказувати на наявність залежності від комп’ютерних ігор.

Зображення інтернету у вигляді особи протилежної статі при промальовуванні статевих ознак свідчить про наявність кіберсексуальної залежності.

Інтерпретуються також особливості взаємодії людини з особою, що символізує інтернет. Так, якщо людина повернута до неї обличчям та між ними мала дистанція, це вказує на схильність до занурення у віртуальну реальність, коли оточуючий світ відходить на задній план та витісняється залежністю.

У разі, коли людина розвернута в протилежну сторону від особи, що символізує інтернет, мова йде про намагання людини зменшити кількість часу, що проводиться в інтернеті, однак для цього їй не вистачає сили волі.

Коли людина повернута анфас, а особа, що символізує інтернет, зображена в профіль та дивиться на людину, це вказує на те, що особистість потребує сторонньої допомоги, оскільки не здатна сама впоратися з імпульсивним потягом до інтернету.

У разі, коли людина та особа що символізує інтернет розвернуті один від одного (стоять спина до спини), особистість відчуває негативні емоції щодо інтернету, який перестав бути для неї джерелом задоволення, та став основою появи проблем.

Якщо людина та особа, що символізує інтернет повернуті спиною, це вказує на ворожу позицію індивіда щодо оточуючої дійсності, сильне бажання зануритися у віртуальну реальність, негативізм.

Якщо особа, що символізує інтернет, відвернута від людини, це свідчить про те, що її потреба в зануренні у віртуальну реальність останнім часом не задовольняється, вона прагне більше часу проводити в інтернеті.

*Інтернет у вигляді образів та явищ природи*.

Образ сонця – значущість інтернет-діяльності для людини.

Хмара – інтернет викликає в людини тривогу, побоювання.

Вітер – інтернет сприймається як сфера, що створює можливість змін, однак це супроводжується напругою.

Дощ чи сніг – образ інтернету має негативне емоційне забарвлення, очікуються несприятливі для особистості наслідки його використання.

Блискавка – інтернет сприймається як сфера, що заряджає особистість енергією, однак при певних обставинах може призвести до руйнування різних сфер її життя.

Райдуга – позитивне ставлення до інтернету, сприйняття його як джерела задоволення та насолоди, способу підняття настрою.

Річка – спокійна річка символізує сприйняття інтернету як джерела інформації. Бурхлива річка є свідченням того, що людина відчуває на собі вплив інформаційного потоку, що викликає негативні почуття. Людина в річці – особистість не може впоратись з інформаційним навантаженням, відчуває виснаження, що також може свідчити про наявність залежності.

Ліс – інтернет оцінюється як можливість безмежного доступу до інформації, в якій можна «заблукати», тобто особистість відчуває себе розгубленою користуючись інтернетом, можливо вона не володіє навичками його використання, не здатна знайти ту інформацію, яка їй потрібна.

Гора – інтернет сприймається як засіб самореалізації, що дозволяє особистості осягнути нові вершини за допомогою інформаційних технологій.

Льодовик – людина усвідомлює, що задоволення її потреб в інтернеті не замінить справжньої взаємодії з оточуючими людьми, відчуває «холодність» віртуального світу, однак не бачить інших можливостей задовольнити власні бажання.

Острів – інтернет сприймається як можливість утекти від реальності, забути про свої проблеми та переживання. Безлюдний острів – особистість усвідомлює, що наслідком занурення у віртуальну реальність є самотність та ізольованість від оточуючих. «Райський куточок» – людина сприймає віртуальну реальність як спосіб отримати задоволення, пережити приємні моменти, задовольнити свої потреби; наявне яскраво позитивне ставлення до інтернет-технологій.

Попелище – людина сприймає інтернет як те, що зруйнувало її життя. Такий малюнок спостерігається в людей, в яких стан залежності набув яскравої виразності та призвів до руйнування важливих сфер життя.

Вулкан – сприйняття інтернету як загрозливого об’єкту. Діючий вулкан – особистість зіткнулась з першими наслідками залежності, відчуває її згубний вплив на своє життя.

Болото – людина перебуває на початковій стадії виникнення залежності, відчуває, що віртуальна реальність її «засмоктує». При цьому таке відчуття може бути як усвідомленим, так і несвідомим.

Для узагальнення інтерпретаційних ознак була запропонована таблиця В 3.

*Таблиця В 3*

**Інтерпретаційна схема методики «Я в інтернеті»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ступінь залежності**  **Ознака** | **Відсутність інтернет-залежності** | **Схильність до появи інтернет-залежності** | **Сформована та прогресуюча інтернет-залежність** |
| Само-  контроль | *високий:*  - розміщення малюнка на правій стороні аркуша;  - довгі штрихи;  - пропорційна шия. | *середній:*  - шия зображена не в порядку черги;  - широкі руки в долонях чи в плечах;  - короткі штрихи;  - товста коротка шия. | *низький:*  - штриховка виходить за контури;  - акцентування периферійних контурів голови;  - руки відокремлені від тіла;  - заштрихований пояс. |
| Само-  ставлення | *позитивне:*  *-* малюнок зображений по центру;  - відсутнє заштриховування людини;  - штрихи чіткі, без сильного натиску. | *амбівалентне*:  - занадто великі руки;  - ноги різних розмірів;  - непропорційне тіло;  - образ людини непропорційний по відношенню до інших деталей малюнку. | *негативне*:  - обмеження малюнку в окремій частині;  - занадто малий тулуб;  - дрібні плечі;  - відсутність рук;  - короткі руки;  - крупна фігура зсунута вліво. |

*Продовження таблиці В 3*

**Інтерпретаційна схема методики «Я в інтернеті»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ступінь залежності**  **Ознака** | **Відсутність інтернет-залежності** | **Схильність до появи інтернет-залежності** | **Сформована та прогресуюча інтернет-залежність** |
| Впевненість в собі | *висока:*  - округлі плечі в людини;  - енергійні, чіткі штрихи;  - ритмічна штриховка; | *середня:*  - розміщення малюнка в лівому верхньому кутку аркуша;  - малювання відокремлено деталі від деталі;  - тонкі руки;  - мінливі штрихи;  - підкреслені лінії;  - ескізні штрихи. | *низька:*  - використання зеленого кольору при зображенні людини;  - використання штриховки при зображенні людини та малюнку загалом;  - промальовування лінії опори;  - малюнок внизу аркуша;  - доповнення загального плану;  - руки нечітко окреслені;  - фігура людини зображена в повітрі. |
| Агресивність | *низька:*  - плавні, чіткі лінії при зображенні людини;  - відсутність грубого натиску при малюванні людини;  - пропорційне тіло людини. | *середня:*  - використання при малюванні образу людини елементів трикутної форми;  - руки схрещені на грудях;  - пальців більше п’яти;  - голі пальці ніг;  - збільшене підборіддя;  - товстий контур;  - сильні руки;  - фігура що стоїть з широко розставленими ногами; | *висока:*  - використання червоного кольору при зображенні людини;  - вихід за верхній край аркуша;  - промальовані зуби;  - пальці схожі на шипи. |
| Самотність | *відсутня:*  - руки розслаблені та гнучкі;  - промальовані ступні;  - фігура на правій стороні аркуша;  - штриховка від себе. | *наявна в певній мірі:*  - руки намальовані в останню чергу;  - підкреслений контур, що обрамляє фігуру;  - штриховка зліва направо;  - фігура на лівій стороні аркуша. | *наявна:*  - дублювання деталей;  - малюнок зображений вдалечині;  - розміщення малюнка в лівому верхньому кітку аркуша;  - відсутні ступні. |

*Продовження таблиці В 3*

**Інтерпретаційна схема методики «Я в інтернеті»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ступінь залежності**  **Ознака** | **Відсутність інтернет-залежності** | **Схильність до появи інтернет-залежності** | **Сформована та прогресуюча інтернет-залежність** |
| Фрустровані-сть потреб | *низька:*  *-* намальовані всі частини тіла;  - тіло людини пропорційне;  - чітко зображені очі, вуха та рот;  - адекватні за величиною руки та ноги;  - людина зображена анфас. | *середня:*  - підкреслені суглоби пальців;  - тонкі продовжені штрихи. | *висока:*  - використання синього чи фіолетового кольору при зображенні людини;  - труднощі в організації деталей;  - людина без певних частин тіла;  - занадто великий тулуб. |
| Прагнення «утекти» від реальності | *відсутнє*:  - людина зображена анфас;  - промальовані очі, вуха, рот;  - штриховка чітка та рівна;  - наявні додаткові деталі. | *наявне:*  - зображення малюнка в профіль;  - промальовування мускулів;  - довга шия;  - інтернет зображується у вигляді «райського острову». | *високе:*  - контури переривчасті, не поєднані між собою;  - малюнок зображений в верхній частині аркуша;  - прозорість малюнку;  - людина що біжить;  - закриті очі;  - руки схожі на крила;  - фігура без рівноваги;  - інтернет зображується у вигляді безлюдного острову;  - інтернет зображується у вигляді віртуального світу. |
| Депресія | *відсутня:*  - підвищена психомоторика;  - адекватно зображені ноги та руки;  - намальований рот;  - чіткий контур, що не переривається. | *є ознаки*:  - малюнок починається зі ступнів та ніг;  - дуже слабкий контур;  - вузька шия;  - мінливий натиск;  - недостатня деталізація; | *наявна*:  - використання чорного кольору при зображенні людини;  - знижена психомоторика;  - відсутність ніг;  - людина лежить. |

*Продовження таблиці В 3*

**Інтерпретаційна схема методики «Я в інтернеті»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ступінь залежності**  **Ознака** | **Відсутність інтернет-залежності** | **Схильність до появи інтернет-залежності** | **Сформована та прогресуюча інтернет-залежність** |
| Цілепокла-дання | *висока здатність*:  - фігура людини пропорційна до інших деталей;  - образ людини зміщений вправо;  - наявні додаткові деталі, що доповнюють малюнок. | *середня здатність*:  - людина зображена на ліві частині аркушу;  - помітна певна непропорційність образу людини. | *низька здатність*:  - малюнок зображений над центром аркуша;  - малюнок зміщений вліво;  - фігура людини маленька. |
| Чіткість «Я-образу» | *висока*:  - особистість починає малюнок з образу людини, з рис її обличчя;  - голова людини пропорційна її тілу;  - чітко промальоване обличчя. | *середня*:  - відсутні ступні і долоні;  - руки слабкі та в’ялі;  - наявна штриховка при малюванні людини;  - штрихи переривисті, не з’єднані між собою. | *низька*:  - риси обличчя зображуються останніми;  - відсутність тулуба при зображенні людини;  - образ людини непропорційно дрібний по відношенню до інших частин малюнку. |
| Діяльність типу веб-серфінгу | - образ інтернету зображується у вигляді монітору, на якому є різні файли чи сайти;  - людина знаходиться на певній відстані від символу інтернету;  - інтернет зображується в вигляді сонця, спокійної річки, гори;  - інтернет зображується у вигляді дружелюбної тварини чи рослини. | - підкреслені суглоби ліктів;  - малюнок з самого краю аркуша;  - відстань між монітором та символом інтернету мінімальна;  - інтернет зображується в якості агресивного символу, що нападає на людину;  - інтернет зображується в якості символу, що нависає над людиною;  - людина стоїть на березі бурхливої річки чи моря, у вигляді якого зображується інтернет;  - образ інтернету більший ніж образ людини. | - голова людини повернута потилицею;  - маленька голова;  - голова розбита, розколота;  - закам’яніла фігура в профіль;  - людина ніби з’єднана з символом інтернету або знаходиться всередині нього;  - людина зображується розвернутою анфас до символу інтернету;  - інтернет зображений у вигляді діючого вулкана, попелища;  - інтернет зображується у вигляді бурхливого моря чи річки, в якій пливе (тоне) людина;  - інтернет зображується у вигляді людини. |

*Продовження таблиці В 3*

**Інтерпретаційна схема методики «Я в інтернеті»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ступінь залежності**  **Ознака** | **Відсутність інтернет-залежності** | **Схильність до появи інтернет-залежності** | **Сформована та прогресуюча інтернет-залежність** |
| Діяльність кіберсексу-ального типу | - образ інтернету зображується у вигляді монітору, на якому презентовано образ людини протилежної статі;  - пропорційність окремих частин тла образу людини;  - відсутність промальовування частин тіла;  - інтернет зображується в вигляді сонця, спокійної річки, гори;  - інтернет зображується у вигляді дружелюбної тварини чи рослини. | - відстань між монітором та людиною мінімальна;  - підкреслення носу;  - багато зайвих деталей;  - при зображенні людини порушені пропорції лівої та правої сторони;  - промальоване обличчя;  - великий рот;  - довге, не зафарбоване волосся;  - борода в чоловіків;  - нерівні плечі;  - підкреслена лінія талії;  - інтернет зображується в якості агресивного символу, що нападає на людину;  - інтернет зображується в якості символу, що нависає над людиною;  - інтернет зображується в якості льодовика; | - голова людини повернута потилицею;  - промальовування геніталій;  - промальовування губ, грудей;  - при зображенні людини відсутня шия;  - галстук;  - руки в області геніталій;  - людина ніби з’єднана з символом інтернету або знаходиться всередині нього;  - людина зображується розвернутою анфас до символу інтернету;  - інтернет зображений у вигляді діючого вулкана, попелища;  - інтернет зображується у вигляді людини. |
| Діяльність в соціальних мережах | - образ інтернету зображується у вигляді монітору, на якому намальований лист, або логотип соціальної мережі;  - людина знаходиться на певній відстані від символу інтернету;  - інтернет зображується в вигляді сонця, спокійної річки, гори;  - інтернет зображується у вигляді дружелюбної тварини чи рослини. | - дитячі риси обличчя;  - довгі вії;  - підкреслена вертикальна ось фігури;  - інтернет зображується в якості агресивного символу, що нападає на людину;  - інтернет зображується в якості символу, що нависає над людиною;  - інтернет зображується в якості льодовика;  - образ інтернету більший ніж образ людини;  - інтернет зображується у вигляді людини. | - голова людини повернута потилицею;  - промальоване обличчя;  - непропорційно дрібні ступні;  - руки сховані;  - людина сидить на краєчку стільця;  - людина зображується розвернутою анфас до символу інтернету, а він розвернутий до неї;  - людина ніби з’єднана з символом інтернету або знаходиться всередині нього;  - інтернет зображений у вигляді діючого вулкана, попелища. |

*Продовження таблиці В 3*

**Інтерпретаційна схема методики «Я в інтернеті»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Ступінь залежності**  **Ознака** | **Відсутність інтернет-залежності** | **Схильність до появи інтернет-залежності** | **Сформована та прогресуюча інтернет-залежність** |
| Активність у комп’ютерних іграх | - інтернет зображується у вигляді монітору на якому намальований персонаж гри;  - інтернет зображується в вигляді сонця, спокійної річки, гори;  - наявна відстань між людиною та символом інтернету;  - інтернет зображується у вигляді дружелюбної тварини чи рослини. | - промальовані ґудзики;  - інтернет зображується в якості агресивного символу, що нападає на людину;  - інтернет зображується в якості символу, що нависає над людиною;  - образ інтернету більший ніж образ людини; | - голова людини повернута потилицею;  - людина зображується розвернутою анфас до символу інтернету;  - людина ніби з’єднана з символом інтернету або знаходиться всередині нього;  - інтернет зображений у вигляді діючого вулкана, попелища;  - інтернет зображується у вигляді людини. |
| Активність в онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах | - інтернет зображується у вигляді монітору, на якому намальований грошовий знак;  - інтернет зображується в вигляді сонця, спокійної річки, гори;  - наявна відстань між людиною та символом інтернету;  - інтернет зображується у вигляді безпечної тварини; | - інтернет зображується в якості агресивного символу, що нападає на людину;  - інтернет зображується в якості символу, що нависає над людиною;  - образ інтернету більший ніж образ людини; | - голова людини повернута потилицею;  - шнурки на взутті;  - зморшки;  - заштриховані пальці;  - пальців менше п’яти;  - руки в кишенях;  - людина зображується розвернутою анфас до символу інтернету;  - людина ніби з’єднана з символом інтернету або знаходиться всередині нього;  - інтернет зображений у вигляді діючого вулкана, попелища;  - інтернет зображується у вигляді людини. |

**Обробка результатів**

Інтерпретація виділених показників дозволяє віднесення їх до таких категорій: відсутність інтернет-залежності, схильність до її появи, сформована та прогресуюча залежність.

ДОДАТОК Д

**РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ МЕТОДИКИ ДІАГНОСТИКИ МОТИВАЦІЇ ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРНЕТУ ЗА ДОПОМОГОЮ НЕЗАКІНЧЕНИХ РЕЧЕНЬ**

В основі розробки методики лежали теоретичні положення про сутність та критерії інтернет-залежності, а також мотивацію використання інтернету [10-13; 166; 183]. Валідність методики перевірялась за рахунок дослідження кореляційного зв’язку її шкал з іншими методиками. Отримані показники наведені в таблиці Д 1.

*Таблиця Д 1*

**Перевірка валідності** **методики діагностики мотивації використання інтернету за допомогою незакінчених речень**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Шкала розробленої автором методики** | **Валідні методики** | **Коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона**  (p  0,001) |
| 1. | Прагнення «втечі» у віртуальну реальність | Шкала «Сприйняття інтернету як проективної реальності» опитувальника «Сприйняття інтернету» (Є.А. Щепіліна) | 0,766 |
| 2. | Прагнення задовольнити у віртуальній реальності фрустровані потреби | Шкала інтернет-залежності (А. Жичкіна) | 0,899 |
| 3. | Надання переваги віртуальній реальності над зовнішнім світом | Шкала «Сприйняття інтернету як кращого порівняно з реальним життям» опитувальника «Сприйняття інтернету» (Є.А. Щепіліна) | 0,873 |
| 4. | Спрямованість цілепокладання у віртуальну реальність | Шкала «Нецілеспрямованість поведінки» опитувальника «Сприйняття інтернету» (Є.А. Щепіліна) | 0,815 |
| 5. | Прагнення до створення віртуального образу «Я» | Тест на інтернет-залежність (К. Янг в адаптації В.А. Бурової) | 0,897 |
| 6. | Сприйняття інтернету загалом | Інтегральний показник опитувальника «Сприйняття інтернету» (Є.А. Щепіліна) | 0,896 |

Отримані показники вказують на валідність розробленої методики.

Для дослідження надійності використовувався коефіцієнт кореляції t-Кендалла, результати якого наведені в таблиці Д 2.

*Таблиця Д 2*

**Перевірка надійності методики діагностики мотивації використання інтернету за допомогою незакінчених речень**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Шкала** | **Коефіцієнт кореляції**  **t-Кендалла** |
| 1. | Прагнення «втечі» у віртуальну реальність | 0,55 |
| 2. | Прагнення задовольнити у віртуальній реальності фрустровані потреби | 0,62 |
| 3. | Надання переваги віртуальній реальності над зовнішнім світом | 0,74 |
| 4. | Спрямованість цілепокладання у віртуальну реальність | 0,51 |
| 5. | Прагнення до створення віртуального образу «Я» | 0,42 |
| 6. | Сприйняття інтернету загалом | 0,78 |

Отримані дані підтверджують надійність методики.

Отже, апробація методики підтверджує її надійність та валідність.

**Методика діагностики мотивації використання інтернету за допомогою незакінчених речень**

Методика призначена длядіагностики інтернет-залежності, виявлення мотивації використання інтернету.

Для проведення обстеження однієї людини необхідно мати перелік з 48 незавершених речень, бланк відповідей та інтерпретаційну схему для обробки.

Методика містить такі шкали:

*1. Прагнення «втечі» у віртуальну реальність.*Низький рівень за цією шкалою свідчить про відсутність потреби використовувати інтернет-середовище для зняття стресу та напруги, розглядати його як безпечну сферу самореалізації у порівнянні із зовнішнім світом. Інтернет не є для особистості значущою цінністю та альтернативною реальністю, оскільки вона звикла використовувати для оптимізації власного психічного стану інші засоби.

Середній рівень за цією шкалою вказує на виникнення бажання занурюватись у віртуальну реальність при переживанні особистістю певних труднощів та конфліктних ситуацій. Однак така поведінка не характеризується систематичністю. При цьому використання механізму «втечі» в інтернет-середовище при несприятливих умовах може призвести до закріплення залежності та розвитку залежності.

Високий рівень є свідченням сформованої інтернет-залежності, що проявляється в зануренні у віртуальну реальність при появі навіть незначних труднощів та психологічного дискомфорту. Таким чином закріплюється сприйняття зовнішнього світу як загрозливого, та такого, що провокує негативні переживання, в той час як віртуальна реальність розцінюється як безпечне та комфортне середовище, перебування в якому забезпечує отримання позитивних емоцій.

*2. Прагнення задовольнити у віртуальній реальності фрустровані потреби.*Низький рівень характеризується відсутністю сприйняття інтернет-середовища як сфери задоволення базових потреб. Зберігається орієнтація на оточуючу дійсність, активним є пошук шляхів задоволення бажань.

Середній рівень за цією шкалою вказує на наявність тенденції до задоволення фрустрованих потреб через інтернет, що свідчить про те, що особистість має низький адаптаційний потенціал та відчуває труднощі при виборі шляху самореалізації в соціумі. Це призводить до пошуку альтернативних шляхів задоволення важливих потреб, однією з яких є інтернет, як сфера віртуальної реальності, де живучи у видуманому світі індивід може створити такий образ власної життєдіяльності, який дозволяє йому комфортно почуватися.

Високий рівень за цією шкалою свідчить про переважаючу тенденцію до задоволення потреб у віртуальній реальності. При цьому особистість все більше відгороджується від зовнішнього світу, оскільки переконана в тому, що задовольнити всі свої потреби можна і в інтернеті, не докладаючи при цьому значних зусиль та не стикаючись із рядом труднощів.

*3. Надання переваги віртуальній реальності над зовнішнім світом.* Низький рівень вказує на те, що в особистості відсутнє сприйняття інтернету як найвищої цінності, при якому віртуальна реальність сприймається як більш зручна та комфортна у порівнянні з реальним життям. Особистість сприймає інтернет як засіб отримання інформації та розваги, що не витісняє при цьому інші форми проведення вільного часу.

Середній рівень характеризується тенденцією до занурення у віртуальну реальність, що передбачає певний відхід від справжнього життя. Особистість проводить в інтернеті багато часу, сприймає його як засіб задоволення важливих потреб, що в свою чергу призводить до ставлення до зовнішнього світу як до другорядної сфери діяльності.

Високий рівень за цією шкалою свідчить про цілковите заглиблення особистості в інтернет-середовище, що призводить до витіснення всіх інших її інтересів. Життя особистості зводиться до діяльності в інтернеті, яка при цьому розглядається як найвища цінність. Відбувається дистанціювання індивіда від зовнішньої реальності, руйнування стосунків з іншими людьми, втрата цінності професійної та особистісної самореалізації.

*4. Спрямованість цілепокладання у віртуальну реальність.*Низький рівень вказує на те, що особистість орієнтована на побудову образу бажаного майбутнього, виділення життєвих цілей та визначення перспектив. Тобто прослідковується спрямованість особистості в оточуючу реальність, при відсутності виділення цілей, які б стосувались діяльності в інтернет-середовищі.

Середній рівень за цією шкалою характеризує людину як таку, що висуває перед собою окремі цілі, які свідчать про її спрямованість на інтернет-середовище. Однак, зазвичай, такі цілі є для неї другорядними та не набувають особливої значущості.

Високий рівень вказує на спрямованість особистості у віртуальну реальність, про що свідчить виділення цілей, які людина вважає для себе важливими, що стосуються її діяльності в інтернеті. При цьому образ свого майбутнього в реальному житті стає розмитим та не чітким. Індивід не очікує від майбутнього певних проривів чи позитивних емоцій, тому змінює своє спрямування на віртуальну реальність, яку він сам може творити та корегувати на власний розсуд.

*5. Прагнення до створення віртуального образу «Я».*Низький рівень свідчить про відсутність мотивації до зміни власного образу при самопрезентації в інтернеті, тобто особистість вказує реальні дані, що стосуються її життя, не прагне щось прикрасити чи викривити. В неї відсутня потреба у створенні альтернативного «Его», що може викликатися низькою самооцінкою та негативним самоставленням.

Середній рівень вказує на тенденцію до зміни окремих деталей справжнього образу при самопрезентації в інтернеті. При цьому ці зміни не стосуються значущих властивостей особистості та охоплюють певні ознаки, якими вона не задоволена. Однак цілісний образ людини залишається збереженим.

Високий рівень характеризується повною зміною власного образу при самопрезентації, що стосується провідних особистісних ознак. Індивід може презентувати себе від імені особи іншої статі, абсолютно іншої зовнішності тощо. При цьому відсутній зв'язок між реальним та альтернативним «Я», що може призводити до розмивання кордонів «Я-концепції» особистості, яка стає неузгодженою та в значній мірі амбівалентною.

*6. Сприйняття інтернету загалом.*Низький рівень за цією шкалою вказує на наявність конструктивних установок щодо інтернету, який сприймається як інформаційна технологія, що не може стати альтернативною сферою для самореалізації особистості. Така позиція передбачає відсутність передумов для виникнення інтернет-залежності.

Середній рівень свідчить про сформованість амбівалентних установок щодо інтернету, що при несприятливих обставинах може стати основою для розвитку залежності. При цьому інтернет-середовище сприймається з одного боку, як засіб отримання інформації та спосіб провести вільний час, а з іншого – як сфера, що може задовольнити важливі потреби особистості, що в свою чергу передбачає занурення у віртуальну реальність та проведення в ній значної кількості часу.

Високий рівень характеризується наявністю деструктивних установок щодо інтернету, у відповідності з якими він сприймається як альтернативна сфера життєдіяльності особистості, що супроводжується підвищенням цінності інтернету для особистості та прагненням проводити більшу частину часу у віртуальному світі. Це в свою чергу руйнує стосунки індивіда з іншими людьми та негативно позначається на всіх сферах його діяльності, що викликає ще більшу потребу «втечі» в альтернативний світ, де особистість почуває себе комфортно та безпечно.

**Інструкція:** «Придумайте та запишіть закінчення речення. Найбільш точним є той варіант, який першим спадає на думку».

**Опитувальник**

1. Якби я міг утекти від реальності, то обрав би для цього…

2. Я використовую інтернет щоб…

3. Я почуваю себе щасливим лише…

4. Коли я уявляю своє майбутнє, то…

5. Якби я міг змінити себе, то…

6. Лише в інтернеті можна змусити інших людей…

7. Комфортно я почуваю себе лише…

8. Спілкування в інтернеті…

9. Для мене існує лише один світ - …

10. Моє майбутнє здається привабливішим коли…

11. Зміна справжнього образу «Я» у віртуальному світі дозволяє…

12. Для мене інтернет це…

13. Коли я в інтернеті, то мої проблеми здаються мені…

14. Віртуальний секс для мене…

15. Лише в інтернеті я почуваю себе…

16. Мені легше уявити своє майбутнє в…

17. Я хочу, щоб в інтернет-середовищі мене сприймали як…

18. Перебуваючи в інтернеті я…

19. Мені допомагає розслабитись…

20. Віртуальні друзі…

21. Привабливішим ніж реальне життя для мене є…

22. Порівнюючи образ майбутнього в реальному та віртуальному житті я відчуваю…

23. В інтернеті я презентую себе в якості…

24. Основний вид діяльності в інтернеті для мене це…

25. Перебуваючи в інтернеті я почуваю себе…

26. Комп’ютерні ігри для мене…

27. Коли я в інтернеті, то зовнішній світ для мене…

28. Мені легше ставити перед собою цілі, що стосуються…

29. Віртуальне «Я» дозволяє мені почуватися…

30. Коли я в інтернеті, то відчуваю…

31. Коли я хочу забути про свої проблеми, інтернет стає для мене…

32. Можливість «блукати» в інтернеті я сприймаю як…

33. Я сприймаю віртуальну реальність як…

34. Найважливішою ціллю для мене є…

35. Коли я порівнюю своє віртуальне та реальне «Я», то відчуваю…

36. Інтернет дозволяє мені…

37. Якщо мені стає сумно, я…

38. Грати в азартні ігри через інтернет – це…

39. Порівняно з повсякденним життям віртуальна реальність…

40. Коли я ставлю перед собою цілі в реальному житті, то відчуваю, що порівняно з віртуальними цілями вони…

41. Мій віртуальний образ є…

42. Лише в інтернеті я можу…

43. Коли в мене виникають проблеми в житті я використовую інтернет щоб…

44. Взаємодія з іншими людьми під час комп’ютерної гри …

45. Якби я міг обирати, залишитись мені в реальному житті чи перенестися у віртуальну реальність, я б …

46. Ставити перед собою цілі для мене…

47. На відміну від інших я сприймаю інтернет як…

48. В інтернеті мене приваблює…

**Шкали**

1. Прагнення «втечі» у віртуальну реальність: 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43.

2. Прагнення задовольнити у віртуальній реальності фрустровані потреби: 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44.

3. Надання переваги віртуальній реальності над зовнішнім світом: 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45.

4. Спрямованість цілепокладання у віртуальну реальність: 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46.

5. Прагнення до створення віртуального образу «Я»: 5, 6, 11, 17, 23, 29, 35, 41.

6. Сприйняття інтернету загалом: 12, 18, 24, 30, 36, 42, 47, 48.

**Обробка результатів**

Нарахування балів передбачає віднесення отриманої відповіді до однієї з категорій: деструктивні, амбівалентні та конструктивні установки щодо інтернету. При цьому конструктивні установки оцінюються в 1 бал, амбівалентні – в 2 бала, а деструктивні – в 3 бала. Таким чином, чим більшу кількість балів набирає оптант, тим більш деструктивним є його сприйняття інтернету, що свідчить про наявність залежності.

За шкалою «Прагнення "втечі" у віртуальну реальність» показники від 0 до 8 балів вказують на відсутність такого прагнення; від 9 до 16 – про виникнення цього прагнення час від часу; від 17 до 24 – про прагнення використовувати інтернет для зняття психологічної напруги та відволікання від проблем.

За шкалою «Прагнення задовольнити у віртуальній реальності фрустровані потреби» показники від 0 до 8 балів свідчать про відсутність установки щодо інтернету як до сфери задоволення потреб; від 9 до 16 – про виникнення цього прагнення час від часу; від 17 до 24 – про сприйняття інтернет-середовища як сфери для задоволення тих потреб, які людина не може задовольнити в реальному житті.

За шкалою «Надання переваги віртуальній реальності над зовнішнім світом» показники від 0 до 8 балів свідчать про орієнтацію особистості на реальну дійсність; від 9 до 16 – про тенденцію до сприйняття віртуальної реальності як альтернативної сфери самопрезентації; від 17 до 24 – про сприйняття інтернет-середовища як комфортнішого порівняно з реальністю.

За шкалою «Спрямованість цілепокладання у віртуальну реальність» показники від 0 до 8 балів свідчать про здатність до побудови образу бажаного майбутнього та постановки цілей, що спрямовані на реальне життя особистості; від 9 до 16 – про сприйняття реальності як несприятливого середовища для розвитку та самореалізації; від 17 до 24 – про спрямованість цілепокладання у віртуальну реальність.

За шкалою «Прагнення до створення віртуального образу "Я"» показники від 0 до 8 балів свідчать про відсутність такого прагнення, та здійснення самопрезентації в інтернеті лише на основі реальних ознак; від 9 до 16 – про тенденцію до зміни окремих, незначущих елементів; від 17 до 24 – про наявність яскравого прагнення до створення альтернативного образу «Я» при здійснення самопрезентації в інтернет-середовищі.

За шкалою «Сприйняття інтернету загалом» показники від 0 до 8 балів вказують на конструктивне ставлення до інтернету, що передбачає відсутність залежності; від 9 до 16 – про амбівалентне сприйняття інтернету, що створює передумови для виникнення залежності; від 17 до 24 – про деструктивне його сприйняття, що свідчить про наявність ознак інтернет-залежності.

ДОДАТОК Ж

**РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ МЕТОДИКИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПРИЙНЯТТЯ ІНТЕРНЕТУ НА ОСНОВІ СИТУАТИВНИХ ЗАВДАНЬ**

В основу розробки методики покладено теоретичні положення щодо феномену інтернет-залежності та властивостей віртуальної реальності [9; 22-23; 175; 238-240]. Валідність методики перевірялась за рахунок дослідження кореляційного зв’язку її шкал з іншими методиками. Отримані результати наведені в таблиці Ж 1.

*Таблиця Ж 1*

**Перевірка валідності** **методики дослідження особливостей сприйняття інтернету на основі ситуативних завдань**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Шкала розробленої автором методики** | **Валідні методики** | **Коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона**  (p  0,001) |
| 1. | Сприйняття інтернету | Опитувальник «Сприйняття інтернету» (Є.А. Щепіліна) | 0,610 |
| 2. | Сприйняття себе в інтернеті | Тест на інтернет-адикцію (Т.А. Нікітіна, А.Ю. Єгоров) | 0,732 |
| 3. | Сприйняття життя без інтернету | Шкала «Компульсивні симптоми» тесту інтернет-залежності (Чен) | 0,621 |
| 4. | Провідна діяльність в інтернеті | Тест на інтернет-залежність (К. Янг, адаптація В.А. Бурової) | 0,622 |

Отримані показники вказують на валідність розробленої методики.

Для дослідження надійності використовувався коефіцієнт кореляції t—Кендалла, результати якого наведені в таблиці Ж 2.

*Таблиця Ж 2*

**Перевірка надійності методики** **дослідження особливостей сприйняття інтернету на основі ситуативних завдань**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Шкала** | **Коефіцієнт кореляції t—Кендалла** |
| 1. | Сприйняття інтернету | 0,78 |
| 2. | Сприйняття себе в інтернеті | 0,43 |

*Продовження таблиці Ж 2*

**Перевірка надійності методики** **дослідження особливостей сприйняття інтернету на основі ситуативних завдань**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Шкала** | **Коефіцієнт кореляції t—Кендалла** |
| 3. | Сприйняття життя без інтернету | 0,52 |
| 4. | Провідна діяльність в інтернеті | 0,64 |

Отримані дані підтверджують надійність методики.

Отже, проведена перевірка методики підтверджує її надійність та валідність.

**Методика дослідження особливостей сприйняття інтернету на основі ситуативних завдань**

Стимульний матеріал сформований у вигляді ситуацій, що передбачають різні стратегії реагування на них, які можуть свідчити як про ознаки інтернет-залежності, так і про конструктивне сприйняття інтернету.

Аналіз результатів здійснюється через віднесення отриманих відповідей до певних шкал та визначення специфіки реагування, яка може мати такі варіанти: конструктивне ставлення до інтернету, що передбачає відсутність залежності; амбівалентне ставлення, що є свідченням окремих ознак залежної поведінки; деструктивне ставлення, що характеризується деструктивним сприйняттям інтернету, наслідком якого є формування залежності.

Ускладнювати процес дослідження може недостатня здатність обстежуваного до інтроспекції та самоаналізу, що не дозволить йому спрогнозувати реакцію на ситуації, з якими він не стикався в реальному житті.

Для проведення обстеження однієї людини необхідно мати перелік ситуативних завдань, бланк відповідей та ключ для обробки.

Методика містить такі шкали:

*1. Сприйняття інтернету.*Низькі показники за цією шкалою свідчать про переважання конструктивних установок по відношенню до інтернету, який сприймається як інформаційна технологія, що розширює можливості людини у пошуку необхідних даних та може використовуватись для розваги, як медіа-технологія. При цьому ознаки інтернет-залежності відсутні.

Середній рівень свідчить про амбівалентне ставлення до інтернету, що при несприятливих обставинах може призвести до деструктивного його використання та ставлення до нього як до об’єкту залежності.

Високий рівень передбачає сприйняття інтернету як засобу задоволення провідних потреб та альтернативної сфери діяльності, що призводить до нівелювання різних сфер реальної дійсності та демонстрації ознак залежності.

*2. Сприйняття себе в інтернеті.*Низькі показники свідчать про відсутність змін у структурі особистості, в самоставленні та самооцінці, під час перебування у віртуальній реальності. Відсутнє також прагнення створити альтернативний образ «Я», який використовувався б для самопрезентації в інтернеті. Це є свідченням емоційної стабільності особистості та відсутності передумов для виникнення інтернет-залежності.

Середній рівень вказує на тенденцію до зрушень уявлень про себе при входженні у віртуальну реальність. Існує схильність розмивання кордонів між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», якщо останнє використовується як той образ, від імені якого здійснюється взаємодія з іншими користувачами.

Високий рівень є свідченням інтернет-залежності, оскільки відбувається руйнування межі між віртуальною реальністю та зовнішнім світом, ототожнення особистості з персонажем, який найчастіше використовується як альтернативне «Его».

*4. Сприйняття життя без інтернету.* Низький рівень свідчить про незалежність людини від мережі, комфортне самопочуття при відсутності можливості підключення до інтернету. Особистість не потребує інтернету для роботи і для задоволення важливих потреб та ставиться до нього з байдужістю.

Середній рівень притаманний індивідам, в життя яких міцно увійшли інтернет-технології, які сприймаються як невід’ємна частина повсякденної діяльності. Однак ставлення до інтернету не набуває хворобливої прив’язаності, особистість не сприймає його як цінність.

Високий рівень вказує на те, що особистість не уявляє свого життя без інтернету, який знаходиться на вершині системи її ціннісних орієнтацій та використовується як засіб задоволення провідних потреб та самореалізації. Лише у віртуальній реальності така людина почуває себе комфортно та тільки в ній отримує задоволення від життя. Це є ознакою інтернет-залежності, оскільки передбачає цілковите занурення в альтернативний світ.

5*. Провідна діяльність в інтернеті.*Ця шкала дозволяє визначити яка сфера діяльності в мережі є для особистості найбільш важливою, що дає можливість встановити вид інтернет-залежності при відповідних показниках за іншими шкалами. Визначається яка діяльність найбільшою мірою захоплює людину, служить для задоволення фрустрованих потреб.

Інтерпретація показників дозволяє визначити ступінь інтернет-залежності та побудувати прогнози щодо подальшого її розвитку.

**Інструкція**

Розгляньте запропоновані ситуації та запишіть думки, емоції та прагнення, які вони у вас викликають за схемою: «я думаю…», «я відчуваю…», «я хочу зробити…».

**Завдання**

1. Я знаходжусь в інтернеті.

2. Я можу проводити в інтернеті необмежену кількість часу.

3. Мені здається, що моє захоплення інтернетом переросло в залежність.

4. Я тимчасово не можу вийти в інтернет.

5. Я зайшов до соціальної мережі.

6. Мій друг пропонує мені змінити справжні дані на моїй сторінці в соціальній мережі.

7. Я на тривалий час приїхав у місцевість, де не «ловить» інтернет.

8. Я можу використати інтернет як засіб «вбити час».

9. Я маю можливість витратити на перебування в інтернеті весь свій вільний час.

10. Я роблю покупки в інтернеті.

11. Я рік не зможу користуватися інтернетом.

12. Я граю в азартні ігри в інтернеті.

13. Я можу використати інтернет як засіб для роботи.

14. Мені здається, що відтоді, як я захопився інтернетом, ставлення оточуючих до мене змінилося.

15. Віруси знищили мою улюблену комп’ютерну гру.

16. Я «блукаю» інтернетом.

17. Я можу використовувати інтернет для задоволення тих потреб, які я не можу задовольнити в реальному житті.

18. Я створюю свою сторінку в новій соціальній мережі.

19. Усі інтернет-казино заблокували.

20. Я знаходжусь на еротичному сайті.

21. Я можу використати інтернет як засіб, що дозволяє створити свій ідеальний образ та презентувати саме його іншим користувачам.

22. Я знаходжусь в інтернеті.

23. У моєму комп’ютері зник доступ до еротичних сайтів.

24. Я використовую інтернет для того, щоб відволіктися від проблем та розслабитись.

25. Я маю обрати персонажа комп’ютерної гри, в образі якого буду в неї грати.

26. Мою сторінку в соціальній мережі заблокували.

27. Я використовую інтернет для розваги.

28. Я можу використати інтернет як засіб для розваги.

29. Людина протилежної статі, з якою я спілкуюсь за допомогою інтернету, пропонує мені зустрітися.

30. Я маю вільний доступ до інтернету.

31. Я обираю стиль взаємодії з іншими людьми в інтернеті.

32. Я можу використати інтернет як засіб втечі від реальності.

33. Мій партнер категорично проти мого користування інтернетом.

**Шкали**

1. Сприйняття інтернету: 2, 8, 13, 17, 21, 28, 30, 32.

2. Сприйняття себе в інтернеті: 3, 6, 9, 14, 18, 22, 25, 29.

3. Сприйняття життя без інтернету: 7, 11, 15, 19, 23, 26, 31, 33.

4. Провідна діяльність в інтернеті: 1, 5, 10, 12, 16, 20, 24, 27.

**Обробка результатів**

Обробка розпочинається із ознайомлення з отриманими відповідями та віднесення їх до категорій, що вказують на конструктивне, амбівалентне та деструктивне сприйняття інтернет-середовища та самореалізації в ньому. На наступному етапі відбувається кількісна обробка даних. Для цього використовується такий алгоритм: відповідь, що свідчить про конструктивні установки щодо інтернету оцінюються в 1 бал, амбівалентні – 2 бала, деструктивні – 3 бала. Таким чином отримується результат для кожної зі шкал.

Для інтерпретації отриманих показників використовується така схема: за шкалою «Сприйняття інтернету» кількість балів від 0 до 33 свідчить про конструктивне сприйняття інтернету; від 34 до 66 – амбівалентне; від 67 до 99 – деструктивне.

За шкалою «Сприйняття себе в інтернеті» показники від 0 до 33 балів вказують на те, що викривлення у сприйнятті себе відсутні, особистість не прагне використовувати альтернативний образ «Я» для самопрезентації; показники від 34 до 66 балів свідчать про тенденцію до сприйняття свого інтернет-образу як розмитого та нечіткого, що може супроводжуватись змінами в «Я-концепції»; показники від 67 до 99 вказують на наявність альтернативного «Я», що використовується при входженні в мережу інтернет та взаємодії з іншими користувачами.

За шкалою «Сприйняття життя без інтернету» кількість балів від 0 до 33 свідчить про те, що інтернет не має для особистості особливої значущості, вона може без проблем обійтись і без нього; бали від 34 до 66 характеризують людину як таку, якій важко уявити своє життя без інтернету, однак вона здатна пристосуватися до нових умов, не відчуваючи при цьому особливого дискомфорту; показники від 67 до 99 балів дозволяють зробити висновок, що людина не уявляє життя без інтернету, який набув для неї особливої цінності та служить для задоволення базових потреб.

За шкалою «Провідна діяльність в інтернеті» кількісний аналіз не здійснюється, оскільки вона використовується як допоміжна для визначення виду інтернет-залежності при високих показниках за іншими шкалами.

ДОДАТОК З

**АНКЕТА ДІАГНОСТИКИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКА БАТЬКАМИ**

Анкета призначена дляопосередкованої діагностики інтернет-залежності підлітків шляхом опитування їх батьків; виявлення наявності чи відсутності ознак інтернет-залежності; побудови психологічного прогнозу; визначення стратегій подальшої роботи. Застосовується вона разом з опитувальниками та методиками, що проводяться з самими підлітками та юнаками.

Цей метод дозволяє більш детально проаналізувати наявність чи відсутність в особистості інтернет-залежності. Опитуваними можуть виступати один, або ж обоє батьків, а при відсутності такої можливості – інші родичі дитини, які найчастіше з нею контактують. Анкета є нескладною в користуванні та передбачає певний період спостереження батьків за поведінкою своїх дітей під час користування інтернетом та після цього. Вона дозволяє виявити установки підлітків та юнаків щодо інтернету, визначити час його використання та помітити певні поведінкові особливості, що є критеріями інтернет-залежності. Анкета може бути використана в роботі психологів, та педагогів, що мають можливість поспілкуватися з батьками своїх вихованців.

Анкета дозволяє визначити різні стадії розвитку інтернет-залежності, а саме: її відсутність, схильність до її появи та наявні ознаки залежності. При виявленні схильності до розвитку інтернет-залежності психолог може провести з індивідом профілактичну роботу, спрямовану на пригнічення деструктивних імпульсів та гармонізацію особистості, що дозволить не допустити прогресування залежності. Якщо ж ознаки залежності вже наявні, слід провести корекційну роботу, спрямовану на подолання проявів залежності.

Для проведення обстеження однієї людини необхідно мати бланк анкети.

Обстеження проводиться у письмовій формі та може бути як індивідуальним, так і груповим. Оптанту дається бланк анкети та пропонується відмітити свій варіант відповіді. Обстеження не має обмежень в часі, але в основному розраховано на 10 – 15 хвилин.

Обробка починається з кількісного аналізу даних. Підраховуються всі відповіді «Так», отриманий показник співвідноситься із запропонованим ключем. Визначається ступінь інтернет-залежності.

У результаті використання ключадослідник розподіляє отримані дані за такими параметрами:

*Відсутність інтернет-залежності* вказує на те, що особа використовує інтернет при необхідності та не відчуває до такої діяльності хворобливої пристрасті. Вона орієнтована на взаємодію з оточуючими людьми, демонструє яскраву спрямованість на зовнішній світ. В неї відсутнє прагнення до занурення у віртуальну реальність, яка не сприймається як засіб задоволення провідних потреб. Інтернет розцінюється як засіб отримання інформації та технологія, яку можна використовувати щоб розважитись, однак яка не витісняє живого спілкування та безпосередньої взаємодії з іншими людьми. Наявна конструктивна установка щодо сприйняття інтернету.

*Схильність до інтернет-залежності* вказує на те, що інтернет починає сприйматись не просто як інформаційна технологія, а як сфера самореалізації, що передбачає зміну спрямованості особистості із зовнішньої реальності на віртуальне середовище. Однак при цьому зберігається орієнтація на безпосередню взаємодію з іншими людьми, особистість не забуває про свої обов’язки та здатна до цілепокладання, спрямованого у реальність.

*Наявність ознак інтернет-залежності* вказує на те, що інтернет перестав бути для людини засобом отримання інформації та перетворився на засіб задоволення важливих потреб, що може передбачати фрустрованість потреби в спілкуванні та взаємодії з іншими; низьку самооцінку та нездатність здобути високий соціальній статус у референтній групі; незадоволеність потреби в інтимному міжособистісному спілкуванні тощо. В такого індивіда змінюється спрямованість з оточуючого світу на віртуальну дійсність, нівелюються інші його інтереси та потреби, відбувається реконструкція в системі ціннісних орієнтації, при якій інтернет-середовище виходить на передній план. Така людина втрачає здатність концентруватись на чомусь іншому, окрім провідної діяльності в інтернеті, забуває про свої обов’язки та прагне весь час проводити в мережі. Відбуваються також особистісні зміни: людина стає дратівливою, тривожною, агресивною, втрачає зв'язок з реальністю, її «Я-образ» стає нечітким, розмивається межа між реальністю та віртуальним світом.

**Інструкція.** Ознайомтесь, будь ласка, із запропонованими твердженнями. Якщо ви погоджуєтесь з ними, дайте відповідь «Так», якщо не погоджуєтесь – «Ні».

**Анкета**

1. Я помітив, що моя дитина почала більше часу проводити в інтернеті.

2. Останнім часом моя дитина не виходить гуляти та не зустрічається з друзями, оскільки весь вільний час проводить в інтернеті.

3. Моя дитина намагається сидіти в інтернеті вночі, коли думає, що я сплю.

4. Моя дитина агресивно реагує на мої спроби «відірвати» її від інтернету.

5. Моя дитина намагається проводити в інтернеті кожну вільну хвилину.

6. Моя дитина переконана в тому, що її життя неможливе без інтернету.

7. Моя дитина вважає, що найцінніше в житті – це інтернет.

8. Моя дитина почала більше спілкуватися з друзями в соціальних мережах, ніж особисто.

9. Моя дитина вважає, що найцікавіший спосіб проводити час – це перебувати в інтернеті.

10. Коли я оцінюю свою дитину до та після того, як вона почала користуватись інтернетом, то помічаю негативні зміни.

11. Моя дитина стала замкнутою після того, як почала користуватись інтернетом.

12. Мені не подобається як саме моя дитина проводить час в інтернеті.

13. Я помічаю, що перебування в інтернеті негативно впливає на мою дитину.

14. Часто перебуваючи в інтернеті моя дитина забуває про свої обов’язки.

15. Через захоплення інтернетом моя дитина почала гірше вчитися.

**Обробка результатів**

Кожна відповідь «Так» оцінюється в 1 бал. Підраховується загальна сума балів, що інтерпретується за такою схемою:

0-3 бала – інтернет-залежність відсутня;

4-6 балів – схильність до інтернет-залежності;

7 -15 балів – наявні ознаки інтернет-залежності.

ДОДАТОК К

**АНКЕТА ДІАГНОСТИКИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ УЧНЯ ВЧИТЕЛЯМИ**

Анкета призначена дляопосередкованої діагностики інтернет-залежності підлітків шляхом опитування їх вчителів; виявлення наявності чи відсутності ознак інтернет-залежності; побудови психологічного прогнозу; визначення стратегій подальшої роботи.

Вона основана не на самозвітах обстежуваних, а на оцінці якостей людини іншою особою, що дозволяє отримати більш повну картину проявів інтернет-залежності. Анкета дозволяє виявити ті особливості поведінки школярів, що свідчать про сформованість залежності від інтернету з метою подальшої роботи. На основі цього опитування психолог може розробити програму профілактики та корекції інтернет-залежності та працювати безпосередньо з цільовою аудиторією, тобто з особами схильними до розвитку залежності, або ж з учнями, в яких інтернет-залежність вже сформувалась.

Оптанту дається бланк анкети та пропонується відмітити свій варіант відповіді. Обстеження не має обмежень в часі, але в основному розраховано на 10 – 15 хвилин.

Обробка починається з кількісного аналізу даних. Підраховуються всі відповіді «Так» та отриманий показник співвідноситься із запропонованим ключем. Визначається ступінь інтернет-залежності.

У результаті використання ключадослідник розподіляє отримані дані за таким параметрами:

*1. Відсутність інтернет-залежності* передбачає наявність в особистості конструктивних установок щодо інтернету, що зумовлює його сприйняття як інформаційної технології, яка здатна полегшити життя людей, оскільки дозволяє швидко та зручно знаходити необхідну інформацію та передавати певні матеріали. Така особистість зберігає орієнтацію на інтереси та спілкування поза віртуальною реальністю, не прагне до заміни справжнього спілкування взаємодією через інтернет. Індивід здатен побудувати образ бажаного майбутнього, спрямований у реальне життя, а в його системі цінностей інтернет не займає одне з перших місць. Така людина зазвичай комфортно почуває себе в соціумі, не схильна до самоізоляції та втечі у віртуальну реальність, зберігає активну життєву позиція.

*2. Схильність до інтернет-залежності* передбачає наявність окремих її ознак, що ще не набули виразності. Особистість сприймає інтернет як щось більше, ніж інформаційну технологію, спостерігається поступове збільшення часу проведеного в інтернеті, сприйняття його як однієї з важливих сфер діяльності. Поступово знижується мотивація до підтримання соціальних контактів, є тенденція до заміни справжніх друзів віртуальними. Притаманне сприйняття інтернету як однієї з частин життя особистості.

*3. Наявність ознак інтернет-залежності* свідчать про її прогресування та все більше захоплення свідомості людини, яка перетворюється на «раба» інтернету. Особистість стає нездатною сконцентруватись на інших видах діяльності, подумки постійно повертається до улюбленого виду активності в інтернеті. Дружні стосунки та соціальна взаємодія відходять на задній план, оскільки людина стає зосередженою на житті у віртуальній реальності, яку сприймає як більш комфортну та безпечну ніж зовнішній світ. Спостерігається небажання відриватися від діяльності в інтернеті, що супроводжується проявами агресії. Втрачається соціальна адекватність людини, яка стає замкнутою та нетовариською. Звужується сфера її інтересів, оскільки перебування в інтернеті займає весь час. Спостерігаються ознаки фізичного та емоційного виснаження, що зумовлюються розмиванням кордонів між реальністю і віртуальним світом та значною кількістю часу, що людина проводить в інтернеті, забуваючи про відпочинок.

**Інструкція**

Ознайомтесь, будь ласка, із запропонованими твердженнями. Якщо ви погоджуєтесь із ними, дайте відповідь «Так», якщо не погоджуєтесь – «Ні».

**Анкета**

1. Ваш учень став неуважним на уроках. При бесіді з ним ви дізнаєтесь, що він думає про те, що в цей час відбувається в його улюбленій комп’ютерній онлайн-грі.

2. Ваш учень на уроках намагається грати в комп’ютерні ігри на мобільному телефоні.

3. Ваш учень приносить у школу планшет та «сидить» на перервах в інтернеті.

4. Ви помітили, що ваш учень став дратівливим та агресивним.

5. Ви бачите, що ваш учень грається на уроці телефоном. Коли ви хочете на певний час забрати його, то учень поводить себе агресивно.

6. Ви помітили, що ваш учень знаходячись на уроці не слідкує за тим, що там відбувається, а занурений в свої думки. Поспілкувавшись з ним ви взнаєте, що він думає про те, як повернеться додому та зможе зайти в інтернет.

7. Ваш учень перестав виконувати домашні завдання, і коли ви цікавитесь причиною цього, він відповідає, що в нього не має на це часу, оскільки він проводить його в інтернеті.

8. Ваш учень тривалий час не ходить до школи. Розпитавши його однокласників ви дізнаєтесь, що цей час він проводить в інтернет клубі.

9. Звернувши увагу на те, про що спілкуються учні на перервах, ви помічаєте, що ваш учень говорить лише про свою активність в інтернеті.

10. Ваш учень став втомленим та виснаженим. Коли ви запитуєте його про причину, він відповідає, що вночі «сидить» в інтернеті.

11. Вас непокоїть поведінка вашого учня, який став закритим та відгородженим, і кожну вільну хвилину проводить в інтернеті, використовуючи для цього мобільний телефон.

12. Інші діти розповідають вам, що ваш учень перестав цікавитись тим, що захоплювало його раніше, не виходить гуляти, оскільки постійно «сидить» в інтернеті.

13. Ваш учень певний час не ходить до школи. Коли ви викликали його батьків, вони розповіли, що не можуть із ним впоратись, оскільки він весь час проводить в інтернеті та агресивно відповідає на їх зауваження.

14. Ваш учень почав влаштовувати бійки. При бесіді з ним ви дізнаєтесь, що він копіює поведінку свого героя з улюбленої комп’ютерної гри.

15. Ви помічаєте, що для спілкування між собою ваші учні частіше використовують соціальну мережу, ніж безпосереднє спілкування.

**Обробка результатів**

Кожна відповідь «Так» оцінюється в 1 бал. Підраховується загальна сума балів, що інтерпретується за такою схемою:

0-3 бала – інтернет-залежність відсутня;

4-6 балів – схильність до інтернет-залежності;

7 -15 балів – наявні ознаки інтернет-залежності.

ДОДАТОК Л

**ПРОМІЖНІ РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ**

*Таблиця Л 1*

**Психологічні механізми розвитку інтернет-залежності (%)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Механізм | Поширеність |
| 1. | Наслідування | 8,7 |
| 2. | Емоційне зараження | 3,0 |
| 3. | Навіювання | 2,5 |
| 4. | Втеча | 15,3 |
| 5. | Ефект ореолу | 4,4 |
| 6. | Ефект новизни | 6,5 |
| 7. | Ефект стереотипізації | 6,3 |
| 8. | Компенсація | 23,8 |
| 9. | Витіснення | 16,6 |
| 10. | Заміщення | 7,5 |
| 11. | Ідентифікація | 5,4 |

*Таблиця Л 2*

**Вікові особливості прояву психологічних механізмів розвитку інтернет-залежності (%)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Механізм | Старший підлітковий | Ранній юнацький | Юнацький | Ранній дорослий |
| 1. | Наслідування | 17,4 | 8,0 | 6,2 | 3,3 |
| 2. | Емоційне зараження | 2,7 | 1,4 | 4,8 | 8,5 |
| 3. | Навіювання | 2,2 | 2,0 | 3,6 | 3,4 |
| 4. | Втеча | 18,6 | 17,7 | 14,5 | 12,4 |
| 5. | Ефект ореолу | 2,2 | 5,4 | 6,3 | 5,6 |
| 6. | Ефект новизни | 6,2 | 6,4 | 7,3 | 4,8 |
| 7. | Ефект стереотипізації | 1,4 | 1,2 | 11,8 | 13,6 |
| 8. | Компенсація | 28,6 | 29,4 | 19,2 | 14,5 |
| 9. | Витіснення | 8,8 | 17,4 | 19,2 | 19,7 |
| 10. | Заміщення | 3,4 | 5,3 | 6,8 | 13,5 |
| 11. | Ідентифікація | 8,5 | 5,8 | 0,3 | 0,7 |

*Таблиця Л 3*

**Статистичні відмінності вікових особливостей прояву психологічних механізмів розвитку інтернет-залежності**

**(критерій χ2 Пірсона)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Механізм | Вік | Юнацький | Ранній дорослий |
| Наслідування | Старший підлітковий |  | 11,45\*\* |
| Емоційне зараження | Ранній юнацький |  | 36,00\*\*\* |
| Ефект стереотипізації | Ранній юнацький |  | 128,13\*\*\* |
| Компенсація | Старший підлітковий |  | 6,95\* |
| Ранній юнацький |  | 7,55\* |
| Витіснення | Старший підлітковий |  | 13,50\*\* |
| Заміщення | Старший підлітковий |  | 30,00\*\*\* |
| Ідентифікація | Старший підлітковий | 7,91\* | 7,15\* |

*Примітка*: в таблиці подано лише показники, що вказують на наявність статистично-значущих відмінностей. \* - p < 0,05, \*\* - p < 0,01, \*\*\* - p < 0,001.

*Таблиця Л 4*

**Особливості прояву психологічних механізмів розвитку інтернет-залежності з урахуванням рівня освіти (%)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Механізм | Неповна середня | Повна середня | Неповна вища | Повна вища |
| 1. | Наслідування | 17,4 | 12,2 | 9,5 | 5,4 |
| 2. | Емоційне зараження | 2,4 | 1,2 | 2,2 | 4,6 |
| 3. | Навіювання | 3,2 | 2,5 | 3,4 | 1,7 |
| 4. | Втеча | 15,4 | 16,2 | 11,0 | 14,8 |
| 5. | Ефект ореолу | 3,2 | 3,7 | 5,4 | 5,3 |
| 6. | Ефект новизни | 6,4 | 6,7 | 8,2 | 5,4 |
| 7. | Ефект стереотипізації | 2,8 | 3,4 | 7,6 | 11,2 |
| 8. | Компенсація | 29,2 | 27 | 19,5 | 16,7 |
| 9. | Витіснення | 7,4 | 14,2 | 21,4 | 20,6 |
| 10. | Заміщення | 4,4 | 5,7 | 8,5 | 11,8 |
| 11. | Ідентифікація | 8,2 | 7,2 | 3,3 | 2,5 |

*Таблиця Л 5*

**Статистичні відмінності освітніх особливостей прояву психологічних механізмів розвитку інтернет-залежності**

**(критерій χ2 Пірсона, χ2кр=5,99, p < 0,05)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Механізм | Освіта | Неповна вища | Повна вища |
| Емоційне зараження | Повна середня |  | 9,63\*\* |
| Ефект стереотипізації | Неповна середня |  | 25,2\*\*\* |
| Витіснення | Неповна середня | 26,48\*\*\* | 23,54\*\*\* |
| Заміщення | Неповна середня |  | 12,44\*\* |

*Примітка*: в таблиці подано лише показники, що вказують на наявність статистично-значущих відмінностей. \* - p < 0,05, \*\* - p < 0,01, \*\*\* - p < 0,001.

*Таблиця Л 6*

**Особливості прояву психологічних механізмів розвитку інтернет-залежності з урахуванням місця проживання (%)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Механізм | ОЦ | МОП | СМТ | Село |
| 1. | Наслідування | 16,0 | 11,2 | 5,5 | 4,4 |
| 2. | Емоційне зараження | 3,2 | 3,6 | 2,0 | 3,2 |
| 3. | Навіювання | 1,3 | 1,0 | 3,7 | 4,4 |
| 4. | Втеча | 13,2 | 13,4 | 19,3 | 16,6 |
| 5. | Ефект ореолу | 3,7 | 3,8 | 4,8 | 5,6 |
| 6. | Ефект новизни | 2,5 | 4,6 | 6,8 | 11,7 |
| 7. | Ефект стереотипізації | 9,4 | 8,7 | 4,8 | 3,2 |
| 8. | Компенсація | 26,8 | 27,2 | 20,0 | 16,2 |
| 9. | Витіснення | 13,2 | 16,0 | 18,3 | 18,0 |
| 10. | Заміщення | 5,4 | 5,7 | 8,6 | 10,3 |
| 11. | Ідентифікація | 5,3 | 4,8 | 6,2 | 6,4 |

*Таблиця Л 7*

**Статистичні відмінності особливостей прояву психологічних механізмів розвитку інтернет-залежності з урахуванням місця проживання**

**(критерій χ2 Пірсона)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Механізм | Місце проживання | ОЦ | МОП | СМТ | Село |
| Навіювання | Село |  | 11,56\*\* |  | - |
| Ефект новизни | ОЦ | - |  |  | 33,85\*\*\* |

*Примітки*: в таблиці подано лише показники, що вказують на наявність статистично-значущих відмінностей. \* - p < 0,05, \*\* - p < 0,01, \*\*\* - p < 0,001.

*Таблиця Л 8*

**Особливості прояву психологічних механізмів розвитку інтернет-залежності з урахуванням досвіду використання інтернету (%)** (N=162)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Механізм | До року | Від 1 до 5 р. | Більше 5 р. |
| 1. | Наслідування | 14,6 | 8,4 | 3,8 |
| 2. | Емоційне зараження | 4,6 | 3,0 | 1,5 |
| 3. | Навіювання | 4,4 | 2,7 | 0,2 |
| 4. | Втеча | 8,3 | 15,4 | 22,7 |
| 5. | Ефект ореолу | 3,8 | 7,7 | 1,2 |
| 6. | Ефект новизни | 11,4 | 5,8 | 1,7 |
| 7. | Ефект стереотипізації | 2,2 | 7,4 | 11,8 |
| 8. | Компенсація | 21,3 | 23,4 | 26,6 |
| 9. | Витіснення | 17,5 | 15,0 | 17,4 |
| 10. | Заміщення | 8,6 | 6,4 | 8,7 |
| 11. | Ідентифікація | 3,3 | 5,8 | 4,5 |

*Таблиця Л 9*

**Статистичні відмінності особливостей прояву психологічних механізмів розвитку інтернет-залежності з урахуванням досвіду використання інтернету (критерій χ2 Пірсона)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Механізм | Стаж | 1-5 р. | Більше 5р. |
| Наслідування | До 1 р. |  | 7,98\* |
| Втеча | До 1 р. |  | 24,98\*\*\* |
| Ефект новизни | До 1 р. |  | 8,25\* |
| Ефект стереотипізації | До 1 р. |  | 41,89\*\*\* |

*Примітки*: в таблиці подано лише показники, що вказують на наявність статистично-значущих відмінностей. \* - p < 0,05, \*\* - p < 0,01, \*\*\* - p < 0,001.

*Таблиця Л 10*

**Гендерні відмінності сформованості залежності за шкалою інтернет-залежності (Чен) (%)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Шкали** | **Високий рівень** | | **Середній рівень** | | **Низький рівень** | |
| **1** | х | д | х | д | х | д |
| 9,4 | 6,2 | 25,2 | 24 | 65,4 | 69,7 |
| **2** | 12,5 | 8,7 | 27,3 | 26,7 | 60,2 | 64,6 |
| **3** | 14,6 | 10,3 | 29 | 29,4 | 56,3 | 60,3 |

*Продовження таблиці Л 10*

**Гендерні відмінності сформованості залежності за шкалою інтернет-залежності (Чен) (%)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Шкали** | **Високий рівень** | | **Середній рівень** | | **Низький рівень** | |
|  | х | д | х | д | х | д |
| **4** | 11,4 | 8,2 | 26 | 25,3 | 62,7 | 66,5 |
| **5** | 17,8 | 15,3 | 31,8 | 30,4 | 50,4 | 54,3 |

*Примітка:* **1** – шкала «Компульсивні симптоми»; **2** – шкала «Симптоми відміни»; **3** – шкала «Симптоми толерантності»; **4** – шкала «Внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров’ям»; **5** – шкала «Проблеми з керуванням часом»; х – хлопці; д – дівчата.

*Таблиця Л 11*

**Рівень сформованості залежності за шкалою Чена** (N=2585)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Критерій  Рівень | | Шкали | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | 2 | | | 3 | | | 4 | | | 5 | | |
| високий | середній | низький | високий | середній | низький | високий | середній | низький | високий | середній | низький | високий | середній | низький |
| Загальний показник | | 7,4 | 25,0 | 67,6 | 10,6 | 27,0 | 62,4 | 12,3 | 29,0 | 58,7 | 9,7 | 26 | 64,3 | 16,7 | 31,0 | 52,3 |
| Вік | СП | 11,3 | 31,0 | 57,7 | 16,5 | 29,3 | 54,2 | 17,4 | 35,2 | 47,4 | 8,7 | 23,6 | 67,7 | 24,3 | 33,5 | 42,2 |
| РЮ | 8,4 | 26,0 | 65,6 | 13,2 | 28,3 | 58,5 | 15,6 | 29,7 | 54,7 | 10,5 | 27,2 | 62,3 | 19,3 | 30,3 | 50,4 |
| Ю | 5,6 | 24,0 | 70,4 | 8,4 | 26,3 | 65,3 | 10,8 | 26,6 | 63,2 | 9,4 | 25,2 | 65,4 | 13,7 | 29,7 | 56,6 |
| РД | 3,5 | 20,8 | 75,7 | 4,6 | 23,8 | 71,6 | 5,2 | 25,4 | 69,4 | 11,3 | 24,2 | 64,5 | 8,4 | 29,3 | 62,3 |
| Рівень освіти | НС | 12,3 | 33,4 | 54,3 | 17,4 | 31,3 | 51,3 | 18,4 | 33,2 | 48,4 | 15,3 | 30,0 | 54,7 | 22,3 | 38,3 | 39,4 |
| ПС | 8,8 | 29,5 | 61,7 | 14,2 | 26,0 | 59,8 | 14,5 | 31,0 | 54,5 | 12,5 | 26,2 | 61,3 | 19,5 | 31,3 | 49,2 |
| НВ | 5,2 | 21,5 | 73,3 | 10,3 | 24,3 | 65,4 | 9,6 | 28,2 | 62,2 | 7,4 | 25,4 | 67,2 | 14,7 | 27,8 | 57,5 |
|

*Продовження таблиці Л 11*

**Рівень сформованості залежності за шкалою Чена** (N=2585)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Критерій  Рівень | | Шкали | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | 2 | | | 3 | | | 4 | | | 5 | | |
| високий | середній | низький | високий | середній | низький | високий | середній | низький | високий | середній | низький | високий | середній | низький |
|  | ПВ | 3,3 | 15,3 | 81,4 | 7,8 | 19,0 | 73,2 | 6,3 | 24,3 | 69,4 | 4,3 | 21,0 | 74,7 | 9,4 | 27,0 | 63,6 |
| Місце проживання | ОЦ | 11,6 | 36,2 | 52,2 | 16,6 | 32,8 | 50,6 | 18,6 | 36,0 | 45,4 | 14,5 | 34,0 | 51,5 | 24,3 | 33,2 | 42,5 |
| МОП | 9,5 | 26,0 | 64,5 | 12,3 | 29,4 | 58,3 | 15,7 | 31,0 | 53,3 | 11,6 | 24,7 | 63,7 | 20,4 | 31,0 | 48,6 |
| СМТ | 6,2 | 20,3 | 73,5 | 8,5 | 24,8 | 66,7 | 9,4 | 25,0 | 65,6 | 8,4 | 23,3 | 68,4 | 13,5 | 30,2 | 56,3 |
| Село | 3,3 | 15,4 | 81,3 | 5,7 | 21,0 | 73,3 | 7,2 | 21,5 | 71,3 | 4,2 | 21,2 | 74,6 | 9,2 | 28,0 | 62,8 |

*Таблиця Л 12*

**Відмінності сформованості залежності з урахуванням досвіду використання інтернету та складу родини респондентів за шкалою Чена (%)** (N=2585)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Критерій  Рівень | | Шкали | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | 2 | | | 3 | | | 4 | | | 5 | | |
| високий | середній | низький | високий | середній | низький | високий | середній | низький | високий | середній | низький | високий | середній | низький |
| Стаж | до року | 7,4 | 23,3 | 69,3 | 11,7 | 26,7 | 61,6 | 12,2 | 28,4 | 59,4 | 10,2 | 23,0 | 66,8 | 18,4 | 28,2 | 53,4 |
| 1-5 р. | 10,5 | 31,0 | 58,5 | 15,2 | 32,0 | 52,8 | 17,6 | 32,2 | 50,2 | 13,4 | 35,2 | 51,4 | 22,2 | 36,6 | 41,2 |
| більше  5 р. | 4,2 | 20,2 | 75,6 | 5,4 | 24,3 | 70,3 | 7,4 | 26,0 | 66,6 | 5,5 | 20,0 | 74,5 | 9,7 | 27,6 | 62,7 |
| Склад сім’ї | повна | 5,5 | 19,0 | 75,5 | 8,4 | 27,4 | 64,2 | 10,5 | 28,2 | 61,3 | 5,4 | 23,0 | 71,6 | 11,4 | 30,3 | 58,3 |
| неповна | 9,3 | 31,3 | 59,4 | 12,5 | 27,2 | 60,3 | 14,6 | 29,0 | 56,4 | 13,6 | 29,2 | 57,2 | 22,2 | 34,3 | 43,5 |

*Примітки*: 1 – шкала «Компульсивні симптоми»; 2 – шкала «Симптоми відміни»; 3 – шкала «Симптоми толерантності»; 4 – шкала «Внутрішньоособистісні проблеми та проблеми зі здоров’ям»; 5 – шкала «Проблеми з керуванням часом».

*Таблиця Л 13*

**Характеристика залежної особистості за методикою** «**Я в інтернеті**» **з урахуванням фактору статі** **(%)** (N=2585)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Шкали | Високий рівень | | Середній рівень | | Низький рівень | |
| Самоконтроль | х | д | х | д | х | д |
| 12,5 | 27,6 | 71,8 | 64,0 | 15,7 | 8,4 |
| Самоставлення | 21,7 | 25,6 | 61,0 | 60,2 | 17,3 | 14,2 |
| Впевненість у собі | 27,6 | 24,3 | 57,0 | 56,0 | 15,4 | 19,7 |
| Агресивність | 13,4 | 6,5 | 67,2 | 62,0 | 19,4 | 31,5 |
| Самотність | 9,4 | 16,2 | 53,3 | 58,2 | 37,3 | 25,6 |
| Фрустрованість потреб | 18,2 | 14,4 | 56,2 | 54,2 | 25,6 | 31,4 |
| Прагнення «утекти» від реальності | 17,7 | 13,4 | 28,0 | 28,0 | 54,3 | 58,6 |
| Депресія | 2,2 | 7,4 | 30,3 | 35,5 | 67,5 | 57,1 |
| Цілепокладання | 7,8 | 5,4 | 21,8 | 20,0 | 70,4 | 74,6 |
| Чіткість «Я-образу» | 19,7 | 23,4 | 63,0 | 63,4 | 17,3 | 13,2 |

*Таблиця Л 14*

**Характеристика залежної особистості з урахуванням фактору віку за методикою** «**Я в інтернеті**» **(%)** (N=2585)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ш | Високий рівень | | | | Середній рівень | | | | Низький рівень | | | |
| 1 | СП | РЮ | Ю | РД | СП | РЮ | Ю | РД | СП | РЮ | Ю | РД |
| 12,4 | 16,6 | 23,5 | 30,4 | 68,4 | 68,8 | 67,0 | 64,4 | 19,2 | 14,6 | 9,5 | 5,2 |
| 2 | 12,2 | 19,6 | 27,4 | 34,7 | 64,0 | 63,0 | 60,3 | 57,0 | 23,8 | 17,4 | 12,3 | 8,3 |
| 3 | 15,4 | 22,2 | 30,4 | 35,6 | 58,0 | 56,6 | 56,2 | 55,0 | 26,6 | 21,2 | 13,4 | 9,4 |
| 4 | 12,3 | 10,5 | 7,4 | 8,2 | 65,0 | 65,0 | 66,0 | 63,3 | 22,7 | 24,5 | 26,6 | 28,5 |
| 5 | 18,7 | 12,2 | 10,8 | 8,7 | 59,8 | 55,0 | 54,0 | 53,8 | 21,5 | 32,8 | 35,2 | 37,5 |
| 6 | 22,2 | 19,7 | 14,5 | 10,4 | 60,2 | 58,0 | 56,8 | 55,0 | 17,6 | 22,3 | 28,7 | 34,6 |
| 7 | 21,5 | 17,2 | 13,4 | 10,6 | 34,2 | 31,2 | 26,4 | 19,7 | 44,3 | 51,6 | 60,2 | 69,7 |
| 8 | 6,5 | 4,2 | 4,0 | 3,6 | 33,3 | 32,0 | 33,5 | 32,0 | 60,2 | 63,8 | 62,5 | 64,4 |
| 9 | 11,4 | 7,6 | 5,2 | 3,4 | 26,2 | 25,0 | 16,3 | 12,0 | 62,4 | 67,4 | 78,5 | 84,6 |
| 10 | 16,6 | 18,8 | 22,4 | 28,7 | 61,7 | 63,0 | 65,0 | 61,0 | 21,7 | 18,2 | 12,6 | 10,3 |

*Примітки:* 1 – шкала «Самоконтроль»; 2 – «Самоставлення»; 3 – «Впевненість у собі»; 4 – «Агресивність»; 5 – «Самотність»; 6 – «Фрустрованість потреб»; 7 – «Прагнення "утекти" від реальності»; 8 – «Депресія»; 9 – «Цілепокладання»; 10 – «Чіткість "Я-образу"».

*Таблиця Л 15*

**Характеристика залежної особистості з урахуванням рівня освіти за методикою** «**Я в інтернеті**» **(%)** (N=2585)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ш | Високий рівень | | | | Середній рівень | | | | Низький рівень | | | |
| 1 | НС | ПС | НВ | ПВ | НС | ПС | НВ | ПВ | НС | ПС | НВ | ПВ |
| 12,7 | 16,6 | 23,5 | 29,4 | 69,6 | 69,0 | 66,7 | 64,2 | 17,7 | 14,4 | 9,8 | 6,4 |
| 2 | 16,2 | 19,8 | 27,6 | 30,5 | 61,2 | 62,8 | 59,2 | 59,8 | 22,6 | 17,4 | 13,2 | 9,7 |
| 3 | 21,6 | 23,3 | 27,7 | 30,4 | 57,0 | 58,4 | 55,6 | 56,4 | 21,4 | 18,3 | 16,7 | 13,2 |
| 4 | 14,6 | 11,3 | 7,4 | 5,5 | 69,7 | 67,3 | 64,0 | 61,0 | 15,7 | 21,4 | 28,6 | 33,5 |
| 5 | 11,5 | 13,4 | 9,3 | 15,6 | 57,8 | 52,4 | 58,0 | 55,8 | 30,7 | 34,2 | 32,7 | 28,6 |
| 6 | 23,4 | 18,2 | 14,4 | 10,5 | 56,2 | 55,0 | 55.0 | 54,0 | 20,4 | 26,8 | 30,6 | 35,5 |
| 7 | 20,4 | 17,5 | 14,2 | 10,4 | 36,4 | 29,5 | 25,3 | 20,4 | 43,2 | 53,0 | 60,5 | 69,2 |
| 8 | 5,2 | 4,4 | 3,7 | 4,8 | 36,6 | 34,3 | 30,7 | 31,4 | 58,2 | 61,3 | 65,6 | 63,8 |
| 9 | 10,4 | 6,3 | 4,8 | 3,6 | 28,6 | 24,3 | 19,4 | 12,2 | 61,0 | 69,4 | 75,8 | 84,2 |
| 10 | 15,4 | 18,6 | 24,3 | 27,8 | 63,2 | 64,0 | 62,0 | 61,8 | 21,4 | 17,4 | 13,7 | 10,4 |

*Примітки*: 1 – шкала «Самоконтроль»; 2 – «Самоставлення»; 3 – «Впевненість у собі»; 4 – «Агресивність»; 5 – «Самотність»; 6 – «Фрустрованість потреб»; 7 – «Прагнення "утекти" від реальності»; 8 – «Депресія»; 9 – «Цілепокладання»; 10 – «Чіткість "Я-образу"».

*Таблиця Л 16*

**Характеристика залежної особистості з урахуванням місця проживання за методикою** «**Я в інтернеті**» **(%)** (N=2585)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ш | Високий рівень | | | | Середній рівень | | | | Низький рівень | | | |
| 1 | ОЦ | МОП | СМТ | С | ОЦ | МОП | СМТ | С | ОЦ | МОП | СМТ | С |
| 11,8 | 18,4 | 23,5 | 29,3 | 69,5 | 66,4 | 67,0 | 64,3 | 18,7 | 15,2 | 9,5 | 6,4 |
| 2 | 23,7 | 27,4 | 20,7 | 22,5 | 59,6 | 59,3 | 64,0 | 60,0 | 16,7 | 13,3 | 15,3 | 17,5 |
| 3 | 24,3 | 26,6 | 22,8 | 27,7 | 57,0 | 57,0 | 58,0 | 56,6 | 18,7 | 16,4 | 19,2 | 15,7 |
| 4 | 10,3 | 7,4 | 12,3 | 8,6 | 62,0 | 68,0 | 61,3 | 68,0 | 27,7 | 24,6 | 26,4 | 23,4 |
| 5 | 17,7 | 15,4 | 10,2 | 7,7 | 60,6 | 57,4 | 55,3 | 50,6 | 21,7 | 27,2 | 34,5 | 41,7 |
| 6 | 17,3 | 15,4 | 19,5 | 14,5 | 55,3 | 54,0 | 54,2 | 56,0 | 27,4 | 30,6 | 26,3 | 29,5 |

*Продовження таблиці Л 16*

**Характеристика залежної особистості з урахуванням місця проживання за методикою** «**Я в інтернеті**» **(%)** (N=2585)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ш | Високий рівень | | | | Середній рівень | | | | Низький рівень | | | |
|  | ОЦ | МОП | СМТ | С | ОЦ | МОП | СМТ | С | ОЦ | МОП | СМТ | С |
| 7 | 21,7 | 18,5 | 13,4 | 8,7 | 31,0 | 28,8 | 26,2 | 26,0 | 47,3 | 52,7 | 60,4 | 65,3 |
| 8 | 7,3 | 5,4 | 3,3 | 1,3 | 39,0 | 35,3 | 30,3 | 27,0 | 53,7 | 59,3 | 66,4 | 71,7 |
| 9 | 10,4 | 7,8 | 5,2 | 3,8 | 26,8 | 22,8 | 18,6 | 14,0 | 62,8 | 69,4 | 76,2 | 82,2 |
| 10 | 22,4 | 19,7 | 25,2 | 19,4 | 61,0 | 67,0 | 60,5 | 62,0 | 16,6 | 13,3 | 14,3 | 18,6 |

*Примітки*: 1 – шкала «Самоконтроль»; 2 – «Самоставлення»; 3 – «Впевненість в собі»; 4 – «Агресивність»; 5 – «Самотність»; 6 – «Фрустрованість потреб»; 7 – «Прагнення "утекти" від реальності»; 8 – «Депресія»; 9 – «Цілепокладання»; 10 – «Чіткість "Я-образу"».

*Таблиця Л 17*

**Характеристика залежної особистості з урахуванням досвіду роботи у мережі за методикою** «**Я в інтернеті**» **(%)** (N=2585)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ш | Високий рівень | | | Середній рівень | | | Низький рівень | | |
| 1 | до 1р. | 1-5 р. | більше 5р. | до 1р. | 1-5р. | більше 5р. | до 1р. | 1-5р. | більше 5р. |
| 15,5 | 18,4 | 27,6 | 68,8 | 69,0 | 63,2 | 15,7 | 12,6 | 9,2 |
| 2 | 25,6 | 23,4 | 21,8 | 56,7 | 63,0 | 62,8 | 17,7 | 13,6 | 15,4 |
| 3 | 27,4 | 24,6 | 26,2 | 55,2 | 55,8 | 57,5 | 17,4 | 19,6 | 16,3 |
| 4 | 9,3 | 7,5 | 11,4 | 67,3 | 65,8 | 63,0 | 23,4 | 26,7 | 25,6 |
| 5 | 12,5 | 14,7 | 11,4 | 58,0 | 51,6 | 57,4 | 29,5 | 33,7 | 31,2 |
| 6 | 15,4 | 18,2 | 16,4 | 54,4 | 55,4 | 55,3 | 30,2 | 26,4 | 28,3 |
| 7 | 15,4 | 18,6 | 12,3 | 28,4 | 32,4 | 22,2 | 56,2 | 49,0 | 65,5 |
| 8 | 4,2 | 5,3 | 3,4 | 30,2 | 33,4 | 35,6 | 65,6 | 61,3 | 61,0 |
| 9 | 6,2 | 9,4 | 4,4 | 21,2 | 26,6 | 15,2 | 72,5 | 64,0 | 80,4 |
| 10 | 23,3 | 20,6 | 21,7 | 62,3 | 62,2 | 63,0 | 14,4 | 17,2 | 15,3 |

*Примітки*: 1 – шкала «Самоконтроль»; 2 – «Самоставлення»; 3 – «Впевненість у собі»; 4 – «Агресивність»; 5 – «Самотність»; 6 – «Фрустрованість потреб»; 7 – «Прагнення «утекти» від реальності»; 8 – «Депресія»; 9 – «Цілепокладання»; 10 – «Чіткість "Я-образу"».

*Таблиця Л 18*

**Особливості сформованості залежності з урахуванням складу сім’ї за проективною методикою «Я в інтернеті»(%)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Шкали** | **Високий рівень** | | **Середній рівень** | | **Низький рівень** | |
| **1** | п | н | п | н | п | н |
| 24,6 | 16,3 | 67,7 | 67,4 | 7,7 | 16,3 |
| **2** | 28,6 | 18,4 | 60 | 62,4 | 11,4 | 19,2 |
| **3** | 30,4 | 21,7 | 56 | 57 | 13,6 | 21,3 |
| **4** | 8,4 | 11,5 | 64,8 | 64 | 26,8 | 24,4 |
| **5** | 8,8 | 16,4 | 54,8 | 57 | 36,4 | 26,5 |
| **6** | 15,7 | 21,4 | 49,8 | 56,2 | 34,5 | 22,4 |
| **7** | 12,6 | 18,4 | 26,2 | 29,2 | 61,2 | 52,4 |
| **8** | 3,2 | 5,4 | 32,2 | 33,8 | 64,6 | 60,8 |
| **9** | 3,8 | 8,6 | 18,7 | 24 | 77,5 | 67,3 |
| **10** | 23,4 | 19,7 | 62,3 | 63 | 14,3 | 17,4 |

*Примітки*: **п** – повна сім’я; **н** – неповна сім’я; **1** – шкала «Самоконтроль»; **2** – «Самоставлення»; **3** – «Впевненість в собі»; **4** – «Агресивність»; **5** – «Самотність»; **6** – «Фрустрованість потреб»; **7** – «Прагнення "утекти" від реальності»; **8** – «Депресія»; **9** – «Цілепокладання»; **10** – «Чіткість "Я-образу"».

*Таблиця Л 19*

**Рівень сформованості залежності з врахуванням досвіду використання інтернету за анкетою діагностики інтернет-залежності підлітка батьками (%)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Рівні**  **Респонденти** | **Залежність** | **Пограничні показники** | **Відсутність залежності** |
| До року | 6,4 | 17,3 | 76,3 |
| 1-5 років | 9,3 | 22,5 | 68,2 |
| Більше 5 років | 4,2 | 12,8 | 83 |

*Таблиця Л 20*

**Рівень сформованості залежності з врахуванням складу сім’ї за анкетою** **діагностики інтернет-залежності підлітка батьками (%)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Рівні**  **Респонденти** | **Залежність** | **Пограничні показники** | **Відсутність залежності** |
| Повна сім’я | 4,4 | 14,6 | 81 |
| Неповна сім’я | 8,5 | 20,2 | 71,3 |

*Таблиця Л 21*

**Мотивація використання інтернету за методикою незакінчених речень (%)** (N=2585)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Критерій  Рівень | | Шкали | | | | | | | | | | | | | | |  | | |
| 1 | | | 2 | | | 3 | | | 4 | | | 5 | | | 6 | | |
| вис | сер | низ | вис | сер | низ | вис | сер | низ | вис | сер | низ | вис | сер | низ | вис | сер | низ |
| Загальний  показник | | 9,7 | 20,0 | 70,3 | 15,6 | 12,0 | 72,4 | 6,4 | 17,0 | 76,6 | 8,4 | 22,0 | 69,6 | 10,4 | 16,0 | 73,6 | 12,5 | 20,2 | 67,3 |
| Вік | СП | 14,3 | 23,0 | 62,7 | 20,4 | 13,4 | 66,2 | 10,5 | 22,3 | 67,2 | 12,6 | 26,2 | 61,2 | 15,6 | 19,0 | 65,4 | 17,2 | 22,0 | 60,8 |
| РЮ | 11,4 | 22,3 | 66,3 | 18,6 | 12,0 | 69,4 | 8.2 | 19,6 | 72,2 | 9,5 | 25,2 | 65,3 | 11,5 | 19,2 | 69,3 | 14,4 | 21,2 | 64,4 |
| Ю | 7,7 | 18,7 | 73,6 | 14,3 | 12,0 | 73,7 | 4,5 | 14,5 | 81,0 | 6,3 | 21,0 | 72,7 | 8,2 | 14,4 | 77,4 | 10,4 | 19,4 | 70,2 |
| РД | 4,5 | 16,0 | 79,5 | 9,5 | 12,0 | 78,5 | 2,7 | 11,3 | 86,0 | 4.6 | 15,8 | 79,6 | 6,3 | 12,0 | 81,7 | 8,3 | 17,3 | 74,4 |
| Рівень освіти | НС | 13,3 | 26,3 | 60,4 | 19,717,у | 16,0 | 64,3 | 9,3 | 23,3 | 67,4 | 12,3 | 27,0 | 60,7 | 15,4 | 20,2 | 64,4 | 18,4 | 23,4 | 58,2 |
| ПС | 11,4 | 22,0 | 66,6 | 17,4 | 13,2 | 69,4 | 7,2 | 20,6 | 72,2 | 10,7 | 23,0 | 66,3 | 12,6 | 16,8 | 70,6 | 15,3 | 21,3 | 63,4 |
| НВ | 8,6 | 17,2 | 74,2 | 14,2 | 9,6 | 76,2 | 5,4 | 14,3 | 80,3 | 6,2 | 20,4 | 73,4 | 8,3 | 15,5 | 76,2 | 10,7 | 20,0 | 69,3 |
| ПВ | 5,5 | 15,0 | 79,5 | 9,7 | 10,0 | 80,3 | 3,3 | 9,4 | 87,3 | 4,8 | 17,0 | 78,2 | 5,4 | 12,0 | 82,6 | 6,3 | 17,3 | 76,4 |
| Місце проживання | ОЦ | 13,3 | 26,5 | 60,2 | 20,2 | 17,4 | 62,4 | 9,3 | 22,5 | 68,2 | 12,4 | 25,2 | 62,4 | 15,6 | 19,0 | 65,4 | 17,6 | 22,8 | 59,6 |
| МОП | 11,5 | 22,2 | 66,3 | 18,4 | 13,4 | 68,2 | 7,2 | 20,0 | 72,8 | 10,2 | 23,6 | 66,2 | 13,4 | 16,2 | 70.4 | 14,4 | 23,3 | 62,3 |
| СМТ | 7,3 | 20,5 | 72,2 | 12,2 | 12,3 | 75,5 | 5,6 | 15,2 | 79,2 | 7,6 | 21,2 | 71,2 | 8,7 | 14,0 | 77,3 | 9,6 | 21,0 | 69,4 |
| Село | 5,2 | 17,2 | 77,6 | 9,4 | 8 | 82,6 | 3,8 | 11,0 | 85,2 | 4,5 | 16,3 | 79,2 | 5,2 | 12,6 | 82,2 | 7,2 | 17,6 | 75,2 |

*Примітки*: 1 – шкала «Прагнення "втечі" у віртуальну реальність»; 2 – «Прагнення задовольнити у віртуальній реальності фрустровані потреби»; 3 – «Надання переваги віртуальній реальності над зовнішнім світом»; 4 – «Спрямованість цілепокладання у віртуальну реальність»; 5 – «Прагнення до створення віртуального образу "Я"»; 6 – «Сприйняття інтернету загалом».

*Таблиця Л 22*

**Гендерні особливості прояву залежності за методикою діагностики інтернет-залежності за допомогою незакінчених речень(%)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Шкали** | **Високий рівень** | | **Середній рівень** | | **Низький рівень** | |
| **1** | х | д | х | д | х | д |
| 11,4 | 8,3 | 21 | 19,3 | 67,7 | 72,4 |
| **2** | 16,4 | 14,3 | 13,4 | 12 | 70,2 | 73,6 |
| **3** | 7,6 | 5,7 | 17,8 | 16 | 74,6 | 78,3 |
| **4** | 9,6 | 7,3 | 23,7 | 20,4 | 66,7 | 72,3 |
| **5** | 11,5 | 9,7 | 17 | 14 | 71,4 | 76,2 |
| **6** | 13,4 | 11,6 | 22 | 18,6 | 64,5 | 69,8 |

*Примітка:* **1** – шкала «Прагнення "втечі" у віртуальну реальність»; **2** – «Прагнення задовольнити у віртуальній реальності фрустровані потреби»; **3** – «Надання переваги віртуальній реальності над зовнішнім світом»; **4** – «Направленість цілепокладання у віртуальну реальність»; **5** – «Прагнення до створення віртуального образу "Я"»; **6** – «Сприйняття інтернету в цілому».

*Таблиця Л 23*

**Мотивація використання інтернету з урахуванням досвіду роботи в ньому респондентів та складу їх родини за методикою незакінчених речень (%)** (N=2585)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Критерій  Рівень | | Шкали | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | 2 | | | 3 | | | 4 | | | 5 | | | 6 | | |
| високий | середній | низький | високий | середній | низький | високий | середній | низький | високий | середній | низький | високий | середній | низький | високий | середній | низький |
| Стаж | до року | 10,2 | 19,5 | 70,3 | 17,3 | 9,4 | 73,3 | 6,5 | 17,2 | 76,3 | 8,7 | 20,0 | 71,3 | 10,5 | 16,0 | 73,5 | 13,4 | 18,0 | 68,6 |
| 1-5 р. | 13,4 | 23,8 | 62,8 | 21,4 | 14,3 | 64,3 | 9,7 | 20,6 | 69,7 | 10,4 | 20,0 | 69,6 | 12,7 | 16,6 | 70,7 | 16,6 | 23,2 | 60,2 |
| більше  5 р. | 5,6 | 17,7 | 76,7 | 8,2 | 11,4 | 80,4 | 4,2 | 12,3 | 83,5 | 7,2 | 25,3 | 67,5 | 8,3 | 16,0 | 75,7 | 8,3 | 18,3 | 73,4 |

*Продовження таблиці Л 23*

**Мотивація використання інтернету з урахуванням досвіду роботи в ньому респондентів та складу їх родини за методикою незакінчених речень (%)** (N=2585)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Критерій  Рівень | | Шкали | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | 2 | | | 3 | | | 4 | | | 5 | | | 6 | | |
| високий | середній | низький | високий | середній | низький | високий | середній | низький | високий | середній | низький | високий | середній | низький | високий | середній | низький |
| Стаж | до року | 10,2 | 19,5 | 70,3 | 17,3 | 9,4 | 73,3 | 6,5 | 17,2 | 76,3 | 8,7 | 20,0 | 71,3 | 10,5 | 16,0 | 73,5 | 13,4 | 18,0 | 68,6 |
| 1-5 р. | 13,4 | 23,8 | 62,8 | 21,4 | 14,3 | 64,3 | 9,7 | 20,6 | 69,7 | 10,4 | 20,0 | 69,6 | 12,7 | 16,6 | 70,7 | 16,6 | 23,2 | 60,2 |
| більше  5 р. | 5,6 | 17,7 | 76,7 | 8,2 | 11,4 | 80,4 | 4,2 | 12,3 | 83,5 | 7,2 | 25,3 | 67,5 | 8,3 | 16,0 | 75,7 | 8,3 | 18,3 | 73,4 |
| Склад сім’ї | повна | 6,7 | 17,0 | 76,3 | 11,4 | 11,0 | 77,6 | 4,3 | 10,2 | 85,5 | 7,6 | 25,0 | 67,4 | 8,7 | 16,0 | 75,3 | 11,4 | 18,4 | 70,2 |
| неповна | 12,6 | 23,7 | 63,7 | 19,7 | 14,0 | 66,3 | 8,3 | 24,3 | 67,4 | 9,3 | 18,4 | 72,3 | 12,2 | 16,0 | 71,8 | 13,7 | 21,7 | 64,6 |

*Примітки*: 1 – шкала «Прагнення "втечі" у віртуальну реальність»; 2 – «Прагнення задовольнити у віртуальній реальності фрустровані потреби»; 3 – «Надання переваги віртуальній реальності над зовнішнім світом»; 4 – «Спрямованість цілепокладання у віртуальну реальність»; 5 – «Прагнення до створення віртуального образу "Я"»; 6 – «Сприйняття інтернету загалом».

*Таблиця Л 24*

**Статеві особливості сприйняття інтернету за опитувальником О.А. Щепіліної (%)** (N=2585)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Шкали | Високий рівень | | Середній рівень | | Низький рівень | |
| Приналежність до мережевої субкультури | х | д | х | д | х | д |
| 16,4 | 18,2 | 28,4 | 26,2 | 55,2 | 55,6 |
| Нецілеспрямованість поведінки | 10,2 | 8,4 | 27,2 | 24,2 | 62,6 | 67,4 |
| Потреба в сенсорній стимуляції | 7,2 | 15,2 | 16,4 | 24,8 | 76,4 | 60,0 |

*Продовження таблиці Л 24*

**Статеві особливості сприйняття інтернету за опитувальником О.А. Щепіліної (%)** (N=2585)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Шкали | Високий рівень | | Середній рівень | | Низький рівень | |
|  | х | д | х | д | х | д |
| Мотивація використання інтернету | 15,6 | 18,8 | 29,2 | 26,2 | 55,2 | 55,0 |
| Зміна стану свідомості під впливом інтернету | 8,2 | 6,3 | 24,7 | 26,9 | 67,1 | 66,8 |
| Сприйняття інтернету як кращого, порівняно з реальним життям | 8,8 | 6,4 | 19,2 | 21,3 | 72,0 | 72,3 |
| Спілкування | 13,2 | 26,3 | 21,7 | 33,4 | 65,1 | 40,3 |
| Час в інтернеті | 7,2 | 9,4 | 25,3 | 20,2 | 67,5 | 70,4 |
| Простір в інтернеті | 12,6 | 8,8 | 19,4 | 22,5 | 68 | 68,7 |
| Сприйняття інтернету як проективної реальності | 9,8 | 12,7 | 22,6 | 18,5 | 67,6 | 68,8 |
| Сприйняття інтернету як живої істоти | 7,3 | 4,2 | 12,6 | 14,6 | 80,1 | 81,2 |
| Прагнення перенести норми віртуального світу в реальний | 13,2 | 5,4 | 20,4 | 10,7 | 66,4 | 83,9 |

*Таблиця Л 25*

**Вікові особливості сприйняття інтернету за опитувальником О.А. Щепіліної (%)** (N=2585)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ш | Високий рівень | | | | Середній рівень | | | | Низький рівень | | | |
| 1 | СП | РЮ | Ю | РД | СП | РЮ | Ю | РД | СП | РЮ | Ю | РД |
| 15,7 | 20,7 | 24,4 | 8,3 | 24 | 26 | 32,2 | 26,0 | 60,3 | 53,3 | 43,4 | 65,7 |
| 2 | 15,2 | 11,2 | 7,4 | 4,3 | 34,4 | 25,5 | 22,4 | 20,0 | 50,4 | 63,3 | 70,2 | 75,7 |
| 3 | 10,4 | 12,6 | 9,8 | 11,8 | 22,4 | 17,0 | 24,0 | 18,5 | 67,2 | 70,4 | 66,2 | 69,7 |
| 4 | 24,4 | 20,7 | 16,2 | 8,4 | 30,2 | 27,0 | 26,0 | 27,2 | 45,4 | 52,3 | 57,8 | 64,4 |
| 5 | 10,4 | 8,2 | 6,5 | 4,3 | 28,2 | 24,6 | 20,0 | 17,4 | 61,4 | 67,2 | 73,6 | 78,3 |
| 6 | 12,4 | 9,6 | 6,2 | 3,3 | 21,3 | 16,7 | 17,4 | 14,5 | 66,3 | 73,7 | 76,4 | 82,2 |
| 7 | 25,4 | 23,5 | 20,7 | 10,3 | 29,3 | 29,0 | 28,0 | 23,4 | 45,3 | 47,5 | 51,3 | 66,3 |
| 8 | 13,5 | 9,7 | 6,5 | 4,2 | 25,2 | 23,0 | 22,3 | 19,6 | 61,3 | 67,3 | 71,2 | 76,2 |
| 9 | 12,3 | 10,8 | 10,2 | 9,4 | 15,5 | 19,7 | 16,2 | 19,4 | 72,2 | 69,5 | 73,6 | 71,2 |

*Продовження таблиці Л 25*

**Вікові особливості сприйняття інтернету за опитувальником О.А. Щепіліної (%)** (N=2585)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ш | Високий рівень | | | | Середній рівень | | | | Низький рівень | | | |
|  | СП | РЮ | Ю | РД | СП | РЮ | Ю | РД | СП | РЮ | Ю | РД |
| 10 | 16,8 | 13,5 | 9,2 | 6,4 | 23 | 21,2 | 19,3 | 18,0 | 60,2 | 65,3 | 71,5 | 75,6 |
| 11 | 6,3 | 5,2 | 4,8 | 6,6 | 8,4 | 11,6 | 14,0 | 6,8 | 85,3 | 83,2 | 81,2 | 86,6 |
| 12 | 14,4 | 11,7 | 7,5 | 4,6 | 18,2 | 13,0 | 14,2 | 12,0 | 67,4 | 75,3 | 78,3 | 83,4 |

*Примітки*: 1 – шкала «Приналежність до мережевої субкультури»; 2 – «Нецілеспрямованість поведінки»; 3 – «Потреба в сенсорній стимуляції»; 4 – «Мотивація використання інтернету»; 5 – «Зміна стану свідомості під впливом інтернету»; 6 – «Сприйняття інтернету як кращого, порівняно з реальним життям»; 7 – «Спілкування»; 8 – «Час в інтернеті»; 9 – «Простір в інтернеті»; 10 – «Сприйняття інтернету як проективної реальності»; 11 – «Сприйняття інтернету як живої істоти»; 12 – «Прагнення перенести норми віртуального світу в реальний».

*Таблиця Л 26*

**Особливості сприйняття інтернету з урахуванням рівня освіти респондентів за опитувальником О.А. Щепіліної (%)** (N=2585)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ш | Високий рівень | | | | Середній рівень | | | | Низький рівень | | | |
| 1 | НС | ПС | НВ | ПВ | НС | ПС | НВ | ПВ | НС | ПС | НВ | ПВ |
| 10,3 | 25,6 | 27,4 | 6,4 | 31,0 | 21,0 | 24,0 | 31,4 | 58,7 | 53,4 | 48,7 | 62,2 |
| 2 | 14,6 | 11,3 | 6,8 | 4,8 | 31,0 | 26,0 | 23,8 | 22,6 | 54,4 | 62,7 | 69,4 | 72,6 |
| 3 | 9,3 | 13,7 | 9,4 | 12,7 | 21,3 | 20,8 | 19,2 | 21,0 | 69,4 | 65,5 | 71,4 | 66,3 |
| 4 | 24,4 | 19,5 | 15,2 | 9,7 | 30,2 | 28,2 | 24,0 | 27,0 | 45,4 | 52,3 | 60,8 | 63,3 |
| 5 | 10,6 | 8,2 | 6,4 | 4,2 | 28,0 | 25,2 | 20,2 | 16,6 | 61,4 | 66,6 | 73,4 | 79,2 |
| 6 | 12,6 | 9,3 | 6,4 | 4,2 | 24,7 | 18,5 | 14,2 | 12,6 | 62,7 | 72,2 | 79,4 | 83,2 |
| 7 | 24,6 | 22,4 | 20,6 | 10,8 | 30,0 | 29,0 | 28,0 | 24,8 | 45,4 | 48,6 | 51,4 | 64,4 |
| 8 | 11,6 | 8,4 | 7,5 | 5,2 | 29,2 | 25,8 | 20,3 | 16,4 | 59,2 | 65,8 | 72,2 | 78,4 |
| 9 | 12,2 | 8,4 | 11,8 | 13,5 | 17,2 | 18,2 | 20,0 | 12,0 | 70,6 | 73,4 | 68,2 | 74,5 |
| 10 | 17,7 | 13,4 | 9,2 | 5,6 | 24,0 | 21,4 | 18,2 | 17,0 | 58,3 | 65,2 | 72,6 | 77,4 |
| 11 | 6,8 | 5,4 | 6,4 | 4,3 | 5,8 | 11,3 | 12,8 | 11,4 | 87,4 | 83,3 | 80,8 | 84,3 |
| 12 | 14,7 | 10,8 | 6,4 | 5,2 | 19,0 | 16,4 | 14,2 | 9,6 | 66,3 | 72,8 | 79,4 | 85,2 |

*Примітки:* 1 – шкала «Приналежність до мережевої субкультури»; 2 – «Нецілеспрямованість поведінки»; 3 – «Потреба в сенсорній стимуляції»; 4 – «Мотивація використання інтернету»; 5 – «Зміна стану свідомості під впливом інтернету»; 6 – «Сприйняття інтернету як кращого, порівняно з реальним життям»; 7 – «Спілкування»; 8 – «Час в інтернеті»; 9 – «Простір в інтернеті»; 10 – «Сприйняття інтернету як проективної реальності»; 11 – «Сприйняття інтернету як живої істоти»; 12 – «Прагнення перенести норми віртуального світу в реальний».

*Таблиця Л 27*

**Особливості сприйняття інтернету з урахуванням місця проживання респондентів за опитувальником О.А. Щепіліної (%)** (N=2585)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ш | Високий рівень | | | | Середній рівень | | | | Низький рівень | | | |
| 1 | ОЦ | МОП | СМТ | С | ОЦ | МОП | СМТ | С | ОЦ | МОП | СМТ | С |
| 26,7 | 20,4 | 16,6 | 4,8 | 33,0 | 27,0 | 23,0 | 27,0 | 40,3 | 52,6 | 60,4 | 68,2 |
| 2 | 10,4 | 7,7 | 8,2 | 11,4 | 24,2 | 24,8 | 28,5 | 23,8 | 65,4 | 67,5 | 63,3 | 64,8 |
| 3 | 10,4 | 13,7 | 11,4 | 9,5 | 21,0 | 20,0 | 18,4 | 22,2 | 68,6 | 66,3 | 70,2 | 68,3 |
| 4 | 18,7 | 15,4 | 18,2 | 17,6 | 26,0 | 30,4 | 23,2 | 30,0 | 55,3 | 54,2 | 58,6 | 52,4 |
| 5 | 9,4 | 7,5 | 5,3 | 6,2 | 22,3 | 21,0 | 21,0 | 26,4 | 68,3 | 71,5 | 73,7 | 67,4 |
| 6 | 11,6 | 8,8 | 6,4 | 4,3 | 22,0 | 19,8 | 15,3 | 12,4 | 66,4 | 71,4 | 78,3 | 83,3 |
| 7 | 25,6 | 21,2 | 18,6 | 13,4 | 30,7 | 28,5 | 26,7 | 25,2 | 43,7 | 50,3 | 54,7 | 61,4 |
| 8 | 13,5 | 10,7 | 6,4 | 3,5 | 28,2 | 22,0 | 19,3 | 17,0 | 58,3 | 67,3 | 74,3 | 79,5 |
| 9 | 16,3 | 13,5 | 9,5 | 5,4 | 21,3 | 17,2 | 16,0 | 16,0 | 62,4 | 69,3 | 74,5 | 78,6 |
| 10 | 17,4 | 14,6 | 10,2 | 5,6 | 23,0 | 20,0 | 18,5 | 18,0 | 59,6 | 65,4 | 71,3 | 76,4 |
| 11 | 10,3 | 6,4 | 4,2 | 2,6 | 15,3 | 10,0 | 7,6 | 6,8 | 74,4 | 83,6 | 88,2 | 90,6 |
| 12 | 16,6 | 11,2 | 6,4 | 3,7 | 16,6 | 16,6 | 13,2 | 12,0 | 66,8 | 72,2 | 80,4 | 84,3 |

*Примітки:* 1 – шкала «Приналежність до мережевої субкультури»; 2 – «Нецілеспрямованість поведінки»; 3 – «Потреба в сенсорній стимуляції»; 4 – «Мотивація використання інтернету»; 5 – «Зміна стану свідомості під впливом інтернету»; 6 – «Сприйняття інтернету як кращого, порівняно з реальним життям»; 7 – «Спілкування»; 8 – «Час в інтернеті»; 9 – «Простір в інтернеті»; 10 – «Сприйняття інтернету як проективної реальності»; 11 – «Сприйняття інтернету як живої істоти»; 12 – «Прагнення перенести норми віртуального світу в реальний».

*Таблиця Л 28*

**Особливості сприйняття інтернету з урахуванням досвіду використання мережі за опитувальником О.А. Щепіліної (%)** (N=2585)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ш | Високий рівень | | | Середній рівень | | | Низький рівень | | |
| 1 | до 1р. | 1-5 р. | більше 5р. | до 1р. | 1-5 р. | більше 5р. | до 1р. | 1-5 р. | більше 5р. |
| 9,5 | 25,7 | 16,4 | 24,7 | 31,5 | 26,0 | 65,8 | 42,8 | 57,6 |
| 2 | 14,7 | 9,4 | 4,6 | 34 | 23,0 | 19,0 | 51,3 | 67,6 | 76,4 |
| 3 | 10,4 | 13,7 | 9,3 | 21,2 | 21,0 | 19,5 | 68,4 | 65,3 | 71,2 |
| 4 | 25,6 | 18,4 | 9,5 | 27,8 | 25,8 | 27,2 | 46,6 | 55,8 | 63,3 |
| 5 | 7,7 | 10,4 | 4,5 | 19,0 | 35,0 | 13,2 | 73,3 | 54,6 | 82,3 |
| 6 | 8,7 | 14,4 | 4,3 | 15,0 | 20,0 | 12,2 | 76,3 | 65,6 | 83,5 |
| 7 | 22,4 | 26,8 | 9,6 | 27,3 | 28,4 | 27,0 | 50,3 | 44,8 | 63,4 |
| 8 | 9,2 | 13,6 | 4,4 | 19,4 | 27,7 | 17,8 | 71,4 | 58,7 | 77,8 |
| 9 | 11,3 | 8,5 | 12,4 | 20,3 | 16,0 | 16,2 | 68,4 | 75,5 | 71,4 |
| 10 | 10,7 | 18,6 | 5,2 | 20,8 | 20,8 | 19,4 | 68,5 | 60,6 | 75,4 |
| 11 | 5,6 | 9,4 | 2,2 | 10,0 | 17,0 | 3,3 | 84,4 | 73,6 | 94,5 |
| 12 | 9,2 | 15,6 | 3,4 | 14,6 | 17,0 | 12,3 | 76,2 | 67,4 | 84,3 |

*Примітки*: 1 – шкала «Приналежність до мережевої субкультури»; 2 – «Нецілеспрямованість поведінки»; 3 – «Потреба в сенсорній стимуляції»; 4 – «Мотивація використання інтернету»; 5 – «Зміна стану свідомості під впливом інтернету»; 6 – «Сприйняття інтернету як кращого, порівняно з реальним життям»; 7 – «Спілкування»; 8 – «Час в інтернеті»; 9 – «Простір в інтернеті»; 10 – «Сприйняття інтернету як проективної реальності»; 11 – «Сприйняття інтернету як живої істоти»; 12 – «Прагнення перенести норми віртуального світу в реальний».

*Таблиця Л 29*

**Особливості сприйняття інтернету з урахуванням складу сім’ї респондентів за опитувальником О.А. Щепіліної (%)** (N=2585)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Шкали | Високий рівень | | Середній рівень | | Низький рівень | |
| Приналежність до мережевої субкультури | п | н | п | н | п | н |
| 9,4 | 24,6 | 23,0 | 32,0 | 67,6 | 43,4 |
| Нецілеспрямованість поведінки | 6,5 | 12,6 | 21,2 | 29,2 | 72,3 | 58,2 |

*Продовження таблиці Л 29*

**Особливості сприйняття інтернету з урахуванням складу сім’ї респондентів за опитувальником О.А. Щепіліної (%)** (N=2585)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Шкали | Високий рівень | | Середній рівень | | Низький рівень | |
|  | п | н | п | н | п | н |
| Потреба в сенсорній стимуляції | 12,3 | 10,7 | 17,3 | 23,6 | 70,4 | 65,7 |
| Мотивація використання інтернету | 15,6 | 19,5 | 26,7 | 27,7 | 57,7 | 52,8 |
| Зміна стану свідомості під впливом інтернету | 8,5 | 6,4 | 18,2 | 26,8 | 73,3 | 66,8 |
| Сприйняття інтернету як кращого, порівняно з реальним життям | 6,4 | 11,6 | 11,4 | 21,0 | 82,2 | 67,4 |
| Спілкування | 13,5 | 25,4 | 23,0 | 32,4 | 63,5 | 42,2 |
| Час в інтернеті | 7,7 | 9,5 | 21,7 | 23 | 70,6 | 67,5 |
| Простір в інтернеті | 12,5 | 8,4 | 13 | 22,3 | 74,5 | 69,3 |
| Сприйняття інтернету як проективної реальності | 7,2 | 15,6 | 16,4 | 24,7 | 76,4 | 59,7 |
| Сприйняття інтернету як живої істоти | 4,4 | 6,5 | 13,2 | 7,2 | 82,4 | 86,3 |
| Прагнення перенести норми віртуального світу в реальний | 6,5 | 11,6 | 13,2 | 16,8 | 80,3 | 71,6 |

*Примітки*: п – повна сім’я; н – неповна сім’я.

*Таблиця Л 30*

**Гендерні особливості прояву залежності за методикою дослідження особливостей сприйняття інтернету на основі ситуативних завдань(%)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Шкали** | **Конструктивне** | | **Амбівалентне** | | **Деструктивне** | |
| **1** | х | д | х | д | х | д |
| 62,4 | 67,7 | 29,3 | 25,8 | 8,3 | 6,5 |
| **2** | 61,7 | 66,4 | 26,7 | 24 | 11,6 | 9,5 |
| **3** | 53,6 | 56,4 | 30,8 | 30,4 | 15,6 | 13,2 |

*Примітки*: **1** – шкала «Сприйняття інтернету»; **2** – шкала «Сприйняття себе в інтернеті»; **3** – шкала «Сприйняття життя без інтернету».

*Таблиця Л 31*

**Особливості ставлення до інтернету (на основі ситуативних завдань) (%)** (N=2585)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Критерій    Ставлення | | Шкали | | | | | | | | |
| 1 | | | 2 | | | 3 | | |
| К | А | Д | К | А | Д | К | А | Д |
| Загальний  показник | | 65,3 | 27,3 | 7,4 | 64,3 | 25,4 | 10,3 | 55,0 | 30,6 | 14,4 |
| Вік | СП | 56,2 | 32,4 | 11,4 | 57,4 | 27,0 | 15,6 | 49,3 | 31,0 | 19,7 |
| РЮ | 63,4 | 27,4 | 9,2 | 62,7 | 25,0 | 12,3 | 52,5 | 31,2 | 16,3 |
| Ю | 67,3 | 26,4 | 6,3 | 67,3 | 25,3 | 7,4 | 57,2 | 30,0 | 12,8 |
| РД | 73,2 | 22,2 | 4,6 | 70,4 | 24,0 | 5,6 | 61,4 | 28,2 | 10,4 |
| Рівень освіти | НС | 58,5 | 29,3 | 12,2 | 57,3 | 28,0 | 14,7 | 48,2 | 32,3 | 19,5 |
| ПС | 62,3 | 29,2 | 8,5 | 62,5 | 26,3 | 11,2 | 53,2 | 30,5 | 16,3 |
| НВ | 67,5 | 26,0 | 6,5 | 66,2 | 25,3 | 8,5 | 57,4 | 30,0 | 12,6 |
| ПВ | 72,4 | 22,4 | 5,2 | 70,5 | 23,0 | 6,5 | 61,2 | 29,3 | 9,5 |
| Місце проживання | ОЦ | 58,6 | 31,0 | 10,4 | 58,2 | 27,2 | 14,6 | 47,7 | 31,6 | 20,7 |
| МОП | 61,4 | 30,4 | 8,2 | 62,7 | 26,0 | 11,3 | 51,4 | 31,2 | 17,4 |
| СМТ | 67,7 | 26,0 | 6,3 | 66,4 | 25,2 | 8,4 | 57,4 | 31,4 | 11,2 |
| Село | 73,4 | 22,0 | 4,6 | 70,7 | 22,8 | 6,5 | 62,3 | 29,0 | 8,7 |

*Примітки*: К – конструктивне ставлення, А – амбівалентне ставлення, Д – деструктивне ставлення; 1 – шкала «Сприйняття інтернету»; 2 – шкала «Сприйняття себе в інтернеті»; 3 – шкала «Сприйняття життя без інтернету».

*Таблиця Л 32*

**Особливості ставлення до інтернету з урахуванням досвіду використання інтернету (на основі ситуативних завдань) (%)** (N=2585)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Критерій  Ставлення | | Шкали | | | | | | | | |
| 1 | | | 2 | | | 3 | | |
| конструктивне | амбівалентне | деструктивне | конструктивне | амбівалентне | деструктивне | конструктивне | амбівалентне | деструктивне |
| Стаж | до року | 66,2 | 26,5 | 7,3 | 63,3 | 26,2 | 10,5 | 55,6 | 29,0 | 15,4 |
| 1-5 р. | 59,7 | 29,8 | 10,5 | 61,7 | 26,0 | 12,3 | 49,2 | 31,0 | 19,8 |
| більше  5 р. | 70,4 | 24,4 | 5,2 | 67,7 | 24,0 | 8,3 | 60,4 | 31,0 | 8,6 |
| Склад сім’ї | повна | 66,8 | 26,4 | 6,8 | 71,5 | 22,0 | 6,5 | 56,7 | 30,0 | 13,3 |
| неповна | 64,2 | 27,5 | 8,3 | 57,6 | 27,7 | 14,7 | 53,4 | 31,0 | 15,6 |

*Примітки*: 1 – шкала «Сприйняття інтернету»; 2 – шкала «Сприйняття себе в інтернеті»; 3 – шкала «Сприйняття життя без інтернету».

*Таблиця Л 33*

**Поширеність видів інтернет-залежності (%)** (N=2585)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Критерій  Рівень | | Шкали | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | 2 | | | 3 | | | 4 | | | 5 | | |
| З | П | В | З | П | В | З | П | В | З | П | В | З | П | В |
| Загальний показник | | 2,4 | 20,3 | 77,3 | 1,8 | 18,6 | 79,6 | 1,4 | 10,4 | 88,2 | 0,6 | 12,7 | 86,7 | 0,2 | 6,3 | 93,5 |
| Стать | Х | 1,2 | 15,4 | 83,4 | 2,7 | 22,7 | 74,6 | 2,8 | 15,2 | 82,0 | 0,4 | 12,2 | 87,4 | 0,4 | 5,6 | 94,0 |
| Д | 3,7 | 24,8 | 71,5 | 0,7 | 14,3 | 85,0 | 0,2 | 5,8 | 94,0 | 0,7 | 14,0 | 85,3 | 0,2 | 7,0 | 92,8 |
| Вік | СП | 3,2 | 19,8 | 77,0 | 3,6 | 26,0 | 70,4 | 3,5 | 18,3 | 78,2 | 0,2 | 5,3 | 94,5 | 0,4 | 5,2 | 94,4 |
| РЮ | 3,0 | 16,6 | 80,4 | 2,4 | 21,0 | 76,6 | 2,0 | 14,0 | 84,0 | 0,4 | 11,3 | 88,3 | 0,6 | 7,7 | 91,7 |

*Продовження таблиці Л 33*

**Поширеність видів інтернет-залежності (%)** (N=2585)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Критерій  Рівень | | Шкали | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | 2 | | | 3 | | | 4 | | | 5 | | |
| З | П | В | З | П | В | З | П | В | З | П | В | З | П | В |
| Вік | Ю | 2,0 | 23,3 | 74,7 | 1,3 | 17,0 | 81,7 | 1,2 | 7,3 | 91,5 | 0,8 | 15,7 | 83,5 | 0,2 | 2,7 | 97,0 |
| РД | 2,2 | 19,5 | 78,3 | 0,4 | 12,3 | 87,3 | 0,4 | 2,8 | 96,8 | 1,7 | 19,5 | 78,8 | 0,9 | 9,3 | 89,8 |
| Рівень освіти | НС | 4,7 | 27,6 | 67,7 | 3,4 | 26,0 | 70,6 | 3,0 | 15,5 | 81,5 | 1,4 | 13,0 | 85,6 | 0,2 | 4,0 | 95,8 |
| ПС | 3,5 | 26,2 | 70,3 | 3,2 | 20,3 | 76,5 | 2,0 | 12,3 | 85,7 | 1,0 | 12,3 | 86,7 | 0,6 | 9,0 | 90,4 |
| НВ | 1,3 | 14,3 | 84,4 | 1,2 | 16,6 | 82,2 | 1,4 | 7,4 | 91,2 | 0,5 | 14,8 | 84,7 | 0,3 | 2,0 | 97,7 |
| ПВ | 0,8 | 10,6 | 88,4 | 0,7 | 12,0 | 87,3 | 0,7 | 5,5 | 93,8 | 0,3 | 11,0 | 88,7 | 1,0 | 10,0 | 89,0 |
| Місце проживання | ОЦ | 4,5 | 27,2 | 68,3 | 3,7 | 27,0 | 69,3 | 3,0 | 15,0 | 82,0 | 1,5 | 20,2 | 78,3 | 1,0 | 10,5 | 88,5 |
| МОП | 3,2 | 22,4 | 74,4 | 2,3 | 20,0 | 77,7 | 2,2 | 13,0 | 84,8 | 1,2 | 15,2 | 83,6 | 0,8 | 6,4 | 92,8 |
| СМТ | 1,3 | 18,5 | 77,2 | 1,2 | 16,4 | 82,4 | 1,0 | 6,2 | 92,8 | 0,5 | 11,0 | 88,5 | 0,4 | 4,5 | 95,0 |
| Село | 0,7 | 14,2 | 80,2 | 0,7 | 12,0 | 87,3 | 0,8 | 4,4 | 94,8 | 0,3 | 4,8 | 95,0 | 0,2 | 3,6 | 96,2 |

*Примітки*: 1 – шкала «Залежність від соціальних мереж»; 2 – «Залежність від комп’ютерних онлайн-ігор»; 3 – «Кіберсексуальна залежність»; 4 – «Залежність від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах»; 5 – «Компульсивна навігація інтернетом».

*Таблиця Л 34*

**Рівень сформованості залежності з урахуванням досвіду використання інтернету за методикою дослідження видів інтернет-залежності (%)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ш | **Залежність** | | | **Пограничні показники** | | | **Відсутність залежності** | | |
| **1** | до 1р. | 1-5р. | більше 5 р. | до 1р. | 1-5р. | більше 5 р. | до 1р. | 1-5р. | більше  5 р. |
| 2,4 | 3,7 | 0,6 | 21 | 25 | 14,4 | 76,6 | 71,3 | 85 |
| **2** | 2,2 | 3,4 | 0,3 | 17,6 | 25 | 13,4 | 80,2 | 71,6 | 86,3 |

*Продовження таблиці Л 34*

**Рівень сформованості залежності з урахуванням досвіду використання інтернету за методикою дослідження видів інтернет-залежності (%)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ш | **Залежність** | | | **Пограничні показники** | | | **Відсутність залежності** | | |
|  | до 1р. | 1-5р. | більше 5 р. | до 1р. | 1-5р. | більше 5 р. | до 1р. | 1-5р. | більше  5 р. |
| **3** | 1,2 | 2,6 | 0,4 | 10,3 | 15,4 | 4,6 | 88,5 | 82 | 95 |
| **4** | 0,6 | 1,4 | 0,4 | 13,2 | 20 | 6,2 | 86,2 | 78,6 | 93,4 |
| **5** | 0,4 | 0,8 | 0,2 | 6,4 | 8,6 | 4,2 | 93,2 | 90,6 | 95,6 |

*Примітка*: **1** – шкала «Залежність від соціальних мереж»; **2** – «Залежність від комп’ютерних онлайн-ігор»; **3** – «Кіберсексуальна залежність»; **4** – «Залежність від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах»; **5** – «Компульсивна навігація в інтернеті».

*Таблиця Л 35*

**Поширеність видів інтернет-залежності з урахуванням складу сім’ї (%)** (N=2585)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Шкали | Залежність | | Пограничні показники | | Відсутність залежності | |
| Залежність від соціальних мереж | п | н | п | н | п | н |
| 2,2 | 2,6 | 23,2 | 17,6 | 74,6 | 79,8 |
| Залежність від комп’ютерних онлайн-ігор | 0,6 | 3,4 | 14,0 | 23,0 | 85,4 | 73,6 |
| Кіберсексуальна залежність | 0,3 | 3,0 | 14,3 | 6,8 | 85,4 | 90,2 |
| Залежність від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах | 0,2 | 1,4 | 5,5 | 20,2 | 94,3 | 78,4 |
| Компульсивна навігація інтернетом | 0,2 | 0,4 | 5,0 | 9,0 | 94,8 | 90,6 |

*Примітки:* п – повна сім’я; н – неповна сім’я.

*Таблиця Л 36*

**Особливості прояву психологічних механізмів розвитку інтернет-залежності при різних видах інтернет-залежності (%)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Механізм | Комп’ютерні ігри | Соціальні мережі | Азартні ігри | Кіберсекс | Веб-серфінг |
| 1 | Наслідування | 12,6 | 7,4 | 8,8 | 5,5 | 10,3 |
| 2 | Емоційне зараження | 4,4 | 3,2 | 7,7 | 0,6 | 1,3 |

*Продовження таблиці Л 36*

**Особливості прояву психологічних механізмів розвитку інтернет-залежності при різних видах інтернет-залежності (%)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Механізм | Комп’ютерні ігри | Соціальні мережі | Азартні ігри | Кіберсекс | Веб-серфінг |
| 3. | Навіювання | 2,8 | 0,3 | 5,2 | 0,2 | 5,4 |
| 4. | Втеча | 8,4 | 18,4 | 12,2 | 16,6 | 21,8 |
| 5. | Ефект ореолу | 1,3 | 7,7 | 2,5 | 7,8 | 4,0 |
| 6. | Ефект новизни | 5,2 | 8,4 | 4,4 | 11,6 | 2,3 |
| 7. | Ефект стереотипізації | 6,5 | 8,4 | 7,8 | 4,5 | 5,3 |
| 8. | Компенсація | 25,0 | 22,4 | 23,2 | 34,7 | 10,0 |
| 9. | Витіснення | 16,3 | 19,2 | 23,5 | 10,4 | 10,2 |
| 10. | Заміщення | 4,8 | 1,4 | 2,5 | 5,6 | 23,6 |
| 11. | Ідентифікація | 12,7 | 3,2 | 2,2 | 2,5 | 5,8 |

*Таблиця Л 37*

**Вид основної діяльності в мережі за проективною методикою «Я в інтернеті» (%)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Показники**  **Шкали** | **Залежність** | **Пограничні показники** | **Відсутність залежності** |
| Діяльність типу веб-серфінгу | 0,5 | 8,3 | 91,2 |
| Діяльність кіберсексуального типу | 0,8 | 8,8 | 90,4 |
| Діяльність у соціальних мережах | 2,2 | 21,6 | 76,2 |
| Активність у комп’ютерних іграх | 1,6 | 20,4 | 78 |
| Активність в онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах | 1,2 | 10,4 | 88,4 |

*Таблиця Л 38*

**Особливості основної діяльності в мережі за проективною методикою** «**Я в інтернеті**» **з урахуванням фактору статі (%)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Шкали** | **Залежність** | | **Пограничні показники** | | **Відсутність залежності** | |
| Діяльність типу веб-серфінгу | х | д | х | д | х | д |
| 0,8 | 0,2 | 5,8 | 11,2 | 93,4 | 88,6 |
| Діяльність кіберсексуального типу | 1,4 | 0,2 | 14 | 3,3 | 84,6 | 96,5 |
| Діяльність у соціальних мережах | 1,4 | 3,2 | 17,2 | 25,7 | 81,4 | 71 |
| Активність у комп’ютерних іграх | 3 | 0,6 | 25,4 | 14 | 71,6 | 85,4 |
| Активність в онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах | 2 | 0,6 | 13 | 7,5 | 85 | 92 |

*Таблиця Л 39*

**Вид основної діяльності в мережі з урахуванням віку респондентів за проективною методикою** «**Я в інтернеті**» **(%)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ш | **Залежність** | | | | **Пограничні показники** | | | | **Відсутність залежності** | | | |
| **1** | СП | РЮ | Ю | РД | СП | РЮ | Ю | РД | СП | РЮ | Ю | РД |
| 0,6 | 0,3 | 1 | 0,8 | 6,4 | 9,6 | 10 | 8 | 93 | 90 | 89 | 91,2 |
| **2** | 1,4 | 1 | 0,6 | 0,4 | 11,6 | 9,4 | 7,2 | 5,6 | 87 | 89,6 | 92,2 | 94 |
| **3** | 3,5 | 2 | 3,2 | 1,3 | 24 | 23,3 | 20,2 | 19,3 | 72,5 | 74,7 | 76,6 | 79,4 |
| **4** | 3 | 2 | 1,4 | 0,6 | 25,3 | 22,3 | 17,2 | 15,2 | 71,7 | 75,7 | 81,4 | 84,2 |
| **5** | 0,2 | 1 | 1,5 | 2,4 | 5,3 | 9,3 | 12,5 | 15,6 | 94,5 | 89,7 | 86 | 82 |

*Примітка*: **1** – шкала «Діяльність типу веб-серфінгу»; **2** – «Діяльність кіберсексуального типу»; **3** – «Діяльність в соціальних мережах»; **4** – «Активність у комп’ютерних іграх»; **5** – «Активність в онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах».

*Таблиця Л 40*

**Вид основної діяльності в мережі з урахуванням рівня освіти респондентів за проективною методикою** «**Я в інтернеті**» **(%)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ш | **Залежність** | | | | **Пограничні показники** | | | | **Відсутність залежності** | | | |
| **1** | НС | ПС | НВ | ПВ | НС | ПС | НВ | ПВ | НС | ПС | НВ | ПВ |
| 1,2 | 0,8 | 0,5 | 0,2 | 8,6 | 9,4 | 7,2 | 8,3 | 90,2 | 89,8 | 92,3 | 91,5 |
| **2** | 1,4 | 1 | 0,6 | 0,4 | 11,4 | 9,7 | 7,3 | 5,4 | 87,2 | 89,3 | 92 | 94,2 |
| **3** | 4 | 3,2 | 1,4 | 1,2 | 27,4 | 23,5 | 19,2 | 16,6 | 68,6 | 73,3 | 79,4 | 82,2 |
| **4** | 2,4 | 2 | 1,2 | 0,7 | 26,6 | 22,2 | 17,4 | 15,5 | 71 | 75,8 | 81,4 | 83,8 |
| **5** | 1 | 1,2 | 2 | 1,3 | 10,2 | 12,7 | 8,3 | 11,4 | 84,5 | 86 | 89,7 | 87,3 |

*Примітка*: **1** – шкала «Діяльність типу веб-серфінгу»; **2** – «Діяльність кіберсексуального типу»; **3** – «Діяльність у соціальних мережах»; **4** – «Активність у комп’ютерних іграх»; **5** – «Активність в онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах».

*Таблиця Л 41*

**Вид основної діяльності в мережі з урахуванням місця проживання респондентів за проективною методикою** «**Я в інтернеті**» **(%)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ш | **Залежність** | | | | **Пограничні показники** | | | | **Відсутність залежності** | | | |
| **1** | ОЦ | МОП | СМТ | С | ОЦ | МОП | СМТ | С | ОЦ | МОП | СМТ | С |
| 1 | 0,8 | 0,6 | 0,2 | 11,2 | 9,6 | 6,4 | 4,5 | 87,8 | 89,6 | 93 | 95,3 |
| **2** | 1,4 | 1,2 | 0,5 | 0,4 | 13,3 | 10,4 | 6,7 | 4,8 | 85,3 | 92,8 | 92,8 | 94,8 |
| **3** | 4 | 3,2 | 1,2 | 1 | 29,3 | 24,8 | 18,2 | 14,4 | 66,7 | 72 | 80,6 | 84,6 |
| **4** | 3,4 | 2,7 | 1,8 | 0,5 | 28,3 | 23,3 | 18,5 | 12,2 | 68,3 | 74 | 79,7 | 87,3 |
| **5** | 2 | 1,7 | 0,7 | 0,4 | 16,6 | 13,2 | 7,5 | 5,3 | 81,4 | 85 | 91,8 | 94,3 |

*Примітка*: **1** – шкала «Діяльність типу веб-серфінгу»; **2** – «Діяльність кіберсексуального типу»; **3** – «Діяльність у соціальних мережах»; **4** – «Активність у комп’ютерних іграх»; **5** – «Активність в онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах».

*Таблиця Л 42*

**Вид основної діяльності в мережі з урахуванням досвіду використання інтернету за проективною методикою** «**Я в інтернеті**» **(%)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ш | **Залежність** | | | **Пограничні показники** | | | **Відсутність залежності** | | |
| **1** | до 1р. | 1-5 р. | більше 5 р. | до 1р. | 1-5 р. | більше 5 р. | до 1р. | 1-5 р. | більше  5 р. |
| 0,7 | 1 | 0,2 | 8,3 | 11,6 | 5,3 | 91 | 87,4 | 94,5 |
| **2** | 1 | 1,2 | 0,5 | 8,5 | 11,8 | 5,3 | 90,5 | 87 | 94,2 |
| **3** | 2,4 | 3,5 | 1,2 | 21,6 | 27,3 | 16,4 | 76 | 69,2 | 82,4 |
| **4** | 1,6 | 2,4 | 1,2 | 20,3 | 24,6 | 16,2 | 78 | 73 | 82,6 |
| **5** | 1,2 | 2 | 0,7 | 10,2 | 14,3 | 6,3 | 88,6 | 83,7 | 93 |

*Примітка*: **1** – шкала «Діяльність типу веб-серфінгу»; **2** – «Діяльність кіберсексуального типу»; **3** – «Діяльність у соціальних мережах»; **4** – «Активність у комп’ютерних іграх»; **5** – «Активність в онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах».

*Таблиця Л 43*

**Рівень сформованості залежності від комп’ютерних ігор з врахуванням стажу використання інтернету за тестом на інтернет-адикцію (Т.А. Нікітіна, А.Ю. Єгоров) (%)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Рівні**  **Респонденти** | **Залежність** | **Пограничні показники** | **Відсутність залежності** |
| До року | 2,6 | 7,4 | 90 |
| 1-5 років | 4,4 | 11,2 | 84,4 |
| Більше 5 років | 0,6 | 3,5 | 96 |

*Таблиця Л 44*

**Рівень сформованості залежності від комп’ютерних ігор в інтернеті з врахуванням складу сім’ї за тестом на інтернет-адикцію (Т.А. Нікітіна, А.Ю. Єгоров) (%)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Рівні**  **Респонденти** | **Залежність** | **Пограничні показники** | **Відсутність залежності** |
| Повна сім’я | 1,6 | 4,7 | 91,7 |
| Неповна сім’я | 3,4 | 10,4 | 88,2 |

*Таблиця Л 45*

**Рівень сформованості залежності з врахуванням складу сім’ї за тестом для визначення кіберсексуальної залежності (CybersexualAddictionQuiz)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Рівні**  **Респонденти** | **Залежність** | **Пограничні показники** | **Відсутність залежності** |
| Повна сім’я | 1,4 | 4,2 | 94,4 |
| Неповна сім’я | 1,8 | 6,2 | 92 |

*Таблиця Л 46*

**Рівень сформованості залежності з врахуванням стажу роботи оптантів в інтернеті за тестом для визначення кіберсексуальної залежності (CybersexualAddictionQuiz)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Рівні**  **Респонденти** | **Залежність** | **Пограничні показники** | **Відсутність залежності** |
| До року | 1,2 | 7,4 | 91,4 |
| 1-5 років | 3,5 | 5,2 | 91,3 |
| Більше 5 років | 0,2 | 2,7 | 97 |

ДОДАТОК М

**СЦЕНАРІЙ БЕСІДИ З ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ (ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ КЛАСНОЇ ГОДИНИ)**

Доброго дня! Сьогодні ми поговоримо про проблему інтернет-залежності, яка завдяки все більшому поширенню може торкнутися кожного, про що свідчать дані багатьох досліджень.

Я думаю ви погодитесь, що сьогодні інтернет став частиною нашого життя і багато хто не уявляє без нього свого існування, використовуючи як для навчання (оскільки там можна отримати практично будь-яку інформацію), так і для спілкування з друзями в соціальних мережах, знайомств, комп’ютерних ігор тощо. А яке місце займає інтернет у вашому житті?

*(Відповіді учнів)*

Отже, кожен із вас надає перевагу певним видам діяльності в інтернеті і проводить в ньому певну кількість часу. Однак мало хто задумується над тим, до чого може призвести надмірна захопленість інтернетом. Чи чули ви про інтернет-залежність і те, які наслідки вона має для людини?

*(Відповіді учнів)*

А чи вважаєте ви, що інтернет-залежність може виникнути саме у вас?

*(Відповіді учнів)*

Перед тим, як продовжити розмову давайте більш детально розберемося, що ж таке інтернет-залежність і які її прояви.

За найбільш загальним визначенням інтернет-залежність трактується як нав'язливе бажання підключитися до інтернету і хвороблива нездатність вчасно відключитися від нього.

А тепер давайте познайомимось з ознаками інтернет-залежності, і слухаючи цей перелік подумайте, чи є якісь із названих характеристик саме у вас.

А. Голдберг виділяє такі критерії інтернет-залежності:

- толерантність – кількість часу, яку потрібно провести в інтернеті, щоб досягти задоволення помітно зростає, якщо ж людина не збільшує кількість часу, яку вона проводить в інтернет, то ефект знижується;

- “синдром відмови” – характеризується двома або більше з таких симптомів, як тривога, нав’язливі міркування про те, що зараз відбувається в інтернет, фантазії про інтернет, довільні чи мимовільні рухи пальцями, що нагадують друкування на клавіатурі;

- інтернет використовується протягом більшої кількості часу або частіше, ніж було заплановано;

- існує постійне бажання чи безуспішні спроби припинити або почати контролювати використання інтернету;

- величезна кількість часу витрачається на діяльність, пов’язану з використанням інтернету;

- значуща соціальна, навчальна діяльність, відпочинок припиняються в зв’язку з використанням інтернету;

- використання інтернету продовжується, незважаючи на знання про наявні періодичні чи постійні фізичні, соціальні та психологічні проблеми, що викликаються його використанням.

М. Орзак виділила психологічні і фізіологічні симптоми, характерні для інтернет-залежності.

До психологічних вона віднесла: хороше самопочуття або ейфорію за комп’ютером; неможливість зупинитися; збільшення кількості часу проведеного за комп’ютером; занедбання родинних та дружніх обов’язків; відчуття порожнечі, депресії, роздратування поза комп’ютером; приховування правди від членів сім’ї про свою діяльність за комп’ютером; проблеми з навчанням.

До фізіологічних*:* синдром карпального каналу (тунельне ураження нервових стовбурів руки, пов’язане з тривалою перенапругою м’язів);сухість в очах; головні болі за типом мігрені;болі в спині;нерегулярне харчування;пропуск прийомів їжі;занедбання особистої гігієни; розлади сну, зміна режиму сну.

Якщо ви помітили хоча б один із названих симптомів у себе, це привід серйозно задуматися над можливими наслідками, адже інтернет-залежність здатна повністю змінити життя людини, і аж ніяк не в кращу сторону.

Далі давайте поговоримо з вами про різні види інтернет-залежності та небезпеку, яку вони в собі несуть.

Так, Кімберлі Янг виділяє п’ять основних типів інтернет-залежності:

1. Пристрасть до віртуальних знайомств – надмірна захопленість спілкуванням в соціальних мережах, в чатах, на форумах тощо.

Небезпека: заміна справжнього спілкування віртуальним, тобто людина звикає спілкуватися через інтернет та втрачає інтерес до того, щоб знайомитись із новими людьми в реальному житті, підтримувати контакти зі старими друзями, проводити з ними час. Вона забуває про те, що цікавило її раніше, по свої захоплення, хобі, та стає полонянкою інтернету, перебування в якому перетворюється на сенс її життя. Людина відчуває потребу проводити все більше і більше часу в соціальних мережах, використовуючи для цього час відведений на роботу, навчання, сон, відпочинок, що призводить до перевтоми, різних захворювань, зниження успішності навчання. Внаслідок цього особистість залишається самотньою, не має друзів в реальному житті, втрачає навики спілкування.

2. Пристрасть до азартних онлайн-ігор передбачає захоплення грою у віртуальних казино.

Небезпека: залежність від азартних ігор виникає досить швидко та призводить до того, що людина не може себе контролювати, програє всі гроші і прагнучи відігратися позичає кошти, а деколи продає речі з дому, або ж навіть здійснює дрібні крадіжки, що тягне за собою кримінальну відповідальність. Навіть якщо людина вважає, що може будь-якої миті зупинитися, і використовує азартну гру щоб розважитись, насправді це не так, оскільки в неї формується потреба в адреналіні, що виділяється в кров в той момент, коли вона робить ставку, що і викликає залежність та робить її поведінку неконтрольованою, що змушує її грати знов і знов та програвати все більше.

3. Пристрасть до комп’ютерних ігор – надмірна захопленість іграми в інтернеті.

Небезпека: людина занурюється у віртуальний світ, який створюється у грі, де відчуває себе комфортно, почувається сильною і впевненою, та не хоче повертатися до реальності, де потрібно вчити уроку, виконувати інші обов’язки, стикатися з конфліктними ситуаціями. Це спонукає людину до того, щоб грати все більше, забуваючи про сон, відпочинок, навчання, спілкування з друзями тощо. Граючи довгий час особистість перестає відчувати межу між грою та реальністю, що може призводити до різних нещасних випадків. Залежна людина залишається без друзів, оскільки в неї не вистачає часу на спілкування з ними; псує стосунки з батьками та іншими близькими людьми, оскільки вони не задоволені тим, що дитина проводить багато часу за грою, а вона дратується та конфліктує, коли її намагаються відволікти від гри; не може впоратись із навчальним навантаженням, оскільки не приділяє йому достатньо часу.

4. Кіберсексуальна залежність – потяг до відвідування порносайтів і заняття кіберсексом.

Небезпека: людина звикає задовольняти сексуальну потребу за допомогою інтернет-ресурсів і поступово втрачає інтерес до осіб протилежної статі, оскільки вважає, що реальні стосунки вимагають значних затрат зусиль та часу. Це призводить до того, що людина залишається самотньою, не здатна побудувати сім’ю та підтримувати повноцінні стосунки зі справжнім партнером. Також підліток може постраждати від контакту з педофілами, з якими знайомиться в мережі, що може призвести до значних негативних наслідків.

5. Нескінченний серфінг сайтами також є одним з видів інтернет-залежності. Щоб ви краще розуміли що він собою являє можна провести аналогію з тим, коли ми дивимось телевізор і постійно перемикаємо канали, при цьому сам процес перемикання займає більше часу аніж перегляд якоїсь передачі. Тобто веб-серфінг полягає в перескакуванні з сайту на сайт без наявності спеціальної мети знайти певну інформацію тощо.

Небезпека: людина витрачає багато часу даремно, що призводить до зниження успішності навчання, особистості не вистачає часу для відпочинку, інших захоплень, спілкування з друзями тощо.

Отже, тепер ви знаєте яку небезпеку несе в собі кожен вид інтернет-залежності та можете звернути увагу на те, скільки саме ви витрачаєте часу на перебування в інтернеті та наскільки значущою є для вас та чи інша діяльність у мережі.

Для попередження виникнення інтернет-залежності ви можете скористатися такими рекомендаціями:

1. Намагайтеся не проводити в інтернеті багато часу (норми різняться від віку дитини, так учні молодших класів можуть проводити за комп’ютером 30-40 хв., діти 9-11 років – півтори години, старші діти – біля двох годин в день).

2. Робіть перерви при користуванні інтернетом на відпочинок, спілкування з близькими людьми, повноцінний прийом їжі.

3. Працюючи з ноутбуком не беріть його з собою в ліжко, на диван, оскільки це псує поставу, викликає болі в спині тощо.

4. Якщо ви помітили, що якийсь вид діяльності в інтернеті став для вас особливо захопливим, намагайтесь контролювати час, який ви за нею проводите, поступово зменшуючи його до оптимального.

5. Не дозволяйте щоб віртуальний світ замінив вам реальний (не дивлячись на значну кількість віртуальних друзів не забувайте про спілкування зі справжніми; граючи у комп’ютерні ігри не нехтуйте прогулянками з друзями, заняттям спортом чи іншими хобі).

6. Розподіліть свій час так, щоб вам його вистачало і на навчання, виконання домашніх справ та інших обов’язків, і на відпочинок, і на перебуванням в інтернеті, при цьому діяльність в мережі не повинна бути для вас на першому місці.

7. Визначте, що в житті є для вас особливо цінним. Якщо при цьому інтернет займає для вас одну з перших позицій поговоріть про це з батьками чи шкільним психологом, які допоможуть вам подолати цю проблему поки вона не призвела до серйозних наслідків, оскільки, погодьтесь, бути рабом зовсім не весело, навіть якщо ви раб інтернету.

Якщо ж ви відчуваєте, що інтернет-залежність вже почала у вас розвиватися, скористайтесь такими порадами:

1. Не соромтесь звернутись по допомогу до батьків та психолога, оскільки впоратись самому з цією проблемою досить важко.

2. Чітко визначте для себе, до яких наслідків може призвести розвиток інтернет-залежності, якщо все пустити на самоплив.

3. Вірте в те, що за допомогою фахівців ви зможете впоратися з цією проблемою та жити повним життям.

4. Намагайтеся виконувати всі рекомендації спеціаліста, як би важко це не було.

5. Контролюйте час, що проводиться в інтернеті, якщо потрібно, за допомогою спеціального програмного забезпечення.

6. Спробуйте розширити коло своїх інтересів та спілкування: знайомтесь із новими людьми; відновіть стосунки зі старими друзями; пригадайте, які виді діяльності приносили вам задоволення до захоплення інтернетом; проводьте більше часу на природі, свіжому повітрі; займіться спортом, фітнесом, плаванням тощо.

7. Не соромтесь просити підтримки в близьких людей, друзів.

8. Проконсультуйтесь зі спеціалістом щодо того, який вид психологічної допомоги підійде саме вам (участь в тренінговій роботі, індивідуальне консультування, сімейне консультування, надання рекомендацій).

9. Прагніть до подолання залежності, оскільки доки ви самі не захочете від неї позбавитися і не почнете докладати для цього зусиль, ніхто, навіть самий кваліфікований фахівець, не зможе вам допомогти.

Можливо, у вас виникли якісь питання? Я з радістю на них відповім.

*(Учні задають психологу питання, відбувається обговорення)*

Отже, у вільний час більше гуляйте на свіжому повітрі, зустрічайтесь із друзями, спілкуйтесь із близькими людьми, та пам’ятайте, що віртуальні друзі ніколи не зможуть замінити реальних, а інтернет не замінити люблячої родини.

ДОДАТОК Н

**СЦЕНАРІЙ БЕСІДИ З ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ (ДЛЯ ВИКОРИСТАННЯ НА БАТЬКІВСЬКИХ ЗБОРАХ)**

Доброго дня! Сьогодні ми поговоримо про проблему інтернет-залежності, яка завдяки все більшому поширенню може торкнутися родини кожного. У зв’язку з цим особливо важливо звернути увагу на перші її прояви та намагатися створити для своєї дитини такі умови, що сприяли б її подоланню. Основна роль в цьому належить саме вам, батькам, оскільки ніхто не знає краще вашу дитину, ніж ви самі.

Чи чули ви про проблему інтернет-залежності, і чи вважаєте ви її небезпечною для своїх дітей?

*(Відповіді батьків)*

Бачу, що більшість з вас мають уявлення про проблему, яку ми з вами розглядаємо і дійсно цікавиться тим, як захистити своїх дітей від згубного впливу залежності. «Що ж можемо зробити ми, щоб не допустити розвитку залежності у наших дітей?» – запитаєте ви. Безперечно, сьогодні ми спробуємо визначити оптимальну стратегію поведінки батьків в залежності від того, наскільки захопленими інтернетом є їх діти, але почнемо з того, що я розповім вам про інтернет-залежність загалом, щоб ви мали уявлення про те, з чим ми маємо справу.

За найбільш загальним визначенням інтернет-залежність трактується як нав'язливе бажання підключитися до інтернету і хвороблива нездатність вчасно відключитися від нього.

Дуже важливо знаки ознаки інтернет-залежності. Так, А. Голдберг виділяє такі критерії інтернет-залежності:

- толерантність – кількість часу, яку потрібно провести в інтернет, щоб досягти задоволення помітно зростає, якщо ж людина не збільшує кількість часу, яку вона проводить в інтернет, то ефект знижується;

- “синдром відмови” – характеризується двома або більше з таких симптомів, як психомоторне порушення, тривога, нав’язливі міркування про те, що зараз відбувається в інтернет, фантазії про інтернет, довільні чи мимовільні рухи пальцями, що нагадують друкування на клавіатурі;

- інтернет використовується протягом більшої кількості часу або частіше, ніж було задумано;

- існує постійне бажання чи безуспішні спроби припинити або почати контролювати використання інтернету;

- величезна кількість часу витрачається на діяльність, пов’язану з використанням інтернету;

- значуща соціальна, навчальна діяльність, відпочинок припиняються або редукуються в зв’язку з використанням інтернету;

- використання інтернету продовжується, незважаючи на знання про наявні періодичні чи постійні фізичні, соціальні, професійні та психологічні проблеми, що викликаються його використанням.

М. Орзак виділила психологічні і фізіологічні симптоми, характерні для інтернет-залежності.

Отже, ми бачимо, що інтернет-залежність не лише змінює психічний стан дитини, але й впливає на її самопочуття, викликаючи різні захворювання та розлади.

Вам необхідно також мати інформацію про види інтернет-залежності, щоб ви могли звернути увагу на провідний вид діяльності вашої дитини в інтернеті та визначити, чи властиві їй ознаки залежності.

Кімберлі Янг виділяє п’ять основних типів інтернет-залежності:

1. Кіберсексуальна залежність – потяг до відвідування порносайтів і заняття кіберсексом.

Як би незручно нам не було про це говорити, однак така діяльність підлітків в інтернеті є досить поширеною, і замість того, щоб щось замовчувати слід цю проблему обговорити.

Кіберсекс – це заміна реальних сексуальних стосунків віртуальними. Здавалось би, особливої шкоди така діяльність не приносить, особливо коли ми говоримо про підлітків, яким вступати в реальні сексуальні стосунки ще рано, і якщо справа не доходить до фанатизму, то є навіть корисною, оскільки допомагає зняти сексуальну напругу. Однак, ми говоримо саме про залежність, тобто про таку ситуацію, коли віртуальний секс займає практично весь вільний час підлітка, призводить до перевтоми та виснаження, не дозволяє зосередитись на навчанні чи інших видах діяльності, оскільки як сама кіберсексуальна діяльність, так і думки про неї стають нав’язливими, як говорять психологи компульсивними. Також небезпека полягає в тому, що звикнувши до задоволення сексуальної потреби за допомогою інтернет-ресурсів, виростаючи молода людина продовжує обирати саме його, оскільки такі дії стають стереотипними. Це перешкоджає пошуку майбутнього шлюбного партнера та призводить до того, що така людина залишається самотньою.

2. Пристрасть до віртуальних знайомств – заміна спілкування з реальними людьми віртуальною взаємодією.

Деколи ми думаємо, нехай дитина краще «посидить» в соціальній мережі, аніж буде тинятися вулицями, де її навчать палити чи ще чомусь гіршому. З одного боку таку позицію батьків можна зрозуміти, і спілкування в соціальних мережах, знову ж таки, якщо воно не доходить до фанатизму, може бути корисним для дитини, оскільки вона може поспілкуватися з друзями, що далеко живуть, завести нові знайомства, поспілкуватися з людьми, що живуть за кордоном. Проблема виникає тоді, коли дійсно відбувається заміна «живого» спілкування віртуальним, тобто в дитини зникає бажання знайомитися з новими людьми в реальному житті, навіть спілкуватися з друзями, виходити на прогулянки тощо. Тобто перебування в мережі стає сенсом життя дитини, замінюючи собою всі інші інтереси, при цьому вона стає самотньою, не розвиває комунікативні навички, не вміє знайомитись та підтримувати контакти з ровесниками.

3. Пристрасть до азартних онлайн-ігор передбачає захоплення грою у віртуальних казино, що супроводжується втратою самоконтролю та витрачанням значних сум грошей.

Підліток заходить у віртуальне казино в надії здобути нові враження, долучитись до діяльності дорослих, випробувати свою удачу, або ж збагатитися та мати можливість купувати собі речі, на які батьки грошей не дають.

Залежність від азартних ігор розвивається досить швидко, а така діяльність починає носити нав’язливий характер, що спонукає підлітка продавати речі або ж здійснювати дрібні крадіжки для того, щоб зробити нову ставку в надії відігратися.

4. Пристрасть до комп’ютерних ігор є особливо поширеною серед дітей та підлітків і проявляється в тому, що особистість не може відірватися від процесу гри, злиться та дратується якщо її відволікати, забуває про свої обов’язки, навчання тощо, може грати вночі, коли батьки цього не бачать, що призводить до перевтоми та виснаження. Крім того якщо дитина надає перевагу іграм агресивного характеру це може призвести до розвитку в неї садистських нахилів та жорстокості. Якщо ж переважають ігри еротичного змісту, це може викликати деформацію спрямованості сексуального потягу в майбутньому.

5. Нескінченний серфінг сайтами також є одним з видів інтернет-залежності. Щоб ви краще розуміли що це можна провести аналогію з тим, коли ми дивимось телевізор і постійно перемикаємо канали, при цьому сам процес перемикання займає більше часу аніж перегляд якоїсь передачі. Тобто веб-серфінг полягає в «перескакуванні» з сайту на сайт без наявності спеціальної мети знайти певну інформацію.

Такий вид діяльності використовується для того, щоб «вбити час» чи розважитись та може носити нав’язливий характер, коли такий спосіб проведення часу стає для дитини провідним і в неї не залишається бажання займатися виконанням своїх обов’язків, вчити уроки чи навіть вийти на прогулянку з друзями.

Отже, тепер ви знаєте яку небезпеку несе в собі кожен вид інтернет-залежності та можете проконтролювати, що саме робить ваша дитина в інтернеті.

Тепер перейдемо до конкретних рекомендацій щодо того, як слід себе поводити батькам щоб запобігти виникненню в дітей інтернет-залежності:

1. Бути уважними до змін поведінки дитини, намагатися визначити причини різких змін її емоційного стану, особливо до та після користування інтернетом.

2. Намагатися вибудувати довірливі стосунки з дитиною, створити атмосферу відкритості в родині.

3. Намагатися розширити коло інтересів дитини, запропонувати діяльність альтернативну перебуванню в інтернеті.

4. Сприяти виробленню дитиною впевненості в собі та адекватної самооцінки.

5. Прагнути розширити коло спілкування дитини, створити можливість для заведення нею нових знайомств.

6. Намагатися гармонізувати стосунки між батьками, що сприяє створенню позитивної атмосфери в родині та перешкоджає виникненню різних форм залежності.

7. Ввести режим користування інтернетом, при якому перебування в ньому не повинне займати весь вільний час дитини.

9. Не критикувати дитину за захопленість інтернетом, а намагатися включити її до інших видів діяльності.

10. Використовувати послідовний тип виховання, не намагатися надмірно опікуватися дитиною, чи навпаки, приділяти їй мало уваги.

11. Намагатися пояснити дитині, що слід уникати ігор та фільмів, що містять еротичні сцени та насильство, до сприйняття яких вона емоційно не готова.

12. Не використовувати перебування в інтернеті як нагороду за хорошу поведінку чи високі оцінки, оскільки це сприяє підвищенню цінності інтернету в свідомості дитини, що в подальшому може стати основою виникнення залежності.

13. Показувати на особистому прикладі, що інтернет є лише незначною частиною життя і без нього можна обійтись.

14. Спрямувати активність дитини в інтернеті в конструктивне русло – мотивувати її до того, щоб використовувати можливості мережі не для ігор та спілкування в соціальних мережах, а для навчання.

15. Звертати увагу на те, яка діяльність в інтернеті є для дитини провідною, оскільки деякі ігри сприяють розвитку агресивності та жорстокості, можуть викликати розлади сну.

16. У розмовах із дитиною підкреслювати, що віртуальний світ, що створюється в інтернеті, не може замінити реального життя.

Якщо ж ви помітили у своєї дитини деякі ознаки інтернет-залежності можете скористатися такими порадами:

1. Надавати дитині психологічну підтримку, щоб вона відчувала, що батьки не відвернулися від неї, а розуміють її, підтримують, прагнуть допомогти.

2. Намагатись допомогти дитині вирішити проблеми, що лягли в основу виникнення залежності.

3. Розвивати комунікативний потенціал дитини, створювати ситуації, де вона могла б отримувати задоволення від спілкування з іншими людьми, що сприяє зниженню мотивації до віртуальної взаємодії.

4. Допомогти дитині знайти способи оптимальної взаємодії з ровесниками, що сприяло б підвищенню її соціального статусу в колективі.

5. Надавати допомогу дитині в засвоєнні навчальних дисциплін, що дозволить їй почуватися успішною в навчанні.

6. Ввести режим для та намагатися дотримуватися його усією сім’єю (режим сну, харчування, відпочинку).

7. Навчити дитину оптимально розподіляти свій час.

8. По можливості менше проводити часу в інтернеті самому, вести активний спосіб життя, стаючи для дитини позитивним прикладом.

9. Намагатися обмежити час перебування дитини в інтернеті пропонуючи їй альтернативні види діяльності, від яких дитина могла б отримувати задоволення.

10. Створити дитині умови для того, щоб вона більше часу проводила на свіжому повітрі, спілкувалась із друзями в реальному житті, а не у віртуальній реальності.

11. Залучати інших членів сім’ї з метою подолання проблем дитини.

12. Не соромитись звернутись по допомогу до психолога чи психотерапевта, який запропонує систему цілеспрямованих впливів направлених на подолання залежності.

Можливо, щось залишилось для вас незрозумілим. Задавайте, будь ласка, питання, я з задоволенням на них відповім.

*(Психолог дає відповіді на запитання батьків, при необхідності призначає індивідуальні консультації)*

Отже, будьте уважними до своїх дітей, до їх поведінки в інтернеті, не соромтесь проявляти свою любов до них в будь-якому віці, оскільки вони цього потребують, намагайтесь створити в родині атмосферу благополуччя і ваша дитина ніколи не надасть перевагу віртуальному світу інтернету.

ДОДАТОК П

**СЦЕНАРІЙ БЕСІДИ З ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ (ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ НА ПЕДАГОГІЧНІЙ НАРАДІ)**

Доброго дня! Сьогодні ми поговоримо про проблему інтернет-залежності, яка набуває все більшого поширення серед молоді, а оскільки ви тісно спілкуєтеся зі своїми вихованцями та маєте на них вплив, то можете відіграти значну роль у попередженні розвитку в них залежності.

Давайте почнемо наше обговорення з того, що ви скажете, що вам вже відомо про інтернет-залежність.

*(Відповіді вчителів)*

Я бачу, що більшість з вас володіють певною інформацією про проблему інтернет-залежності і хотіли б дізнатися більше.

«Що ж можемо зробити ми, щоб не допустити розвитку залежності у наших учнів?» – запитаєте ви. Безперечно, сьогодні ми спробуємо визначити оптимальну стратегію поведінки в залежності від того, наскільки яскраві прояви інтернет-залежності ви будете спостерігати. Однак спочатку з’ясуємо, що ж таке інтернет-залежність.

За найбільш загальним визначенням інтернет-залежність трактується як нав'язливе бажання підключитися до інтернету і хвороблива нездатність вчасно відключитися від нього.

А чи помічали ви прояви інтернет-залежності в своїх учнів?

*(Відповіді вчителів)*

Більшості з вас важко було відповісти на це питання, оскільки не зрозуміло, що вважати нормою, а що ознаками залежності. У зв’язку з цим я хочу ознайомити вас із критеріями інтернет-залежності, виділеними різними вченими.

Так, А. Голдберг виділяє такі критерії інтернет-залежності:

- толерантність – кількість часу, яку потрібно провести в інтернет, щоб досягти задоволення помітно зростає, якщо ж людина не збільшує кількість часу, яку вона проводить в інтернеті, то ефект знижується;

- “синдром відмови” – характеризується двома або більше з таких симптомів, як психомоторне порушення, тривога, нав’язливі міркування про те, що зараз відбувається в інтернеті, фантазії про інтернет, довільні чи мимовільні рухи пальцями, що нагадують друкування на клавіатурі;

- інтернет використовується протягом більшої кількості часу або частіше, ніж було задумано;

- існує постійне бажання чи безуспішні спроби припинити або почати контролювати використання інтернету;

- величезна кількість часу витрачається на діяльність, пов’язану з використанням інтернету;

- значуща соціальна, навчальна діяльність, відпочинок припиняються або редукуються в зв’язку з використанням інтернету;

- використання інтернету продовжується, незважаючи на знання про наявні періодичні чи постійні фізичні, соціальні, професійні та психологічні проблеми, що викликаються його використанням.

Отже, ми бачимо, що інтернет-залежність не лише змінює психічний стан дитини, але й впливає на її самопочуття, викликаючи різні захворювання та розлади.

Звичайно ж більшість із цих ознак краще помітна батькам дітей, однак і ви можете звернути увагу на ті характеристики, які учень проявляє на уроках і допомогти йому впоратись із цією проблемою.

Вам необхідно також мати інформацію про види інтернет-залежності, щоб ви могли краще розуміти специфіку цієї проблеми.

Кімберлі Янг виділяє п’ять основних типів інтернет-залежності:

1. Кіберсексуальна залежність – потяг до відвідування порносайтів і заняття кіберсексом.

Як би незручно нам не було про це говорити, однак така діяльність підлітків в інтернеті є досить поширеною, і замість того, щоб щось замовчувати слід цю проблему обговорити.

2. Пристрасть до віртуальних знайомств – заміна спілкування з реальними людьми віртуальною взаємодією.

3. Пристрасть до азартних онлайн-ігор передбачає захоплення грою у віртуальних казино, що супроводжується втратою самоконтролю та витрачанням значних сум грошей.

4. Пристрасть до комп’ютерних ігор є особливо поширеною серед дітей та підлітків і проявляється в тому, що особистість не може відірватися від процесу гри.

5. Нескінченний серфінг сайтами також є одним з видів інтернет-залежності. Веб-серфінг полягає в «перескакуванні» з сайту на сайт без наявності спеціальної мети.

Тепер ви знаєте яку небезпеку несе в собі кожен вид інтернет-залежності.

Перейдемо до конкретних рекомендацій щодо того, як слід себе поводити вчителям щоб запобігти виникненню в учнів інтернет-залежності:

1. Контролювати діяльність дитини в навчальному закладі, не дозволяючи їй на занятті виходити в інтернет з мобільного телефону, планшету тощо окрім навчальних цілей.

2. Намагатися залучити дитину до позаурочних видів діяльності, розширивши сферу її активності.

3. Залучати соціально ізольованих членів групи до спільної з іншими дітьми діяльності, що сприятиме розширенню кола їх спілкування.

4. Створювати на заняттях ситуацію успіху, що сприяє формуванню впевненості в собі, особливо в дітей з низькою самооцінкою.

5. Намагатися знайти індивідуальний підхід до кожного учня.

6. Орієнтуватися на сильні сторони учня та його потенційні можливості при розподілі завдань.

7. Бути послідовним у власній поведінці та у вимогах, що висуваються до учнів.

8. Співпрацювати з батьками, намагаючись отримати більше інформації, зокрема про дітей, які викликають занепокоєння вчителя.

9. Співпрацювати зі шкільним психологом у випадку, коли у вчителя виникає підозра про розвиток інтернет-залежності в одного зі своїх учнів.

Якщо ж ви спостерігаєте у вашого учня ознаки сформованої інтернет-залежності можна скористатись такими рекомендаціями:

1. Проведення в рамках виховних годин бесід, спрямованих на інформування дітей про небезпеку виникнення інтернет-залежності, перші ознаки її появи, негативні наслідки для особистості.

2. Проведення тренінгів спрямованих на формування мотивації до здорового способу життя.

3. Здійснення роботи щодо згуртування класу, оскільки соціальна ізольованість дитини є однією з передумов виникнення інтернет-залежності.

4. Приділення додаткової уваги дітям, що мають низький соціальний статус в класі, залучення їх до позаурочної роботи.

5. Привернення до проблеми інтернет-залежності батьків, виступи на батьківських зборах із метою інформування їх про особливості виникнення цієї залежності та її прояви.

6. Інформування батьків про прояви ознак інтернет-залежності їхньою дитиною, оскільки вони можуть не надавати цьому особливої уваги, не усвідомлюючи небезпеку цього виду залежності.

7. Інформування шкільного психолога про ознаки інтернет-залежності помічені вчителем, з метою надання дитині кваліфікованої допомоги.

Можливо у вас залишились якісь запитання? Я з радістю спробую на них відповісти.

*(Вчителі задають запитання психологу, відбувається обговорення)*

Отже, будьте уважними до своїх учнів, до їх поведінки не тільки на заняттях, але й на перервах, оскільки часто батьки закривають очі на проблеми своїх дітей, і саме ви можете допомогти учню зупинити розвиток залежності на ранніх етапах її формування, коли це зробити відносно легко.

ДОДАТОК Р

**ТРЕНІНГ СПРЯМОВАНИЙ НА ПОДОЛАННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ МОЛОДІ**

**Заняття І**

**Мета:** знайомство учасників групи, налагодження стосунків між ними.

Прийняття правил роботи

Ведучий оголошує правила роботи і пояснює їх значення:

1. Конфіденційність.

2. Відвертість.

3. Активність.

4. Принцип «Тут і тепер».

5. «Я» висловлювання.

**Вправа 1. «Знайомство»** [390]

**Мета**: знайомство учасників.

На фліпчарті пишемо для учасників (можна в усній формі):

«1. Моє ім’я... 2. Мені подобається ... " – будь-які варіанти, що відповідають на питання "Хто Я?». Учасники по черзі дають свої відповіді.

Оцінка рівня інформованості

Ведучий просить групу відповісти на питання:

1. Наскільки важливою є проблема інтернет-залежності в нашому суспільстві?

2. Як вплинула інтернет-залежність на вас?

3. Що ви відчули, коли стикнулися з цією проблемою?

4. Наскільки небезпечна проблема інтернет-залежності серед молоді?

5. Як інтернет-залежність може вплинути на ваше майбутнє?

**Вправа 2. «Емоційна гімнастика»** [252]

**Мета**: розкріпачення членів групи, розвиток навичок невербального спілкування.

Кожний учасник вибирає з торбинки картку із завданням та по черзі демонструє його, наприклад: «Радість. Посміхнутися, як радісна дитина». Решта учасників мають вгадати емоцію.

Учасники розповідають про ситуації, в яких вони відчувають найбільші труднощі у подоланні негативних емоцій, і описують, які почуття вони при цьому відчувають. На основі запропонованих прикладів розігруються відповідні ситуації з демонстрацією різних варіантів поведінки, спрямованих на подолання негативних емоційних станів.

**Вправа 3. «День народження нашої групи»** [235]

**Мета**: згуртування групи.

Учасники в тиші хаотично рухаються залою та виконують такі завдання:

1. Не кажучи ні слова, розподілити, хто в яку пору року народився.

2. Розділитися на групи за місяцями народження.

3. Розділитися на групи за днями народження.

4. Всі учасники повинні встати один за одним за порами року, місяцями і днями народження.

**Вправа 4. «Коло і Я»** [485]

**Мета**: навчити вмінню розпізнати характер ситуації, діяти відповідно до умов.

Інструкція ведучого: «Для цієї вправи потрібен сміливець-доброволець, готовий почати гру. Учасники утворюють тісне коло, яке буде всіляко перешкоджати попаданню в нього нашого доблесного героя. Йому дається всього три хвилини, щоб силою переконання (умовляннями, погрозами, обіцянками), спритністю (пірнути, прослизнути, прорватися), хитрістю (обіцянки, компліменти) переконати коло й окремих його представників впустити його в центр. Наш герой відходить від кола на два-три метри. Всі учасники стоять до нього спинами, збившись у тісне й згуртоване коло, взявшись за руки ... Почали!

Дякую за сміливість. Хто наступний готовий помірятися з колом інтелектуальними та фізичними силами? На старт. Почали!»

У кінці вправи обов'язково обговорюється стратегія поведінки гравців. Як вони поводилися тут, а як – у звичайних життєвих умовах? Чи є різниця між змодельованою і реальною поведінкою? Якщо ні, то чому?

Ведучий продовжує: «А тепер знову повернемося до вправи, трохи змінивши завдання. Кожен, хто зважиться зіграти проти кола, зобов'язаний буде обрати і продемонструвати абсолютно не властиву йому стратегію поведінки. Ми ніби в театрі, ось і потрібно сором'язливому зіграти роль самовпевненого, навіть нахабного, гордому – «бити на жалість», а тому, хто звик до агресивної поведінки, переконувати коло тихо й абсолютно інтелігентно... Спробуйте максимально вжитися в нову роль».

Обговорення вправи:

* Чи легко грати за чужим сценарієм?
* Що дає нам входження в роль, у поведінковий стереотип іншої людини?
* Що нового ви відкрили у собі, в товаришах?

**Заняття ІІ**

**Мета**: згуртування групи.

**Вправа 1. «Паровозик імен»** [423]

**Мета**: саморозкриття учасників групи.

Учасники по колу називають імена в такий спосіб: перший учасник називає своє ім'я і вигадує слово, яке починається з літери, що є першою в його імені і разом з тим характеризує його (наприклад Ліля – ласкава, Дмитро – добрий); другий учасник називає ім'я першого з його «характеристикою» і говорить своє; третій учасник називає імена першого та другого з «характеристиками», потім говорить своє тощо.

**Вправа 2. «Зафарбовування контурів чоловічків»** [252]

**Мета**: усвідомлення власних почуттів у різних ситуаціях.

Учасникам роздають аркуші паперу з контурами людини і пропонують згадати, коли вони відчували те чи інше почуття, свої відчуття в тілі в цей час, думки і дії, а потім зобразити на контурі людини це почуття (бажано – використовуючи різні кольори).

Відбувається обговорення необхідності й доцільності проведеної вправи, заохочення продуктивної і самостійної роботи учасників, індивідуальна оцінка досягнутого кожним прогресу.

**Вправа 3. «Коло замикається»** [574]

**Мета**: згуртування членів групи.

У залі формується широке коло зі стільців спинками до центру; члени групи знаходяться всередині кола, ведучий – зовні. Звучить музика і учасники починають спонтанно рухатися, вільно переміщаючись у просторі, взаємодіючи з іншими. Ведучий потроху зсуває стільці до центру кола, змушуючи учасників зближуватися. Ведучий продовжує зменшувати простір. Посмішки на обличчях учасників зникають, вони перестають розуміти ведучого, адже вже практично не можуть рухатися. Ведучий просить їх стати ще ближче один до одного, можливо, позбувшись когось із членів групи – виштовхнувши його за коло. Теоретично вправа може продовжуватися до тих пір, поки в центрі кола не залишиться одна людина. У більшості випадків вправу можна припинити вже тоді, коли група починає виштовхувати когось з учасників або коли члени групи починають самі виходити з групи, щоб іншим не довелося робити вибір. Ідеальним варіантом розвитку подій є той, коли група відмовляється виконувати вправу, вступаючи в конфронтацію з ведучим. Таким чином, учасники групи беруть відповідальність за події на себе, набуваючи великої групової автономності, усвідомлюючи себе чимось більшим, ніж просто сума людей, – членами групи.

Відбувається обговорення: Яка залежність між міжособистісною дистанцією і ставленням до людини? Що відчували учасники, коли в їх персональний простір потрапляли інші люди? Чи однаково вони себе відчували при взаємодії з різними людьми?

При обговоренні важливо дати учасникам висловити свої почуття, бачення того, що відбувається, пояснити те, що сталося. Щоб полегшити вільний прояв почуттів, консультант може розповісти про свої труднощі в ситуації, коли він був змушений «тиснути» на групу, щоб вона усвідомила свою цілісність.

**Вправа 4. «Корабельна аварія»** [252]

**Мета:** усвідомлення учасниками існування різних способів спілкування; формування навичок протистояння груповому тиску й відстоювання власної думки.

Інструкція: «Ви дрейфуєте на яхті в південній частині Тихого океану. У результаті пожежі велика частина яхти і її вантажу знищені. Яхта повільно тоне. Ваше місцезнаходження невідоме через поломку основних навігаційних приладів, але ви знаєте, що перебуваєте на відстані близько 2 тисяч кілометрів на північний захід від найближчої землі. Нижче наведено список предметів, які залишилися цілими і неушкодженими після пожежі. Крім того ви маєте міцний надувний рятувальний пліт з веслами, достатньо великий, щоб витримати вас, всю вашу групу і всі названі нижче предмети. Ваше завдання класифікувати їх залежно від того, наскільки вони важливі для виживання. Поставте цифру 1 біля самого важливого предмета, цифру 2 – біля другого за значенням і до останнього, найменш важливого для вас». Спочатку кожен виконує завдання самостійно, потім учасники об'єднуються в пари або групи по 4 людини, приходять до спільної думки, а потім роблять те ж саме всією групою.

Список предметів: 1) дзеркало; 2) 25-літрова каністра з водою; 3) протимоскітна сітка; 4) 1 коробка з армійським раціоном; 5) карта Тихого океану; 6) подушка – плавальний засіб; 7) 10-літрова каністра з бензином; 8) маленький транзисторний радіоприймач; 9) репеленти, що відлякують акул; 10) 10 квадратних метрів непрозорої плівки; 11) 5 метрів нейлонового каната; 12) 2 коробки шоколаду; 13) знаряддя для риболовлі; 14) кілька коробок сірників; 15) п'ять грошових банкнот, 16) ноутбук; 17) комп’ютер; 18) модем.

Слід мати на увазі, що вправа займає багато часу й може затягнутися, тому необхідно чітко стежити за часом. Крім того, можливі прояви агресії і різкий поділ на підгрупи. Ведучий отримує можливість ознайомитися з рольовою структурою групи – під час роботи виявляються лідери, пасивна частина, негативні лідери, угрупування.

Відбувається обговорення вправи. Під час нього слід виділити ефективні та неефективні способи комунікації, що використовуються учасниками в процесі гри. Важливо заохочувати продуктивну й самостійну роботу учасників. Необхідно дати індивідуальну оцінку досягнутого кожним прогресу.

**Заняття ІІІ**

**Мета**: створення умов для саморозкриття учасників групи.

**Вправа 1. «Угрупування»** [397]

**Мета**: початок роботи групи.

Гравці вільно прогулюються приміщенням. Раптово ведучий дає сигнал і повідомляє умову. Учасники гри повинні якомога швидше сформувати групи відповідно з цією умовою.

Умови можуть бути як прості (зібратися по двоє, троє, четверо); зібратися в групи з парним числом осіб), так і складніші (зібратися в трійки, де всі однієї статі (одного зросту, з однаковим кольором волосся).

**Вправа 2. «Метафора»** [236]

**Мета**: знайомство учасників групи, саморозкриття.

Тренер пропонує створити метафору, порівняльну аналогію на тему «Я в житті» або «Я в своїй справі». Наприклад, «Я в своїй справі, як цар гори».  
Метафори мають бути позитивними.

Учасники можуть передати метафори по колу. «Я в своїй справі – як риба у воді» – «Ігор у своїй справі – як риба у воді, а я – як боксер на рингу» – «Ігор у своїй справі – як риба у воді, Іра – як боксер на рингу, а я – як комп'ютер на біржі» тощо.

По завершенні учасники діляться враженнями.

**Вправа 3. «Машина з характером»** [252]

**Мета**: формування групової згуртованості.

Вся група повинна побудувати уявну машину, її деталі – це тільки злагоджені та різноманітні рухи й вигуки учасників. При цьому кожному учаснику потрібно уважно стежити за діями інших членів команди і не можна розмовляти. Доброволець виходить у середину кола й починає виконувати різноманітні рухи (витягати руки вперед, вгору, погладжувати живіт правою рукою, стрибати на одній нозі). Можна за бажанням супроводжувати рухи вигуками. Коли перший учасник визначиться зі своїми діями, він стає першою деталлю машини. Тепер наступний доброволець може стати другою деталлю, доповнюючи дії першого учасника. Коли рухи перших добровольців будуть достатньо скоординованими, до них може приєднатися третій учасник. Кожен учасник повинен ставати новою деталлю машини і намагатися зробити її більш цікавою і багатогранною. Коли будуть задіяні всі учасники, можна дозволити фантастичній машині працювати в обраному групою темпі. Потім швидкість дещо збільшується, потім сповільнюється.

Питання для обговорення:

– Чи змогла група створити цікаву машину?

– Чи функціонувала машина деякий час без збоїв?

– В який момент ви стали деталлю машини?

– Як ви придумали свої дії?

– Чи важко було дотримуватися єдиного ритму й темпу роботи?

– Що відбувалося, коли темп роботи прискорювався або сповільнювався?

– Чи важко було розібрати машину?

– Як впливало на роботу те, що вам не можна було розмовляти один з одним?

**Вправа 4. «Жахливо-прекрасний малюнок»** [252]

**Мета**: стимулювання групового процесу, зняття напруги.

Учасникам роздають по аркушу паперу і по одному фломастеру. Пропонується намалювати "прекрасний малюнок". Після цього малюнок передається сусідові справа, він робить з отриманого малюнка протягом 30 секунд "жахливий малюнок" і передає наступному. Цей учасник робить "прекрасний малюнок". Так малюнок проходить все коло. Потім він повертається до господаря, після чого проводиться обговорення.

**Заняття ІV**

**Мета**: подальше самопізнання, розвиток саморегуляції.

**Вправа 1. «Знайомство через малюнок»** [364]

**Мета**: самопізнання та саморозкриття учасників групи.

Слід попросити учасників скласти аркуш навпіл. На одній стороні ведучий просить намалювати «Як мене сприймають інші?» або «Хто я для оточуючих?», а на іншій – «Який я насправді?».

Далі кожен учасник пояснює свої малюнки.

**Вправа 2. «Три якості**» [397]

**Мета**: аналіз найважливіших якостей особистості.

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

**Вправа 3. «Острів»** [382]

**Мета**: формування згуртованості групи.

1. Учасники діляться на міні-групи по 3-6 осіб, і кожній команді видається аркуш паперу формату A3.

2. Тренер озвучує таку інструкцію: «Перед вами острів. Потрібно всією командою розміститися на ньому, тобто встати таким чином, щоб ноги, руки та інші частини тіла членів команди не торкалися підлоги, всі повинні бути на острові. Як ви цього досягнете – ваша справа! Не можна використовувати додаткові предмети, такі як столи, стільці тощо».

**Вправа 4. «Цегла»** [469]

**Мета**: розвиток навиків саморегуляції.

Учасники сідають у крісла, закривають очі. Піднімають руки і кладуть долоні паралельно одна одній на відстані 20-30 см.

Інструкція ведучого: «Очі закриті, руки підняті, долоні «дивляться» одна на одну. Роблячи легкі рухи зближення і видалення, треба спробувати відчути, що ж там, між долонями. Можливо, крім відчуття тепла, вам вдасться відчути, як простір між долонями починає ніби ущільнюватися, перешкоджати зближенню рук. Коли кордони силового поля будуть ставати все визначенішими, ви повинні відчути, як утримуєте між долонями невидиму цеглу. Можливо, ця цегла буде нагрітою, і навіть гарячою. Отже, протягом хвилини спробуйте відчути між долонями ущільнення простору і невидиму, але важку цеглину. Очі весь час заплющені. Акуратно покладіть цеглину вниз, на підлогу. Відчуйте між долонями другу цеглину. За другою – третю, а потім ще. Після закінчення вправи оцінимо, скільки цегли вам вдалося зібрати таким чином на підлозі. Отже, із закритими очима починайте виконувати вправу. На всю вправу – одна хвилина. Увага, почали. (Пауза 60 секунд.) Закінчили. (Пауза 8 секунд.) Дякую.

А тепер група розділяється на пари. У кожній парі завдання першого партнера – ніби матеріалізувати цеглину, стискаючи її долонями ліворуч і праворуч. Завдання іншого партнера – намацувати ці цеглини, беручи долонями зверху і знизу. Намацавши цеглину, потрібно забрати її в партнера. Намагайтеся робити цю вправу із закритими очима, якщо ж не вийде, то можна спробувати з відкритими. Отже, після поділу на пари, перші номери матеріалізують цеглу, другі номери їх відчувають, забирають собі й складають на підлогу. Потім відкрийте очі і покажіть ведучому на пальцях, скільки цеглин вам вдалося відчути. Будь ласка! (Пауза 8 секунд.) Тепер по черзі розкажіть один одному про свої враження від цієї вправи, те, що ви відчували, наскільки чітко й яскраво вдалося сформувати внутрішні образи».

Ведучий оцінює результати роботи групи.

**Заняття V**

**Мета**: формування позитивного ставлення до життя та самого себе.

**Вправа 1. «Нехай живе позитив!»** [574]

**Мета**: розігрів групи, створення довірливої атмосфери.

1. Учасники отримують аркуші паперу за кількістю членів групи.

2. Кожен пише ім'я іншого учасника і те, чим він особливо захоплюється в ньому. На наступному аркуші – ім'я іншого учасника, аж поки кожен не буде охарактеризований.

3. Потім аркуші складають, зверху надписують ім'я одержувача (підписуватися не потрібно), здають ведучому, який роздає їх адресатам.

Відбувається обговорення. Можна підкреслити важливість підтримки та позитивного зворотного зв'язку для ефективної роботи в команді.

**Вправа 2. «Передати одним словом»** [364]

**Мета**: вправа допомагає підкреслити важливість інтонацій в процесі комунікації.

1. Ведучий роздає групі картки, на яких написані назви емоцій, і просить не показувати їх іншим учасникам.

2. Далі він просить вимовити «Алло» або «Здрастуйте!» з інтонацією, що відповідає емоції, написаній на картці.

3. Вся група відгадує, яку емоцію намагався зобразити учасник.

Питання для обговорення:

1. Наскільки легко вдавалося вгадати емоцію за інтонаціями?

2. У реальному житті, наскільки часто в телефонній розмові ви за інтонацією з перших слів розумієте, в якому настрої ваш співбесідник?

3. Чи було так, що, зателефонувавши комусь, ви за інтонацією з перших слів розуміли, що вам тут не раді?

4. Наскільки бездоганне ваше власне телефонне спілкування?

Список емоцій: радість, здивування, жаль, розчарування, підозрілість, сум, веселощі, холодність, байдужість, спокій, зацікавленість, впевненість, бажання допомогти, втома, хвилювання, ентузіазм.

**Вправа 3. «Дар переконання»** [180]

**Мета**: розвиток навичок відстоювання власної думки.

Викликають двох учасників. Кожному з них ведучий дає сірникову коробку, в одній з яких лежить кольоровий папірець. Після того, як обидва учасники з'ясували, в кого з них у коробці лежить папірець, кожен починає доводити «публіці» те, що саме в нього знаходиться папірець. Завдання публіки вирішити шляхом консенсусу, у кого ж саме папірець.

Під час обговорення важливо проаналізувати ті випадки, коли «публіка» змінила свою думку – які вербальні та невербальні компоненти змусили її повірити в брехню.

**Вправа 4. «Близький контакт»** [470]

**Мета**: формування групової згуртованості.

Учасники виконують вправу із заплющеними очима і мовчки. Не можна відкривати очі й розмовляти до самого кінця вправи. Всі ходять залою. Через деякий час ведучий дає завдання: «Витягніть вперед руки і шукайте інші руки, не відкриваючи очей. Потрібно досліджувати руки партнера, привітатися з ним. За моїм сигналом вам потрібно буде відпустити руки партнера і продовжувати рух».

Через деякий час ведучий просить знайти руки партнера по спілкуванню та привітатися з ним.

Відбувається обговорення: Як ви знайшли собі пару? Якими були руки на дотик? Що відчували, коли віталися й знайомилися з руками? Що відчули, коли дізналися, що треба відпустити партнера? Чи швидко знайшли свою пару? Чи здогадалися, чиї це руки? Чи здивувалися, коли відкрили очі? Вам хотілося уникнути контакту? Чи змінилося ваше ставлення до якоїсь людини після вправи?

**Заняття VІ**

**Мета**: усвідомлення учасниками необхідності здійснення особистісних змін.

**Вправа 1. «Комплімент»**

**Мета**: налаштування на спільну роботу.

Учасникам пропонується зробити комплімент кожному з членів групи.

**Вправа 2. «Усвідомлення залежності»** [252]

**Мета:** формування мотивації до позбавлення від залежності.

Виконується в парах. У цій вправі перший номер у парі повідомляє другому про свою залежність. Він розкриває суть цієї залежності настільки детально, щоб партнер зрозумів, про що йде мова. Далі перший номер говорить про почуття, пов'язані із залежністю. Потім він відповідає на питання, задане самому собі, – якій позитивній меті служить залежність. Наприклад, інтернет заповнює час, допомагає впоратися з нудьгою, самотністю...

Партнер слухає, потім повторює почуте, задає уточнюючі питання. Перший учасник підтверджує переказ, і, якщо необхідно, уточнює почуте. Другий описує почуття, які в нього викликала розповідь про залежність.

**Вправа 3. «Мій сьогоднішній день»** [196]

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

Учасникам пропонується намалювати на аркуші паперу коло (аналог доби) і зазначити в ньому сектори, що відображають витрати часу на перебування в інтернеті.

Відбувається обговорення вправи. Розмова йде про те, що інтернет є «поглиначем часу», якому ми самі дозволяємо «з'їдати» наш час, а також обговорення способів структурування часу.

Ведучий здійснює індивідуальну оцінку досягнутого особистістю прогресу з метою позитивного підкріплення.

**Вправа 4. «Саморегуляція»** [455]

**Мета**: розвиток навичок саморегуляції.

Інструкція ведучого: «Займіть зручне положення і спробуйте абстрагуватися від сторонніх думок і відчуттів. Для цього ви можете використовувати наступні формули:

– Я приготувався до відпочинку.

– Я заспокоююсь.

– Відволікаюся від усього.

– Сторонні звуки не заважають мені.

– Зникають всі турботи, хвилювання, тривоги.

– Думки течуть плавно, уповільнено.

– Я відпочиваю.

– Я абсолютно спокійний.

Як ви пам'ятаєте, глибшому відпочинку сприяє розслаблення всіх м'язів і тіла, що суб'єктивно оцінюється нами як відчуття важкості. Ви, напевно, відчували це відчуття важкості в м'язах, коли відпочивали після того, як зробили певну фізичну роботу. Але тоді це відчуття виникало мимоволі, а зараз потрібно повернутися до нього свідомо.

Передусім, ви повинні навчитися розслабляти праву руку. Для цього можна використовувати формулу:

– Моя права рука важка.

Це потрібно уявити дуже чітко. Ось розслабляються м'язи руки – пальці, кисть, вся рука стала важкою, як свинець. Вона розслаблена і безсило лежить, як батіг. Немає сил, не хочеться рухати нею.

Запропоновану формулу повільно повторюйте 6-8 разів, намагаючись чіткіше запам'ятати викликані відчуття. Бажано, щоб відчуття розслабленості не було неприємним. Якщо ж це станеться, спробуйте замінити у формулі слово «тяжкість» словом «розслабленість».

Після того, як ви навчитеся розслаблювати праву руку рефлекторно – з першої спроби, спробуйте розслабити й інші м'язи. Як правило, це відбувається набагато легше:

– У правій руці з'являється приємне відчуття важкості.

– Руки важчають.

– Руки важчають все більше і більше.

– Руки приємно поважчали.

– Руки розслаблені і важкі.

– Я абсолютно спокійний.

– Спокій дає відпочити організму.

– Тяжчають ноги.

– Важчає права нога.

– Тяжчає ліва нога.

– Ноги наливаються вагою.

– Ноги приємно поважчали.

– Руки, ноги розслаблені і важкі.

– Важчає тулуб.

– Всі м'язи розслаблені і відпочивають.

– Все тіло стало приємно важким.

– Після занять відчуття важкості пройде.

– Я абсолютно спокійний.

Після заняття у тих випадках, коли вам необхідно зайнятися активною діяльністю, потрібно використовувати спеціальний прийом виходу з аутогенного занурення. Для цього застосовуються формули, зворотні формулам занурення. Наприклад:

– Мої руки легкі, енергійні.

– Відчуваю приємну напругу в руках.

– Дихаю глибоко, ритмічно.

– Відчуваю легкість, бадьорість, комфорт.

Після цього ви відкриваєте очі, встаєте й робите кілька енергійних фізичних вправ. Намагайтеся після кожного заняття проаналізувати досягнуте відчуття і записати його в щоденник, який необхідно мати кожному. У щоденник, крім того, заносяться формули, що використовувались, серед яких ви відбираєте найбільш дієві й впливові.

Наприклад, для розслаблення: «1» – нездатність розслабитися; «2»– незначне розслаблення; «3» – середнє розслаблення; «4» – сильне розслаблення; «5» – повне розслаблення».

**Заняття VІІ**

**Мета**: вироблення навиків боротьби із залежністю.

**Вправа 1. «Чарівний мішечок»** [229]

**Мета**: налаштування на спільну роботу.

Інструкція учасникам: «Сьогодні ми пограємо в «Чарівний мішечок». Зараз у мішечку містяться не предмети, а різні геометричні фігури з картону. Ви, не дивлячись, опускаєте руку в пакет і витягуєте будь-яку фігуру. Після цього вивчаєте руками її конфігурацію – і, зрозумівши, якої форми фігура, замальовувати її в своєму зошиті. Сам зразок потрібно на цей час покласти десь під столом так, щоб ви його не бачили. Подивитися на фігуру можна буде тільки після того, як ви її намалюєте в зошиті. Спробуйте малювати фігури якнайточніше».

Роз'яснивши інструкцію, ведучий роздає учасникам перші фігури.

Після того, як фігурки намальовані, ведучий пропонує дістати зразки й порівняти, наскільки точно намальована фігура. Для цього зразок накладається на малюнок і обводиться олівцем.

**Вправа 2. «Як краще зрозуміти себе»** [415]

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

Слова ведучого: «Перш ніж перейти до наступної вправи, необхідно зрозуміти простий закон: інтернет-залежність роздвоює ваше «Я». Адже ви під впливом залежності абсолютно несхожі на себе без неї. Ви, що страждаєте від залежності, і ви, що від неї відмовились, – дві різні людини, і всі оточуючі зможуть це підтвердити. Саме ваша частина, вільна від залежності, вирішила боротися із нею. Коли ж активізується залежна частина вашого «Я», вона ніби не несе ніякої відповідальності за рішення іншої частини. Одного згадування слова «інтернет» достатньо для активізації «залежної» частини Вашого «Я». Вона здатна перемогти, витіснити зі свідомості нормальну частину вашої психіки і відправитись у пошуку нового занурення в інтернет».

Відбувається обговорення почуттів та думок, що виникли в учасників під час прослуховування звернення ведучого.

**Вправа 3. «Інтернет-склад»** [397]

**Мета**: зміна установок щодо інтернету.

Ведучий розказує про те, як виглядає захаращений склад, в який потрапляє все, що тільки можна, в певному порядку або в безладі. Учасникам групи пропонується намалювати словесну картинку того, які речі там можуть зберігатися і як там можна щось знайти. При складних випадках залежності можна додати кілька фраз про те, який в цьому складі безлад і як там брудно, а в багнюці борсатись не дуже приємно.

Учасники обмінюються враженнями, висловлюють своє ставлення до інтернету.

**Вправа 4. «Шкереберть»** [574]

**Мета**: зняття психологічного напруження.

1. Вся група стоїть у колі.

2. Ведучий пояснює, що зараз групі потрібно буде робити все, що він каже, з точністю до навпаки. Наприклад, якщо він каже «підійміть праву ногу вгору», це означає, що потрібно опустити ліву руку вниз, якщо говорить «доторкніться до лівої ноги», потрібно доторкнутися до правої руки тощо.

3. Тренер дає групі команди, які можна виконати навпаки.

**Заняття VІІІ**

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

**Вправа 1. «Будиночки шукають людей»** [304]

**Мета**: створення невимушеної атмосфери.

1. Група розділяється на трійки, двоє з учасників беруться за руки (зображуючи, таким чином, будиночок), а третій учасник стоїть між ними (ці учасники – люди).

2. «Будиночки» завжди рухаються разом у парі, не розтискаючи рук.

3. Після того, як всі сформували «будиночки» і «людей», ведучий говорить «люди шукають будиночки», після чого всі «люди» повинні залишити свої будиночки і знайти собі нові, або «будиночки шукають людей», після чого «будиночки» повинні знайти собі нових жителів, тоді як «люди» залишаються на місці.

4. Якщо ведучий каже «землетрус», то рухаються і «будиночки», і «люди».Alpha

**Вправа 2. «Продовж речення»**

**Мета**: виявлення ставлення до залежності.

Ведучий говорить: «Запропонуйте свій варіант речення, початок якого:

– Коли я спілкуюся з людиною, залежною від інтернету...

– У спілкуванні з залежними людьми найважче мені буває ...

– Своє співчуття до іншої залежної людини я проявляю через ...

– Коли я спостерігаю поведінку залежної людини, я розумію ...

– Коли я помітив, що став залежним, я ...

– Бути незалежним для мене означає ...

– Я розумію, що залежність – це ...»

Відбувається обговорення.

**Вправа 3. «Ланцюжок ситуацій»** [222] (модифікація)

**Мета**: опрацювання ситуацій, що провокують залежну поведінку.

Інструкція ведучого: «Візьміть чистий аркуш паперу і спробуйте згадати не менше 20-25 ситуацій, пов'язаних із проявом інтернет-залежності, які викликають у вас тривогу, дискомфорт або страх. Пишіть все, що приходить на думку.

Тепер на іншому аркуші паперу розташуйте ці ситуації в порядку зростання їхньої тривожності й значущості для вас. Доведеться потренувати власну пам'ять тому, що цей ланцюжок ситуацій необхідно вивчити саме в такій послідовності.

Давайте вигадаємо шкалу тривожності, що складається зі 100 балів, де 0 відповідає стану повного розслаблення, а 100 – стану максимальної тривожності й напруженості. Ви вже знаєте, що ці стани виражаються в м'язових відчуттях, частоті пульсу та дихання.

Тепер увійдіть у стан повного розслаблення.

Подумки уявляйте собі кожну ситуацію, починаючи з найменш тривожної, і закінчуючи тією, що викликає найбільшу тривогу. Увійдіть у неї, як у фільм на екрані. Спробуйте не тільки побачити її, а й відчути всім тілом, почути всі звуки, зберігаючи при цьому стан повного розслаблення.

Якщо ваш організм дає сигнал тривожності й напруженості, негайно вимкніть цю ситуацію, як екран телевізора. Натисніть на невидиму кнопку вказівним пальцем правої руки.

Поверніться в стан повного м'язового розслаблення і почніть перегляд всього ланцюжка ситуацій із самого початку.

У разі, коли одна і та ж ситуація є нездоланною, спробуйте змінити фільм за своїм бажанням, не виходячи зі стану розслаблення.

Якщо рівень тривожності не знижується, вийдіть із стану розслаблення і спробуйте записати на папері можливі виходи з ситуації, що склалася. Подивіться фільм із зміненим сценарієм.

Кожного разу починайте прокрутку ланцюжка ситуацій з самого початку.

Ви здивуєтеся, але якщо таким чином ви навчитеся перекручувати весь ланцюжок ситуацій від початку до кінця, не виходячи зі стану розслаблення, то ви вже вмієте говорити собі «ні». Адже ці ситуації більше не турбують вас, отже, вони вже не є для вас важливими і стресовими. Ви вмієте справлятися з ними і з вашим залежним "Я"».

**Вправа 4. «Внутрішня краса»** [397]

**Мета**: зняття психологічного напруження.

Ведучий говорить: «Зараз ми сформуємо велике коло, ставши плечем до плеча. Кожен з вас повинен буде зробити вибір. Вибрати одну людину, від якої ви відчули, що вона ділиться з вами своєю внутрішньою красою. Що ви розумієте під внутрішньою красою? Наскільки гарні бувають люди? Підійдіть і зупиніться перед цією людиною, дивлячись в очі, нічого не говоріть. Як це буде? Наприклад: Оля обрала Сашу. Вона підходить і стає біля Саші, дивитися йому в очі. А він вибрав іншу людину. Але Оля ходить за ним, щоб бачити очі Саші. Вам зовсім не потрібно хвилюватися з приводу того, що роблять інші. Головне дивитися на людину, яку ви вибрали. Процес буде відбуватися мовчки, ніяких розмов і дотиків.

Розійдіться і встаньте в коло. Зробіть вправу ще раз. Підійдіть до цієї людини. Зверніть увагу, що ви відчуваєте, коли дивитеся їй в очі, які почуття виникають у вас. Станьте навпроти цієї людини і скажіть: «Внутрішня краса, яку я відчуваю, – це ...» «Ділишся ти нею ...»

Якщо ви отримуєте зворотний зв'язок, то у відповідь скажіть тільки: «Дякую». Не можна говорити: «Якби ти знав мене краще, то так не сказав би» тощо».

**Заняття ІХ**

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

**Вправа 1. «Сніданок із героєм»** [234]

**Мета:** створення позитивної атмосфери.

Групі пропонується уявити, що в кожного з присутніх є можливість поснідати з відомою людиною. Це може бути знаменитість, історична постать минулого або звичайна людина. Кожен повинен вирішити для себе, з ким він хотів би зустрітися, і чому. Потрібно записати ім'я свого героя на аркуші паперу і поділитися на пари, потім треба вирішити, з ким із героїв ви будете зустрічатися. Пари об'єднуються в четвірки і роблять те ж саме, потім об'єднується вся група і вибирає одного героя.

Питання для обговорення:

1. Чому залишився саме цей герой?

2. Легко було поступатися і чому ви це зробили?

3. Що ви відчували, коли з вами не погоджувалися?

4. Що ви відчували, коли з вами погоджувалися?

5. Чи часто ви в житті потрапляєте в ситуацію вибору?

**Вправа 2. «Що мені дає інтернет-залежність?»** [252] (модифікація)

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

Закрийте очі, сядьте зручніше і розслабтесь.

• Згадайте ситуацію, перед останнім зануренням в інтернет, ніби ви бачите її в фільмі, що знімається вами.

• Вийдіть з фільму і подивіться його з боку як незацікавлений глядач.

• Знову увійдіть у цей фільм і спробуйте проаналізувати, які почуття ви відчуваєте.

• Які відчуття виникають у вашому тілі?

• Як ви діяли в реальності і які емоції ви відчували?

• Як би вам хотілося діяти?

• Яка ваша частина або частини були головними в цій ситуації, діяли від вашого імені й проявляли себе?

• Вийдіть зі стану розслаблення і зафіксуйте на папері всі частини, що штовхають вас до залежної поведінки.

**Вправа 3. «Риси залежної людини»** [534] (модифікація)

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

Учасникам пропонується оцінити запропоновані характеристики людини, що страждає від інтернет-залежності, погодившись чи не погодившись з ними.

– Інтернет-залежність – це патологічна форма розвитку особистості.

– Інтернет-залежність провокує деструктивні ролі в сім'ї.

– Інтернет-залежній людині притаманне перебільшення значущості власної сили.

– Притаманний зовнішній контроль поведінки, відсутність самоконтролю.

– «Заморожені почуття», неусвідомленість своїх почуттів, неконтрольований їх прояв у поведінці.

– Низька самооцінка.

– Закрите, маніпулятивне спілкування.

– Соціальна та емоційна ізоляція.

– Занадто вільні або надмірно жорсткі межі особистості й сім'ї.

Відбувається обговорення, учасники звертають увагу на те, до яких особистісних змін призвела інтернет-залежність саме в них.

**Вправа 4. «Давати і отримувати»** [574]

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

Інструкція: «Ми вже багато говорили про почуття. Можете ви мені назвати два дуже важливих почуття? А більше? Зараз я хочу запропонувати вам гру, в якій ви зможете один одному дарувати гарні почуття. Коли ми даруємо іншому добре почуття, то ми самі отримуємо щось. Назвіть мені, будь ласка, декілька позитивних почуттів. Так, щастя, задоволення, любов, радість, дбайливість – це все позитивні почуття. Радіти чомусь, бачити щось прекрасне – це теж дуже хороші почуття ... Чи не забули ми ще щось?

Тепер розійдіться по двох, станьте один навпроти одного. Зараз ми налаштуємося на добре почуття, яке називається «симпатія». Отже, сядьте і подивіться один на одного. Сядьте так, щоб стикатися колінами... А зараз закрийте очі і три рази глибоко вдихніть...

Подумайте про почуття, яке ми називаємо симпатією. Де відчуваєте ви у вашому тілі, що ви комусь подобаєтесь? Це десь у животі ... в грудях ... у голові ... в руках? Уявіть собі, де у вашому тілі живе симпатія? Як вона виглядає? Має якийсь колір? А тепер уявіть собі, що з того місця, де ви її знайшли, ви її берете в руки і даєте вашому товаришеві. Просто уявіть собі, що ви це зараз робите ... А тепер подумайте про те, що ви від свого партнера теж отримали це почуття. Він теж зараз передав його вам. Це вам подобається? Тепер партнер дає ще більше симпатії і отримує ще більше взамін. Відчуйте, яка вона ... Це гарна думка: симпатія віддається і симпатія повертається ...

Тепер глибоко вдихніть і злегка поворушіть руками й ногами. Відкрийте очі й погляньте один на одного. Якщо хочете, можете сказати своєму партнерові: «Дякую». Повертайтеся на свої місця. Давайте обговоримо, що ви відчували, віддаючи й отримуючи симпатію».

Аналіз вправи:

– Як ви відчували себе під час цієї вправи?

– Чи відчували ви, що віддаєте симпатію?

– Чи відчували ви, що отримуєте симпатію?

– Які можливості проявити свою симпатію є найкращими?

– Як ви покажете симпатію тварині ... сонцю ... дню ... своєму другу?

– Як ви помітите симпатію?

– Чому іноді доводиться чекати, поки симпатія повернеться?

– Чому іноді симпатія приходить назад звідти, звідки ви її не чекаєте?

**Заняття Х**

**Мета**: закріплення стратегії подолання інтернет-залежності.

**Вправа 1. «Маски тварин і рослин**» [330]

**Мета**: створення позитивної атмосфери, самопізнання.

1. Кожен вибирає собі роль тварини.

2. Кожен описує свою тварину, наприклад, «Що я за кішка?»

3. Учасники по черзі зображають свою тварину.

Інструкція: «Уявіть себе хижим птахом ... маленьким курчам ... кішкою (домашньою або дикою, як вам більше подобається) ... слоном ... знову птахом ... рибою ... метеликом ... Уявіть себе будь-яким звіром. Таким, на якого ви схожі, побудьте ним.

А тепер ви знову – люди. Темп руху – спокійний. Зробіть кілька глибоких вдихів. Вправа закінчена».

Питання для обговорення:

1. Подумайте, яку роль ви граєте в житті?

2. Зверніть увагу на те, що оточуючі сприймають вас зазвичай за цією роллю, і коли ви виходите з неї, багато хто вас не розуміє.

3. Подумайте, чи є подібність між вашою поведінкою і вибраної тварини?

4. Що нового дізналися сьогодні про себе з цієї вправи?

5. Які почуття виникали в процесі виконання вправи?

**Вправа 2. «Історії з життя»** [397]

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

Ведучий говорить: «Кожен з нас проживає своє єдине, неповторне життя. Ми можемо навчати один одного, розповідаючи пригоди, в які втягує нас життя. Коли люди слухають історії з життя своїх товаришів, у них з'являється шанс дізнатися про досвід, який їм самим, можливо, не довелося пережити. Можливо перед ними відкриються нові життєві перспективи, можливо, вони помітять, що існує різне ставлення до одних і тих самих переживань. Вони вчаться вживатися в чужий досвід і розуміти особливості переживань іншого. Вони дозволяють зрозуміти, що труднощі й щастя в житті кожної людини дивним чином поєднані.

Зараз ми будемо розповідати один одному історії з власного життя, пов’язані з впливом інтернет-залежності на наші стосунки з оточуючими людьми та ставлення до самого себе. Кожен, хто хоче, може нам щось розповісти».

**Вправа 3. «Моє улюблене заняття»**

**Мета**: формування мотивації до подолання залежності.

Хтось з учасників згадує справу, яка була для нього улюбленою до появи інтернет-залежності (говорить комусь із учасників, який тримає це в таємниці до кінця гри). Інші учасники прагнуть здогадатися і для цього задають питання: «Цим можна займатися з іншими?», «Це можна робити тільки вдома?», «Для цього потрібно кудись їхати?» та інші.

Після відгадування відбувається обговорення. Звертається увага на те, що інтернет-залежність повністю витіснила інші інтереси людини, зробивши її життя одноманітним та пустим.

**Вправа 4. «Декларація власної самоцінності»** [551]

**Мета**: вироблення позитивного самоставлення.

Ведучий зачитує текст: «Я – це Я. У всьому світі немає нікого точно такого ж, як Я. Є люди, чимось схожі на мене, але немає нікого точно такого ж, як Я. Тому все, що йде від мене, – це справді моє, бо саме Я вибрав це. Мені належить усе, що є в мені: моє тіло та все, що воно робить; моя свідомість, всі мої думки і плани, і мої очі, всі образи, які вони можуть бачити; мої почуття, якими б вони не були, – тривога, задоволення, напруга, любов, роздратування, радість; мій рот і всі слова, які він може вимовляти, ввічливі, лагідні чи грубі, правильні чи неправильні; мій голос, гучний або тихий; всі мої дії, звернені до інших людей або до мене самого. Мені належать всі мої фантазії, мрії, надії і мої страхи. Мені належать всі мої перемоги і успіхи. Всі мої поразки й помилки. Все це належить мені. І тому Я можу дуже близько познайомитися з собою. Я можу полюбити себе і потоваришувати з собою. І Я можу зробити так, щоб все в мені сприяло моїм інтересам. Я знаю, що дещо в мені спантеличує, і є в мені щось таке, чого я не знаю. Але оскільки я дружу з собою і люблю себе, Я можу обережно й терпляче відкривати в собі джерела того, що спантеличує мене, і дізнаватися все більше і більше різних речей про себе. Все, що Я бачу й відчуваю, все, що Я говорю і що Я роблю, що Я думаю в цей момент, – це моє. І це дозволяє мені дізнатися, де Я і хто Я. Коли Я вдивляюся в своє минуле, дивлюся на те, що Я бачив і відчував, що Я говорив і що Я робив, як Я думав, Я бачу, що це цілком мене влаштовує. Я можу відмовитися від того, що здається неправильним, і зберегти те, що здається потрібним, відкрити щось нове в собі самому. Я можу бачити, чути, відчувати, думати, творити й діяти. Я маю все, щоб бути близьким з іншими людьми, щоб бути продуктивним, вносити сенс і порядок у світ речей і людей навколо мене. Я належу собі, і тому Я можу будувати себе. Я – це Я, і Я – це чудово».

**Заняття ХІ**

**Мета**: визначення найефективніших засобів подолання інтернет-залежності.

**Вправа 1. «Перевтілення»** [235]

**Мета**: створення позитивної атмосфери.

Учасники сідають у коло.

Ведучий говорить: «Я роздам вам картки, на яких написана назва тварини. Назви повторюються на двох картках. Наприклад, якщо вам дістанеться картка, на якій буде написано «слон», знайте, що в когось є картка, на якій також написано «слон».

Тренер роздає картки (якщо в групі непарна кількість учасників, тренер теж бере участь у вправі).

«Прочитайте, будь ласка, що написано на вашій картці. Зробіть це так, щоб напис бачили тільки ви. Тепер картку можна забрати. Завдання кожного – знайти свою пару. При цьому можна користуватися будь-якими виразними засобами, не можна тільки нічого говорити та видавати характерні звуки «вашої тварини». Іншими словами, все, що ми будемо робити, ми будемо робити мовчки. Коли ви знайдете свою пару, залишіться поруч, але продовжуйте мовчати. Тільки, коли всі пари будуть утворені, ми перевіримо що в нас вийшло».

Після того, як всі учасники групи знайшли свою пару, тренер запитує по черзі в кожної пари: «Хто ви?».

Після завершення вправи можна запропонувати поділитися враженнями, розповісти про те, як учасники знаходили свою пару.

**Вправа 2. «Спірні твердження»** [476] (модифікація)

**Мета**: з'ясування учасниками поглядів на проблему залежності.

Для проведення вправи необхідні чотири листи паперу з написаними на них твердженнями:«Абсолютно згоден»,«Згоден, але не повністю»,«Абсолютно не згоден»,«Не маю визначеної думки».

Ці листи прикріплюються на чотирьох стінах кімнати.

Ведучий зачитує спірні твердження, після чого учасники повинні розійтися і стати біля тих листів, на яких відображена їх точка зору на це питання. Після прийняття рішення кожен з учасників повинен його обґрунтувати: «чому я вважаю саме так». Вислухавши думки кожного з учасників, ведучий у вигляді короткої позиції викладає свою думку. Вислухавши всі точки зору, учасники можуть вибрати листи з твердженнями, з якими вони погоджуються тепер.

Приклади спірних тверджень:

• Інтернет-залежність – це злочин.

• Інтернет-залежність – це хвороба.

• У багатьох молодих людей виникають проблеми через залежність від інтернету.

• Позбутися інтернет-залежності можна в будь-який момент.

• Інтернет-залежність виліковна.

• Багато людей починають захоплюватись інтернетом «за компанію».  
• Люди, що мають інтернет-залежність, дуже часто не усвідомлюють цього.  
• З інтернет-залежністю можна впоратися без сторонньої допомоги.  
• Залежність від інтернету формується тільки після багаторазового занурення.

• За зовнішнім виглядом людини можна визначити, чи є вона інтернет-залежною.

**Вправа 3. «Позбавлення від залежності»**

**Мета:** визначення шляхів подолання інтернет-залежності.

Кожному з членів групи пропонується знайти якнайбільше способів подолання інтернет-залежності. Ведучий записує їх на дошці, а потім пропонує учасникам їх проранжувати, починаючи від найбільш ефективного та закінчуючи найменш ефективним.

Відбувається обговорення. Увага звертається на ті способи, які вже були апробовані самими учасниками.

**Вправа 4. «Невидимі помічники»** [481]

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

Ведучий говорить: «Зовсім маленькі діти ще, як правило, зберігають здатність концентрувати свою увагу на зовсім простих речах і насолоджуватися ними. Вони роздивляються сонячні відблиски на склі та стрибають від захвату, спостерігаючи, як таємничим чином переміщаються сонячні зайчики. Почувши голоси птахів, вони здатні повністю сконцентруватися на цих звуках і насолоджуватися цими короткими митями. Маленькі діти – природжені оптимісти, лише з роками вони поступово переймають у дорослих скепсис і песимізм. Щоб досягти великих успіхів у житті і розвинути в себе високий рівень самоповаги, нам необхідний оптимістичний погляд на життя. Це буде зробити простіше, якщо ви навчитеся концентруватися на приємних моментах життя, відзначаючи і запам'ятовуючи їх. Кожен день ми стикаємося з приємними подіями набагато частіше, ніж з неприємними. Це легко помітити, якщо уважно проаналізувати прожитий день, але песиміст концентрується на своїх неприємностях і невдачах і, відповідно, бачить весь світ у сірих тонах.  
У цій вправі ми пропонуємо людям сконцентруватися на тих речах, які роблять їх життя прекрасним.

Уявіть собі, що у вас є невидимий помічник, який не відстає від вас ні на крок. Усякий раз, коли ви відчуваєте щось приємне, він ніжно торкається вашого плеча й тихо говорить: «Як чудово!» Звісно, такий невидимий помічник не потрібен вам, щоб помічати приємні миті життя, які й без того впадають в очі. Але вам знадобиться допомога невидимого помічника, щоб насолоджуватися тими важливими, але невловимими речами, які щогодини і постійно відбуваються з нами і роблять життя прекрасним і дивовижним. Можна, наприклад, порадіти теплим променям сонця, отримати полегшення після глибокого й сильного подиху, почути добре слово оточуючих, побачити посмішку друга тощо. Невидимий помічник може звернути вашу увагу на всі ці маленькі радощі життя, щоб ви встигли насолодитися ними. Чим більше ви насолоджуєтеся кожною миттю свого життя, тим щасливішими ви стаєте. Давайте перевіримо, наскільки ви зрозуміли мої слова. Адже це так просто, і все ж усі ці буркуни і песимісти на своєму жалюгідному прикладі показують всім нам, як необхідний в житті такий невидимий помічник, який знову і знову шепоче нам на вухо: «Як чудово!»

Станьте, будь ласка, і почніть повільно ходити по залі ... Уявіть собі, що невидимий помічник ходить поруч з вами і кожен раз кладе свою руку вам на плече, як тільки ви помічаєте щось красиве й приємне. Відчувши руку на своєму плечі, нічого не говоріть вголос, просто підійдіть до мого столу і подзвоніть у дзвоник. І знову ходіть по залу в очікуванні моменту, коли ще щось приємне приверне вашу увагу (5-10 хвилин)».

Ведучий просить учасників після цього розповісти про все, що їх порадувало.

«І нехай весь сьогоднішній день ваш невидимий помічник слідує за вами. Спробуйте помітити всі ці маленькі радощі, на які вкаже вам помічник-невидимка».

Аналіз вправи:

* Які прекрасні звуки вам вдалося почути?
* Які прекрасні образи ви змогли побачити?
* Чи вдалося вам відчути який-небудь приємний смак?
* Чи відчули ви приємні запахи?
* Чи доторкались ви до чогось приємного на дотик?
* Чи робили ви такі рухи, які були б приємні вашому тілу?
* Чи чули ви приємні слова?

**Заняття ХІІ**

**Мета**: формування образу бажаного майбутнього.

**Вправа 1. «Ти подобаєшся мені…»**

**Мета**: створення доброзичливої атмосфери в групі.

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

Ведучий слідкує за тим, щоб кожен учасник підтримував взаємодію.

**Вправа 2. «Хто я насправді»**

**Мета**: формування образу бажаного майбутнього.

Ведучий пропонує поділити сторінку на три частини. У першій потрібно вказати, яким було життя особистості до виникнення залежності, в другій – яким воно стало під впливом залежності, в третій – яким особистість бачить своє життя після подолання інтернет-залежності.

При обговоренні особлива увага приділяється аналізу бажаного майбутнього.

**Вправа 3. «Візуалізація»** [234]

**Мета**: зняття психологічного напруження.

Ведучий говорить: «Цю вправу краще виконувати, перебуваючи в розслабленому стані. Образи, які, здавалося б, мимовільно з'являються у вас у голові, насправді – у вашій владі. Давайте спробуємо продемонструвати це.

Закрийте очі й протягом деякого часу зосередьтеся на своєму диханні ... Уявіть великий білий екран ... Уявіть на екрані будь-яку квітку. Заберіть квітку з екрану, а замість неї помістіть на екран білу троянду ... Поміняйте білу троянду на червону. (Якщо у вас виникли труднощі, уявіть, що ви пензликом пофарбували троянду в червоний колір, як Аліса в Країні Чудес.)

Заберіть троянду і уявіть кімнату, в якій ви перебуваєте: меблі, колір тощо. Переверніть картинку. Подивіться на кімнату зі стелі. (Якщо це важко зробити, то уявіть себе на стелі, як ви дивитесь на кімнату зверху вниз).

Тепер знову уявіть великий білий екран. Помістіть синій фільтр перед джерелом світла так, щоб весь екран став яскраво-синім. Змініть синій фільтр на червоний. Зробіть екран зеленим. Уявляйте будь-які кольори й зображення на свій розсуд».

Обговорення: «Чи вдалося вам досягти всіх ефектів, таких, як, наприклад, поворот кімнати або зміна кольорів? Тепер і без підготовки ви легко зможете побачити порожній екран, уявити квітку і атмосферу вашої кімнати. І вже це достатній доказ того, що продуковані вами образи у вашій владі, ви можете викликати або не викликати їх. Тому, якщо ви раптом виявите, що «розглядаєте» якийсь образ, що викликає у вас занепокоєння, спробуйте усвідомити, що ви самі за нього відповідаєте, ви самі його створили і самі можете змінити його на більш приємний, подібно до того як розфарбували білу троянду в червоний колір».Alpha

**Заняття ХІІІ**

**Мета**: закріплення конструктивних установок особистості щодо інтернету.

**Вправа 1. «Король і королева»** [551]

**Мета**: налаштування на групову роботу.

Учасники вибирають зі своєї групи двох осіб на роль короля і королеви. Вони сідають на імпровізований трон. Завдання інших учасників – підійти і привітати окремо короля і королеву. Форма вітання може бути будь-яка. «Монархи» також вітають учасників.

Аналіз: це вправа на виявлення «захистів» особистості. Кожен з учасників, виходячи з ігрової ситуації, повинен пережити деякі приниження – уклін королю; та кожен по-своєму повинен буде «захищатися» від цієї травмуючої ситуації. Аналізується, хто і як уникав цієї ситуації підпорядкування.

**Вправа 2. «Музей образливих спогадів»** [497]

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

Ведучий говорить: «Нерідко ми ставимося до своїх кривд як до великої цінності. Ми їх ховаємо, бережемо, накопичуємо. А в конфлікті пред'являємо їх, посилюючи, як нам здається, свою позицію. Спробуємо зараз тут зробити музей своїх образливих спогадів».

При обговоренні акцентується увага на тому, як образливість та конфліктність руйнує стосунки людини з оточуючими, робить їх деструктивними та провокує формування інтернет-залежності як способу утекти в альтернативну реальність.

**Вправа 3. «Асоціації»**

**Мета**: визначення сутності понять, протилежних інтернет-залежності.

Для гри необхідні ручки й аркуші паперу.

Дається завдання: «Назвіть і напишіть 2-3 слова, які приходять вам на думку, коли ви чуєте слова «незалежність», «свобода», «впевненість».

Після цього учасники по колу говорять асоціації, а ведучий записує їх так, щоб варіанти не повторювалися. У результаті обговорення ведучий підсумовує запропоновані асоціації.

**Вправа 4. «На що витратити життя»** [161]

**Мета**: усвідомлення необхідності здійснення вибору життєвих цілей.

Інструкція: «Я роздаю вам по 10 жетонів. Кожен жетон є частинкою вас самих – однією десятою часткою вашого часу, енергії, фізичних і душевних сил, засобів, інтересів, індивідуальності. На час вправи ці 10 жетонів будуть рівноцінні сумі тих якостей і можливостей, з яких складається ваша особистість і відповідно ваше життя.

Коли ми почнемо гру, перед вами постане вибір: «витратити» жетон або «заощадити». На продаж виставлятимуться відразу дві речі. Ви маєте право вибирати будь-яку з них або ніяку взагалі, але тільки не обидві відразу. Придбати кожну річ можна тільки в той момент, коли вона виставляється на продаж. Перехід до наступної пари означає, що попередня остаточно знята з «торгів». Якщо жетони закінчаться, то ви вже нічого не зможете придбати. Готові?

Відбуваються торги.

Торги закінчені, більше покупок робити не можна. Якщо ви витратили не всі жетони, вони пропадають».

Відбувається обговорення гри. Учасники дають відповіді на такі питання:

* Якою покупкою ви найбільше задоволені?
* Чи довелося вам пошкодувати про те, що ви чогось не придбали?
* Хотіли б ви щось змінити в правилах гри?

Можливі пропозиції: «Перш, ніж щось купувати, треба дізнатися, що ще буде продаватися»; «Хотілося б, щоб можна було обміняти раніше куплену річ на будь-яку іншу, оголошену пізніше»; «Потрібно, щоб перед початком гри нам видали побільше жетонів».

Ведучий говорить: «Чи вважаєте ви, що гра від цього стане цікавішою? Більшість ваших пропозицій дійсно розумні й правильні. Але проблема полягає в тому, що в житті так не буває. Не можна двічі зробити один і той самий вибір, як неможливо «скасувати» наслідки раніше прийнятого рішення. Не можна домогтися всього відразу або скористатися відразу всіма можливостями. Ми не знаємо заздалегідь, з чого доведеться вибирати в майбутньому. Завжди будуть обмежені час, сили, вибір можливостей, гроші, інтерес. За все, що ви для себе оберете, доведеться платити якусь ціну, і в багатьох випадках ціна виявиться вищою, ніж ви припускали. Вибір рішення в кожній конкретній ситуації залежить саме від нас. І саме нам нести відповідальність за прийняті нами рішення. Якщо вам не вистачило коштів для чогось важливого – ви занадто багато витратили на речі, значення яких для вас не настільки велике. Якщо у вас залишилися кошти в кінці гри – подумайте, можливо, ви не до кінця використовуєте своїми можливості.

Це була всього лише гра. Але те, як ми витрачаємо свій час, сили, можливості в реальному житті, дозволяє досить вірно судити про наші справжні цінності».Alpha

**Заняття ХІV**

**Мета**: відзначення правильності здійснених особистістю дій щодо звільнення від інтернет-залежності.

**Вправа 1. «Побажання»**

**Мета**: створення сприятливої для роботи атмосфери в групі.

Членам групи потрібно підійти до кожного з учасників та по черзі зробити йому побажання на цей день.

**Вправа 2. «Хто я?»**

**Мета**: виявлення особистісних змін.

Учасники пишуть свої характеристики. Після цього ведучий роздає списки характеристик членів групи, які вони робили на початку тренінгової роботи. Відбувається порівняння та обговорення. Увага звертається на ті зміни, що відбулися з учасниками.

**Вправа 3. «Що таке інтернет-залежність?»**

**Мета:** розвиток уявлень учасників про інтернет-залежність.

Учасники групи порівнюють свої уявлення про інтернет-залежність до початку тренінгової роботи та на цей момент часу.

Їм пропонується відповісти на такі питання:

* Що таке інтернет-залежність?
* Які зустрічаються види інтернет-залежностей?
* Який механізм розвитку залежності?
* Чому інтернет-залежність є деструктивною?

**Вправа 4. «Мій життєвий шлях»** [528]

**Мета**: усвідомлення правильності вибору способу життя без залежності.

Ведучий говорить: «Подорожній йшов дорогою, яка називалася «Життя». Дорога привела його до перехрестя. Подорожній зупинився, оглянувся і задумався. Яким шляхом йти далі?

Уявіть себе на місці цього подорожнього... Про що ви думаєте, що відчуваєте?

Перед вами чистий аркуш паперу. Візьміть олівець і зобразіть на листку свій життєвий шлях: минуле, своє положення в цей момент і варіанти майбутнього життя (дорогу й перехрестя). Яким був ваш життєвий шлях до перехрестя: рівним, звивистим, з горами й обривами? Куди ви хочете прийти? Яким ви уявляєте свій шлях після перехрестя? З чим зустрінетесь на своєму шляху? Чого вам доведеться навчитися?»

Відбувається обговорення: Які шляхи ви обрали? В якій частині свого життєвого шляху подорожній найщасливіший, переживає радість? Що цьому сприяє? Важливо звертати увагу на зв'язок минулого, сьогодення і майбутнього? Що спільного між ними? Яка мета цього шляху? Як ви дізнаєтеся, що ваша мета досягнута? Що вам необхідно для того, щоб досягти поставленої мети? Які умови, засоби, можливості?

**Заняття ХV**

**Мета**: завершення роботи групи, усвідомлення досягнутих результатів.

**Вправа 1. «Привітання»**

**Мета**: створення доброзичливої атмосфери.

Учасникам пропонується сказати щось приємне сусіду зліва, розпочавши фразу словами «Я радий, що міг спілкуватися з тобою, оскільки…»

**Вправа 2. «До та після тренінгу»**

**Мета**: усвідомлення змін, що відбулися з учасниками під час роботи тренінгової групи.

Учасникам пропонується розділити аркуш паперу на дві частини, в одній написати «До», в іншій «Після». У колонці «До» описуються характеристики людини та особливості її поведінки до участі в тренінгу, в другій колонці – після нього.

Відбувається обговорення.

**Вправа 3. «Автобусна зупинка»** [262]

**Мета**: аналіз результатів роботи тренінгової групи.

На чотирьох стінах кімнати ведучий вішає листи фліпчарта, вгорі яких написані незакінчені речення. Наприклад:

«З цієї хвилини я буду ...»

«Дякую ...»

«Цей тренінг для мене ...»

«Найважливіше – це ...»

«Сьогодні я зробив відкриття, що ...» тощо.

Всі учасники діляться на чотири групи і відправляються в подорож цими зупинками. По 2-3 хвилинки знаходяться на кожній і пишуть продовження речення. Потім їм дається ще пару хвилин, щоб подивитися на всі аркуші.

**Вправа 4. «Не буду!»**

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

Кожному з учасників пропонується визначити 10 варіантів закінчення речення «Не буду…», звертаючи увагу на особливо важливі прояви.

Відбувається обговорення.

**Вправа 5. «Мої досягнення»** [397]

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

Для цієї вправи може бути використаний м'яч або інший предмет. Той, у кого він у руках, розповідає про те, що йому вдалося під час тренінгової роботи. Те, чого він прагнув і досягнув.

**Вправа 6. «Прощання»**

**Мета**: завершення роботи тренінгової групи.

Учасникам пропонується в довільній формі попрощатися з іншими членами групи.

ДОДАТОК С

**ТРЕНІНГ СПРЯМОВАНИЙ НА ПОДОЛАННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД КОМП’ЮТЕРНИХ ОНЛАЙН-ІГОР**

**Перший блок**

**Налагодження контактів між членами групи**

**Мета:** знайомство, створення атмосфери сприятливої для саморозкриття членів групи.

**Заняття І**

**Мета:** знайомство учасників, обмін первинною інформацією.

**Вправа 1. «Знайомство»** [356]

**Мета**: знайомство з групою.

Ведучий розповідає про цілі тренінгу.

Інструкція: «Нас чекає спільна робота, а тому потрібно познайомитися і запам'ятати імена один одного. У тренінгу нам надається чудова можливість, зазвичай недоступна в реальному житті, – вибрати собі ім'я. Адже часто буває: комусь не дуже подобається ім'я, що дали йому батьки; когось не влаштовує форма звернення, звична для оточуючих. Є люди, які мали в дитинстві цікаве прізвисько і були б не проти, щоб і зараз у неформальній атмосфері до них зверталися саме так. У вас є тридцять секунд для того, щоб подумати і вибрати собі ігрове ім'я, і написати його на бейджику. Всі інші члени групи – і ведучий теж – протягом всього тренінгу звертатимуться до вас тільки на це ім’я».

**Вправа 2.** «**Самий-самий мій плакат»** [226]

**Мета:** знайомство, створення атмосфери довіри.

Учасникам пропонують намалювати на аркуші паперу плакат, що складається з декількох розділів: 1. Ім'я. 2. Вік. 3. Вага. 4. Зріст. 5. Мій улюблений колір.

Намалювати: чим я люблю займатися; мої друзі; так я виглядаю коли щасливий (автопортрет); моя родина; якщо б у мене було одне бажання, я б загадав, щоб ...; моє улюблене місце.

Ці плакати прикріплюються на груди, і учасники у довільному порядку ходять кімнатою, знайомлячись один з одним протягом 15 хвилин.

**Вправа 3.** «**Через скло**» [179]

**Мета:** формування взаєморозуміння партнерів по спілкуванню на невербальному рівні.

Один з учасників загадує текст, записуючи його на папері, але передає його ніби через скло, тобто мімікою і жестами: інші розповідають як це зрозуміли.

Ступінь збігу переданого і записаного тексту свідчить про уміння встановлювати контакт.

**Вправа 4.** «**Хвилина на розмову**» [250]

**Мета**: знайомство учасників групи.

Учасники тренінгу діляться на дві команди, утворюють два кола (внутрішнє залишається нерухомим). Члени зовнішнього кола, виконавши завдання-бесіду, пересідають до наступних учасників для продовження розмови.

**Заняття ІІ**

**Мета:** подальше знайомство учасників групи, налагодження конструктивної взаємодії.

**Вправа 1.** «**Візуальне відчуття»** [415]

**Мета:** вдосконалення перцептивних навичок сприйняття один одного.

Всі сідають у коло. Ведучий просить, щоб кожен уважно подивився на обличчя інших учасників, і через 2-3 хвилини всі повинні закрити очі і спробувати уявити собі обличчя інших членів групи. Протягом 1-2 хвилин потрібно фіксувати в пам'яті обличчя, яке вдалося найкраще уявити. Після виконання вправи група ділиться своїми відчуттями і повторює вправу. Кожен з учасників повинен намагатися відтворити в пам'яті якомога більше партнерів.

**Вправа 2.** «**Активне слухання**» [529]

**Мета:** розвиток комунікативних навичок.

Численні дослідження показують, що успіх людини на 80% залежить від її комунікативної компетентності. Невміння спілкуватися з оточуючими людьми може виявитися однією з вирішальних причин виникнення залежності. Непродуктивність у спілкуванні може бути пов'язана як із відсутністю вміння налагоджувати контакти, так і зі складністю його практичної реалізації (втома, неуважність, умови діяльності, особливості ситуації тощо). У підтвердження сказаного ведучий аргументовано апелює до тих випадків, коли учасники дискусії «пропускали» висловлювання інших чи спотворювали предметні позиції при відтворенні розмови.

«Перед Вами 16 питань на кожне з яких Ви повинні відповісти «так» або «ні». Слід пам'ятати, що немає «правильних» або «неправильних» відповідей, оскільки люди різні і кожен висловлює свою думку. Головне, намагайтеся відповідати чесно. Вільно і щиро висловлюйте свою думку. У цьому випадку Ви зможете краще пізнати себе. Заздалегідь дякую Вам!»

1. Чи чекаєте Ви терпляче, поки інша людина закінчить розмову і дасть Вам можливість висловитися?

2. Чи поспішайте Ви прийняти рішення до того, як зрозумієте сутність проблеми?

3. Чи слухаєте Ви лише те, що Вам подобається?

4. Чи заважають Вам слухати співрозмовника Ваші емоції?

5. Чи відволікаєтеся Ви, коли співрозмовник викладає свої думки?

6. Чи запам'ятовуєте Ви замість основних моментів бесіди несуттєві?

7. Упередження заважають Вам слухати співбесідника?

8. Чи припиняєте Ви слухати співрозмовника, коли з'являються труднощі в його розумінні?

9. Чи займаєте Ви негативну позицію по відношенню до мовця?

10. Чи завжди Ви слухаєте співрозмовника?

11. Чи ставите Ви себе на місце співрозмовника, щоб зрозуміти, що змусило його говорити саме так?

12. Чи приймаєте Ви до уваги той факт, що у Вас зі співбесідником можуть бути різні теми для обговорення?

13. Чи допускаєте ви, що у Вас і у Вашого співрозмовника може бути різне розуміння змісту уживаних слів?

14. Чи намагаєтеся Ви з'ясувати, чим викликана суперечка: різними точками зору, постановкою питання тощо?

15. Чи уникаєте Ви погляду співрозмовника під час спілкування?

16. Чи виникає у Вас непереборне бажання перервати співрозмовника і випередити його у висновках?»

Обробка результатів: підраховується кількість відповідей.

*Інтерпретація*

– 6 балів і менше свідчить про низьке вміння слухати інших, про спрямованість у ході спілкування на себе (тобто задоволення своїх домагань незалежно від інтересів партнера). Знижена чутливість в оцінці ситуації – коли мовчати і слухати, а коли говорити. Необхідно навчатися навичкам ефективного слухання.

– Від 7 до 10 балів – середній ступінь вміння слухати співрозмовника. Це вміння швидше проявляється ситуативно і залежить від особистої значущості одержаної інформації. Потрібне вдосконалення навичок і прийомів активного слухання.

– 10 балів і вище свідчить про уміння слухати інших незалежно від особистої значущості отриманої інформації.

Учасники розбиваються на пари й вирішують, хто говорить, а хто слухає. Потім ведучий повідомляє, що завданням слухачів буде уважне вислуховування протягом 2-3 хв. «дуже нудного оповідання». Потім ведучий відкликає убік майбутніх «оповідачів», нібито для того, щоб проінструктувати їх, як зробити розповідь «дуже нудною». Насправді дає роз'яснення (так, щоб «слухаючі» не чули цього), що суть не в ступені нецікавості розповіді, а в тому, щоб оповідач фіксував типові реакції слухачів. Для цього оповідачеві рекомендується після хвилинного спілкування зробити в зручний момент паузу і продовжити розповідь після отримання якоїсь реакції слухачів (кивок, жест, слова тощо). Якщо протягом 7-10 секунд яскрава реакція відсутня, слід продовжити розповідь протягом ще однієї хвилини і знову перерватися і запам'ятати наступну реакцію слухача. На цьому вправа припиняється.

Всім членам групи розкривається дійсний зміст інструкції й ціль вправи. Оповідачів просять тримати в пам'яті зміст реакції слухачів (класифікувавши видиму відсутність реакцій як «глухе мовчання»). Ведучий наводить список найбільш типових прийомів слухання, називаючи їх, і даючи необхідні пояснення.

*Типові прийоми слухання*

1. Глухе мовчання.

2. Угу-поддаківання («ага», «угу», «так-так», «ну», кивання головою тощо).

3. Ехо – повторення останніх слів співрозмовника.

4. Дзеркало – повторення останньої фрази зі зміною порядку слів.

5. Парафраз – передача змісту висловлювання партнера іншими словами.

6. Спонукання – вигуки та інші вирази, які спонукають співрозмовника продовжити перервану розмову («Ну і ...», «Ну і що далі?», «Давай-давай» тощо).

7. Уточнюючі питання – питання типу "Що ти мав на увазі, коли говорив…».

8. Допоміжні запитання – питання типу «Що-де-коли-чому-навіщо», що розширюють сферу, порушену мовцем, нерідко такі питання відводять від лінії, наміченої оповідачем.

9. Оцінки, поради.

10. Продовження – коли слухач перериває розмову й намагається завершити фразу, почату мовцем, "підказує слова".

11. Емоції – «ух», «ах», «здорово», сміх, «ну-і-ну», «скорботний вираз» тощо.

12. Нерелевантні і псевдорелевантні вислови – висловлювання, що не стосуються справи або відносяться до неї лише формально.

Після ознайомлення зі списком ведучий пропонує «оповідачам» описати спостережувані ними реакції слухачів і дати їм класифікацію на основі наведеної схеми. Виявляються реакції, що використовуються найчастіше й обговорюються їх позитивні і негативні сторони в ситуаціях спілкування. У контексті заняття доречно навести схему вислуховування: «підтримка – з'ясування – коментування» і обговорити доречність появи тих чи інших реакцій на різних етапах вислуховування. Так, на етапі «підтримки» найбільш доречними є такі реакції, як угу-підтакування, відлуння, емоційний супровід, на етапі «з'ясування» – уточнюючі питання і парафраз, а оцінки і поради прийнятні на етапі «коментування».

**Вправа 3.** «**Релаксація**» [308]

**Мета:** вироблення навичок саморегуляції емоційних станів.

Більшість людей звикли до психічного і м'язового напруження, сприймають його як природний стан, не помічають його шкідливих наслідків. Освоївши релаксацію, можна навчитися цю напругу регулювати, припиняти і розслаблятися з власної волі, за своїм бажанням.

Мета вправи – повне розслаблення м'язів. Повна м'язова релаксація позитивно впливає на психіку і підвищує душевну рівновагу. Психічна саморелаксація може викликати стан «ідейної порожнечі»: тимчасової відмови від навколишнього світу, яка дає необхідний відпочинок мозку.

1.Уважно стежте за своїм диханням, за тим як повітря проходить через ніс. Спробуйте помітити, що повітря яке вдихається дещо холодніше того, що видихається. Зосередьтеся на своєму диханні кілька хвилин. Намагайтесь не думати ні про що інше.

2. Зробіть неглибокий вдих і на мить затримайте дихання. Різко напружте всі м'язи на кілька секунд, намагаючись відчути напругу у всьому тілі. При видиху розслабтеся. Повторіть 3 рази. Посидіть спокійно кілька хвилин, розслабившись і зосередившись на відчутті ваги свого тіла. Насолоджуйтеся цим приємним відчуттям.

3. Спостерігайте за звуками, що вас оточують. Намагайтеся сприймати фізичну сторону звуку: там звук, тут звук. Спробуйте не надавати звукам якогось особливого значення. Якщо поруч хтось говорить, спробуйте уявити себе твариною, що не розуміє людської мови. Спостерігайте за своїми думкам. Спробуйте і до своїх думок поставитися як до стороннього явища.

4. Подумки «пробіжіться» по всім м'язам тіла – чи не залишилося де-небудь найменшого напруження. Якщо так, то спробуйте зняти його, оскільки розслаблення має бути повним. Зробіть глибокий вдих, затримайте дихання і на мить напружте м'язи всього тіла: при видиху розслабте м'язи. Дихайте рівно. Ви знову знайшли віру в свої сили, здатні подолати стресову ситуацію. У вас виникає відчуття внутрішнього спокою.

5. Коли відчуєте, що ви відпочили, сповнені сил і енергії, відкрийте очі, замружте їх декілька разів, знову відкрийте і солодко потягніться як після приємного пробудження. Повільно, без різких рухів, встаньте, намагаючись якомога довше зберегти приємне відчуття внутрішнього розслаблення.

**Заняття ІІІ**

**Мета:** подальше саморозкриття, розвиток рефлексії та комунікативних здібностей.

**Вправа 1.** «**Привіт!**»

**Мета:** налаштування на групову взаємодію.

Кожному з учасників пропонується обрати свій спосіб привітання, який він демонструє групі.

**Вправа 2.** «**Формула успіху**» [357]

**Мета:** формування навичок ефективної поведінки.

«Знаєте, чим відрізняється невдаха від людини, приреченої на успіх? У підході до ситуації. «Спочатку мені дай, а потім я скажу тобі спасибі», тобто вона радіє тільки після того, як отримає результат. Це логічно! Ефект отриманий, віра з'являється, потім настрій поліпшується і, природно, «м'язовий корсет» (постава, міміка) буде як у переможця. Людина стає задоволеною, сяє посмішкою.

Ви готові поставити все догори ногами? Спочатку приймаємо «м'язовий корсет», тобто розпрямляємо спину, плечі і посміхаємось. Іншими словами, свідомо створюємо поставу і міміку переможця. Потім штучно викликаємо внутрішній стан радості. Далі формуємо уявний образ успіху – зусиллям волі змушуємо себе в нього повірити. При такій поведінці результат з’явиться сам собою, навіть не питаючи вашого дозволу.

Отже, формула дії людини, яка приречена на успіх: вольове зусилля, «м'язовий корсет», настрій, віра, результат!

Існує центр синхронізації м'язів, настрою та думок. Що легше: підняти настрій, змінити думки або утримувати м'язи в певному положенні? Настрій можна порівняти з ртутною краплею, чутливою до будь-якому руху і такою ж отруйною. Його можна утримувати кілька секунд. Розумовий процес нагадує вокзальну площу в жвавий день! Всі бігають туди-сюди, все знаходиться в хаотичному русі. Думками керувати дуже складно. Отже, підемо шляхом найменшого опору. Будемо зусиллям волі керувати м'язами, тобто утримувати «м'язовий корсет».

**Вправа 3. «Приглушення проекції»** [357]

**Мета:** розвиток здатності об'єктивно розуміти оточуючих людей, їх переваг і недоліків.

«Що людині найбільше заважає об'єктивно оцінити інших? Суб'єктивність. Об'єктивність – це здатність зрозуміти іншого яким він є, без упередженості, безвідносно до власних потреб і особистісних якостей. Коли ми ставимося до когось суб'єктивно, ми вважаємо, що людина володіє тими чи іншими якостями не тому, що вона насправді ними володіє, а тому, що нам так хочеться. Іноді, звичайно, суб'єктивна характеристика виявляється точною, але від цього вона не перестає бути менш суб'єктивною.

Приклади суб'єктивних оцінок:

– Одна людина схильна ображати іншу, так чи інакше знущатися над нею. Спостерігаючи цілий ряд випадків образи, вона робить висновок, що та людина дуже вразлива.

– Одна людина чекає від іншої (багатої) значної щедрості щодо себе (дорогого подарунка або навіть спадщини). Оскільки жити з мрією значно комфортніше, сама собі вона навіює що багата людина – дуже добра і турботлива.

– Студент вчиться у вузі. Йому хочеться відчути себе причетним до чогось великого. Сам собі він навіює, що той чи інший професор – великий учений зі світовим ім'ям, хоча насправді він зайнятий лише озвучуванням змісту прочитаних книг.

Але це лише одна сторона суб'єктивності. Інша полягає в тому, що людина автоматично переносить на інших людей (проектує) якості, які притаманні їй самій.

Приклади:  
– Людина сама схильна до брехні, і тому їй здається, що всі навколо брешуть їй, хитрують. Може бути і навпаки: людина любить говорити тільки правду, дуже болісно переносить брехню; і тому їй здається, що оточуючі теж схильні говорити зазвичай правду, а брешуть тільки у виняткових ситуаціях.

– Людині подобається привертати до себе позитивну увагу, тому у неї може скластися враження, що оточуючі люди живуть тільки тим, щоб «виділятися».

– Хтось схильний до алкоголізму. В навколишніх він вловлює найменші ознаки схожого пороку. Якщо хтось, наприклад, з його колег вранці погано виглядає, то йому буде дуже складно повірити в те, що це пов'язано не з алкоголізмом, а з якоюсь іншою хворобою або недосипанням.

Повністю позбавитися від проекції не можна. Зрештою, безпосередньо ми знаємо тільки свій образ думок. У чужу голову не залізеш, про образ думок іншої людини можна тільки здогадуватися. Тому так чи інакше доводиться уподібнювати чужий образ думок своєму. Але приглушити цю проекцію можна».

Учасникам групи пропонується пригадати випадки застосування проекції та визначити її суть.

**Вправа 4. «Вода, земля, вогонь і повітря»** [214]

**Мета:** формування здатності до збереження емоційної рівноваги.

«Зрозуміло, що ми як Homo Sapiens не пішли далеко в своєму біологічному розвитку від наших предків, які вели дикий спосіб життя ще 5-10 тисяч років тому, а то й менше. Навіть нинішній сільський житель проводить на природі значну частину свого часу. А що говорити тоді про наших предків, які 24 години на добу сиділи біля вогню, продувались всіма вітрами і поливались всіма дощами.

Всього цього майже позбавлений міський житель, який існує в «рафінованому» середовищі, без звичних для організму стимулів. Має місце певна фрустрація організму в природних подразниках. Це може проявлятися в неврівноваженості, нездатності до відчуття глибокого задоволення, в деякому пригніченні почуттів та емоційної сфери, емоційному вигорянні.

Ця техніка не є панацеєю від всіх перерахованих явищ, але здатна значно вирівняти і підвищити настрій.

Візьміть собі за правило щодня піддаватись дії кожної з чотирьох стихій: води, землі, вогню і повітря. Зрозуміло, що ми і так кожен день маємо справу з водою, ходимо по землі тощо. Секрет техніки в тому, щоб занурювати себе на деякий час у стан концентрованого сприйняття однієї зі стихій. Бажано всіляко урізноманітнити ці ситуації. Що ми можемо зробити в міських умовах?

*Вода.* Прийняти ванну. Викупатися в басейні. Пройтися в одній футболці під дощем. Взимку натертися снігом. Сходити на пляж влітку. Відвідати міський фонтан. Дивитися на декоративний фонтанчик. Закутатися в мокре простирадло. Пройтися по калюжі тощо ...

*Земля.* Доглядати за кімнатними рослинами. Пройтися парком. Полежати на голій землі (на дачі або ще де). Розбити клумбу у дворі тощо...

*Вогонь*. Дивитися на свічку, на вогонь у каміні. Читати книгу при свічці. Просто запалити сірник і подивитися на нього. Дивитися на вогонь газової конфорки. Поїхати на шашлики. Просто розпалити багаття там, де це можна. Можливо, ваша фантазія ще щось підкаже ...

*Повітря*. Після душу вийти на балкон. У грозу відкрити всі вікна і насолоджуватися запахом озону. Запалити ароматичні палички. Включити вентилятор. Вийти на вулицю у вітряну погоду в легкому одязі. Вийти на вулицю рано вранці, годині о 5-6, коли автомобілі ще не встигли забруднити повітря....

Важливе значення має ваша зосередженість на відчуттях. Намагайтеся всю вашу увагу зосередити на стихії. Знайдіть в ній романтичну сутність. Уявіть як стихія наповнює вас енергією. Полюбіть стихію і спробуйте подружитися з нею. Намагайтеся щодня хоча б потроху «спілкуватися» з кожною із чотирьох стихій».

**Заняття ІV**

**Мета:** подальше згуртування групи, зняття комунікативних бар’єрів, формування впевненості в собі.

**Вправа 1.** «**Його сильна сторона»** [423]AlphaAlpha

**Мета:** розминка, вироблення вміння говорити та вислуховувати компліменти.

Почнемо сьогоднішній день зі гри. Кидаючи по черзі один одному цей м'яч, будемо говорити про безумовні переваги, сильні сторони того, кому кидаєте м'яч. Будемо уважні, щоб м'яч побував у кожного.

**Вправа 2**. **«Валентність»** [197]

**Мета:** розвиток комунікативної компетенції.

Ведучий нагадує учасникам тренінгу, що слово «валентність» походить від латинського valens – бути здоровим, мати силу. Сьогодні цей термін використовують зазвичай хіміки для позначення здатності атомів утворювати певну кількість хімічних зв'язків з іншими атомами. Проводиться паралель із людьми. Деякі – похмурі й нетовариські – володіють малою валентністю. Інші – життєрадісні і чуйні – великою. Як розпізнати в інших людях рівень їх валентності?

Разом з учасниками проводиться невеликий «мозковий штурм». Ведучий пропонує три ситуації:

1. Ви стоїте на зупинці. Вам необхідно терміново подзвонити, це питання життя і смерті. Але батарея у вашому телефоні розрядилася. Поруч із вами стоїть близько двадцяти різних людей. До кого ви звернетеся?

2. Ви знаходитесь у незнайомому місці. Раптово вам дуже терміново захотілося в туалет. Вам треба запитати у когось із перехожих, чи немає де поблизу туалету. У кого запитаєте?

3. Ви працюєте у великій організації. З більшістю своїх колег знайомі дуже поверхово: у багатьох не знаєте навіть імен і прізвищ. Так, іноді доводиться десь перетинатися. На Новий рік вас призначили ведучим корпоративного свята (у вас до цього талант). Ще вам сказали знайти співведучого. Ніхто з колег, з ким ви добре знайомі, не захотів у цьому брати участь. Треба звертатися до інших. До кого зверніться в першу чергу? Мається на увазі, що інших людей ви знаєте тільки за зовнішніми проявами поведінки: манерою одягатися, ходою, мімікою тощо.

Під час обговорення ситуацій ведучий фіксує на дошці міркування учасників. Як і в інших «мозкових штурмах», на цьому етапі ідеї не критикуються. По закінченню обговорення третьої ситуації починається критика великого списку. Ведучий закликає скоротити його до 7-12 пунктів. Якісь ідеї видаляються, якісь об'єднуються. Отримавши список, ведучий піднімає учасників із крісел і закликає спробувати зобразити «валентну людину».

**Вправа 3.** «**Створення виразного образу Я**» [356]

**Мета:** формування адекватного самоставлення.

Станьте прямо, закрийте очі і зосередьте увагу на своїх тілесних відчуттях. Уявіть, що всі відчуття належать красивому молодому деревцю. Відчуйте себе цим молодим деревцем. Відчуйте, як енергія живить все ваше тіло. Цілюща сила, надходить через ноги, проходить через все тіло... І заповнює його знизу доверху. Енергія наповнює кожну клітинку організму свіжістю і бадьорістю. Відчуйте, як організм жадібно вбирає цю цілющу енергію. Весь організм оживає, пробуджується від сплячки. Груди повільно розпрямляється. Плечі самі собою опускаються. Хочеться зробити вдих на повні груди (глибокий вдих і вільний видих). Тіло повільно і плавно випрямляється. Хребет приймає ідеальне положення. Постава стає стрункою. Шия приймає зручне положення. Деревце тягнеться до сонця, тепла, радості, насиченого життя. Відчуйте цей стан пробудження і подумки скажіть: «Я – сильна, активна, цілеспрямована особистість. Я відкрита для нового, яскравого та насиченого життя. Я живу тут і зараз, кожну хвилину, кожну секунду. Я відчуваю, як цілюща енергія поширюється всім тілом. Кожну мить я відчуваю новий приплив сили та бадьорості».

Організм пробуджується від сплячки! Насолодіться цим пробудженням!  
Зробіть глибокий вдих, потім із видихом потягніться всім тілом вгору. Потягніться із задоволенням! Зробіть ще один глибокий вдих і ще раз потягніться разом із видихом. Насолодіться бадьорістю і приємним відчуттям пробудження! Відкрийте очі! Подивіться на обличчя один одного. Відбулися які-небудь зміни в зовнішньому образі? Що ви відчували в процесі гри? Чи з'явилися нові відчуття?»

**Заняття V**

**Мета:** закріплення в групі атмосфери довіри, що сприяє саморозкриттю, налаштуванню на основну частину роботи.

**Вправа 1.** «**Привітання**»

**Мета:** налаштування на роботу в групі.

Учасникам тренінгу пропонується продовжити фразу, звертаючись до кожного члена групи: «Привіт, (ім'я), мені приємно тобі сказати ...».

**Вправа 2. «Особистий герб і девіз»** [234]

**Мета**: презентація та саморозкриття учасників групи.

Девіз та герб є такими символами, які надають можливість людині в лаконічній формі відобразити життєву філософію і своє кредо. Це один зі способів змусити людину сформулювати, описати і представити іншим найголовніші стрижні світоглядних позицій.

Вправа починається з виконання відомої методики «Хто я?» (людина повинна відповісти на зазначене питання десятьма різними словами чи словосполученнями). Це завдання учасники групи виконують на спеціальних картках, які потім кріпляться до грудей. Учасники отримують можливість вільно рухатися кімнатою і читати картки з відповідями інших членів групи.

*Коментар:* Цей етап вправи сам собою має важливий психологічний ефект – люди знайомляться один з одним, із тими способами, які можуть бути обрані для самопрезентації, і завжди відкривають щось нове.

Відразу по завершенню процедури знайомства з картками самопрезентації учасників ведучий може переходити до наступного етапу вправи.

«Ви побачили, яке існує велике розмаїття способів відповісти на питання «Хто я?». Хтось у перших пунктах просто повідомляє про свою належність до людського роду – «Homo sapiens», «людина» тощо. Хтось пропонує свої соціальні характеристики – «учень», «лідер», «син». Хтось підкреслює найбільш цінні якості – «інтелектуал», «добра душа». Перші три відповіді, мабуть, і є відображенням зовнішнього поверхневого прошарку «Я-образу». Давайте попрацюємо поки з цим поверхневим прошарком, щоб уточнити який наш «Я-образ».

Отже, підкресліть перші три ваші відповіді на питання «Хто я?». Кожна з цих відповідей відображає якусь одну сторону вашої особистості. Я прошу вас подумати саме з позицій цієї сторони – яким міг би стати ваш девіз, адекватний характеристиці, сформульованій в першому пункті. В якості девізу може виступити все що завгодно – відомий афоризм, прислів'я, строка з пісні або ваше власне висловлювання. Головне, щоб він якомога точніше відображав суть, закладену у вашій самохарактеристиці. Запишіть його на окремому аркуші... Тепер звернемося до другого і третього пункту, придумайте девізи до них і також запишіть їх на окремих аркушах. Наступне завдання – до кожного пункту придумати який-небудь символ, що втілює у формі знака внутрішнє значення самохарактеристики».

*Коментар*: вся ця робота з пошуку та створення девізу і символу до кожного з перших трьох пунктів самохарактеристики є підготовчою до основного етапу вправи, на якому учасники повинні будуть позначити свої головні девізи і символи в житті.

«Закінчили? Спасибі. Читати девізи і показувати свої символи поки не потрібно. Те, що я скажу далі, вам, напевно, здасться несподіваним. Чи є серед нас люди, в жилах яких тече дворянська кров стародавніх родів?»

*Коментар:* Питання справді несподіване і розраховане на те, щоб зацікавити подальшою роботою. Може виявитися, що в групі справді є нащадки дворян. Чудово! Вони зуміють допомогти в цій грі.

«Давайте трохи пофантазуємо. Уявімо, що і ми всі належимо до вельможних і древніх родів та запрошені на святковий бал у середньовічний королівський замок. Шляхетні лицарі і прекрасні дами під'їжджають до воріт замку в золочених каретах, на дверцятах яких зображені герби і девізи, що підтверджують дворянське походження їх володарів. Що ж це за герби, і якими вони підкріплені девізами? Середньовічним дворянам було значно легше – хтось з їхніх предків здійснив видатне діяння, яке прославило його, і відображається в гербі і девізі. Його нащадки отримували ці геральдичні атрибути в спадок і не ламали голову над тим, якими мають бути їх особисті герби і девізи. А нам доведеться самим попрацювати над створенням власних геральдичних знаків.

На великих аркушах паперу за допомогою фарб або фломастерів вам потрібно буде зобразити свій особистий герб, підкріплений девізом. Матеріал для його розробки у вас уже є. Але можливо, ви зумієте придумати щось ще цікавіше, що точніше відображає суть ваших життєвих прагнень, позицій, розуміння себе. В ідеалі людина, прочитавши ваш девіз, повинна чітко зрозуміти, з ким вона має справу.

Після того, як всі учасники виконали завдання відбувається презентація та обговорення.

**Вправа 3.** «**Руйнування панцирів»** [226]

**Мета**: розкріпачення, формування почуття впевненості.

В основу техніки покладено ідеї тілесно-орієнтованої психотерапії Вільгельма Райха. Вона включає в себе тридцять міні-вправ. Вільгельм Райх вважав, що кожне характерне ставлення людини до чогось має фізичну позу що відповідає йому. Характер особистості проявляється в її тілі у вигляді м'язової ригідності або навіть м’язового панцира. Розслаблення такого панцира розковує людину, робить її більш врівноваженою і впевненою. Розкріпачене тіло дозволяє ніби скидати в навколишнє середовище зайве емоційне напруження. Емоції стають більш контрольованими, рухи – виразними і елегантними. Основним ефектом освоєння цієї техніки є утворення міцного зв'язку між внутрішнім і зовнішнім станом.

На кожну з міні-вправ повинна відводитися приблизно хвилина. Загалом на техніку відводиться 30 хвилин.

Ми будемо працювати з м'язовими панцирами в семи областях:

1. В області очей. Захисний панцир в цій області проявляється у нерухомості лоба і невиразних малорухомих очах, які дивляться ніби через карнавальну маску. Очі можуть бути навпаки надто рухливими, «бігаючими». Очний панцир стримує прояви любові, зацікавленості, презирства, подиву і взагалі практично всіх емоцій.

2. В області рота. Цей панцир складається з м'язів підборіддя, горла і потилиці. Щелепа може бути як занадто стислою, так і неприродно розслабленою. Цей сегмент утримує емоційний вираз плачу, крику, гніву, радості, подиву.

3. В області шиї. Цей сегмент включає м'язи шиї, язика. Захисний панцир утримує в основному гнів, крик і плач, пристрасність, азарт.

4. В області грудей. Цей захисний панцир складається з широких м'язів грудей, плечей, лопаток, а також грудної клітини і руки. Панцир стримує сміх, печаль, пристрасність.

5. В області діафрагми. Включає діафрагму, сонячне сплетіння, різні органи черевної порожнини, м'язи нижніх хребців. Цей панцир утримує в основному сильний гнів і хвилювання.

6. В області живота. Цей панцир включає широкі м'язи живота і спини. Напруга поперекових м'язів пов'язана зі страхом несподіваного нападу. Захисний панцир на боках створює боязнь лоскоту і пов'язаний з придушенням злості, неприязні.

7. В області тазу. Сьомий панцир включає всі м'язи тазу і нижніх кінцівок. Тазовий панцир пригнічує збудження, гнів, задоволення, кокетство.

Перед вправами бажано зняти зайве: піджак, кофту тощо. Якщо виникають якісь неприємні відчуття, то припиніть на кілька секунд виконання вправи, після чого продовжуйте. Під час кожної вправи можна робити кілька таких пауз.

*Вправи*

1. Сядьте. Заспокойте дихання. Скажіть собі: «Я спокійний. Я абсолютно спокійний. Я впевнено дивлюся в майбутнє. Мені подобаються нові відчуття. Я відкритий для змін». Намагайтеся домогтися такого стану спокою, який у вас буває вранці вихідного дня, коли не треба нікуди поспішати.

2. Відкрийте очі якомога ширше.

3. Рухайте очима з боку в бік: вправо-вліво, вгору-вниз, по діагоналі.

4. Обертайте очима за годинниковою стрілкою, проти годинникової.

5. Дивіться скоса на різні речі навколо себе.

6. Зобразіть сильний плач.

7. Посилайте повітряні поцілунки різним речам навколо, при цьому сильно і з напругою витягаючи губи.

8. Втягніть губи всередину, ніби у вас немає зубів.

9. Чергуючи, зображайте смоктання, посмішку, кусання і відразу.

10. Покричить якомога голосніше. Якщо кричати категорично не можна, то пошипіть як змія.

11. Сядьте навпочіпки. Висуньте якомога далі язик.

12. Штовхніть свою голову злегка пальцем. Після цього ваша голова повинна бовтатися, ніби вона легка повітряна кулька, а ваша шия ніби нитка. Повторіть кілька разів.

13. Сядьте. Зробіть глибокий вдих. При цьому спочатку роздувається живіт, а потім вже розширюється грудна клітина. Глибокий видих. Знову спочатку здувається живіт, потім вже скорочується грудна клітина.

14. Зобразіть, що ви б'єтеся за допомогою тільки рук: бийте, рвіть, дряпайте, смикайте.

15. Вдихніть і спробуйте підняти свої груди якомога вище, ніби намагаєтеся ними торкнутися стелі. Видихніть, трохи відпочиньте і повторіть.

16. Потанцюйте, активно рухаючи грудьми, плечима, руками.

17. Різко скорочуючи діафрагму, робіть короткі видихи через широко відкритий рот. Діафрагма, розслабляючись, призводить до вдиху. Вдих-видих повинен зайняти одну секунду. Приблизно одна п'ята секунди – різкий видих, чотири п'ятих – плавний вдих.

18. Дихайте животом: він повинен якомога сильніше роздутися, а потім увійти всередину і ніби прилипнути до хребта.

19. Роблячи удари животом, бийте їм різні об'єкти навколо себе.

20. Закладіть руки за голову. Своїми боками продовжуйте бити об'єкти навколо себе.

21. Попросіть кого-небудь потримати вас за талію. Відкиньтеся назад наскільки це можливо.

22. Вільний танець. Спробуйте станцювати що-небудь своє, оригінальне.

По закінченню відбувається обговорення відчуттів, що виникали.

**Вправа 4.** «**Я подарунок для людства**» [356]

**Мета:** підвищення самооцінки та впевненості в собі.

Кожна людина – це унікальна істота. І вірити в свою винятковість необхідно кожному з нас. Подумайте, в чому полягає ваша винятковість, унікальність, над тим, що ви є подарунком для людства. Аргументуйте своє твердження фразою: «Я подарунок для людства, оскільки я ...».

**Заняття VІ**

**Мета:** зміна деструктивних установок до свого життя, усвідомлення згубних наслідків впливу залежності від комп’ютерних ігор на особистість.

**Вправа 1.** «**Привітання**»

**Мета:** створення позитивного емоційного фону.

Кожен з учасників намагається невербальними засобами привітатися з сусідом справа та виразити своє позитивне ставлення до нього.

**Вправа 2.** «**А я щасливий**» [356]

**Мета**: вироблення навичок саморегуляції психічного стану.

Всі сидять у колі. Один стілець вільний. Починає той, у кого вільний стілець праворуч. Він повинен пересісти на вільний стілець і сказати: «А я щасливий». Наступний, у кого праворуч виявився порожній стілець, пересідає і каже: «А я теж», третій учасник говорить: «А я вчуся у ... (Називає ім'я будь-якого учасника)». Той, чиє ім'я назвали, сідає на порожній стілець і називає спосіб підняття настрою, потім все за аналогією повторюється спочатку.

*Обговорення*. Який із запропонованих способів підняття настрою здався вам найбільш цікавим?

Виділяють наступні природні прийоми регуляції організму: сміх, посмішка, гумор; роздуми про хороше, приємне; різні рухи типу потягування, розслаблення м'язів; спостереження за пейзажем; розглядання кімнатних квітів у приміщенні, фотографій та інших приємних або дорогих для людини речей; уявне звернення до вищих сил (Бога, Всесвіту); «купання» (реальне або уявне) в сонячних променях; вдихання свіжого повітря; читання віршів; висловлювання похвали, компліментів кому-небудь просто так.

**Вправа 3.** «**Асоціація**»

**Мета**: актуалізація думок та переживань щодо усвідомлення власної залежності від комп’ютерних онлайн-ігор.

Учасникам пропонується записати 5 слів, які спадають на думку, коли вони чують слово «залежність». Після цього члени групи по черзі зачитують свої асоціації. Обговорюються почуття, що виникали в процесі вправи.

**Вправа 4.** **«Гравітаційне поле»** [234]

**Мета:** з'ясування співвідношення понять «Я» і «Буття», аналіз того, як перше може вплинути на друге.

«Є такий фізичний парадокс. Будь-яке фізичне тіло, що має масу, впливає на гравітаційне поле навколо себе. Точніше кажучи, це фізичне тіло притягує до себе все навколишнє, що має масу. Це тіло саме притягається до інших тіл (наприклад людське тіло притягається до планети Земля), але й інші тіла теж притягуються до нього (планета Земля теж притягається до тіла людини). Зміна гравітаційного поля стосується взагалі всього Всесвіту.

Іншими словами, просто факт існування нашого тіла впливає на весь Всесвіт навколо. Якщо ми перейдемо з одного кінця кімнати в інший, то зміниться наше взаємне розташування з іншими об'єктами у Всесвіті, зміниться гравітаційне поле, наше тіло буде по іншому взаємодіяти з об'єктами Всесвіту. Тобто ми простим переходом в іншу точку впливаємо на процеси у всьому Всесвіті! Так, цей вплив дуже і дуже мізерний. Так, він поширюється не миттєво, а з деякою швидкістю (деякі фізики вважають, що зі швидкістю світла). Але ж впливаємо.

Звичайно, якщо який-небудь чоловік у Харкові пройшовся кімнатою, ніяким існуючим приладом в Києві це переміщення зафіксувати не можна: надто маленька відбулася зміна гравітаційного поля. Але, тим не менш, зміни є. І з імовірністю більше нуля ці зміни можуть вплинути на хід процесів, в тому числі і соціальних: парламент прийме закон дещо в іншому вигляді, який-небудь відомий співак скасує свої гастролі, в бухгалтерії якоїсь організації зламається комп'ютер.

У чому власне полягає вправа?

1. Пройдіть в інший кінець кімнати. Подумайте, які в цьому світі могли і можуть статися приємні для вас зміни?

2. Пройдіть у наступний кінець кімнати (не важливо який). Подумайте, які в цьому світі могли і можуть статися неприємні для вас зміни?

3. Знову пройдіть. Подумайте, які в цьому світі могли і можуть відбутися зміни, які б нейтралізували неприємні зміни?

4. Подумайте про те, що добре, коли є на що сподіватися».

Відбувається обговорення.

**Заняття VІІ**

**Мета**: вироблення навиків позбавлення від залежності.

**Вправа 1.** «**Карусель»** [289]

**Мета:** формування навичок швидкого реагування при вступі в контакт.

У вправі здійснюється серія зустрічей, причому кожного разу з новою людиною. Завдання: легко увійти в контакт, підтримати розмову і попрощатися. Члени групи встають за принципом «каруселі», тобто обличчям один до одного і утворюють два кола: внутрішнє нерухоме і зовнішнє рухливе.

Приклади ситуацій:

• Перед вами людина, яку ви добре знаєте, але довго не бачили. Ви раді цій зустрічі.

• Перед вами незнайома людина. Познайомтеся з нею.

• Перед вами маленька дитина, вона чогось злякалась. Підійдіть до неї і заспокойте.

• Після тривалої розлуки ви зустрічаєте коханого (кохану), ви дуже раді зустрічі.

Час на встановлення контакту і проведення бесіди 3-4 хвилини. Потім ведучий дає сигнал і учасники тренінгу зсуваються до наступного учасника.

**Вправа 2.** «**Перетворення проблеми на ціль**» [360]

**Мета:** зміна ставлення до життєвих умов, що сприяли виникненню залежності.

Цю вправу можна використовувати для того, щоб людина позбулася від залежності від комп’ютерних ігор.

1. Першим кроком буде складання списку проблем, які з'являються або вже з'явилися в результаті дії цієї залежності.

2. Потім необхідно описати кожну проблему так, щоб іншим вона також здавалася важливою.

3. Для кожної проблеми необхідно сформулювати шлях ліквідації, тобто поставити конкретну мету. Після цього проблему слід розглядати вже не як проблему, яка негативно впливає на людину, а як конкретну мету, якої можна досягти, доклавши деяких зусиль.

Таким чином, будь-яка проблема може стати простою метою, яка вже не приносить шкоди, а іноді навіть застосовується при лікуванні від інтернет-залежності.

**Вправа 3.** «**Робота із залежністю**»

**Мета**: вироблення навиків оптимізації свого життя за рахунок зниження рівня залежності від комп’ютерних онлайн-ігор.

Учасникам пропонується уявити свою залежність у вигляді нитки, стрічки. Потім необхідно спробувати уявити, з ким може пов'язувати ця стрічка, що може статися з людиною, якщо цю стрічку розірвати або ж залишити як є. Так, якщо людина не може самостійно визначити кінцевий результат проведення часу в інтернеті, то ця стрічка негативно впливає на саму людину. Крім того, для стрічки необхідно провести екологічну перевірку, тобто вирішити, що може статися в разі, коли інтернет-залежність буде переможена. Людині пропонується уявити, що ця стрічка розірвана. Відбувається усвідомлення того, як зміниться життя людини, наскільки кращим воно стане без залежності. Після того як стрічка-залежність розірвана і знищена або, принаймні, ослаблена настільки, наскільки можна, людині необхідно перевірити своє психологічне самопочуття.

Відбувається обговорення.

**Вправа 4** «**День, коли ти будеш щасливим**» [356]

**Мета**: формування образу бажаного майбутнього, життя не обтяженого залежністю.

Ведучий пропонує учасникамрозмитися на пари та присісти, дати один одному руки, відчути їх м'якість і теплоту. Закрити очі.

«Розкажи партнеру казку про звичайний день свого життя – коли воно стане щасливим. Ти прокинешся – де ти прокинешся? У себе вдома, або це буде влітку на дачі, або десь ще? Коли ти уявиш, що ти прокидаєшся, як ти відчуєш своє тіло, що дасть тобі відчуття тілесної радості? Якщо ти привідкриєш очі – що ти побачиш навколо себе? Які стіни, яка стеля або яке небо? Як ти почнеш свій ранок, ранок щасливого дня свого життя? Коли, о котрій годині ти вирішиш встати і як ти це зробиш? З чого ти почнеш свій бадьорий і світлий день? Розкажи про будинок, в якому ти можеш жити щасливо, – помрій! Розкажи про свій сніданок... Як ти йдеш до школи чи на роботу? Чим буде заповнений твій день? Як ти хотів би його завершити, з ким, у великій компанії, в тісному колі, або, можливо, ти хотів би завершити день, залишившись наодинці з самим собою? Можливо, ти відчуєш, що різні дні можуть бути для тебе щасливими, і захочеш пройтися по кожному з них – у тебе буде така можливість, у тебе може бути кілька оповідань про день, коли твоє життя стане щасливим. Коли ти вирішиш, що ранок почався і ти прокинувся, потиском руки запроси партнера почати ранок разом із тобою. Тоді ви разом відкриєте очі і почнете жити в ці світлі ранкові години.

Питання для роздумів: оповідачу, – чи було в тебе відчуття щастя? Чи було відчуття стабільності, впевненості, що щастя не зникне? Як сильно тобі довелося відриватися від свого реального життя? Що створювало відчуття щастя? Від чого щастя відчувалось більшою мірою – від моментів зовнішнього, нехай і уявного світу або від твого внутрішнього відношення до нього?

Питання слухачу: – почув ти щастя в оповіданні? Чи зміг ти розділити це щастя? Чи сподобалося тобі це щастя? Твоє ставлення до нього – що тебе здивувало, порадувало, засмутило?

Тепер те ж завдання, але розповідати про щасливий день свого життя буде ваш партнер, вже збагачений досвідом слухання».

Можна запропонувати учасникам додаткове завдання: спробувати бути щасливим, мінімально відриваючись від свого звичайного, реального життя. Що вийде?

*Обговорення*. Багато людей нерідко з подивом відзначають: для того щоб бути щасливим, не потрібно нічого особливого, зовнішніх подій і речей, треба просто приймати відчуття щастя. Бути уважним і не пропускати цей стан, коли він виявляється зовсім поруч.

**Заняття VІІІ**

**Мета:** подальша корекція залежності від комп’ютерних онлайн-ігор, переосмислення особистістю свого життя.

**Вправа 1.** «**Вислуховувати до кінця» [**171]

**Мета**: налаштування на спільну роботу, розвиток комунікативного потенціалу.

Ведучий починає бесіду про те, як важливо вміти вислухати до кінця і не перебивати. Учасникам наводяться приклади:

Приклад 1. Припустимо таку ситуацію. Зустрічаються двоє знайомих. Один запитує в іншого:

– Ти де вчора пропадав?

– Та був у нашій їдальні ... у нас там був корпоративний захід. Бачиш ...

– Ну що, добре повеселилися?

– Та не дуже, це похорони були.

Приклад 2. Аналогічна ситуація. Начальник викликає підлеглого:

– Для вашого відділу вирішено купити автомобіль. Це перше ...

– От здорово! Сьогодні ж запишуся на курси з водіння!

– Друге, ви звільнені. Замість вас візьмемо людину з правами.

Учасникам пропонується розбитися парами. У цих парах придумати власні подібні ситуації, в яких одна людина перебиває іншу і тим самим не встигає дізнатися головного. Завдання – не тільки придумати, але і розіграти сценку. Наприкінці проводиться обговорення, в якому підводиться загальний підсумок.

**Вправа 2. «9 кроків на волю»** [252] (модифікація)

**Мета:** виробити в особистості навики та сформувати мотивацію до виходу зі стану залежності від комп’ютерних ігор.

Позбутися від залежності можна за допомогою такої покрокової схеми:

Крок 1. «Чому я хочу грати в комп’ютерні онлайн-ігри?»

Напишіть причини, які спонукають вас до занурення у віртуальну реальність. Намагайтеся писати дуже конкретно, не обмежуючись якимись загальними фразами. В основі того, що нам хочеться, лежать бажання. От нехай ці бажання і будуть тут відображені.

Крок 2. «Чому я можу грати в комп’ютерні онлайн-ігри?»

Якщо ви інтернет-залежний, то це означає, що у вас є можливості для цього. Перерахуйте всі обставини, які роблять можливим процес гри в комп’ютерні ігри.

Крок 3. «Чому мені треба грати в комп’ютерні онлайн-ігри?»

Здавалося б, це парадоксальне питання. Але врахуйте, що крім наших бажань є ще й обставини. Подумайте добре, що це за обставини, що змушують вас грати. Якщо якісь із них ви вже писали в кроці першому, напишіть їх ще раз.

Крок 4. «Чому я не хочу грати в комп’ютерні онлайн-ігри?»

Тут випишіть всі причини, з яких ви не бажаєте бути залежним від комп’ютерних ігор. Можете для інтересу це питання перефразувати: «Чому я хочу не грати?». Або навіть так: «Чому не я хочу грати?» Порівняйте ці бажання з тими, які писали на першому кроці. Тут важливо, щоб ви раціонально довели собі, що у вас значне бажання не грати.

Крок 5. «Чому я можу не грати в комп’ютерні онлайн-ігри?»

Що з вами буде, якщо ви зайвий раз не пограєте в комп’ютерну гру? Небо звалиться на землю? Ви відчуєте себе дуже нещасним? Але невже так складно побути деякий час «нещасним»? Невже потім все ваше життя буде таким самим «нещасним», «нікчемним»? Невже психологічне здоров'я людини робить її нещасною? Чи є у вас хоч трохи волі, тобто свободи? Кожен день, кожну годину ви проявляєте свободу волі, а тут не здатні? Чи можете ви подолати ті обставини, які змушують вас грати?

Крок 6. «Чому мені треба не грати в комп’ютерні онлайн-ігри?»

Перерахуйте причини, з яких вам грати не слід. Пишіть все як є, не соромлячись. Не треба брехати собі ніколи, і тут теж не брешіть. Пишіть все так, як думаєте, як є. Якщо хочете, то можете написати емоційно, яскраво.

Крок 7. «Я хочу бути незалежним завжди»

Повторюйте собі цю фразу один-два дні при будь-яких обставинах: у ліжку, в громадському транспорті, в магазині і кінотеатрі... Тут від вас вимагається лише одне – досягти того, щоб ця фраза ніби луною відбивалася в кожній клітинці вашого організму. Уявіть, що вона (ця фраза) як чудодійний еліксир розлилася по всьому тілу. Відчуйте, що кожною клітинкою свого організму ви хочете позбутися залежності. Ви собі довели абсолютно раціонально, що ви бажаєте бути незалежним. Тому тепер не соромтеся. Це самонавіювання не буде самообманом.

Крок 8. «Я можу бути незалежним завжди»

Наступні один-два дні повторюйте цю фразу. Також намагайтеся домогтися відчуття, що кожна клітинка вашого організму зрозуміла, що вона може не грати і що вона тепер не буде грати. Урізноманітніть цю фразу: «Я можу бути незалежним за таких обставин…", "Я можу бути незалежним у такому стані…»

Крок 9. «Я не граю в комп’ютерні онлайн-ігри»

Смакуйте цю фразу, так само як ви ще недавно смакували гру. Женіть від себе відразу всі «думки-паразити». У складні хвилини говоріть собі: «Я хочу. Я можу. Я не граю».

**Вправа 3.** «**Залежність»** [553] (модифікація)

**Мета**: допомогти учасникам подивитися на ситуацію залежності збоку.

Учасникам роздається папір і ручки. Пояснюється, що необхідно закінчити наступні пропозиції:

1. Коли я спілкуюся з людиною, залежною від комп’ютерних ігор я ...

2. У спілкуванні з іншими залежними людьми найважче мені буває ...

3. Своє ставлення до залежної людині я проявляю через ...

4. Коли я спостерігаю поведінку залежної людини, я розумію, що ...

6. Коли я помічаю, що стаю залежним від когось або чогось, я усвідомлюю, що...

7. Бути незалежним для мене означає ...

8. Для мене залежність це ...

Потім група ділиться на пари і учасники по черзі зачитують один одному варіанти відповідей. При загальному обговоренні необхідно відзначити найбільш типові точки зору, а також найбільш відмінні.

**Вправа 4.** «**Сто м'ячів**» [415]

**Мета**: зняття психологічної напруги.

Гра проводиться в декілька етапів. Одна з головних умов – грати мовчки.  
Перший етап – всі учасники стають в коло. Ведучий кидає м'яч, попередньо «домовившись» з одним з учасників поглядом. Той хто зловив м’яч перекидає його, теж попередньо «зв'язавшись» поглядом з кимось із гравців. Завдання – зловити погляд партнера і не допустити падіння м'яча на підлогу.

На другому етапі вводиться ще один м'яч. На наступних етапах у грі може використовуватися 3, 4, 5 і більше м'ячів. У цьому випадку також необхідно не допустити падіння жодного м'яча на підлогу.

**Заняття ІХ**

**Мета:** гармонізація особистості, усвідомлення можливостей для розвитку та виявлення шляхів зниження рівня залежності.

**Вправа 1.** **«Як справи?»** [268]

**Мета:** налагодження спільної взаємодії.

Ведучий по черзі (по колу) ставить одне і те ж питання учасникам: «Як справи?» Завдання кожного учасника відповісти на це питання оригінально, тобто так, щоб відповідь не була схожою ні на один з варіантів що вже прозвучали.

Якщо відповідь учасника не оригінальна, він вибуває з гри: встає зі свого місця і відходить в сторону. Вправа триває доти, доки не залишиться один учасник. Роль арбітра бере на себе ведучий. Якщо відповідь дослівно не повторює іншу, але є її парафразом, або ж близька за змістом, це теж вважається повторенням, і учасник в такому випадку вибуває.

Наприкінці проводиться обговорення:

– А як ви зазвичай відповідаєте на питання «Як справи?» в реальному житті?  
– Як можна класифікувати відповіді?

**Вправа 2. «Відповідальність (незакінчені речення)»** [553]

**Мета:** допомогти відчути, що означає почуття відповідальності за себе чи за інших.

Речення записуються під диктовку; під час паузи учасники повинні їх закінчити; найбільш вірною є перша реакція; наприкінці дається трохи часу для того, щоб все завершити.

– Бути відповідальним для мене означає ...

– Деякі люди більш відповідальні, ніж інші, – це люди, які ...

– Безвідповідальні люди – це ...

– Свою відповідальність до інших людей я проявляю через ...

– Вид відповідальності, який важкий для мене – це ...

– Відповідальну людину я впізнаю за ...

– Чим сильніша моя відповідальність, тим більше я ...

– Я побоявся б нести відповідальність за ...

– Бути відповідальним по відношенню до самого себе – це ...

– Я несу відповідальність за ...

Проводиться обговорення в парах і в колі. Ведучий допомагає учасниками пояснити їх точки зору і усвідомити ступінь відповідальності за свої почуття, думки, вчинки. При проведенні обговорення можна дати учасникам відчути переваги і недоліки двох позицій: «відповідальності за інших» і «відповідального ставлення до інших».

**Вправа 3.** «**Планування майбутнього»** [397]

**Мета**: формування образу бажаного майбутнього, вільного від залежності.

«Пропоную написати вам приблизний план свого майбутнього. Для початку необхідно виділити основні сфери, присутні в житті кожної людини: сімейна, професійна тощо.

У кожній сфері необхідно намітити головні досягнення, події, які можуть відбутися або ви б хотіли, щоб вони відбулися. Намагайтеся поставити більш менш реальні цілі та спрогнозувати реальні події.

Тепер потрібно виділити ближні і найближчі цілі, як етапи і шляхи досягнення далеких цілей. Можна розташувати їх у хронологічному порядку і навіть написати приблизні дати. Зверніть увагу, чи немає протиріччя між цілями і подіями з різних галузей вашого життя? Може вони допомагають один одному, або не впливають один на одного. Спробуйте узгодити їх. Оцініть свої власні переваги і недоліки, які можуть вплинути на успішність досягнення різних цілей. Визначте шляхи подолання цих недоліків, всі зовнішні перешкоди на шляху до ваших цілей, шляхи подолання зовнішніх перешкод. Оцініть можливість резервних варіантів у різних сферах життя (на випадок непереборних перешкод або глибокого протиріччя між цілями з різних сфер життя).

З яких цілей ви почнете практичну реалізацію свого плану. Вкажіть конкретну дату».

Відбувається обговорення.

**Вправа 4.** «**Зворотній зв'язок**» [222]

**Мета**: розвиток комунікативної компетенції, здатності рефлексувати щодо комунікативної ситуації.

Ведучий говорить про важливість у процесі комунікації зворотного зв'язку. Сказавши щось, ти чекаєш від співрозмовника якихось сигналів, що свідчать про ставлення його до твоїх слів, про конкретні реакції, про можливості подальшого розвитку діалогу. У повсякденному житті людині ніколи не буває достатньо цього зворотного зв'язку. Іноді трапляються люди настільки стримані, що за їх обличчями і поведінкою взагалі не можна здогадатися про внутрішні переживання.

Ведучий пропонує відчути, що було б, якщо можна було б отримувати максимум зворотного зв'язку від іншої людини.

Для цього розігруються прості рольові ігри. Наприклад:

1. Зустрічаються на вулиці двоє знайомих, які давно не бачилися. Один вмовляє іншого разом сходити в якесь кафе. Іншому хочеться скоріше позбутися від настирливого знайомого, але позбутися ввічливо, не ображаючи.

2. Мати просить свою доньку-підлітка вимити підлогу. Дівчинка відмовляється щосили.

3. Співбесіда з роботодавцем.

Рольова гра розгортається наступним чином. Після кожної фрази одного з учасників відбувається тривала рефлексія, в якій беруть участь як обидва гравця, так і інші учасники. Обговорюються всі аспекти, які так чи інакше мають відношення до теми:

– Як ця фраза могла подіяти на співрозмовника? Не могла вона його образити чи викликати якусь іншу гостру емоцію?

– Чи є у цієї фрази якісь психологічні, культурологічні, філософські та інші підтексти?

– Які почуття і емоції відчувають співрозмовники в даний момент?

– Що вони думають?

Програвши таким чином кілька рольових ігор, намагаючись не затягувати їх, ведучий організовує обговорення:

– Які є позитивні сторони у повній рефлексії? Негативні?

– У яких реальних ситуаціях учасники хотіли б мати більше зворотного зв'язку від співрозмовника?

**Заняття Х**

**Мета:** розвиток комунікативних здібностей, зміна ставлення до себе та до власної залежності.

**Вправа 1.** «**Маршрут успіху»** [222]

**Мета**: визначення цілей на майбутнє.

Перерахуйте свої цілі-мрії: на місяць, на півроку, на рік, на п'ять років.

Для цього задайте собі питання:

– Чого я хочу досягти?

– Що я повинен для цього зробити?

– Які можуть виникнути проблеми?

– Якими способами я можу цього досягти?

– В які терміни я хочу це зробити?

**Вправа 2.** «**Скульптура залежності»** [252]

**Мета:** дати учасникам глибоко, аж до м'язового рівня, відчути і усвідомити, що ж таке залежність і що відбувається з людиною, що знаходиться в залежному стані.

Учасникам групи пропонується розбитися на трійки і розійтися по кімнаті в підгрупах так, щоб не заважати один одному. Потім кожній з підгруп пропонується побудувати «скульптуру залежності» так, як вони її собі уявляють. Ведучий пояснює, що «матеріалом» для скульптури будуть самі учасники, крім того, вони можуть використовувати будь-які підручні засоби: стільці, одяг тощо. Дається деякий час на обдумування і репетицію, і потім кожна з підгруп презентує свою скульптуру з необхідними коментарями. Після виступу всіх підгруп проводиться обговорення, під час якого кожному учаснику надається можливість поділитися своїми почуттями.

**Вправа 3.** «**Вивчення свого страху**» [493]

**Мета:** аналіз емоцій, що виникають в процесі гри на комп’ютері.

Цю вправу можна застосовувати у випадках, коли людина відчуває певний страх або дискомфорт при відсутності можливості пограти в комп’ютерну гру. Цій людині можна запропонувати намалювати свої страх і відчуття на аркуші паперу. Вголос потрібно проговорити всі свої відчуття, описуючи словами кожен момент і предмет. Всі учасники можуть поділитися на дві групи: «пацієнти» і «терапевти». Першій групі пропонується озвучити свої страхи й негативні емоції, намальовані на аркуші паперу, а другій групі – зробити відповідні висновки. Потім обом групам бажано помінятися ролями і повторити вправу. Весь сенс цих дій полягає в тому, щоб навчити людей, що страждають від інтернет-залежності, знаходити конкретні страхи у своєму житті і розуміти їх сутність. А знаючи сутність свого страху, людина може при бажанні позбутися від нього.

**Вправа 4. «Дерево» [**485]

**Мета:** виявлення підсвідомих переживань.

1) Ведучий пропонує учасникам уявити собі якесь дерево, після чого починає ставити питання: Яке це дерево? Де воно росте? Високе воно чи ні? Яка пора року? День чи ніч? Запахи, звуки, відчуття?

2) Після того, як учасники уявили собі кожен своє дерево, ведучий пропонує відчути, як кожен учасник підходить до свого дерева, проводить рукою по його стовбуру, обіймає його і ... стає цим деревом. Як воно, бути цим деревом? Що і як кожен відчуває в цій ролі? Чи глибоко йде у землю коріння? Чи густа крона? Чи стійке дерево? Чи вмиває його дощ? Чи гріє його сонце? Чи дає земля точку опори?

3) Після того, як учасники закінчили вправу, відбувається обговорення результатів візуалізації.Alpha

**Заняття ХІ**

**Мета:** подальша корекція залежності, розвиток здатності до адекватної оцінки себе.

**Вправа 1. «Сигналізація»** [356]

**Мета:** засвоєння комунікативних сигналів, що свідчать про хвилювання співрозмовника.

Ведучий проводить з учасниками бесіду про те, що в кожної людини є якісь власні, особисто її сигнали хвилювання. Можна провести аналогію з автомобільною сигналізацією: якщо машину сильно штовхнути або спробувати викрасти, у неї спрацьовує сигналізація. Так і у людини: якщо її сильно вразити чимось, вивести зі стану рівноваги, розбудити тривогу, то у неї теж включається сигналізація, яка свідчить про те, що з нею щось не в порядку.

Проводиться опитування: можливо, хтось із учасників бажає поділитися своїми спостереженнями, розповісти про «сигналізацію» у своїх знайомих, у себе особисто. Далі для участі у рольовій грі викликаються добровольці. Рольову гру можна вибрати будь-яку, в якій присутній елемент напруженості. Решта учасників – в ролі уважних спостерігачів.

Після кожної гри проводиться невелике обговорення:

– Які «сигнали» були помічені?

– Виявлялись ці «сигнали» один або кілька разів, в різних епізодах?

**Вправа 2.** «**Нейтралізація залежності**» [252] (модифікація)

**Мета:** створення сприятливих умов для боротьби із залежністю.

Для початку поставте собі питання про те, що важливіше для вас: реальний світ чи віртуальний. Подумайте над відповіддю, тому що від неї багато чого залежить. Якщо вам важливий реальний світ, то чому тоді так багато часу витрачаєте на віртуальний? Спробуйте чесно відповісти на це питання. Потрібно написати на папері все, що вас приваблює у віртуальному світі і чого ви можете боятися в реальному. Спробуйте уявити себе у вигляді комп'ютерного наркомана, чи сподобається вам цей образ? Ні? Якщо не сподобався, то зробіть над собою зусилля, щоб позбутися залежності. Можна зробити і так: намалювати страшну істоту, що сидить за комп'ютером, і перекреслити весь малюнок яскравим червоним кольором. Повісити його на саме видне місце як застереження. Поруч повісьте ще один аркуш паперу, на якому намальована нормальна людина, можна навіть повісити свою улюблену фотографію. Потім уважно подивіться на обидва малюнки та визначте, який з них повинен бути прикладом для наслідування, а який – ні. Хороший малюнок (свою фотографію) подумки зарядіть потоком потужної позитивної енергії, при цьому можна навіть вголос говорити фрази «Я хочу бути таким», «Я зможу стати таким» тощо. А на негативний приклад виплесніть всю негативну енергію, для того, щоб у майбутньому він вас сам відштовхував і вселяв недовіру і відразу. Підсвідомо ви самі будете себе контролювати, дивлячись на ці малюнки.

**Вправа 3. «Плюс-мінус почуття»** [356]

**Мета:** розвиток уміння стримувати почуття, бути холоднокровним.

«Для вправи вам знадобиться гральний кубик, за допомогою якого викидаються числа від одного до шести.

Розташуйтеся в комфортних для себе умовах. Встаньте, якщо вам хочеться постояти. У процесі вправи ви можете пересуватися будь-яким способом, приймати і змінювати пози, робити все що завгодно – в розумних межах. Загалом, відчувайте себе максимально розкуто, це вам допоможе.

Ця вправа може спочатку вам здатися дивною, тому що вам належить придумувати собі нові почуття, «селити їх у себе», а також «позбавлятися» від них. Насправді в цьому немає нічого складного, зовсім не обов'язково в цій вправі щось переживати. Зрештою, ця вправа спрямована на розвиток здатності не переживати. Головне – не обмежувати свою фантазію.

Отже, киньте кубик. Від числа яке випало відніміть три. Якщо у вас вийшло «-2», тоді вам належить позбутися двох почуттів, «-1» – від одного, «0» – нічого не робите, «1» – придумуєте і додаєте собі одне почуття, «2» – два. Якщо отримали «3» (на кубику випала шістка), то вам треба зробити тут і зараз щось незвичайне (наприклад станцювати або прийняти якусь незвичну позу).

Придумати і додати собі можна цілком довільне почуття, ніяк не пов'язане з чимось актуальним для вас. «Позбавлятися» ж треба або від реальних почуттів, які ви відчуваєте в цей момент (нудьга, радість...), або від придуманих і доданих до цього. У кожному випадку треба сказати: «Я додаю собі...» або «Я позбавляються від...».

**Вправа 4.** «**Медитація**» [161]

**Мета:** розвиток здатності до регулювання власного емоційного стану.

«В основі позитивної дії медитації лежить відволікання від нагальних проблем, пристрастей, зосередження на своїх відчуттях. Тимчасовий споглядальний стан, яким є медитація, розвиває філософське сприйняття життя, здатність аналізувати проблеми неупереджено.

Не має значення в якій позі ви займаєтеся медитацією. Нею можна займатися сидячи, стоячи, лежачи і навіть під час ходьби. Головна умова – щоб під час медитації ви не вирішували якісь сторонні завдання, не працювали, не спілкувалися тощо. Бажано максимально захистити себе від можливості якихось подій, на які необхідно відреагувати: дзвінок телефону, пряме звернення до вас інших людей тощо. Руки краще покласти на коліна, розслабити їх. Спочатку зосередьтеся на трьох думках: що ви відпочиваєте, що ви розслаблені, що думки ваші течуть вільно й легко. Заспокойте дихання, дихайте якомога повільніше. Розслабте всі м'язи. Переконайте себе, що ваше серце спокійне і теж відпочиває. Ваші думки мають бути зосереджені на спогляданні. Слід позбуватися від всіх думок, в яких є скерування («Треба буде зробити це...», «Треба буде сказати так...», «А чи не зробити мені..», «Не забути б...») або оцінка («От я дурень...», «Як мені все набридло...», «Прекрасна погода стоїть...», «Молодець Іван Іванич...», «Негідник Іван Іванич...»). Під час хорошої медитації вас може відвідати безліч блискучих ідей. Не слід приділяти їм великої уваги, все одно, якщо ідея відвідала вашу свідомість, то в інший раз у відповідній ситуації вона знову вас відвідає. Думки не треба гнати від себе, супроводжуючи цю дію якимись емоціями. Слід дати їм можливість самим «розсмоктатися».

Власне медитація складається з одного суцільного споглядання. Спочатку зосередьтеся на своїх зорових відчуттях. Уважно розгляньте все навколо себе, звертаючи увагу на найменші нюанси. Якщо ви змогли побачити безліч деталей, на які раніше не звертали увагу – ви на правильному шляху. Далі зосередьтеся на слухових відчуттях, знову-таки звертаючи увагу на найменші деталі. Якщо ви почули щось нове або виявили якусь цікаву закономірність у звуках – медитація відбувається успішно. Потім таким чином попрацюйте з нюховими, дотиковими, смаковими відчуття. Далі з різного роду внутрішніми відчуттями: які сигнали посилають внутрішні органи, м'язи. Попрацюйте трохи зі спогадами: згадавши щось, спостерігайте за фізіологічними відчуттями, які викликає це спогад.

Закінчити медитацію потрібно станом, в якому ви зосереджені на всіх семи перерахованих джерелах відчуттів разом. Якщо вдалося досить довго втримати враження, що ви повністю складаєтесь з одних відчуттів, то медитація вдалася повністю».

**Заняття ХІІ**

**Мета:** вироблення позитивного погляду на життя, розкриття внутрішніх прихованих можливостей до самовдосконалення.

**Вправа 1.** «**Привіт**»

**Мета:** налаштування на спільну роботу.

Протягом однієї хвилини учасникам пропонується потиснути руку кожному члену групи і сказати декілька приємних слів.

**Вправа 2.** «**Називаємо почуття**» [572]

**Мета:** розширення можливостей класифікації та виокремлення почуттів.

«Давайте подивимося, хто може назвати більше слів, що позначають різні почуття. По черзі називайте слова і записуйте їх на аркуш ватману».

Коментар: метою є збагачення словника емоцій учасників. Можна проводити цю вправу як змагання між двома командами або ж як «мозковий штурм». Результат роботи групи – аркуш ватману з написаними на ньому словами – можна використовувати протягом усього заняття. В процесі роботи в цей список можна вносити нові слова – це словник, що відображає емоційний досвід групи.

Обговорення: Яке з названих почуттів тобі подобається більше за інші? Яке, по-твоєму, саме неприємне почуття? Яке з названих почуттів знайоме тобі краще (гірше) всього?

**Вправа 3. «Минуле, сучасне, майбутнє»** [462]

**Мета**: дослідження особистістю своїх ресурсів у минулому теперішньому і майбутньому.

«Зараз ми походимо кімнатою, і виберемо собі місце для індивідуальної роботи». Ведучий включає спокійну медитативну музику. Коли всі посідали, ведучий продовжує інструкцію. «Наша робота буде складатися з трьох етапів.

Перший етап. Сядьте зручніше, розслабтеся, закрийте очі, згадайте себе в минулому. Хто вас оточує? Хто ви? До чого прагнете? Запам'ятайте свої відчуття і те, що ви побачили. Зафіксуйте свої відчуття. Побудьте в них доти доки не відчуєте, що готові повернутися, коли це відбудеться можете відкрити очі.

Ми побували в своєму минулому. Перед вами лежить аркуш паперу, олівці, фломастери, фарби – відобразіть те, що ви побачили, відчули. Хто вас оточував? Як ці люди діяли на вас? Хто були ви? До чого ви прагнули? Як ви досягали своїх цілей? Абсолютно не важливо чи вмієте ви малювати чи ні, найголовніше що за цим зображенням стоїть ваша реальність і ви знаєте, що це означає».

На виконання цього завдання відводиться 7-10 хвилин. Потім пропонується відкласти роботу. Краще якщо учасники трохи відпочинуть. Пропонується викласти свої роботи в центр кімнати, походити по колу і подивитися на роботи. Після чого учасникам пропонується знову повернутися на свої місця. Оцінити на скільки їм зараз зручно, чи не хочуть вони змінити положення свого робочого місця.

«Приступимо до виконання другого етапу роботи.

Другий етап. Давайте сядемо і розслабимося, відчуйте своє тіло, положення рук, ніг, голови, чи зручно вам. Кожен із вас знаходиться в своєму теперішньому. Як вам тут? Хто тепер вас оточує? Хто ви? До чого прагнете? Що змінилося в порівнянні з минулим? Що залишилося таким як і раніше? Зафіксуйте те, що ви відчули. Запам'ятайте свої відчуття і те, що ви побачили. Зафіксуйте свої відчуття. Побудьте в них доки не відчуєте, що готові повернутися, коли це відбудеться можете відкрити очі.

Ми у своєму сьогоденні. Перед вами лежить аркуш паперу, олівці, фломастери, фарби – відобразіть те, що ви побачили, відчули. Хто вас оточував? Як вони діяли на вас? Хто були ви? До чого ви прагнули? Як ви досягали своїх цілей?»

На виконання цього завдання відводиться 7-10 хвилин. Пропонується викласти свої роботи в центр кімнати, походити і подивитися на роботи інших. Після цього учасникам пропонується знову повернутися на свої місця, оцінити на скільки їм зараз зручно та чи не хочуть вони змінити положення.

«Третій етап роботи. А зараз перемістимося в майбутнє: хто тут вас оточує, може з'явився хтось новий, може хтось зник? Хто ви тепер? До чого ви прагнете? Чим займаєтеся? Запам'ятайте свої відчуття, і ті картинки що ви побачили. Постарайтеся запам'ятати їх. Зараз ви можете подивитися на них, якщо ви відчуєте що готові повернутися, відкривайте очі.

Ми побували у своєму майбутньому. Перед вами лежить аркуш паперу, олівці, фломастери, фарби – відобразіть те, що ви побачили, як відчули майбутнє».

Коли всі учасники закінчили роботу, ведучий дає наступну частину інструкції. «Давайте влаштуємо галерею, розкладемо наші роботи на підлозі по колу. Походимо кімнатою і познайомимося з роботами інших авторів».

Завершальний етап роботи – обговорення.

**Вправа 4.** «**Перша допомога при гострому стресі**» [444]

**Мета:** розвиток стресостійкості.

Якщо ситуація дуже різко змінилася, і в гіршу для нас сторону, у нас може розвинутися гострий стрес. У такому випадку перше, про що треба подбати, – зібрати в кулак всю свою волю і сказати собі: «Стоп!», Щоб різко загальмувати розвиток гострого стресу. Далі треба використовувати власні протистресові заготовки (інструменти зняття стресу, які були засвоєні заздалегідь). Що це за заготовки?

Способи зняття гострого стресу:

*Протистресове дихання*. Повільно виконуйте глибокий вдих через ніс; на піку вдиху на мить затримайте дихання, після чого зробіть видих як можна повільніше. Це заспокійливе дихання. Спробуйте уявити собі, що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом ви частково позбавляєтеся від стресового напруження. Хвилинна релаксація. Розслабте куточки рота, зволожте губи. Розслабте плечі. Зосередьтеся на виразі свого обличчя і положенні тіла: пам'ятайте, що вони відображають ваші емоції, думки, внутрішній стан. Цілком природно, що ви не хочете, щоб оточуючі знали про ваш стресовий стан. У цьому випадку ви можете змінити «мову обличчя і тіла» шляхом розслаблення м'язів і глибокого дихання.

*Інвентаризація.* Озирніться навколо та уважно огляньте приміщення в якому перебуваєте. Зверніть увагу на дрібні деталі, навіть якщо ви їх добре знаєте. Повільно, не кваплячись, подумки переберіть всі предмети один за одним у певній послідовності, спробуйте повністю зосередитися на цій «інвентаризації». Говоріть подумки собі: «Коричневий письмовий стіл, білі фіранки, червона ваза для квітів» тощо. Зосередившись на кожному окремому предметі, ви відволічетесь від внутрішнього стресового напруження, спрямовуючи свою увагу на раціональне сприйняття навколишнього світу.

*Зміна умов*. Якщо дозволяють обставини, залишіть приміщення, в якому у вас виник гострий стрес. Перейдіть в інше, де нікого немає, або вийдіть на вулицю, де зможете залишитися наодинці зі своїми думками. Розберіть подумки це приміщення (якщо ви вийшли на вулицю, то навколишні будинки, природу) «по кісточках», як у способі «Інвентаризація».

*Руки-батоги*. Встаньте, ноги на ширині плечей, нахиліться вперед і розслабтеся. Голова, плечі і руки вільно звисають вниз. Дихання спокійне. Фіксуйте це положення 1-2 хвилини. Зосередьте увагу на руках, які вільно звисають. Потім дуже повільно підніміть голову (так, щоб вона не закрутилася).

*Зміна діяльності*. Займіться якоюсь діяльністю – почніть прати білизну, мити посуд, робити прибирання, якщо ви вдома. Наведіть порядок на робочому місці, займіться якимись звичними обов'язками, в які можна «зануритися з головою». Будь-яка діяльність, і особливо фізична праця, в стресовій ситуації виконує роль громовідводу – допомагає відволіктися від внутрішнього напруження. Важливо, щоб це була не марна діяльність (діяльність заради діяльності), а переслідування певної мети (перемити весь посуд, навести робочий порядок ...)

*Музика.* Якщо вас добре заспокоює музика, включіть повільну. Спробуйте вслухатися в неї, сконцентруватися на ній (локальна концентрація). Пам'ятайте, що концентрація на чомусь одному сприяє повній релаксації, викликає позитивні емоції. Слідкуйте за своїми думками, не давайте собі думати про проблему.

*Нескладна інтелектуальна діяльність.* Візьміть калькулятор або папір і олівець і спробуйте підрахувати, скільки днів ви живете на світі (число повних років помножте на 365, додаючи по одному дню на кожен високосний рік, і додайте кількість днів, що минули з останнього дня народження). Така раціональна діяльність дозволить вам перемкнути свою увагу. Намагайтеся згадати особливий день вашого життя. Згадайте його в найдрібніших деталях, нічого не пропускаючи. Спробуйте підрахувати, яким за рахунком був цей день вашого життя.

*Бесіда на абстрактні теми*. Поговоріть на якусь абстрактну тему з будь-якою людиною, що знаходяться поруч: сусідом, товаришем. Бесіда – відволікаюча діяльність, яка здійснюється «тут і зараз» і покликана витіснити з вашої свідомості внутрішній діалог, насичений стресом. Людина – соціальна істота. У бесіді можна забути про що завгодно.

*Дихальні вправи*. Проробіть дихальні вправи. Головне, щоб дихання було ритмічним, розміреним, повільним.

**Заняття ХІІІ**

**Мета:** формування в особистості активної життєвої позиції, віри в себе та впевненості в собі.

**Вправа 1.** «**Ми знову разом**»

**Мета:** створення доброзичливої атмосфери.

Учасникам пропонується сказати сусіду зліва щось приємне, почавши репліку словами «Ми знову разом…»

**Вправа 2.** «**Я-реальне та Я-ідеальне»**

**Мета:** допомогти учасникам вибудовувати адекватну самооцінку.

Учасникам роздають по 2 аркуші паперу і олівці. Ведучий просить намалювати себе в «двох іпостасях»: «Я-реальне» та «Я-ідеальне». Дається 10-15 хвилин. Після цього відбувається обговорення:

– Коли ви відчували більшу напругу: коли малювали ідеальне або реальне «Я»?

– Як ви думаєте, що вам необхідно зробити, щоб ці два поняття стали єдиними?

**Вправа 3. «Близнюк здалеку»** [226]

**Мета**: рефлексія ціннісно-смислової сфери особистості, виявлення провідних ціннісних орієнтацій в житті людини.

Ведучий пропонує учасникам уявити існування брата-близнюка (або сестри близнюка), про якого раніше вони нічого не знали. Пропонується відповісти на питання про те, які обставини життя близнюка можуть викликати заздрість, і максимально детально їх записати.

Ця вигадана, але цілком зрозуміла для випробуваного ситуація, спонукає його до розкриття основних життєвих цінностей.

«Уявіть, що Ви дізналися про існування свого брата-близнюка. Вас розлучили ще в дитинстві. Тепер він живе далеко, але ось приїхав до Вас в гості. Ви розговорилися, багато дізналися один про одного. У чомусь Ви позаздрили братові. Що могло викликати у Вас цю заздрість, які обставини життя брата? Сміливо пишіть все, що приходить в голову. Якщо Ви зможете уявити цю сцену у всіх деталях, то Вам буде легше відповісти на це питання. Спробуйте уявити як виглядає Ваш брат-близнюк, у що він одягнений, яка зачіска тощо. Уявіть як і що він говорить, його індивідуальні манери поведінки. Уявіть і те, як Ви заздрите та – можливо – як Ви гніваєтеся. Випишіть на аркуш паперу все те, що могло б викликати заздрість. Намагайтеся писати конкретно, не обмежуючись загальними фразами на зразок «Успіх в житті» або «Щастя в особистому житті».

Питання для обговорення.

1. Чи не здається вам, що ті обставини, які можуть викликати заздрість у нас, і є наші справжні цінності?

2. Як вам здається, заздрість це погане почуття? Чи може бути хороша заздрість?  
3. Ви не проти, якщо ми зараз всі разом побажаємо Вам того, до чого ви прагнете?

**Заняття ХІV**

**Мета:** усвідомлення наявності внутрішніх ресурсів для розвитку особистості, формування здатності до подолання залежності.

**Вправа 1.** «**Передача руху по колу**» [423]

# Мета: розігрів групи, вдосконалення навичок координації та взаємодії на психомоторному рівні.

# Всі сідають в коло. Один з учасників групи починає дію з уявним предметом так, щоб її можна було продовжити. Сусід повторює дію і продовжує її. Таким чином предмет обходить коло і повертається до першого гравця. Той називає переданий ним предмет і кожен з учасників називає, у свою чергу, що передавав саме він. Після обговорення вправа повторюється ще раз.

# Вправа 2. «Я-висловлювання» [369]

**Мета**: руйнування в особистості установок, які змушують сприймати інтернет як найвищу цінність.

# Учасникам пропонується висловити своє ставлення до комп’ютера та до інтернету, що передбачає незалежність від нього.

# Наприклад: «Я використовую комп'ютер як один із способів розвитку. Мої здібності розвиваються за допомогою комп'ютера і продовжують розвиватися без комп'ютера. Комп'ютер допомагає мені вирішити задачу, підсилює мою дію. Комп'ютер не замінює моїх власних дій, він їх удосконалює. Комп'ютер не усуває перешкод до моєї мети, він допомагає їх подолати, доповнюючи мої зусилля. Комп'ютер спрощує мої дії, але не спрощує моїх цілей. Комп'ютер не замінює радостей мого життя, він допомагає зробити ці радості різноманітнішими. Я користуюся результатами роботи за комп'ютером в реальності».

# Такі висловлювання пропонується записати та повторювати протягом дня.

# Вправа 3. «Договір»

# Мета: закріплення досягнутих успіхів у боротьбі із залежністю.

# Кожному з учасників групи пропонується укласти договір із самим собою, де б зазначалося, на яких умовах особистість може позбавитися від залежності. При цьому кожен пункт договору повинен відображати реальні цілі та можливості. Уклавши його особистість дає собі обіцянку не вдаватися до адитивних форм поведінки та намагається притримуватися визначених правил в реальному житті.

# Вправа 4. «Перешкоди»

# Мета: формування стійкості до адиктивних впливів.

# Кожен з учасників визначає для себе ті обставини, що можуть змусити його повернутися до залежної поведінки. Кожен із цих пунктів зачитується в групі та обговорюється, при цьому завдання групи – допомогти особистості утриматися від повернення до залежності. Пропонуються альтернативні шляхи виходу з проблемної ситуації.

# Заняття ХV

# Мета: підведення підсумків тренінгової роботи.

# Вправа 1. «Я зрозумів що ти…»

# Мета: розігрів групи, створення сприятливої атмосфери для роботи.

# Учасникам пропонується по черзі звертаючись до кожного члена групи сказати йому щось приємне, розпочавши з фрази «Я зрозумів що ти…»

# Вправа 2. «Малюнок»

# Мета: актуалізація уявлень про особистісне зростання членів групи під час тренінгу.

# Членам групи на ватмані пропонується намалювати спільний малюнок, якій відображував би зміни, що відбулися з ними під час тренінгової роботи.

# Вправа 3. «Я вільний від залежності»

# Мета: закріплення набутого досвіду.

# Учасникам пропонується написати невеличкий твір на тему: «Я вільний від залежності». Підкреслюються ті зміни, які відбулися з людиною від початку тренінгової роботи. Учасники зачитують свої твори та діляться враженнями.

# Вправа 4. «Вільний звіт»

# Мета: аналіз особистісних змін, що відбулися під час тренінгу.

# Учасники продовжують фрази:

# – Я вдячний тренінгу ...

# – Я вдячний групі ...

# – Я вдячний собі ...

ДОДАТОК Т

**ТРЕНІНГ СПРЯМОВАНИЙ НА ПОДОЛАННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ**

**Перший блок**

**Налагодження контактів між учасниками тренінгу**

**Мета:** створення сприятливої для саморозкриття атмосфери; встановлення довірливих стосунків між учасниками групи, які б сприяли вільному висловлюванню думок та почуттів; зняття психологічних бар’єрів та напруженості.

**Заняття І.**

**Мета:** знайомство учасників групи, інформування їх про цілі тренінгової роботи.

**Вступ**

**Мета**: налагодження спільної роботи.

Ведучий розповідає про основні цілі роботи тренінгової групи, визначає правила, яких необхідно дотримуватися, говорить про проблему інтернет-залежності.

**Вправа 1.** «**Знайомство**»

**Мета:** обмін первинною інформацією.

Кожному члену групи пропонується представитися. Кожен учасник називає якості, які сприяють або заважають ефективному спілкуванню, називають своє хобі, девіз. Учасники мають право задавати будь-які питання.

**Вправа 2.** «**Асоціація із зустріччю**» [490]

**Мета**: створення ігрової атмосфери, що сприяє зняттю напруження.

Учасникам пропонується висловити свої асоціації із зустріччю. Наприклад: «Якщо б наша зустріч була твариною, то це була б ... собака».

**Вправа 3.** «**Снігова куля»** [423]

**Мета**: знайомство учасників, формування атмосфери розкутості.

Учасники по черзі називають своє ім'я з яким-небудь прикметником, що починається на першу букву імені. Наступний учасник повинен назвати попередніх, потім себе; таким чином, кожен наступний учасник повинен буде називати все більше імен із прикметниками, що полегшить запам'ятовування.

Приклад: 1. Сергій строгий. 2. Сергій строгий, Петро привітний 3. Сергій строгий, Петро привітний, Наталка незалежна тощо.

**Вправа 4.** «**Якості»**

**Мета**: вироблення в учасників більш об'єктивної самооцінки.

Кожен повинен написати 10 позитивних і 10 негативних своїх якостей, потім проранжувати їх. Слід звернути увагу на перші й останні якості.

**Вправа 5. «Дякую за приємне заняття»** [226]

**Мета:** позитивне підкріплення заняття, що закінчується.

Інструкція: «Будь ласка, станьте в коло. Я хочу запропонувати вам взяти участь у невеликій церемонії, яка допоможе нам висловити дружні почуття і вдячність одне одному. Гра проходить наступним чином: один з вас стає в центр, інший підходить до нього, тисне руку і вимовляє: «Дякую за приємне заняття!». Учасники залишаються в центрі, як і раніше тримаючись за руки. Потім підходить третій учасник, бере за вільну руку або першого, або другого, тисне її і говорить: «Дякую за приємне заняття!» Таким чином, група в центрі кола постійно збільшується. Всі тримають один одного за руки. Коли до вашої групи приєднається останній учасник, замкніть коло і завершіть церемонію безмовним міцним триразовим потиском рук».

**Заняття ІІ.**

**Мета:** створення умов для саморозкриття учасників, налагодження міжособистісних зв’язків.

**Вправа 1. «Привітання на сьогоднішній день»** [226]

**Мета**: створення сприятливого для роботи психічного стану в учасників групи.

Інструкція: «Почнемо нашу роботу з висловлювання один одному побажання на сьогоднішній день. Воно має бути коротким, бажано висловлене одним словом. Ви кидаєте м'яч тому, кому адресуєте побажання і одночасно говорите його. Той, кому кинули м'яч, у свою чергу кидає його наступному, висловлюючи йому побажання на сьогоднішній день. Будемо уважно стежити за тим, щоб м'яч побував у всіх, і постараємося нікого не пропустити».

**Вправа 2.** «**Інтерв’ю**»

**Мета**: краще знайомство учасників.

Учасники розбиваються на пари і протягом 10-15 хвилин проводять взаємне інтерв'ю. По закінченню – кожен презентує свого партнера. Учасники також задають будь-які запитання.

**Вправа 3.** «**Емоційна діагностика»** [221]

**Мета**: простежити динаміку змін емоційного стану членів групи.

Ми знаємо, що кожен колір несе в собі якийсь стан, настрій. Закрийте очі, відчуйте свої кольори, якого кольору зараз ваша голова, тіло, руки, ноги, запам'ятаєте ці кольори. Зараз я роздам вам намальованих чоловічків і набір олівців, а ви розфарбувати цього чоловічка, у відповідності з тими кольорами, які ви відчули в собі.

Необхідний матеріал: малюнки чоловічка, набори олівців або фломастерів відповідно до люшерівських кольорів.

**Вправа 4. «Твір на задану тему»** [226]

**Мета**: розкріпачення тренінгової групи, пробудження рефлексії, розвиток уміння знаходити у повсякденному житті якісь загальні закономірності.

Завдання полягає в тому, що слід написати невеликий твір, кінець якого вже відомий (визначається ведучим за допомогою жереба).

Ведучий пояснює наскільки важливо вміти робити з життєвих ситуацій вірні, точні висновки.

«Іноді життєва ситуація це дійсно лише збіг обставин, а іноді це підсумок діяльності людини, її думок, ідей, вчинків, пасивності або активності, спокою або нерозсудливості. Зараз ми не будемо аналізувати якісь реальні життєві ситуації. Не будемо тому, що у всіх нас уже склалися стереотипи щодо їх аналізу. У когось ці стереотипи сильні, у когось слабші. Щоб трохи подолати цю схильність до стереотипів ми будемо писати твір із заданим закінченням. За допомогою жереба кожен отримає картку. На картці буде закінчення вашого майбутнього твору. Ці уривки взяті з творів стародавніх китайських філософів. Вам належить написати початок твору. Обсяг тексту не обмежений. Але давайте домовимося, що за 20 хвилин ми повинні встигнути закінчити свою роботу. Ну і давайте домовимося, що свій твір ви почнете з опису якоїсь реальної життєвої ситуації, в яку ви потрапляли або можете потрапити. Потім переходьте до аналізу і узагальнень. Ми не на уроці української мови чи літератури, оцінки ставити не будемо, але потім, коли будемо зачитувати свої твори, комусь, можливо, захочеться дати зворотний зв'язок. Якщо йому буде цікаво, то він скаже, що цікаво. Якщо оригінально, то оригінально. Якщо дотепно, то дотепно. І так далі. Я думаю, негативних висловлювань тут не буде, їм тут не місце».

*Варіанти кінцівок*

«Якщо не прив'язуватися міцно до світу, то і бруд не пристане до тебе. Якщо глибоко занурюватись у справи світу, то розум глибоко увійде в тебе. Тому шляхетний чоловік в діяннях своїх над усе цінує безпосередність».

«Помисли благородного чоловіка – як блакить небес і блиск сонця: не помітити їх неможливо. Талант благородного чоловіка – як яшма в скелі і перлина в морській безодні: розгледіти його непросто».

«Влада і вигода, блиск і слава: хто не відчув їх, той воістину чистий. Але той, хто відчув, і не має на собі бруду, той чистий подвійно. Хитромудрість, кмітливість і проникливість: хто позбавлений їх, той воістину багатий. Але той, хто ними наділений, а не користується, той багатий подвійно».

«У житті часто доводиться чути неприємні нам слова і займатися тим, що не подобається. Але тільки так ми знайдемо брусок, на якому можна відточити наші чесноти. А якщо слухати лише те, що приємно чути, і думати лише про те, про що приємно думати, то все життя проживеш, немов одурманений отруйним зіллям».

«Коли дме лютий вітер і ллє проливний дощ, звірям і птахам незатишно. Коли яскраво світить сонце і віє лагідний вітерець, дерева і трави дихають бадьорістю. Але треба зрозуміти: не буває дня, щоб в житті природи не було згоди; не буває дня, щоб серце людини не наповнювалося радістю».

«Ні в кислому, ні в солоному, ні в гіркому, ні в солодкому немає справжнього смаку. Справжній смак невідчутний. Ні розум, ні разючий талант не є достоїнством справжньої людини. Переваги справжньої людини непримітні».

**Вправа 5.** «**Оплески по колу»** [226]

**Мета**: створення позитивної атмосфери на завершення заняття.

Інструкція: «Ми добре попрацювали сьогодні, і мені хочеться запропонувати вам гру, в процесі якої оплески спочатку звучать тихенько, а потім стають все сильнішими і сильнішими».

Ведучий починає тихенько плескати в долоні, поступово підходячи до одного з учасників. Потім цей учасник вибирає з групи наступного, кому вони аплодують удвох. Третій вибирає четвертого, а останньому учаснику аплодує вже вся група.

**Заняття ІІІ**

**Мета:** закріплення сприятливої для саморозкриття атмосфери, розвиток рефлексії, самоаналіз особистості.

**Вправа 1. «Привітання»** [188]

**Мета:** формування довірчого стилю спілкування в процесі налагодження контактів; створення позитивних емоційних установок на довірче спілкування.

Учасники сідають у коло і по черзі вітають один одного, обов'язково підкреслюючи індивідуальність партнера, наприклад: «Я радий тебе бачити, і хочу сказати, що ти виглядаєш чудово" або "Привіт, ти як завжди енергійний і веселий». Можна згадати про ту індивідуальну рису, яку сама людина виділила при першому знайомстві. Учасник може звертатися до всіх відразу або до конкретної людини. Під час цієї психологічної розминки група повинна налаштуватися на довірчий стиль спілкування, продемонструвати своє позитивне ставлення один до одного.

Ведучому слід звертати увагу на манери встановлення контактів.

На вправу відводиться 10-15 хвилин.

По її закінченню ведучий розбирає типові помилки, допущені учасниками, і демонструє найбільш продуктивні способи вітань.

**Вправа 2.** «**У дитинстві я хотів бути...»** [406]

**Мета:** формування в групі довірчих відносин.

Кожному учаснику протягом трьох хвилин пропонується написати на картці, ким він хотів бути у дитинстві і чому. Потім анонімні картки здаються ведучому, який їх перемішує і знову роздає учасникам у випадковому порядку. Кожен учасник повинен «вжитися» в отриманий образ невідомого автора, зачитати написане, припустити, чи змінилося його прагнення зараз, коли він став дорослішим. Якщо змінилося, то чому? Інші учасники уважно слухають, задають питання.

**Вправа 3.** «**Загальна увага»** [605]

**Мета**: розвиток здатності до самопрезентації.

Всім учасникам гри пропонується виконати одне і те ж просте завдання якими завгодно засобами, не вдаючись, звичайно, до фізичних дій і місцевих катастроф, намагатися привернути до себе увагу оточуючих. Завдання ускладнюється тим, що одночасно його намагаються виконати всі учасники гри. Потрібно визначити, кому це вдалося і за рахунок яких засобів. Отже, всі учасники гри намагаються звернути на себе увагу якомога більшої кількості гравців. Підраховується, хто привернув увагу більшої кількості учасників гри.

**Вправа 4.** «**Ми схожі?»** [169]

**Мета:** знайомство учасників один з одним, підвищення довіри один до одного.

Спочатку учасники ходять кімнатою і говорять кожному хто їм зустрічається по 2 фрази, що починаються зі слів:

– Ти схожий на мене тим, що...

– Я відрізняюся від тебе тим, що...

По закінченні проводиться обговорення, звертається увага на те, що було легко і що було важко робити, які були відкриття. У підсумку робиться висновок про те, що всі ми схожі і в той же час різні, але ми маємо право на ці відмінності, і ніхто не може нас примусити бути іншими.

**Вправа 5.** «**Подарунок»** [277]

**Мета**: зняття психологічного напруження після заняття.

Інструкція: «Зараз ми будемо робити подарунки один одному. Починаючи з ведучого, кожний по черзі засобами пантоміми зображує якийсь предмет і передає його своєму сусідові справа (морозиво, їжачка, гирю, квітку тощо)».

**Заняття ІV**

**Мета:** розвиток здатності до самопізнання, створення умов для вільного саморозкриття перед групою.

**Вправа 1. «Вітання в парах»** [161]

**Мета:** створення сприятливої атмосфери для роботи групи.

Для того, щоб досягти кращого взаєморозуміння при спілкуванні, бажано проаналізувати, як ми вітаємо один одного.

Група розбивається на пари, потім учасники вітають один одного. За сигналом пари змінюються. Один з партнерів у кожній парі переходить у наступну пару, за годинниковою стрілкою, через одного і вітання продовжується з новим партнером. Щоб урізноманітнити вітання можна програти різні ситуації і ролі, наприклад, ви зустріли несподівано давнього-давнього знайомого; ви приходите до вчителя; зустрічаєтеся з однокласником; з людиною похилого віку; з дитиною; зустрічаєтеся в селі; з першим зустрічним.

Після закінчення гри за сигналом починається обмін думками. Проводиться конкурс на краще привітання. Переможця визначають за кількістю позитивних відгуків про манеру поведінки, мови, бажання перейняти хороші манери. Це може виражатися і просто кількістю поплескувань по плечу.

Вся група вітає переможців, які виконують показовий сеанс декількох привітань. Група нагороджує переможців оплесками.

**Вправа 2. «Sic volo»** [226]

**Мета**: техніка призначена для розвитку волі, набуття впевненості в собі і відчуття внутрішньої свободи.

«Ця техніка допоможе розвинути волю. Воля – це не тільки і не стільки здатність «змушувати себе», скільки відчуття внутрішньої свободи. В українській мові «воля» є синонімом «свободи» (вийти на волю, я прийшов дати вам волю). Якщо ви принципово заперечуєте існування у будь-якої людини свободи волі (хоча б частково), якщо ви вважаєте, що поведінкою повністю керують інстинкти, Бог, суспільство або обставини, то ця вправа не для вас. Також врахуйте, що якісне усвідомлення своєї особистої, екзистенціальної волі загрожує багатьма неприємними переживаннями, «займанням» внутрішніх конфліктів.

Сама техніка досить проста. Головне – розумне усвідомлення і прийняття раціональних ідей. Покладіть перед собою аркуш формату А4. Розташуйте його горизонтально. Біля лівого краю випишіть стовпчиком десять справ, які ви сьогодні зробили. Бажано писати саме те, що ви зробили, а не робили. Намагайтеся писати конкретні справи. Не бійтеся писати якісь суто побутові справи – перше, що приходить в голову. Якщо упустите якусь важливу справу – тут нічого страшного немає.

Праворуч від кожної справи поставте зворотну стрілочку і напишіть навіщо ви це зробили, яку мету переслідували. Писати можна все, що завгодно. Ймовірно, що дві справи ви зробили, виходячи з однієї і тієї ж мети. Не треба другий раз писати причину. Просто від причини проведіть стрілку до другої (третьої) справи.

Тепер у вас є список причин. Але в кожної цієї причини теж може бути причина. Наприклад, у справи «поснідав» може бути причина «мені треба бути здоровим і енергійним». У цієї причини може бути причина, скажімо, «така вимога мого організму». Або, наприклад, у справи «подивилася новини по телевізору» може бути причина «я хочу бути в курсі останніх подій у світі». У цієї причини теж може бути причина: «а раптом я пропущу щось важливе?». Ви отримаєте новий ряд причин. Постарайтеся у цих причин теж знайти свої причини. Одним словом, шукайте у причин причини, поки це можливо. Звичайно, цей процес не може тривати вічно, і рано чи пізно ви зупинитеся на першопричині своїх справ і вчинків. У вас може десь вийти замкнуте коло на зразок такого: «пішов в гості – хотілося розслабитися – я люблю розслаблятися в компанії друзів – мені потрібне спілкування – без спілкування мені складно розслаблятися – іноді треба розслабитися... У такому випадку вам треба визначитися, що є причиною чого, і позбутися від замкненого кола.

Якщо дуже хочеться, то до однієї справи або причини можна підвести дві стрілки. Таким чином у ваших справах можуть збігтися різні інтереси.  
Нескладно здогадатися, що більшість першопричин підпадає під одну з наступних категорій: «існують об'єктивні потреби мого організму, які я не можу ігнорувати», «це мій обов'язок», «це просто звичка, від якої я поки не готовий відмовитися», «вийшло якось випадково, я це не збирався робити».

І ось ви закінчили малювати схему. Знайшли всі першопричини. При цьому всі першопричини абсолютно об'єктивні, і у вас навіть є почуття задоволення від того, що ви вправно розклали все по поличках. Але чи добре це?

Припустимо, що ви – філателіст. Для вас найважливіше в житті – марки. Що ви напишете в кінці? Що це потреба організму? Такий обов’язок? Звичка? Вийшло випадково? Можна написати, що таке ваше хобі, і це абсолютно вірно. Але в слові «хобі» є деяка вторинність; зазвичай під ним розуміють щось подібне до активного відпочинку.

Припустимо, що ви прихистили бездомну кішку. Доглядаєте за нею, годуйте. Яка причина цього? Можна написати, що це обов’язок. Але якщо у члена вашої сім’ї алергія на шерсть, а ви не збираєтеся відмовлятися від кішки? У вас може бути і інший обов’язок, піклуватися про ближнього, а тут... Якщо в подібних випадках ви не знаєте що вказати в якості першопричини, то напишіть просто: «Я так хочу». Або навіть краще латинською, щоб надати ваги, фундаментальності вашим словам: «Sic volo». І це буде означати, що ви готові й надалі продовжувати подібне свавілля. Так, потім це може привести до якихось негативних наслідків. Так, потім це може призвести до чогось прекрасного. Вам і тільки вам відповідати за це свавілля. Але при цьому вам і тільки вам отримувати потім слова подяки за те, що ви колись мали сміливість сказати: «Sic volo».

**Вправа 3. «Сталкінг власної енергії»** [226]

**Мета:** техніка призначена для інвентаризації витрат власних сил, енергії.

В її основі лежить спостереження за своїми діями, переживаннями.

Поділіть сторінку зошита на три колонки: «Про що я думав?», «Що я робив?», «Чи це те, що мені потрібно?»

Запишіть у вашому зошиті відповіді на всі три питання. Вони повинні бути максимально короткими. Не захоплюйтеся, просто сухо констатуйте факт. Ні в якому разі не описуйте те, що збираєтеся робити, але до чого ще не приступали. Дайте відповідь на наступні питання:

– Чи були мої думки різноманітними чи повторювались?

– Які мої думки найчастіше повторюються?

– Чи були мої дії різноманітними чи повторювалися?

– Які з них повторювалися найбільш часто?

– Чи є зв'язок між моїми думками і діями?

– Який відсоток моїх дій, які хоч якось пов'язані з тим, що я насправді хотів зробити?

Після цього дайте відповідь на запитання:

– Що я можу зробити прямо зараз для підвищення своєї особистої ефективності?

– Що мені треба припинити робити прямо зараз?

**Вправа 4. «Сміттєвий кошик»** [509]

**Мета**: позбавлення від негативних емоцій.

Ведучий роздає учасникам аркуші паперу і ручки, в центр кола ставиться сміттєвий кошик та звертається до учасників із проханням написати на папері ті негативні емоції, які в ній зараз є (кожен вказує свої емоції). Після цього папірці викидаються в сміттєвий кошик. Ведучий запитує, хто хоче поділитися і розповісти іншим учасникам зміст своєї записки. В кінці вправи кошик забирається в сторону (але на видне місце).

**Заняття V**

**Мета:** підготовка учасників до основної частини занять, налаштування на особистісні та поведінкові зміни, спрямовані на корекцію залежності.

**Вправа 1.** «**Знайди пару»** [161]

**Мета:** розвиток прогностичних можливостей та інтуїції; формування у членів групи установки на взаєморозуміння.

Кожному учаснику за допомогою шпильки прикріплюється на спину аркуш паперу, на якому вказане ім'я казкового героя або літературного персонажу, який має свою пару. Наприклад: Крокодил Гена і Чебурашка, Ільф і Петров тощо. Кожен учасник повинен відшукати свою «другу половину», опитуючи групу. При цьому забороняється ставити прямі питання типу: «Що у мене написано на аркуші?». Відповідати на запитання можна лише словами «так» і «ні». Учасники розходяться по кімнаті і розмовляють один з одним. На вправу відводиться 10-15 хвилин.

**Вправа 2. «Формування впевненості»** [235]

**Мета:** розвиток впевненості в собі і почуття власної гідності, подолання страхів, тривоги, сумнівів у собі.

«Використовуючи цю техніку, ви можете позбутися страхів і тривоги, отримати впевненість у собі, яка вам потрібна, щоб успішно зустріти майбутні випробування.

Ви можете використовувати цю техніку щоб запобігти появі якихось сумнівів у своїх силах шляхом регулярного застосування цих методів для підтвердження того, що ви здатні зробити все, що захочете. І ось п'ять основних кроків із вироблення почуття власної гідності за допомогою цієї техніки.

1. Усвідомте свої позитивні якості, таланти і досягнення, що вигідно відрізняють вас від інших людей.

2. Виділіть якості, які ви хочете розвинути.

3. Уявіть собі, що ви процвітаюча особистість, яка досягла своїх цілей, що ваші зусилля визнані іншими людьми.

4. Уявіть себе людиною процвітаючою, щасливою, яка має все, що хоче».Alpha

**Вправа 3.** «**Вузлики Ленга»** [226]

**Мета:** корекція закомплексованої поведінки, заснованої на помилкових ідеях, слідуванні сформованим стереотипам.

Вправа проводиться в трійках учасників. Якщо кількості учасників не вистачає для трійки, то ведучий може доповнити собою мікрогрупу. Психолог роздає «Вузлики», у випадковому порядку або ж керуючись якимись своїми спостереженнями за групою, завданнями тренінгу. «Вузлик» є ланцюжком міркувань, які заважають людині жити. Перед кожною трійкою ставиться завдання проаналізувати «вузлик», придумати і розіграти ситуацію, пов'язану з ним.

Програвання ситуації здійснюється наступним способом: два учасники грають, а третій бере на себе роль аналітика-спостерігача. Після того, як двоє розіграли сценку, аналітик-спостерігач піддає цю сценку публічному аналізу. Після аналізу відбувається друга частина сценки, в якій учасники поводяться більш раціонально, не так закомплексовано.

Якщо ведучий приєднався до якоїсь трійки, то краще буде, якщо ця трійка буде виступати першою, і тоді ведучому потрібно взяти роль аналітика-спостерігача. Так він продемонструє зразок аналізу міркувань. Перед тим, як почнеться розігруватися перша сценка, ведучий пропонує всім учасникам тренінгу приготувати блокнот для записування думок, які будуть приходити під час спостереження за розігруванням ситуації. В кінці процедури відбувається колективне обговорення, в основу якого беруться записи з блокнотів. Для додання процедурі обговорення більш конструктивного вигляду можна на дошці або ватмані фіксувати (візуалізувати) цінні ідеї, народжені в процесі обговорення.

**Вправа 4.** «**Прогноз погоди»** [226]

**Мета:** аналіз змін емоційного стану, що відбулися під час тренінгу.

Візьміть аркуш паперу і олівці та намалюйте малюнок, який буде відповідати вашому настрою. Ви можете показати, що у вас зараз «погана погода» або «штормове попередження», а можливо, для вас яскраво світить сонце.

**Другий блок. Корекція залежності від соціальних мереж**

**Мета:** розвиток якостей і навиків, які допомогли б особистості оптимізувати своє життя, позбутися від фрустрації, реалізувати основні потреби та бажання.

**Заняття VІ**

**Мета:** визначення життєвих цілей особистості,побудова найближчої перспективи, розвиток навичок до цілепокладання.

**Вправа 1. «Привітання»** [187]

**Мета**: розминка, привітання учасниками один одного.

Учасникам пропонується утворити коло і розділитися на три рівні частини: «європейців», «японців» і «африканців». Потім кожен з учасників іде по колу і вітається з усіма «своїм способом»: «європейці» потискають руку, «японці» кланяються, «африканці» труться носами.

**Вправа 2. «Цінність часу»**

**Мета**: ця техніка призначена для зміни ставлення до часу, що даремно витрачається на віртуальне спілкування.

Пригадайте останню годину, що ви провели в соціальній мережі. Уявіть, що вона була для вас останньою годиною на землі, і ви тільки що усвідомили, що померли. Запитайте себе, чи задоволені ви останньою годиною свого життя?  
А тепер оживіть себе знову і поставте перед собою мету протягом наступної години (якщо вам пощастить її прожити) взяти від життя трохи більше, ніж вам вдалося в попередню годину. Спробуйте подивитися на себе ніби з боку, поступово позбавляючись від усього другорядного, несуттєвого. Визначте для себе найближчі цілі, яких ви б хотіли досягти.

**Вправа 3.** «**Система цінностей»**

**Мета**: визначення місця віртуальної реальності в системі цінностей, надання можливості переосмислити його значущість.

Учасників просять визначити 10 цінностей, що є важливими для кожної людини. Ведучий на цьому етапі записує кожну пропозицію, що поступила. Після цього дається завдання проранжувати їх: вибрати спочатку найменш цінну заповідь з десяти, потім найменш цінну з решти дев'яти тощо. Усі заповіді ведучий фіксує на дошці або ватмані. Звертається увага на те, яке місце посідає в системі цінностей віртуальне спілкування.

**Вправа 4. «5 кроків»** [533]

**Мета:** підвищити готовність учасників виділяти пріоритети при плануванні своїх життєвих перспектив, а також співвідносити свої цілі і можливості.

Процедура включає наступні етапи:

1. Ведучий пропонує групі визначити яку-небудь цікаву мету. Ця мета, так як її сформулювала група, виписується на дошці (або на листочку).

2. Ведучий пропонує групі визначити, яка людина повинна досягнути цієї мети. Учасники повинні назвати її основні (уявні) характеристики за наступними позиціям: стать, вік (бажано, щоб ця людина була однолітком гравців), успішність у навчанні, матеріальне становище і соціальний статус батьків і близьких людей. Це все також коротко виписується на дошці.

3. Кожен учасник на окремому аркуші повинен виділити основні п'ять етапів (п'ять кроків), які забезпечили б досягнення наміченої мети. На це відводиться приблизно 5 хвилин.

4. Далі всі діляться на мікрогрупи по 3-4 людини.

5. У кожній мікрогрупі організовується обговорення, чий варіант етапів досягнення виділеної мети найбільш оптимальний і цікавий. У підсумку обговорення кожна група на новому аркуші повинна виписати самі оптимальні п'ять етапів. На все це відводиться 5-7 хвилин.

6. Представник від кожної групи коротко повідомляє про найбільш важливі п'ять етапів, які виділені в груповому обговоренні. Інші учасники можуть задавати уточнюючі питання. Можлива невелика дискусія (за наявності часу).

7. При загальному підведенні підсумків гри можна подивитися, наскільки збігаються варіанти, запропоновані різними мікрогрупами (нерідко збіг виявляється значним). Також у підсумковій дискусії можна оцінити спільними зусиллями, наскільки враховувалися особливості людини, для якої і виділялися п'ять етапів досягнення мети. Важливо також визначити, наскільки виділені етапи (кроки) реалістичні і відповідають конкретній соціально-економічній ситуації в країні, тобто наскільки загальна ситуація в суспільстві дозволяє (або не дозволяє) здійснювати ті чи інші життєві мрії.

**Заняття VІІ**

**Мета:** формування впевненості в собі, розвиток комунікативного потенціалу, гармонізація особистості.

**Вправа 1.** «**Твоя краща якість»** [226]

**Мета**: налаштування на спільну роботу, підвищення самооцінки.

«Привітання на цей раз ми проводимо у вигляді світського прийому. Всі члени групи, вільно пересуваючись кімнатою, повинні підходити один до одного і обмінюватися компліментами, тобто підкреслювати кращі якості партнера, які ви бачите в ньому і цінуєте найбільше».

**Вправа 2. «Автобіографія»** [235]

**Мета**: визначення тих життєвих подій, які сприяли виникненню залежності від соціальних мереж.

«Нас тут буде цікавити не стільки перелік зовнішніх подій, скільки внутрішня історія нашого життя, дослідження тих умов, подій і людей, які вплинули на неї, і те як відбувалася взаємодія з ними. Для того, щоб люди, які, можливо, будуть читати вашу біографію, розуміли про що йде мова, слід коротко зупинитися на якихось суттєвих зовнішніх подіях вашого життя, таких як час і місце народження, національність, соціально-економічне становище вашої сім'ї, кількість братів і сестер, загальні соціальні умови, в яких ви жили, і які природні умови вас оточували. Намагайтесь вказати вплив усіх цих факторів на ваш розвиток, і, взагалі, якщо ви посилаєтесь на якісь зовнішні обставини свого життя, поясніть, як, на вашу думку, вони на вас вплинули.

Викладати свою біографію можна по-різному. Дехто робить це в хронологічному порядку, розповідаючи про своє життя рік за роком; інші починають з того місця у своєму житті, яке з певних причин цікавить їх найбільше. Кожен з цих підходів може застосовуватися досить успішно. Іноді добре їх поєднувати, намітивши спочатку загальний план основних подій у хронологічному порядку, а потім зупиняючись детально на тому, що в цей момент найбільше приваблює, після того знову повертаючись до плану, щоб перевірити чи не випали з розповіді якісь істотні моменти.

Описуючи своє життя, будьте якомога відвертіші і неупереджені, не намагайтеся піддавати цензурі ті місця, які можуть, на вашу думку, представити вас в невигідному світлі. Навпаки, ви відчуєте, що звертаючи увагу на ті моменти свого життя, яких соромитеся, ви дізнаєтесь багато корисного для себе. Спробуйте вказати в чому полягають ваші «слабкі місця». Прагнучи досягти найбільш об'єктивної і чесної позиції у погляді на своє життя, ви зможете краще його усвідомити».

**Вправа 3.** «**Без маски»** [444]

**Мета:** зняття емоційної і поведінкової скутості, формування навичок щирих висловлювань для аналізу сутності «Я».

Кожному учаснику дається картка з написаною фразою, яка не має закінчення. Без усякої попередньої підготовки він повинен продовжити і завершити фразу. Висловлювання повинне бути щирим. Якщо інші члени групи відчують фальш, учаснику доведеться брати ще одну картку.

Приблизний зміст карток:

«Особливо мені подобається, коли люди, які оточують мене...»

«Іноді мені по-справжньому хочеться...»

«Іноді люди не розуміють мене, тому що я...»

«Вірю, що я...»

«Мені буває соромно, коли...»

«Особливо мене дратує, що я...»

**Вправа 4.** «**Радість життя»**

**Мета**: усвідомлення позитивних сторін свого життя, тих його аспектів, від яких можна отримувати задоволення не вдаючись до залежної поведінки.

Ведучий пропонує завдання: «Протягом трьох хвилин розкажіть своєму партнеру про те, в чому вам пощастило в житті. Через три хвилини помінятися ролями». Після вправи проводиться короткий обмін враженнями.

**Заняття VІІІ**

**Мета:** вироблення адекватної самооцінки, зниження тривожності при встановленні міжособистісних контактів.

**Вправа 1. «Супутники»** [235]

**Мета**: вправа призначена для фізичної розминки, розкріпачення учасників тренінгу.

Попередньо, за кількістю учасників, ведучий заготовлює картки для жеребкування. Для цього підійдуть, наприклад, звичайні гральні карти, розрізані навпіл. Кількість половинок має збігатися з кількістю учасників. Якщо останніх непарне число, тоді ведучий додає себе в цей список. На одній половинці кожної карти треба написати маркером букву «П» (Планета), на іншій – «С» (Супутник).

Жеребкування відбувається так: кожному видається половинка гральної карти. Учаснику необхідно знайти другу половинку (тобто другого учасника). Коли всі розіб'ються на пари, ведучий дає наступну інструкцію:

«Ті з вас, у кого на картці написано «П», будуть «планетами». Ті, у кого написано «С», – «супутниками». Завдання «супутників» – обертатися навколо «планет», не відстаючи від них. У «планет» кілька завдань. Перше – визначитися зі своєю назвою. Бажано взяти щось з назв планет Сонячної системи (Меркурій, Венера, Земля тощо). Назва «планети» має бути унікальною, не повторюватися. Потім треба вибрати собі колір. Колір теж не повинен повторюватися. Третє завдання – передати якійсь планеті через іншу свій комплімент. Приклади: «Юпітер, передай синій планеті, що вона сьогодні добре виглядає», «Сіра планета, передай Меркурію, що у нього дуже веселий супутник». Вправа закінчується, коли всі завдання будуть виконані».

**Вправа 2. «Дихайте глибше: ви схвильовані»** [547]

**Мета**: зняття негативних емоційних переживань, розвиток емоційної врівноваженості.

«На початку двадцятого століття була популярна теорія емоцій Джеймса – Ланге, коротка суть якої полягає в тому, що наші емоції – вторинні по відношенню до фізіологічних реакцій організму, є їх наслідком. Іншими словами: ми не тремтимо, тому що боїмося, а навпаки – боїмося, тому що тремтимо. Емоція – це переживання нових відчуттів, що відбуваються в організмі».

Учасникам тренінгу можна розповісти цю коротку історію і запропонувати самим відчути – чи може зовнішнє зображення переживання привести до самого переживання. Ведучий може запропонувати:

1) подихати глибоко (зображення хвилювання);

2) відкрити рот і витріщити очі (зображення подиву);

3) швидко ходити по кімнаті, різко змінюючи напрям (зображення збудження);

4) потремтіти всім тілом (зображення страху) тощо.

Зрозумівши сенс вправи, учасники тренінгу можуть самі пропонувати зображати якісь емоції, переживання. Обговорення рекомендується проводити не в процесі виконання вправи (після кожного зображення), а в кінці всієї вправи:

– Чи відчули ви зображувані емоції, переживання?

– Як ви думаєте, якщо довго зображати емоції, чи з'являться вони насправді?

– Чи були у вас в житті ситуації, коли ви зображали емоцію, а потім вона насправді з'явилася?

**Вправа 3.** «**Включення позитивної мотивації»** [268]

**Мета:** відпрацювання навичок прояву емоцій, що сприяють процесу соціальної адаптації.

Ведучий пропонує учасникам зайняти зручне положення, закрити очі і розслабитися; зосередитися на своїх відчуттях. Далі він задає питання для всіх: «Що робить ваше життя цікавим (радісним, творчим)? Що є «спусковим гачком» для виникнення інтересу (радості, творчості тощо) у вашому житті?»

Через деякий час (5-7 хвилин), що дається для індивідуальної візуалізації заданої теми і виходу зі стану розслабленості, ведучий пропонує учасникам обговорити результати.Alpha

**Вправа 4.** «**Чарівний магазин»** [485]

**Мета**: обмірковування цілей і сенсу життя.

Один з учасників групи приходить в «чарівний магазин», продавець в якому – ведучий групи. Продавець-чарівник може запропонувати учаснику все, що тільки можна побажати: здоров'я, кар'єру, успіх, щастя, любов, але вимагає щоб покупець теж заплатив за це тим, що цінує в житті: здоров'ям, любов'ю тощо.

**Заняття ІХ**

**Мета**: розширення комунікативного потенціалу, усвідомлення цінності безпосереднього, «живого» спілкуванню на противагу віртуальному.

**Вправа 1**. **«Екстрасенс»** [575]

**Мета:** розминка, налаштування учасників на подальшу роботу, активізація знань один про одного, отриманих в попередні дні, створення атмосфери доброзичливості та взаємної зацікавленості.

У жартівливій формі ведучий пропонує учасникам «повправлятися в екстрасенсорних здібностях». Для цього кожен учасник по черзі повинен: розслабитися, відкинувшись у кріслі; закрити очі; порахувати про себе до семи; під час рахунку спробувати викликати образ кого-небудь з учасників і вгадати його стан; по закінченню рахунку оголосити своє судження, не називаючи імен і не вказуючи на когось конкретно.

Ведучий робить роз'яснення, повідомляючи, що судження може бути про все: про психічний стан когось із присутніх, про його думки, настрої тощо. Ведучий показує приклад. Він закриває очі, рахує про себе до семи, потім відкриває очі і говорить щось на кшталт такого:

– Мені здалося, що в когось з учасників зараз сильно болить зуб.

– Мені було видіння, що відразу двоє учасників тренінгу не виспалися, їм дуже хочеться позіхнути.

– Як мені здається, комусь зараз дуже хочеться додому.

– Я думаю, у одного з нас вдома залишилася голодна кішка, і він про це переживає.

**Вправа 2. «Дискусія»** [423]

**Мета:** формування паралінгвістичних і оптокінетичних навичок спілкування; вдосконалення взаєморозуміння партнерів по спілкуванню на невербальному рівні.

Група розбивається на «трійки». У кожній трійці розподіляються обов'язки. Один з учасників грає роль «глухогонімого»​​: він нічого не чує, не може говорити, але в його розпорядженні – зір, жести, пантоміміка; другий учасник грає роль «глухого і паралітика»: він може говорити і бачити; третій «сліпий і німий»: він здатний тільки чути і показувати. Всій трійці пропонується завдання, наприклад, домовитися про місце, час і мету зустрічі.

На вправу відводиться 15 хвилин.

**Вправа 3**. **«Конкретний комплімент»** [356]

**Мета:** розвиток комунікативної компетентності.

«Комплімент – одна з найпопулярніших комунікативних технік. Висловлюючи позитивну думку про зовнішність іншої людини, її манери тощо, ми робимо їй приємне і при цьому сподіваємося на те, що вона зробить нам щось приємне у відповідь. Однак комплімент далеко не завжди спрацьовує так, як хочеться його автору. Справа в тому, що комплімент – це всього лише слова, і життєвий досвід більшості людей підказує їм, що легше всього за слова відплатити словами. Тому часто у відповідь на «Ти так чудово виглядаєш!» можна почути щось на зразок «Дякую. Ти теж чудово!» Уникнути такого роду «пінг-понгу» можна за допомогою конкретних компліментів. Конкретний комплімент – похвала на адресу чогось конкретного, що відноситься до партнера по спілкуванню: деталі одягу або інтер'єру, професійного чи особистого досягнення, обставин або навіть манери поведінки. Для хорошого конкретного компліменту найважливіше – спостережливість по відношенню до іншої людини. Може пройти багато днів, поки не народиться черговий відмінний конкретний комплімент

Спробуйте зробити конкретний комплімент учаснику, що сидить зліва від вас».

**Вправа 4. «Невелика розмова»** [356]

**Мета**: вироблення здатності встановлювати соціальні контакти.

Багато фахівців у галузі комунікацій радять обговорення серйозних проблем («велику розмову») випереджати нетривалою розмовою на нейтральні теми, здатні зацікавити співрозмовника. Завдання, які вирішує «мала розмова»:

1. Розговорити співрозмовника (він може бути просто не в настрої в цей момент із вами розмовляти).

2. Показати, що у вас є спільні інтереси (хоча б у життєвих дрібницях), що в чомусь ваші думки збігаються.

3. Підняти настрій співрозмовника, налаштувати на позитивний лад.

4. Показати, що ви – людина широких поглядів, спостережливі, цінуєте різну інформацію.

Як відбувається «мала розмова»? Припустимо, що ви прямуєте на зустріч із діловим партнером. Від нього ви чекаєте важливого для себе рішення. Увійшовши до кабінету, привітавшись і влаштувавшись у кріслі, негайно починайте своє невеличке кумедне інформаційне повідомлення.

Приклади:  
– «Уявляєте, зараз їхав сюди і побачив на дереві снігурів. Штук із десять сиділо. Красиві такі, червоні як яблука...»

– «Сьогодні в новинах прочитав: податок на додану вартість вирішили знизити...»

– «Ось подумалося: адже я у вас в цьому кабінеті в останнє рівно сто днів назад був. Пам'ятаю, у вас на столі ще ваза з гарними квітами стояла...»

Теми такого роду «малих розмов» бажано не «висмоктувати з пальця», а говорити предметно, цікаво

Розбийтесь на пари та почніть свою «маленьку розмову».

**Заняття Х**

**Мета:** розвиток навичок стресостійкості та саморегуляції.

**Вправа 1.** «**Молекули»** [170]

**Мета:** розкріпачення учасників.

«Уявімо собі, що всі ми атоми. Атоми постійно рухаються і об'єднуються в молекули. Число атомів у молекулі може бути різне, воно визначається тим, яке число я назву. Ми всі зараз почнемо швидко рухатися, і я буду говорити, наприклад, три. І тоді атоми повинні об'єднатися в молекули по три атома в кожен».

Після виконання вправи ведучий запитує:

– Як ви себе почуваєте?

– Чи всі з'єдналися з тими, з ким хотіли?

**Вправа 2.** «**Концентрація як засіб боротьби зі стрессом**» [455]

**Мета**: розвиток здатності до концентрації як умова підвищення стресостійкості.

«Невміння зосередитися – чинник, тісно пов'язаний зі стресом. Виконуючи нудну і нецікаву роботу, людина часто відволікається, переключається з одного виду діяльності на інші, рефлексує. В результаті втрачає велику кількість часу і психічної енергії. Закінчується це цейтнотом в роботі, стресом і виснаженням.

Концентраційні вправи необхідні для вироблення вміння, а також звички зосереджуватися на роботі, на важливому, не відволікаючись на стороннє. Ці вправи можна виконувати протягом дня в різних місцях. У перший раз вправу бажано спробувати на самоті: рано вранці, перед відходом на роботу (навчання), або ввечері, перед сном.

Порядок виконання концентраційних вправ:

1. Спробуйте максимально розслабитися.

2. Сядьте на стілець – боком до спинки (спиратися на неї не слід). Сядьте якомога зручніше, щоб ви могли знаходитися нерухомо протягом певного часу.

3. Руки покладіть на коліна, очі закрийте. Очі повинні бути закриті до закінчення вправи, щоб увага не відволікалася на сторонні предмети – ніякої візуальної інформації.

4. Дихайте через ніс спокійно, без напруги. Намагайтеся зосередитися на відчуттях.

5. Подумки повільно рахуйте від одного до десяти. Зосередьтеся на цьому повільному рахунку. Намагайтеся рахувати як можна повільніше. Якщо думки почнуть розсіюватися і ви вже будете не в змозі зосередитися на рахунку, почніть рахувати спочатку.

6. Виберіть якесь коротке (краще двоскладове або чотирискладове) слово, яке викликає у вас позитивні емоції, приємні спогади: ім'я коханої людини, ласкаве прізвисько, яким вас називали в дитинстві батьки, назва улюбленої страви. Вимовляєте слово про себе, подумки. Перший (і третій) склад вимовляєте на вдиху, другий (і четвертий) – на видиху. Зосередьтеся на відчуттях, яке викликає у вас повільне вимовляння слова. Якщо вам здалося, що це слово діє на вас якось особливо добре, змушує вас зібратися, сконцентруватися, то це слово можна використовувати в повсякденному житті: коли «притисне», можна подумки його вимовити, що дозволить сконцентруватися краще.

7. Виконуйте релаксаційно-концентраційні вправи доки це приносить вам задоволення.

8. Закінчивши не поспішаючи відкрийте очі і потягніться. Якийсь час спокійно посидьте на стільці. Відзначте, що вам вдалося перемогти неуважність.

9. Тепер у вас є два «ключика»: рахунок і слово. У повсякденному житті їх можна застосовувати в різних ситуаціях: коли просто необхідно зосередитися, згадати якусь інформацію або вирішити непросте завдання, коли емоції переповнюють і заважають вчинити розумно. Просто в складних ситуаціях рахуйте до десяти (можна не дуже повільно) або вимовляєте те слово, яке засвоїли у вправі».

**Вправа 3.** «**Рука**»

**Мета:** виявлення прихованих можливостей для подолання залежності від соціальних мереж.

Кожен учасник на аркуші паперу пише своє ім’я та обводить свою руку олівцем. На кожному пальці пропонується написати якість, що може допомогти подолати залежність від соціальних мереж. Потім малюнки пускаються по колу й інші учасники повинні виділити ті якості, які на їхню думку допоможуть людині позбутися залежності. Малюнки повертаються власникам. Відбувається обговорення.

**Вправа 4. «Глечик»** [235]

**Мета:** фізична розминка, зняття психологічного напруження.

Ведучий просить учасників тренінгу встати, утворивши коло. Між ними повинна бути така відстань, щоб вони не стикалися витягнутими в сторони руками.

Ведучий пропонує розім'ятися. Спочатку він показує вправу на собі: з глибоким вдихом піднімає руки вгору, стає навшпиньки, секунд 5-10 так стоїть, потім із видихом опускає руки. Після цього ведучий дає пояснення: вставши навшпиньки, він уявив, що руки його утворюють великий глечик, і в цей глечик з усіх боків злітаються «краплі радості та удачі»; скоро вони наповнюють весь глечик, після цього він перевертається, і вся «радість і удача» виливається на голову і тіло. Після цього ведучий виконує цю вправу знову, разом з учасниками.

**Заняття ХІ**

**Мета:** гармонізація особистості, вироблення адекватної самооцінки та позитивного самоставлення, розширення можливостей щодо подолання залежності.

**Вправа 1.** «**Привітання**»

**Мета:** створення сприятливої для роботи атмосфери.

Учасники повертаються до свого сусіда та говорять йому щось приємне, основуючись на досвіді взаємодії з ним.

**Вправа 2.** «**Важливі якості**»

**Мета:** виявлення тих якостей, які сприяють та перешкоджають процесу налагодження міжособистісних стосунків.

Учасники виходять за двері і по одному заходять до кімнати, де знаходиться ведучий. Їхнє завдання – назвати 2-3 якості, що заважають спілкуванню в реальному житті і 2-3 якості – що сприяють йому. Після цього учасник виходить, за ним заходить інший. Після цього група збирається разом, сідає в коло, обмінюється думками. Потім група аналізує отриманий досвід.

**Вправа 3.** **«Я і моя залежність»**

**Мета:** згуртування групи, самопрезентація учасників, отримання ними зворотного зв'язку, розвиток здатності до подолання проявів залежності.

«Зараз ми розіб'ємося на пари. Ми з вами будемо діяти за алгоритмом.  
Перший етап роботи полягає в тому, що кожен самостійно малює образ, відповідаючи на запитання «Я і моя залежність». На виконання першого етапу у вас 5 хвилин.

Другий етап: ви розповідаєте своєму партнеру про себе за малюнком, розкажіть один одному про себе як можна докладніше.

Третім етапом роботи буде презентування групі свого партнера. Визначаються ті риси, що допомагають йому долати залежність та сприяють самореалізації в реальному житті.

При самопрезентації слід відповісти на такі питання:

• Як я бачу своє майбутнє.

• Що я ціную в самому собі.

• Предмет моєї гордості.

• Що я вмію робити найкраще.

Відбувається обговорення.

**Вправа 4.** «**Пізнаючи себе, ти пізнаєш світ...**» [575]

**Мета:** розвиток здатності до самопізнання як основа гармонізації особистості.

«Стародавні мудреці говорили, що, «вивчаючи себе, ми вивчаємо світ». Знаючи свої переваги і недоліки, ми можемо використовувати їх собі на благо: в потрібний момент оминути перешкоду, уникнути конфлікту, заощадити сили і нерви, не «рвати» даремно серце, осягати нове і продуктивно працювати, відпочивати, розслаблятися тощо. Ніхто з нас не знає себе повністю, думка сторонніх і гороскопи теж не завжди об'єктивні. Крім того, у нас немає підстав думати, що ми раціонально використовуємо знання про себе. Вивчати себе з лінню, без напруги думки, залишаючи роздуми про власну персону на потім, можна все життя. Вивчати самого себе потрібно сумлінно, скрупульозно, застосовуючи інтуїцію як в цьому процесі, так і при використанні знань про себе в житті.

Проведіть експеримент: напишіть все, що знаєте про себе в щоденнику або просто на аркуші паперу і повертайтеся до написаного в кінці кожного місяця. Зверніть увагу на цікавий факт: знання про себе змінюються в залежності від настрою, стають глибшими з набуттям життєвого досвіду, забуваються, якщо їх не фіксувати і не коректувати».

**Заняття ХІІ**

**Мета:** розвиток здатності до особистісного росту, самоаналізу власної поведінки, раціоналізації дій.

**Вправа 1.** **«Так»** [161]

**Мета:** вдосконалення навичок емпатії та рефлексії.

Група розбивається на пари. Один з учасників говорить фразу, що виражає його стан, настрій або почуття. Після чого другий повинен задавати йому питання, щоб уточнити і з'ясувати деталі. Наприклад, «Дивно, але я помітила, що колір мого одягу відповідає настрою». Вправа вважається виконаною, якщо у відповідь на розпитування учасник отримує три стверджувальних відповіді – «так».

**Вправа 2.** «**Проте**...**»** [572]

**Мета**: зниження рівня фрустрації чи стресу, пошук можливих шляхів вирішення проблемної ситуації.

1. Тренер пропонує кожному учаснику гри коротенько описати на аркуші паперу якесь нездійснене бажання, актуальну стресову чи конфліктну ситуацію, недозволену на цей момент потребу.

2. Потім тренер збирає всі аркуші, перемішує і пропонує учасникам наступну процедуру обговорення:

– Кожна написана ситуація зачитується в групі і учасники повинні привести якомога більше доводів того, що ця ситуація зовсім не безвихідна, а проста, смішна або навіть вигідна за допомогою слів типу: «Проте ...», «Могло б бути і гірше!», «Не дуже-то і хотілося, тому що...» або «добре, адже тепер...»;

– Після того, як зачитані всі ситуації і висловлені всі можливі варіанти ставлення до них, ведучий пропонує обговорити результати вправи і ту реальну допомогу, яку отримав для себе кожен учасник.

**Вправа 3.** «**Двері**» [575]

**Мета:** аналіз підсвідомих переживань.

Закривши очі, по черзі уявляти собі двері різного кольору (червоні, блакитні, білі, чорні, зелені, помаранчеві), при цьому зазначаючи: якої вони форми, відкриті чи закриті, хочеться в них увійти чи ні, з чого вони зроблені, що знаходиться за ними.

Інтерпретація: червоні двері – дитинство; блакитні – майбутнє; білі – хвороба, смерть; чорні – кохання; зелені – рідні, друзі; помаранчеві – робота, навчання.

Відбувається обговорення.

**Вправа 4.** «**Остання зустріч»** [423]

**Мета**: вдосконалення комунікативної культури, аналіз набутого досвіду.

«Уявіть собі, що заняття вже закінчилися, і ви йдете додому. Але чи все ви встигли сказати один одному? Може ви забули поділитися з групою своїми переживаннями? Або є людина, думку якої про себе ви хотіли б дізнатися? Або ви хочете подякувати комусь? Зробіть це "тут і тепер"».

**Заняття ХІІІ**

**Мета:** актуалізація набутого досвіду, аналіз установок.

**Вправа 1.** «**Привітання**»

**Мета**: налагодження взаємодії.

Учасникам тренінгу пропонується продовжити фразу, звертаючись до кожного члена групи: «Привіт, (ім'я), ти уявляєш...».

**Вправа 2.** **«Песиміст, Оптиміст, Блазень»** [226]

**Мета:** створення цілісного ставлення людини до проблемної ситуації, отримання досвіду розгляду проблеми з різних точок зору.

1.Ведучий пропонує кожному учаснику описати на окремих аркушах ситуацію, що викликає у нього стресовий стан, сильні негативні емоції, або ситуацію, яку він не може прийняти. Написана історія не повинна містити ніяких емоційних описів, – тільки факти і дії.

2. Далі учасникам пропонується здати аркуші паперу з написаними історіями ведучому для подальшої роботи (можлива анонімність).

3. Ведучий зачитує у групі всі варіанти стресових ситуацій, і група вибирає 2-3 найбільш типових, що є значущими для всіх.

4. Тренер пропонує групі розділитися на три підгрупи і роздає кожній по одній історії. Завдання для підгруп наступне: треба наповнити кожну історію емоційним змістом – песимістичним (для 1-ої підгрупи), оптимістичним (для 2-ої підгрупи) і блазнівським (для 3-ої підгрупи). Тобто, продовжити запропоновану історію і доповнити її деталями, властивими песимісту, оптимісту або блазню.

5. Далі від імені запропонованих персонажів кожна група зачитує свою емоційну версію стресових подій.

6. Після того, як зачитані всі ситуації і висловлені всі можливі варіанти ставлення до них, тренер пропонує обговорити результати гри і ту реальну допомогу, яку отримав для себе кожен учасник.

**Вправа 3. «Портрет залежної людини»**

**Мета:** допомогти учасникам більш глибоко відчути до яких наслідків призводить залежність.

Учасникам роздаються папір і олівці. Ведучий оголошує завдання: «Намалюйте портрет людини, залежної від соціальних мереж». Це не обов'язково має бути зображення людини, просто намагайтеся в малюнку зобразити ті почуття, які виникають у вас, коли ви згадуєте про свою залежність». Після того як учасники закінчать роботу, малюнки розкладаються всередині кола і учасники діляться своїми враженнями.

**Вправа 4. «Кущ троянд»** [178]

**Мета:** глибинна рефлексія.

«З давніх часів і на Сході і на Заході певні квіти вважалися символами вищого людського «Я». У Китаї такою квіткою була «Золота квітка», в Індії і на Тибеті – лотос, в Європі та Персії – троянда. Прикладом цьому можуть бути «Пісня про троянду» французьких трубадурів, «вічна троянда», так чудово оспівана Данте, троянда, зображена в середині хреста, що є символом цілого ряду духовних традицій.

Зазвичай «Вище Я» ототожнюється з квіткою, що вже розпустилась, і хоча цей образ за своєю природою є статичним, його візуалізація може служити гарним стимулом і пробуджувати силу. Але ще більш стимулює процеси у вищих сферах нашої підсвідомості динамічний образ квітки – розвиток від бутона до розкритої троянди.

Такий динамічний символ відповідає внутрішній дійсності, яка лежить в основі розвитку і розкриття людини і всіх процесів природи. У ньому зливаються властива всьому живому енергія і напруга, що виходить зсередини людини, яка наказує їй брати участь у процесі постійного зростання і еволюції. Ця внутрішня життєва сила і є тим засобом, який повністю вивільняє нашу свідомість і веде до відкриття духовного центру, «Вищого Я».

Порядок виконання:

1. Сядьте зручніше, закрийте очі, зробіть кілька глибоких вдихів і видихів та розслабтеся.  
2. Уявіть собі трояндовий кущ із великою кількістю квітів і бутонів. Тепер переведіть свою увагу на один із бутонів. Він ще зовсім закритий, оточений зеленою чашечкою, але на самому його верху вже помітний рожевий кінчик. Повністю зосередьте свою увагу на цьому образі, тримайте його в центрі вашої свідомості.

3. Тепер дуже повільно зелена чашка починає розкриватися. Вже видно, що вона складається з окремих листочків, які поступово відходячи один від одного, загинаються донизу, відкриваючи рожеві пелюстки, які все ще залишаються закритими. Чашолистки продовжують розкриватися, і ви вже бачите весь бутон.

4. Тепер уже й пелюстки теж починають розкриватися повільно розвертаючись до тих пір, поки не перетворюються в повністю розквітлу квітку... Спробуйте відчути як пахне ця троянда.

5. Тепер уявіть собі, що на троянду впав промінь сонця. Він віддає їй своє тепло і світло... Протягом деякого часу продовжуйте утримувати в центрі своєї уваги троянду, освітлену сонцем.

6. Загляньте в саму серцевину квітки. Ви побачите як там з'являється обличчя мудрої істоти. Воно сповнене розуміння і любові до вас.

7. Поговоріть з нею про те, що для вас є важливим у цей момент життя. Не соромлячись запитаєте про те, що вас зараз найбільше хвилює. Це можуть бути якісь життєві проблеми, питання вибору та напрямку руху. Намагайтеся використати цей час для того, щоб з'ясувати все, що необхідно. (Тут навіть можна перерватися і записати те, що ви дізнаєтеся. Спробуйте розвинути і поглибити ті знання, які вам відкрились).

8. Тепер ототожніть себе з трояндою. Уявіть, що ви стали цій трояндою або ж увібрали в себе цю квітку... Усвідомте, що троянда і мудра істота завжди з вами і що ви в будь-який час можете звернутися до них і скористатися якимись їх якостями. Символічно – ви і є ця троянда, ця квітка. Та ж сила, яка вдихнула життя у Всесвіт і створила троянду, дає вам можливість розвинути в собі вашу найзаповітнішу сутність».

**Заняття ХІV**

**Мета:** осмислення та аналіз тих змін, що відбулися під час тренінгу.

**Вправа 1.** «**Моя хвилина»** [255]

**Мета**: діагностика працездатності групи.

Точне відчуття часу є свідченням адекватного сприйняття дійсності і високої працездатності людини.

Учасників просять приготуватися, сісти вільно, розслабитися, закрити очі і слухати ведучого. За його сигналом всі одночасно починають відраховувати про себе хвилину, тобто рахувати до 60. Дається команда «Закінчили!» Кожен запам'ятовує число. Якщо рахунок закінчився на числах 57-63, то це свідчить про високу працездатності в цей момент.

**Вправа 2. «Робота з негативними станами»** [575]

**Мета:** розвиток здатності аналізувати причини, що викликали негативні емоції, формування стресостійкості.

Учасникам пропонується відповісти на запитання:

• Які саме люди або події викликали в Вас негативний стан (згадайте момент у деталях)?  
• В яких конкретних діях це виражалося?

• Що Ви конкретно відчули в той час?

• Що найбільше зачепило особисто: тон, зміст, манера поведінки? Іншими словами, де у Вас «кнопка» запуску емоційної реакції?

• Чи було це несподіванкою? Якщо так, то чому ви це випустили з уваги при плануванні процесу розмови?

• Чи можна було зупинити агресію на попередній стадії?

• Як Ви ставитеся до конфліктних людей?

• Чи мають такі люди підстави ставитися до Вас погано? Чи було щось провокаційне у Вашій поведінці? Якщо є підстави для негативної оцінки Вашої поведінки, то які?

• Якщо немає, то чому вони вороже повели себе по відношенню до Вас? Чого вони хотіли цим досягти?

Відбувається обговорення.

**Вправа 3.** «**Створення лінії часу**» [354]

**Мета**: оцінка свого життя, визнання згубного впливу залежності, визначення лінії поведінки в майбутньому.

Ця вправа направлена на побудову «ймовірної лінії життя», яка буде складатися з подій минулих років, плануватися з того, що є на цей момент. Необхідно описати кожен можливий варіант подій, наприклад, якщо людина, схильна до залежності від соціальних мереж, буде продовжувати жити так, як живе на цей момент, то її майбутнє життя може скластися так, а якщо вона змінить своє ставлення до інтернету, то її життя може бути ось таким, тобто треба створити щось на зразок алгоритму ймовірних подій життя людини. Складання такого алгоритму дає можливість розглянути всі можливі варіанти майбутнього конкретної людини. Всі отримані результати повинні бути розглянуті разом із залежною людиною. Треба досягти того, щоб вона зрозуміла, як може скластися її подальше життя.

**Вправа 4.** «**Самозцілення**» [474]

**Мета**: розвиток здібності кодувати (налаштовувати) мозок на допомогу своєму організму.

Першим кроком буде постановка питань і відповіді на них.

1. Треба чітко вирішити для самого себе, як розпізнавати, коли процес зцілення вже почався або закінчився. Можна придумати такі питання: «Як можуть змінитися мої відчуття, коли залежність пройде і що може змінитися в моєму житті?», «Як я зможу визначити, чи я зовсім звільнився від залежності, чи ще ні?», «Що можна зробити для того, щоб процес звільнення йшов швидше і дієвіше?»

2. Бажано навчитися підбирати методи звільнення від залежності внутрішньо, тобто змушувати свій організм самостійно займатися самозціленням. Але робити це слід тільки тоді, коли заздалегідь відомо, що корегувати цей стан можна самому. Іншими словами, і сама залежна від інтернету людина, і її родичі, які зацікавлені в її звільненні, повинні вміти налаштовуватися на «хвилю самозцілення».

3. Наступним кроком має бути позитивний спогад про те, як у минулому аналогічному випадку проходило корегування ззовні, за допомогою сторонньої допомоги. Налаштовуючись на позитивний результат, організм самостійно програмується на аналогічні дії.

4. Необхідно навчитися розрізняти початковий стан залежності і стан, коли процес самозцілення вже завершено. Треба чітко розділяти ці дві різні ситуації, оскільки розуміючи різницю між ними, людина може змусити свій організм працювати на благо. Важливо пам'ятати й те, що момент виникнення залежності кодується в нашій підсвідомості як негатив, і ті почуття, які ми відчуваємо при цьому, можуть бути сигналом для того, щоб вчасно зупинитися і не повторювати минулих помилок. Часто саме підсвідомість дозволяє нам вчасно зупинитися на порозі нової помилки. Згадуйте аналогічні ситуації і те, що було причиною їх виникнення і що допомагало позбутися наслідків.

5. На цьому етапі людина повинна навчитися налаштовуватися на позитивне вирішення проблеми. Завжди слід пам'ятати про те, що настрій має бути позитивним, інакше якщо «програмування» негативне, людина сама собі нашкодить. Завжди налаштовувати себе на краще можуть і родичі залежної людини.

6. Тепер залежній людині потрібно налаштуватися на те, що хтось вже зміг позбутися від інтернет-залежності, отже, і вона зможе.

7. На цьому етапі слід ще раз перевірити, чи дійсно проблема інтернет-залежності отримує своє вирішення. Родичам і самій людині необхідно розуміти, що зцілення від залежності саме не прийде, її треба лікувати і починати треба зі своїх думок і самоконтролю.

**Заняття ХV**

**Мета:** формування мотивації до використання здобутих на тренінгу вмінь та навичок у подальшому житті, формування потреби у самовдосконаленні.

**Вправа 1.** «**Я радий, що ми разом…**»

**Мета:** створення позитивної атмосфери, сприятливого емоційного фону.

Учасникам пропонується розпочати спілкування зі слів "Я радий, що ми разом…" доповнивши їх персональним звертанням до сусіда справа.

**Вправа 2.** «**Моє майбутнє**»

**Мета:** створення образу бажаного майбутнього.

Учасникам пропонується на малюнку зобразити, яким стане їх життя не обмежене залежністю від соціальних мереж. Їм потрібно намалювати два малюнка, на одному з яких слід зобразити найближче майбутнє, а на другому – віддалене.

Відбувається обговорення. Увага звертається на зміну життєвих цілей інтернет-залежної та незалежної людини.

**Вправа 3.** «**Зайшовши в інтернет я…**»

**Мета:** закріплення уявлення про інтернет як про інформаційну технологію, а не засіб задоволення провідних потреб.

Учасникам пропонується надати 10 варіантів закінчення речення «Зайшовши в інтернет я…» з урахуванням того, чого вони навчилися на тренінгу.

Ведучий відслідковує, чи не з’являються неадаптивні висловлювання. У випадку появи висловлювання, що передбачає залежну поведінку, ведучий пропонує іншим учасникам дати альтернативну відповідь. Учаснику надається психологічна підтримка, закріплюється віра в себе.

**Вправа 4.** «**Я зрозумів…**»

**Мета:** узагальнення набутого під час тренінгової роботи досвіду.

Учасникам пропонується розділити аркуш паперу на дві колонки. В першій записуються уявлення людини про себе та про інтернет, що були до початку роботи тренінгової групи. В другій – уявлення, що сформувалися під час участі в тренінгу.

Відбувається обговорення.

**Вправа 5.** «**Побажання**»

**Мета:** формування почуття впевненості в своїх силах.

Учасникам пропонується підійти по черзі до кожного члена групи та сказати йому «Ти зможеш…», доповнивши це речення так, щоб людина почувалася впевненою.

**Вправа 6.** «**Заключне слово**»

**Мета:** завершення роботи.

Ведучий дякує учасникам за плідну роботу та по черзі підходячи до кожного члена групи підкреслює те, чого він зміг досягнути в процесі роботі.

ДОДАТОК У

**ТРЕНІНГ СПРЯМОВАНИЙ НА ПОДОЛАННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ОНЛАЙН-ГЕМБЛІНГУ ТА ШОПІНГУ В ІНТЕРНЕТ-МАГАЗИНАХ Перший блок**

**Налагодження спільної взаємодії**

**Мета:** формування групової згуртованості, що сприяє створенню сприятливої атмосфери для саморозкриття учасників.

**Заняття І**

**Мета:** знайомство учасників тренінгу, створення мотивації для спільної роботи.

**Вступ** [504]

**Мета:** сформулювати принципи тренінгової роботи.

**Принципи занять**

*Вмійте слухати один одного.* Це означає необхідність дивитися на мовця і не перебивати його. Коли хтось закінчує говорити, наступний, хто бере слово, може коротко повторити те, що було сказано попередньою людиною, перш ніж приступить до викладу своїх думок. Для привернення уваги до виступаючого може бути використаний який-небудь предмет (наприклад, м'ячик), який в процесі дискусії переходить із рук в руки. Коли хтось виступає, всі інші зберігають мовчання.

*Говоріть по суті.* Іноді члени групи відхиляються від теми, що обговорюється. Замість того, щоб переривати учасника, керівник дискусії в цьому випадку може сказати: «Я не зовсім розумію, як це пов'язано з нашою темою. Не могли б ви пояснити, що мається на увазі?»

*Діліться почуттями.* Важливо, щоб кожен учасник мав можливість вільно висловлюватися. Заохочується прагнення ділитися своїми думками, учасники повинні відчути, що їх міркування цінують. Слід пам'ятати, що учасник має право відмовитися від участі в обговоренні, коли воно викликає у нього сильні негативні почуття.

*Проявляйте повагу.* Відкритість у висловлюваннях з'явиться лише тоді, коли учасники засвоять, що можна не погоджуватися з чиєюсь думкою, але неприпустимо висловлювати оцінки по відношенню до інших людей лише на підставі їх думок.

*Закон «нуль-нуль» (про пунктуальність).* Всі учасники повинні збиратися до встановленого часу.

*Без оцінок.* Приймаються різні точки зору, ніхто один одного не оцінює.

*Конфіденційність.* Те, що відбувається на занятті, залишається між учасниками.

*Правило «стоп».* Якщо обговорення якогось особистого досвіду учасників стає неприємним або небезпечним, той, чий досвід обговорюється, може закрити тему, сказавши «стоп».

**Вправа 1.** **«Ім'я»**

**Мета:** знайомство учасників один з одним.

Кожен учасник по колу називає послідовно імена всіх, хто вже представився до нього, останнім називає своє ім'я.

**Вправа 2. «Конкретний комплімент»** [234]

**Мета:** налагодження доброзичливих міжособистісних зв’язків, розвиток комунікативної компетенції.

«Комплімент – одна з найпопулярніших комунікативних технік. Висловлюючи позитивну думку про зовнішність іншої людини, її манери тощо, ми робимо їй приємне і при цьому сподіваємося на те, що вона зробить нам щось приємне у відповідь.

Однак комплімент далеко не завжди спрацьовує так, як хочеться його автору. Справа в тому, що комплімент – це всього лише слова, і життєвий досвід більшості людей підказує їм, що легше всього за слова відплатити словами. Тому часто у відповідь на «Ти так чудово виглядаєш!» можна почути щось на зразок «Дякую. Ти теж чудово!»

Уникнути такого роду «пінг-понгу» можна за допомогою конкретних компліментів. Конкретний комплімент – похвала на адресу чогось конкретного, що стосується партнера по спілкуванню: деталі одягу або інтер'єру, професійного чи особистого досягнення, обставин або навіть манери поведінки.

Для хорошого конкретного компліменту найважливіше – спостережливість по відношенню до іншої людини.

Отже, вам потрібно зробити конкретний комплімент сусіду зліва.

**Вправа 3.** «**Внутрішня постава»** [226]

**Мета**: формування впевненості в собі.

Встаньте, розправте плечі, підніміть підборіддя. Згадайте який-небудь короткий вірш. А тепер... уявіть, що всередині вас сидить неприємний, дуже сутулий і невпевнений чоловічок. І його голосом прочитайте цей вірш.

Тепер навпаки. Скорчиться мало не до самої підлоги, але уявіть, що всередині вас знаходиться красивий, впевнений чоловічок. Прочитайте вірш його голосом.

У цій вправі важливо зловити відчуття «внутрішньої постави», ті ледь вловимі інтонації, манери, які виділяють впевнену в собі людину, незалежно від того як вона виглядає і від того, чи бачать її взагалі.

**Вправа 4.** **«Ворог** – **Друг»** [433]

**Мета:** розвиток комунікативної компетентності, засвоєння особливостей «першого враження».

«У людині інстинктивно закладена потреба у швидкому визначенні характеру можливих відносин з іншою незнайомою істотою (у тому числі людиною). Нашим предкам було принципово важливо з'ясувати як можна швидше, хто ж зустрівся їм на шляху: потенційний ворог? потенційний союзник? Зустріч із потенційним ворогом загрожувала можливістю загибелі. Зустріч з можливим союзником обіцяла допомогу того чи іншого роду (хоча б у плані об'єднання проти спільного ворога).

Тому могли бути помилки двох видів: 1) не розпізнати вчасно ворога, 2) не розпізнати вчасно друга. І, звичайно, помилки першого роду були значно небезпечнішими. Тому в нас природою закладена наступна класифікація незнайомців: 1) ворог; 2) не ворог; 3) друг.

Зрозуміло, людина це істота з дуже складною системою соціальних відносин і досить «просунутим» алгоритмом оцінки особистих якостей інших людей. Протягом тривалого періоду відношення двох людей (як і двох соціальних груп) між собою можуть багаторазово змінюватися від дружніх до ворожих. Але, тим не менш, у перші секунди і хвилини знайомства мозок людини досить активно працює над проблемою віднесення нового знайомого до однієї з трьох категорій («ворог», «не ворог», «друг»).

Важливо, що у кожної людини з часом, з життєвим досвідом виробляється свій власний алгоритм цього співвіднесення, свої критерії. І ця система експрес-оцінки у кожної людини досить проста, тому що немає часу на тривалий аналіз.

Тому для більшості комунікативних ситуацій принципово важливо вміти створити про себе образ хоча б «не ворога», а краще «друга». Це важливо для того, щоб взагалі відбувся комунікативний контакт».

Ведучий разом з учасниками влаштовує невеличкий «мозковий штурм», під час якого даються відповіді на питання: Які елементи зовнішності, манери поведінки можуть сприяти формуванню іміджу «ворога», «не ворога», «друга»?

Орієнтовні відповіді:

1. Демонстрація фізичної сили, стан алкогольного сп'яніння, розмова на підвищених тонах, занадто активний інтерес, нецензурна мова, агресивна жестикуляція, занадто уважний погляд, активне скорочення дистанції, озирання по сторонах, ворожа міміка, розставлені лікті, випрямлена постава.

2. Пасивність, низький інтерес, млява невиразна мова, сутулість, «загальна сірість».

3. Інтелігентність, коректність, нормальна мова, помірний інтерес, стримана жестикуляція, доброзичлива міміка та жести, дотримання дистанції, приємний одяг і загалом вигляд, різного роду прояви турботи, безкорисна допомога.

Ведучий пропонує учасникам розіграти декілька сценок, в процесі яких буде закріплено матеріал. Зміст сценок може бути приблизно таким:

1. Пізній вечір. Зупинка. Одна людина підходить до іншої, щоб попросити подзвонити по телефону.

2. Певна організація. Приходить клієнт, щоб записатися на прийом до спеціаліста. Але йому відповідають, що можна записатися лише на наступний місяць ...

3. Аудиторія зі студентами-першокурсниками. Заходить новий викладач, який бажає відразу «знайти спільну мову»...

Перед кожною сценкою (рольовою грою) ведучий пропонує її учасникам спробувати себе в тій чи іншій ролі («ворога», «не ворога», «друга»). Після кожної сценки відбувається невелике обговорення:

– Які враження безпосередніх учасників один від одного?

– Який зміст вкладали безпосередні учасники в ті чи інші дії?

– Які враження спостерігачів?

**Заняття ІІ**

**Мета:** подальше знайомство членів групи один з одним, створення сприятливих для саморозкриття умов.

**Вправа 1. «Візуальне відчуття»** [296]

**Мета**: вдосконалення перцептивних навичок сприйняття й презентації один одного.

Всі сідають в коло. Ведучий просить, щоб кожен уважно подивився на обличчя інших учасників, і через 2-3 хвилини всі повинні закрити очі і спробувати уявити собі обличчя інших членів групи. Протягом 1-2 хвилин потрібно фіксувати в пам'яті обличчя, яке вдалося найкраще уявити. Після виконання вправи група ділиться своїми відчуттями і повторює вправу. Завдання: кожен з учасників повинен спробувати відтворити в пам'яті якомога більшу кількість облич партнерів.

**Вправа 2. «Змішані почуття»** [554]

**Мета**: розвиток відкритості у спілкуванні, здатності виражати свої почуття, не соромитися їх.

«Бувають комунікативні ситуації, до яких належить більшість ділових, в яких прояв почуттів є недоречним. Якщо, наприклад, одну людину дуже сильно дратує колега: його манера розмовляти, поведінкові особливості, характер, то було б дуже непрофесійно в діловій взаємодії з ним проявляти це роздратування. Можуть бути і протилежні ситуації: коли, наприклад, людина закохується у свою колегу, у даному випадку також прояв почуттів в робочий час – в більшості випадків – буде зайвим і заважатиме роботі. Однак для дружнього, товариського спілкування прояв почуттів це навіть не стільки можливість, скільки життєва необхідність. Одній людині дуже складно зрозуміти іншу без розуміння її емоцій, почуттів. Саме в емоціях і почуттях виявляється характер людини, її інтереси і схильності, і навіть образ думок. Без «емоційного обміну» не може бути дружби або навіть просто товариських відносин.

У багатьох людей немає ніяких проблем із виразом власних почуттів. Деколи спостерігається навіть протилежна проблема: людина занадто «фонтанує» своїми емоціями. Це теж не дуже добре, хоча б тому, що тим самим емоції і почуття людини з часом знецінюються в очах оточуючих.

Ця вправа орієнтовано в першу чергу на людей, які мають проблеми у спілкуванні, схильні до почуття самотності. Однак, для більш розкутих учасників вправа теж підійде, хоча б за рахунок того, що вони навчаться краще контролювати комунікативні ситуації, рефлексувати, коли вони проявляють в спілкуванні емоції і почуття, а коли ні».

Ведучий разом з учасниками згадує, які взагалі існують емоції і почуття. Кожна емоція чи почуття виписується на невелику картку з цупкого паперу або картону (картки слід приготувати заздалегідь у кількості 30-50 штук). Заповнені картки опускаються в непрозору коробку. Закінчивши складати список емоцій і почуттів (не слід надовго затягувати цей процес), ведучий пояснює, що далі у випадковому порядку він буде витягувати по дві картки з коробки. Зачитавши групі обидві картки, ведучий просить учасників згадати: чи була колись у їхньому житті ситуація, в якій вони відчували одночасно обидві ці емоції. Саму вправу ведучий подає як експеримент, який показує, що часом протилежні почуття одночасно можуть бути присутніми в людини.

Насправді завдання вправи – показати учасникам, що говорити про свої емоції та почуття зовсім не складно, навіть навпаки – просто і приємно. Дуже важливо також донести думку, що емоції і почуття це не вчинки. Своїми вчинками можна нажити друзів і ворогів, можна стати героєм або бути покараним законом.

Закінчивши з черговими двома картками, ведучий кладе їх назад в коробку і перемішує з іншими. Вправа проводиться до тих пір, поки вона проходить жваво, викликає інтерес. Якщо по відношенню до чергової пари карток в учасників не виникає прикладу, ведучий дає навідні запитання: «Може не у вас були такі змішані почуття, у вашого знайомого? У персонажа книги?», «В яких ситуаціях могли б виникнути подібні змішані почуття ?»

Наприкінці проводиться обговорення:

– Чому все ж так буває, що одночасно можуть бути протилежні почуття?

– Чи легко говорити про свої емоції та почуття?

– Мабуть, хтось в процесі вправи згадав якесь «особисто своє», незвичайне почуття?

**Вправа 3. «Почуття** – **розуміння** – **стратегія»** [575]

**Мета**: засвоєння тактик комунікативної взаємодії.

Ведучий розповідає учасникам про можливість наступної комунікативної тактики:

1. Розпитати співрозмовника про його почуття.

2. Спільними зусиллями виробити розуміння цих почуттів.

3. Виробити стратегію управління ситуацією (деякі загальні принципи, керуючись якими можна скорегувати проблемну ситуацію).

Розглядається приклад: «Припустимо, ви помічаєте, що одна з ваших однокласниць перебуває в розпачі. Не слід відразу починати з питань про те, що викликало цей стан. Треба поцікавитися лише її самопочуттям. Що вона конкретно відчуває? Як себе почуває? Чи сильно хвилюється?

Поступово розмова зводиться до аналізу того, що ж викликає або викликало хвилювання. Чому це викликало сильне хвилювання? Чи могло цього не бути? Далі висловлюються припущення, що треба зробити. Потім ці припущення треба переоформити.

З учасниками розігруються ситуації. Викликаються два добровольця. Перший зображує той чи інший емоційний стан. Другий застосовує консультативну тактику.

Наприкінці проводиться обговорення:

– З якими емоціями ця тактика працює добре? З якими погано?

– Які виникали труднощі?

**Вправа 4.** «**Позбавлення від негативних емоцій**» [575]

**Мета**: зняття нервової напруги і позбавлення від негативних емоцій.

Найчастіше ця вправа складається з декількох кроків. Закривши очі і розслабившись, можна уявити собі картину, яка повинна нагадувати реальну негативну ситуацію. Можна абстрагуватися від самого себе в цій ситуації і подивитися на свої дії ніби з боку. Далі необхідно спробувати оцінити власні дії і вчинки, дати адекватну оцінку своєму «двійнику». Прокручуючи негативну ситуацію повторно, але вже з боку, як спостерігач, а не учасник, людина може побачити те, що не бачила, переживаючи подій. Таким чином, можна подумки виправляти ситуацію так, як це хочеться самій людині. А коли все йде саме так, то і настрій буде поступово виправлятися в кращу сторону.

**Заняття ІІІ**

**Мета:** формування впевненості в собі та здатності до саморозкриття.

**Вправа 1.** «**Передай емоцію**» [504]

**Мета**: розвиток навичок емпатії та рефлексії.

Учасники групи стають у ряд, спинною до ведучого, який повертає найближчого до себе учасника. Тихо називає емоцію чи почуття, яке потрібно передати наступному учаснику за допомогою міміки і жестів. Останній учасник групи озвучує ту емоцію що дійшла до нього. Після цього члени команди міняються місцями. Обговорюються почуття і переживання від зробленого.

**Вправа 2. «Нав'язування станів»** [301]

**Мета**: розвиток навичок протидії маніпулюванню своїм станом.

«Один з улюблених прийомів маніпуляторів – нав'язування станів. Робиться це для того, щоб вивести людину зі стану рівноваги, а потім нав'язати їй потрібний маніпулятору напрямок дій. Робиться це приблизно так:

– Ти чому сидиш такий сумний?

– Та не сумний я.

– Ні, сумний. Лоб геть наморщив ...

– Просто я думаю.

– А мені здається, ти про щось своє думаєш. Знову з дівчиною посварився?

– Не сварився я. Просто роботи багато, от і не до веселощів.

– А-а-а. Я ж казав, що ти сумний. Не сумуй, дивись на світ ширше.

– Гаразд.

– Ти дивись! Зовсім зблід! Підемо, чаю вип'ємо, поговоримо ...

– Ну ... Все одно, робота не ладиться. Підемо.

За зовні необразливими словами криється очевидна маніпуляція:

– Відбулося нав'язування почуття, якого до цього не було.

– Апеляція до вигаданих «чоло наморщив», «зблід».

– Виведення із стану рівноваги, розлад цілепокладання.

– Нав'язування мети «пішли чай пити».

Викликаються два добровольця. Одному ведучий дає роль маніпулятора. Другому – жертви. Завдання «маніпулятора» – нав'язати «жертві» той чи інший стан (який – вирішує він сам). Досягається це за допомогою рольової гри «тут і зараз». Ведучий і інші учасники спостерігають. Якщо стає очевидним, що «жертва» дійсно виведена зі стану рівноваги, ведучий зупиняє вправу.

Далі учасники за допомогою жеребу розбиваються на трійки. У цих трійках перші номери будуть виконувати роль маніпуляторів, другі – жертв, треті – спостерігачів. Ведучий уважно спостерігає за станом учасників.

У кінці відбувається обговорення. Спочатку роблять свої доповіді спостерігачі. Вони докладно описують все, що їм вдалося примітити в поведінці «маніпулятора» і «жертви». Далі відбувається загальне обговорення:

– Як розпізнати, що тобі нав'язують чужий стан?

– Як краще протистояти подібній маніпуляції?

**Вправа 3.** **«За колом»** [353]

**Мета**: допомогти зрозуміти глибинні причини негативного ставлення оточуючих.

Спочатку відбувається безладний рух кімнатою; по команді учасникам потрібно розбитися на пари. Всі, у кого знайшлася пара, об'єднуються в коло; один виявляється за колом.

*Інструкція*: учасникам в колі потрібно не пустити всередину того, хто за колом; відповідно, останньому потрібно у будь-який спосіб проникнути усередину; той, хто пропустить, буде вигнаний за коло.

По закінченню учасники діляться своїми почуттями, і розмова переводиться на тему дискримінацій. Далі пропонується пригадати ситуацію, коли учасники піддавалися яким-небудь утискам.

Цим досвідом вони діляться в парах або розповідають кілька ситуацій в загальному колі. Звертається увага на те, як ми реагуємо, спостерігаючи ситуацію дискримінації, які почуття заважають нам бути більш справедливими і як ми платимо згодом за допущене свавілля (почуття провини, жалю, гіркоти, сорому тощо).

Дискримінація, як обмеження прав меншості, досить широко поширена в нашому суспільстві. Причому у випадку із залежністю дискримінованими можуть бути як ті, хто страждає від залежності, так і ті, хто перебуває поруч із ними. Важливо зрозуміти, що, порушуючи права меншості (наприклад, намагаючись вирішити проблему залежності тільки каральними методами), ми найчастіше лише підсилюємо напруженість, відчуження, що ще більше ускладнюють ситуацію. До речі, ця вправа може продемонструвати і протилежний приклад: як, керуючись природними людськими почуттями, учасники групи надають допомогу тим, хто опинився за колом.

**Заняття ІV**

**Мета:** підготовка до основної частини роботи, розвиток здатності до адекватної оцінки себе та власної поведінки.

**Вправа 1.** «**Нове і хорошее**» [504]

**Мета:** створення позитивної атмосфери.

Кожен говорить про те, що було нового і хорошого з ним на тижні.

**Вправа 2. «Вертушка першого враження»** [226]

**Мета:** розвиток рефлексії та здатності бачити себе збоку.

У ситуації тренінгу учасники можуть використовувати унікальну можливість отримати інформацію про те враження, яке вони справляють на людей при первинному контакті. Отримання про себе зворотної інформації організується таким чином, що кожен учасник зустрічається з іншим у мовчазній взаємодії. При зустрічі в парах учасники обмінюються блокнотами. В блокноті партнера учасники пишуть своє враження про нього. Після того, як блокноти повернулися до своїх господарів, учасники взаємодіють із новими партнерами та алгоритм повторюється.

Керівник організує перехід учасників від партнера до партнера і контролює чітке виконання завдання. Команди, які подає керівник, можуть звучати так:

– Обміняйтеся зошитами і починайте писати ...

– Отримайте назад свої зошити.

– Перехід, раунд № \_\_\_

*Інструкція:* «Кожен з Вас зустрінеться з іншим учасником у парній взаємодії. При зустрічі за моєю командою Ви будете виконувати наступні дії:

1) обміняєтесь робочими зошитами;

2) в зошиті партнера в таблиці напишете (коротко, одне-два слова) Ваше враження про нього за наступними позиціями: а) «ресурс» – що, на Ваш погляд, є його сильною стороною; б) «точка» – за рахунок яких його якостей Ви могли б керувати ним в переговорному процесі («точка тиску», «кнопка управління»);

3) знову обміняйтеся робочими зошитами;

4) зустріньтеся з наступним партнером.

Таким чином у зошити Ви зберете скарбничку думок про себе.

Вправа виконується мовчки. Не потрібно писати багато (це не нарис і не характеристика). Не варто також довго замислюватися над словами. По-перше, Ваші враження анонімні, а по-друге – і це більш важливо – перше враження про людину формується протягом 10 секунд, і нам важливе саме воно. Зробіть один одному такий подарунок. Він для багатьох може бути несподіваним, але від цього ще більш цінним. Ми побачимо, що різні люди бачать нас по різному. І це потрібно завжди враховувати. Це – основний підсумок нашої роботи в цій вправі.

Є два правила, які я прошу виконувати:

1) утримайтеся, будь ласка, від перегляду записів у своїх зошитах до кінця вправи (щоб не переключати увагу);

2) виконуйте передачу зошитів і переходи тільки за командою тренера (щоб вправа проходила чітко і швидко)».

**Вправа 3.** «**Аукціон**» [505]

**Мета**: розвиток уміння регулювати і змінювати свій емоційний стан.

За типом аукціону пропонується назвати якомога більше способів, що допомагають впоратися з поганим настроєм. Всі способи, прийняті ведучим, фіксуються на дошці. Людину, яка назвала найбільшу кількість способів, учасники групи вітають оплесками.

Обговорюються почуття, що виникли в процесі вправи.

**Вправа 4. «Асоційовані стани»** [398]

**Мета**: вироблення навичок створення та збереження позитивного емоційного фону.

1. Випишіть 3-5 видів діяльності, при виконанні яких Ви добре себе почуваєте.

2. Спробуйте відповісти на наступні питання за кожним із записаних Вами видів діяльності:

а) чи виконується ця діяльність разом з іншими людьми або вона здійснюється на самоті?

б) де виконується ця діяльність, які навколишні фактори допомагають Вам, а які заважають її здійснювати?

в) чи має ця діяльність зовнішній чи внутрішній фокус (тобто чи вимагає вона приділення більше уваги зовнішнім подіям або припускає внутрішнє зосередження?)

г) чи є вона переважно візуальною (зоровою), аудіальною (звуковою) або кінестетичною (пов'язаною з тілесними відчуттями, відчуттями руху, м'язового напруження, дихання, серцебиття тощо)?

д) чи потребує ця діяльність якихось матеріальних умов, засобів, реквізитів?

е) які з Ваших органів чуття отримують відпочинок під час цієї діяльності?

ж) які аргументи і контакти з іншими людьми Вам потрібні, щоб зайнятися цією діяльністю?

3. Відповівши на ці питання за кожним з 3-5 видів діяльності, знайдіть значущі компоненти, які дають Вам задоволення від занять цією діяльністю. Запишіть їх, порівняйте з компонентами, які дають задоволення в інших видах діяльності.

У результаті виконання цієї вправи, частіше за все, з'ясовується, що можна отримувати задоволення не тільки від одного-двох видів улюблених видів діяльності, а отже, можливостей і ресурсів для відновлення сил у Вас набагато більше, ніж здається на перший погляд.

Цю вправу можна продовжити, якщо подумати (і бажано записати), які компоненти задоволення і користі ви отримуєте також і у видах діяльності, які для Вас зазвичай начебто нейтральні. І, можливо, Ви зумієте знайти елементи задоволення (вторинної користі) навіть у видах діяльності, які Ви не любите?!

Усвідомлення того, що корисне і приємне насправді пов'язано не тільки з улюбленими видами занять, може відігравати важливу роль у формуванні кращого ставлення до будь-яких видів діяльності.

**Заняття V**

**Мета**: аналіз набутого на первинному етапі роботи досвіду, визначення готовності до глибинних внутрішніх змін.

**Вправа 1.** «**Гарячий стілець**» [533]

**Мета**: розминка, отримання особистістю уявлення про те, як її бачать інші.

Один з учасників сідає в центр кола, інші члени групи повідомляють йому, з чим (або ким) він у них асоціюється, які почуття викликає. Потім обговорюються переживання всіх учасників під час вправи.

**Вправа 2. «Перегляд стану тривожності»** [575]

**Мета:** вироблення навичок пропрацювання ситуації, що викликають тривогу.

1. Щоб здійснити перегляд свого стану тривожності, стресу, використовується техніка хронологічного зворотного переходу зі стресового в нейтральний або позитивний емоційний стан. Для цього потрібно уявити розвиток подій, як у фільмі, який прокручується в зворотному порядку, і запитати: «А що було до цього? А які кадри можна було побачити раніше? Які кадри передували цьому моменту?» У міру повернення назад до кульмінаційного кадру треба стежити за тим, щоб дихання було глибоким і повним. Для перегляду необхідно уявити, скільки буде потрібно кадрів (слайдів), скільки буде потрібно тимчасових етапів або змін місцеположення, поки Ви повертаєтеся, рухаєтеся до ядра тривожної події.

2. На другому кроці необхідно стабілізувати дисоціацію, для чого треба уявити, ніби Ви можете бачити себе ніби з боку. Подумайте, як далеко та людина від Вас? А ким є Ви, коли дивитеся на неї? Чи є різниця між нею і Вами?

3. Ви повинні дивитися на «того себе» з симпатією, з прихильністю, розуміючи, що в ситуації «до події» (тривожної) ця людина робить те що може.

4. Отже, Ви вже знаєте, що з нею станеться, а вона ще ні.

Подивіться на «того себе» зі свого стану дисоційованого спостерігача і визначте, що йому потрібно, щоб успішно діяти в наступній ситуації. Опишіть необхідні ресурси (зовнішні або внутрішні умови, які сприяють позитивному вирішенню важкої і тривожної ситуації).

Після цього Ви уявляєте себе дисоційованим і передаєте «йому» ці ресурси (переконайтеся, що він може добре бачити Вас в цьому застиглому кадрі-слайді). Ви чітко уявляєте його візуальний образ, чуєте характерні особливості його голосу і, якщо вважаєте за потрібне, можете подумки дотягнутися і доторкнутися до нього. Продовжуйте спостерігати за його змінами, поки Ви передаєте «йому» ресурси (поради, підказки, дружні посмішки, або, навпаки, енергію, зібраність, рішучість).

Ви передаєте «йому» ресурси і продовжуєте спостерігати за змінами доки не побачите, що приймаючи ресурси, він стає все більш готовий до реальної дії і, нарешті, досягає стану повної готовності діяти.

Можливі наступні варіанти передачі ресурсів (допомоги):

а) урізноманітнити спосіб передачі ресурсів, використовуючи візуально-зорові, аудіально-звукові і кінестетично-органічні образи і відчуття;

б) розширювати коло учасників, що передають ресурс, а також ввести іншу людину в схему дії (здійснивши дисоціацію).

5. Нарешті, досягається цільовий стан, такий, в якому «він» знаходиться у стані повної готовності діяти успішно в екстремально-стресовій ситуації. Ви дисоційовані, тобто ніби відсторонені від того, що відбуватиметься з «ним».

Дозвольте сценарію програватися кадр за кадром, і при цьому Ви продовжуєте надавати «йому» певну допомогу, передаєте ресурс, а «він», отримуючи її, досягає майже максимального ступеня готовності діяти успішно у важкій ситуації. Після цього Ви спостерігаєте як «він» здійснює успішно дію і досягає бажаного стану.

**Вправа 3.** «**Що мені подобається в собі**» [533]

**Мета**: підвищення самооцінки, розвиток рефлексії.

Виконується малюнок на задану тему на чистому аркуші, чи робляться написи на бланках (наприклад, на аркуші намальовані порожні кульки, зірочки тощо, які треба заповнити інформацією про себе). За бажанням можна показати малюнок групі і розповісти про нього. Alpha

**Вправа 4.** «**Остання зустріч**» [423]

# Мета: рефлексія зворотного зв’язку.

# Уявіть собі, що заняття вже закінчилися, але чи все ви встигли сказати один одному? Може ви забули поділитися з групою своїми переживаннями? Або є людина, думку якої про себе ви хотіли б дізнатися? Чи ви хочете подякувати комусь? Зробіть це «тут і тепер».

# Заняття VІ

# Мета: усвідомлення згубного впливу залежності на життя особистості, формування мотивації до внутрішніх змін.

# Вправа 1. «Почуття» [533]

**Мета:** налаштування групи на спільну взаємодію.

М'яч перекидається в колі (довільно) і кожен учасник, у якого в руках м'яч називає почуття. Той, кому м'яч дістався знову, називає почуття – протилежне названому попереднім учасником.

# Вправа 2. «Маріонетки» [305]

**Мета:** визначити, що відчуває людина, перебуваючи в стані залежності.

Учасники повинні розбитися на групи по три людини. Кожній трійці дається завдання: два учасники повинні грати роль ляльковода – повністю керувати всіма рухами ляльки-маріонетки, один з учасників грає роль ляльки. Кожен учасник повинен побувати в ролі ляльки. Для трійки розставляються два стільці на відстані 1,5-3 метри.

Мета «ляльководів» – перевести «ляльку» з одного стільця на інший. При цьому людина, яка грає «ляльку», не повинна чинити опір тому, що з нею роблять «ляльководи».

Після завершення гри відбувається обговорення, пропонується відповісти на питання:

• Що ви відчували, коли були в ролі «ляльки»?

• Чи сподобалося вам це почуття, чи комфортно вам було?

• Хотілося щось зробити самому?

**Вправа 3. Дискусійне** **обговорення мотивів виникнення залежності від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах**

**Мета:** визначення та усвідомлення чинників, що сприяють виникненню залежності.

Учасникам пропонується визначити, які ж саме причини та фактори призвели до появи в них залежної поведінки. Отримані відповіді записуються кожним членом групи на листку. Потім ведучий пропонує їх проранжувати, виділивши найбільш та найменш значущі.

Відбувається обговорення.

Можливі варіанти мотивів залежності:

• Зняття негативних емоцій, таких як страх, тривога, неспокій, що виникають внаслідок невпевненості в собі, порушенні комунікативного процесу.

• Тиск середовища: найближчого оточення або традицій. Наприклад, особистість хоче бути прийнятою в компанію, в якій всі грають в азартні ігри.

• Протест – часто це прагнення звернути на себе увагу, помститися або шантажувати близьких, для того щоб домогтися виконання своїх вимог.

• Прагнення отримати задоволення. Якщо людина не навчена отримувати задоволення від вищих видів діяльності (від заняття мистецтвом, спортом тощо), то азартні ігри і шопінг є для неї найпростішим способом отримати насолоду.

• Цікавість.

• Прагнення розслабитися.

**Вправа 4.** «**Побудова живих ланцюжків**» [533]

**Мета**: зняття психологічного напруження.

Один з учасників виступає в ролі ведучого, говорить, що він «побачив-відчув-подумав-зробив». Інші учасники стають в ланцюжок, зображуючи його слова, намагаючись за допомогою пантоміми показати сказане. Потім гра продовжується по колу, кожен учасник за час гри встигає побути ведучим і «ланкою живого ланцюжка».

**Заняття VІІ**

**Мета:** корекція залежності від азартних онлайн-ігор та покупок через інтернет, розвиток особистості.

**Вправа 1.** «**Зафарбовування контурів чоловічків**» [533]

**Мета:** налаштування на роботу щодо самопізнання.

Учасникам роздають аркуші паперу з контурами людини. Під медитативну музику членам групи пропонується пригадати, коли вони відчували те чи інше почуття, свої відчуття в тілі в цей час, думки і дії, а потім зобразити на контурі людини це почуття (бажано використовуючи різні кольори).

Вправа спрямована на розвиток уваги до власних почуттів і переживань, встановлення зв'язків між переживанням емоцій і проявом цих переживань на тілесному, інтелектуальному і поведінковому рівні.

**Вправа 2.** «**Заборонений плід**» [504]

**Мета**: осмислити своє ставлення до заборон, зокрема до тих, що пов’язані з виникненням залежності.

Група сидить півколом, залишивши простір для «сцени», на якій лежить справжнє чи штучне яблуко.

1-й етап. Ведучий пропонує учасникам: «Погуляйте райським садом і без слів покажіть, як вчините із забороненим плодом». (Може бути прочитаний або переказаний біблійний текст: Буття 2.15-17, 3.1-22.) Ведучий робить для себе замітки, як поводив себе кожен учасник. Після того як усі бажаючі прогулялися, ведучий вступає в гру в новій ролі.

2-й етап. Оголошується, що в райському саду є «свідок». Він не перешкоджає тому, що хоче робити учасник, але вмовляє взяти яблуко, якщо при першій спробі цей учасник його не брав, або намагається втримати того, хто брав яблуко при першій спробі. «Умовляння» здійснюється також без слів.

3-й етап. Кожен учасник («вихователь») приходить в сад з «дитиною», роль якої виконує інший член групи. За роллю «дитина» повинна прагнути до яблука всякою ціною, долаючи перешкоди. «Вихователь» сам визначає своє завдання. Зазвичай виявляється, що навіть ті, хто брав «заборонений плід», намагаються захистити від цього вчинку свою «дитину».

При обговоренні ставляться питання, наприклад: Якого роду заборони порушували учасники: ті, які не вважають істинними і важливими, або ті, які дійсно значущі для них? Порівнюється поведінка «без свідків» і «при свідках». Оцінюється вплив умовлянь (2-й етап). Також може бути поставлене питання про різне ставлення до заборон для себе і для «дитини». Можна розглянути питання про методи, якими заборона доноситься до «дитини».

**Вправа 3.** «**Суд над залежністю**» [504]

**Мета:** підкріплення знань, отриманих раніше, спроба відчути їх образно.

Ведучий просить всю групу прийняти участь в судовому процесі над залежністю від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах. Він викликає добровольця на роль судді. Інші учасники діляться на захисників і обвинувачів. У ролі залежного виступає сам ведучий. Завдання групи – сумісними зусиллями вирішити, чи винна залежність у погіршенні життя людей? Для цього вони повинні зібрати достовірну інформацію та надати факти.

Для виконання завдання учасники дотримуються наступної схеми:  
команди адвокатів і обвинувачів складають колективне визначення залежності методом мозкового штурму і зображують його на аркуші паперу в образній формі. Кожна зі сторін на ватмані записує факти, що підтверджують винуватість або невинність залежності.

Потім справа виноситься на розгляд до суду. На закінчення гри всі «знімають» із себе ролі, проводиться обговорення. Робиться узагальнення. Відбувається обмін враженнями.

**Вправа 4.** «**Вплив на пульс**» [587]

**Мета**: формування здатності до саморегуляції, зняття психічного напруження.

Учасникам пропонується цілковито розслабитися. Ліва рука повинна знаходитись на грудях. Після виконання перших двох вправ увага концентрується на відчутті тепла в лівій руці (наприклад, «Моя ліва рука занурена в теплу воду»). Потім це відчуття тепла в лівій руці поширюється на область грудей, що рефлекторно призводить до розширення коронарних судин серця, які отримують додатковий приплив крові, а з нею і кисню. При цьому можна використовувати наступні основні формули самонавіювання:

– Серце б'ється спокійно і сильно.

– Серце б'ється ритмічно.

– Відчуваю себе легко і комфортно.

Формули необхідно повторювати по 5-6 разів, намагаючись поєднувати їх зі спокійним, рівномірним диханням.

Ступінь оволодіння цією вправою можна визначити за допомогою контролю пульсу до і після занять. Уміння привести пульс у норму за короткий час після емоційного збудження свідчить про добре розвинену навичку.

Тут ще раз необхідно нагадати про те, що неприємні відчуття в області серця, які виникають в емоційній ситуації, ще не означають його захворювання, а часто носять невралгічний характер. Зазвичай достатньо викликати тепло в області грудей, щоб зняти ці болі в серці, відрегулювати ритм і силу його пульсації. Якщо ж Ви вважаєте такий вплив недостатнім, то для посилення можна використовувати наступний комплекс формул:

– Мою увагу зосереджено на лівій руці.

– Тепло в руці посилюється.

– Відчуваю прилив тепла до грудей.

– Розширюються кровоносні судини грудної клітини.

– Розширилися судини серця.

– Поліпшилося живлення м'язів серця.

– Груди наповнилися приємним теплом.

– Зняті всі больові і неприємні відчуття в серці.

– Тепла кров струмує судинами до серця.

– Серце відпочиває в ласкавому теплі.

– Моє серце заспокоїлося.

– У грудях легко і вільно.

– Дихається ритмічно і легко.

– Серце працює ритмічно, спокійно, добре.

– Серце працює без мого контролю.

– Я спокійний за роботу мого серця.

– Моє серце б'ється чітко, рівно.

* Я абсолютно спокійний.

**Заняття VІІІ**

**Мета**: подальша корекція залежності, розширення уявлень про власне «Я» та свої можливості.

**Вправа 1.** «**Карта моєї душі**» [533]

**Мета:** налаштування на роботу, створення мотивації до особистісних змін.

Учасникам дається інструкція намалювати карту своєї душі, представивши її довільним чином, наприклад у вигляді: земної кулі, материка, острова або чогось ще. Необхідно дати назви об'єктам, що знаходяться на карті. Потім малюнок показується групі, учасник розповідає про нього.

**Вправа 2. «Поради знаменитостей»** [504]

**Мета:** формування адекватного ставлення до азартних онлайн-ігор і покупок в інтернеті.

Учасникам пропонується уявити себе в майбутньому. Вони стали відомими людьми (на груди прикріплюються таблички з назвами престижних професій). Їх запросили на телепередачу, присвячену профілактиці залежності від азартних онлайн-ігор та покупок через інтернет, і зараз вони можуть звернутися до інших людей. Кожен учасник вимовляє кілька фраз-звернень.

**Вправа 3.** «**Скульптура залежності**»

**Мета:** розширити уявлення про вплив залежності на особистість.

Обирається один учасник, який грає роль скульптури. Інші учасники намагаються надати йому форми, що на їх думку відображує внутрішній стан залежної людини.

Відбувається обговорення.

**Вправа 4.** «**Я дбаю про себе**» [533]

**Мета**: розширення уявлень про способи створення для себе комфортної ситуації.

Тренер пропонує учасникам перерахувати на маленьких аркушах паперу способи, за допомогою яких можна захистити себе, подбати про себе. Потім кожен з учасників складає аркуші в свій конверт з написом «Я дбаю про себе». Способи турботи про себе обговорюються в групі. Учасники беруть свої «конверти» із собою, можуть заглядати туди при необхідності.

**Вправа 5.** «**Храм тиші**» [272]

**Мета:** релаксація, зняття напруження.

Використовуючи цю вправу, можна визначити своє ставлення до зовнішнього світу. Вона зовсім не складна. Треба взяти аркуш паперу, олівець або ручку. Ця вправа чимось нагадує заняття йогою: знайдіть собі зручне положення, розслабтеся і закрийте очі. У такому положенні дуже зручно думати і слухати свій внутрішній голос. Можна уявити собі яскраву картину: ви знаходитесь на красивій галявині біля підніжжя гори, до вершини якої вам необхідно піднятися по вузькій, звивистій стежці. Уявіть собі, як піднімаєтеся по цій стежці на вершину гори і як з кожним кроком вам стає легше дихати.

Коли «підніметеся» на вершину гори, то відразу відчуєте кожною клітинкою чисте гірське повітря і тишу. Саме ця тиша має стати основним фоном подальшої роботи зі своєю підсвідомістю.

Якщо складно розмовляти одному (взагалі бесіди з самим собою даються не кожному), то придумайте собі співрозмовника, наприклад людину, яка вам симпатична. Можна уявити в якості співрозмовника близького друга, родича або просто незнайомця. «Мовчазна» розмова з цією людиною повинна будуватися на принципі «питання-відповідь», тобто ви самі від особи співрозмовника задаєте собі ж питання, яке вас хвилює, і самі ж відповідаєте на нього. Така вправа допомагає зрозуміти свої проблеми, не використовуючи допомогу сторонніх людей, родичів, оскільки можна задавати самому собі ті питання, які ви боїтеся почути від інших і на які чесно відповісти їм навряд чи зможете. Ставлячи собі самі делікатні питання, людина, що знаходиться в стані залежності, може відповідати хоча б самій собі чесно. Влаштовуючи собі такі прогулянки в «храм тиші», де можна поговорити і знайти відповіді майже на всі запитання, людина пропрацьовує причини своєї залежності.

**Заняття ІХ**

**Мета**: формування впевненості в собі, розвиток здатності адекватно реагувати на стресові ситуації.

**Вправа 1.** «**Презентація**»

**Мета**: формування установок на виявлення позитивних особистісних якостей, уміння презентувати себе й входити в контакт з оточуючими.

Учасникам дається наступне пояснення: в презентації ви повинні намагатися відобразити свою індивідуальність так, щоб всі інші учасники відразу запам'ятали ваш виступ.

**Вправа 2.** «**Як я бачу свою залежність**»

**Мета:** усвідомлення впливу залежності на життя людини, визначення ресурсів для її подолання.

Учасникам пропонується колективно виробити визначення залежності від азартних онлайн-ігор та покупок через інтернет та зобразити її на ватмані в будь-якій формі.

**Вправа 3.** «**Послання світу**»[504]

**Мета:** усвідомлення власної відповідальності за вирішення проблеми залежності від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах.

Група ділиться на підгрупи (дві або три) в залежності від кількості учасників. Кожна підгрупа отримує завдання: підготувати проект «Запобігання виникнення залежності від азартних онлайн-ігор». Завдання учасників – підготувати промову для презентації проекту, гасло, намалювати плакати зі схемою дії. Ведучий пояснює, що вони мають повну свободу вибору заходів попередження залежності.

Для розробки проектів учасники можуть використовувати принципи «мозкового штурму». Потім кожна команда виступає зі своїми пропозиціями.

**Вправа 4.** «**Табу**» [392]

**Мета**: усвідомлення ставлення особистості до заборон.

Ведучий ставить у центрі кола невелику скриньку або коробочку, в якій лежить невідомий предмет. «Там лежить те, що не можна брати», – каже ведучий. Потім він пропонує кожному якось проявити себе по відношенню до цього предмета. Учасники можуть вставати або залишатися на місці, висловлюючи ставлення мімікою чи жестами; вони можуть підходити до шкатулки, брати її в руки, заглядати всередину, – кожен чинить так, як вважає це за потрібне. Навіть якщо хтось залишиться на місці, нічого не роблячи, – це теж буде способом реагування на ситуацію. При виконання вправи важливо пам'ятати, що це вправа дії, а не пояснень, тому, якщо хтось буде намагатися просто розповісти словами про свою позицію, завдання ведучого спонукати його «показати» своє ставлення.

**Вправа 5.** «**Я** – **це я**» [533]

**Мета**: вироблення позитивного самоставлення та прийняття себе.

Ведучий зачитує текст, тоді як учасникам пропонується закрити очі, розслабитись та відкритись образам, що будуть виникати в процесі прослуховування.

«Я – це Я. У всьому світі немає нікого такого ж, як Я. Є люди, схожі на мене, але немає нікого такого ж як Я. Тому все, що я роблю, – це справді моє, бо саме Я вибрав це. Мені належить усе, що є в мені: моє тіло та все, що воно робить; моя свідомість, всі мої думки і плани, й мої очі та всі образи, які вони можуть бачити; мої почуття, якими б вони не були – тривога, задоволення, напруга, любов, роздратування, радість; мій рот і всі слова, які він може вимовляти, – ввічливі, лагідні й грубі, правильні і неправильні; мій голос, гучний або тихий; всі мої дії, звернені до інших людей або до мене самого. Мені належать всі мої фантазії, мої мрії, всі мої надії і мої страхи. Мені належать всі мої перемоги і успіхи. Всі мої поразки й помилки. Все це належить мені. І тому Я можу дуже близько познайомитися із собою. Я можу полюбити себе і потоваришувати з собою. І Я можу зробити так, щоб все в мені сприяло моїм інтересам. Я знаю, що дещо в мені спантеличує, і є в мені щось таке, чого я не знаю. Але оскільки я дружу з собою і люблю себе, Я можу обережно і терпляче відкривати джерела того, що спантеличує мене, і дізнатися все більше і більше різних речей про себе самого. Все, що Я бачу і відчуваю, все, що Я говорю, і що Я роблю, що Я думаю в цей момент, – це моє. І це дозволяє мені дізнатися, де Я і хто Я в цей момент. Я можу відмовитися від того, що здається мені непотрібним, і зберегти те, що здається дуже потрібним, і відкрити щось нове у самому. Я можу бачити, чути, відчувати, думати, говорити і діяти. Я маю все, щоб бути близьким з іншими людьми, щоб бути продуктивним, вносити сенс і порядок в світ речей і людей навколо мене. Я належу собі. Я-це Я, і Я-це чудово».

Відбувається обговорення.

**Заняття Х**

**Мета:** здійснення глибинних особистісних змін, пов’язаних із процесом подолання залежності від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах.

**Вправа 1.** «**Шурум-Бурум**» [226]

**Мета:** створення позитивної атмосфери, розвиток засобів невербальної комунікації.

Учасникам пропонується загадати почуття, а потім тільки за допомогою інтонації, відвернувшись від кола і, вимовляючи тільки слова «Шурум-Бурум», показати задумане почуття.

**Вправа 2. «Що? Хто? Як? Де? Коли?»** [574]

**Мета**: складання «життєвої програми» на найближчий період часу, планування учасниками бажаного життєвого результату.

1) Тренер пропонує кожному учаснику скласти для себе список бажаних результатів і розташувати їх в порядку спадання значимості або цінності кожного.

2) Далі тренер пропонує учасникам вибрати зі складеного списку першочергове бажання і скласти програму його досягнення на основі наступних правил планування результату:

– сформулювати результат в позитивному ключі («що у мене буде», «що я хочу мати», «як я буду відчувати» тощо);

– планувати тільки те, що кожен учасник може зробити сам;

– результат повинен бути у всіх сенсорних системах: почуттях, відчуттях, звуках, настрої тощо;

– уявити собі: де, коли і з ким буде потрібен цей результат (програвання ситуацій, в яких учасник зможе користуватися змінами, що відбулися);

– продумати наслідки досягнення бажаного результату – «що буде, якщо це станеться?» (результат повинен зберегти все те найкраще, що було раніше).

3) Обговорення результатів в групі.

**Вправа 3.** «**Мій день 10 років потому**» [221]

**Мета**: формування образу бажаного майбутнього.

«Закрийте очі і уявіть собі свій день через 10 років. Ви прокидаєтеся вранці? Котра зараз година? Де ви знаходитесь? З ким? Що робите далі? Спробуйте побачити всі події цього дня докладно і конкретно. Підійдіть до дзеркала. Що ви там бачите? Відчуйте, які звуки лунають? Які у вас тактильні відчуття? Вам все більше і більше подобається ваш майбутній образ. Він стає для вас все більш приємним. Він дуже вам подобається. Ви відкриваєте очі і намагаєтеся запам'ятати ці приємні відчуття від зустрічі з самим собою в майбутньому».

### Вправа 4. «Почуття» [198]

**Мета**: усвідомлення того, які почуття викликає в оточуючих людина, що страждає від залежності.

Учасникам пропонується згадати ситуацію, коли вони ще не були залежними та їм доводилося спілкуватися з людиною, що страждала від будь-якої форми залежності. Можливо, це був хтось із родичів або знайомих, чи просто людина, яку зустріли на вулиці. Учасникам пропонується пригадати почуття, які вони відчували спілкуючись з цією людиною. Потім вони взаємодіють в парах і протягом 5 хвилин розповідають один одному про почуття, які вони тоді відчували. Після цього учасники повертаються в коло і всі разом, під керівництвом ведучого, описують свої почуття.

Можливі варіанти:

Почуття мовця: роздратування, обурення, жалість, образа, презирство, недовіра, провина, відповідальність тощо.

Почуття слухача: співчуття, інтерес, обурення, відраза, розуміння, повага тощо.

**Вправа 5. «Стійкість нервової системи»** [325]

**Мета**: вироблення стресостійкості.

«У наш нелегкий час всім потрібно вміти протистояти стресам й іншим психологічним перевантаженням. Надмірний прояв емоцій підстерігає нас навіть в іграх. Як з цим боротися? Очевидно, потрібне налаштування на врівноваженість і стійкість своєї нервової системи. Витримка і самовладання так необхідні всім. Мати залізні нерви – мрія будь-якої людини. Але як домогтися цього? Можна скористатися самоналаштуванням на спокій і холоднокровність. Для цього потрібно розслабитися і вимовити із закритими очима кілька фраз із налаштуванням на спокій, витримку, самовладання. Які слова використовувати – вам допоможе інтуїція і фантазія, але, якщо скористатися якимось уявним ідеалом, спробувати вжитися в цей образ, то Ви зможете відкрити очі і подивитися на світ вже іншим поглядом.

Якщо все ще відчувається перезбудження, втома, підвищена нервозність, потрібно розслабитися із закритими очима і подумки налаштуватися на зміцнення своєї нервової системи. Відчуйте, як збільшуються ваші енергетичні ресурси, як до Вас повертаються врівноваженість, мобілізуються необмежені резерви, нерви міцніють, ніби стають металевими. Ви зберігаєте веселий, життєрадісний настрій і прекрасне самопочуття. Зростає фізична витривалість, серце стає здоровим, богатирським. У всьому тілі нерви молоді, стійкі, міцні, спокійні. Мислення стає ясним, оригінальним».

**Заняття ХІ**

**Мета:** здійснення подальших особистісних змін, спрямованих та корекцію залежності, формування впевненості в собі.

**Вправа 1.** «**Привітання**»

**Мета:** налаштування групи на роботу.

Учасникам тренінгу пропонується продовжити фразу, звертаючись до кожного члена групи: «Привіт, (ім'я), сьогодні чудовий день, тому що ...».

**Вправа 2.** «**Дзеркало**» [423]

**Мета**: розвиток рефлексії.

Учасники дивляться на себе в дзеркало і відповідають на питання:

– Чи подобається мені ця людина?

– Чи заслуговує вона на повагу?

– Чи можна її любити?

Обговорення: З якими труднощами зіткнулися при виконанні цієї вправи?

**Вправа 3. Бесіда** «**Проблема залежності від онлайн-гемблінгу та шопінгу в інтернет-магазинах**» [533]

**Мета:** узагальнення поглядів членів групи на проблему власної залежності.

1. Що таке залежність від азартних онлайн-ігор та покупок через інтернет.

– Що дає людям залежна поведінка?

– Які наслідки залежності?

– Які умови викликають розвиток залежності?

– Чому залежність важко піддається корекції?

2. Біологічний аспект залежності.

– Біологічні передумови виникнення залежності.

– Механізм виникнення і розвитку залежності.

3. Психологічний аспект залежності.

– Психологічні передумови початку виникнення залежності (низька самооцінка, труднощі в спілкуванні, відсутність навичок вирішення особистісних проблем, невміння протистояти тиску оточуючих тощо)

– Психологічні прояви залежності (посилення негативних почуттів, заперечення наявності проблеми, ізоляція тощо)

4.Соціальний аспект залежності.

– Соціальні передумови виникнення залежності (високий рівень соціальної нестабільності, труднощі в спілкуванні, культурна прийнятність залежної поведінки, невміння протистояти тиску суспільства тощо).

– Прояв залежності на соціальному рівні (ізоляція, обертання в соціальному середовищі, де прийнята залежна поведінка, залежність як сімейне захворювання тощо).

5. Духовний аспект залежності.

– Що таке духовність (потреба кожної людини – відчувати себе духовною, знати, що її життя це частина чогось більшого, що вона залучена до світової культури, мистецтва, моральності тощо).

– Залежна поведінка – помилкова і руйнівна можливість заповнення духовного вакууму.

6. Можливість одужання.

– Визнання наявності проблеми.

– Звернення за допомогою.

– Одужання повинно стосуватися всіх аспектів залежності.

7. Відповідальність людини за власну залежну поведінку.

– Кому вигідна залежність від азартних онлайн-ігор та покупок в інтернеті.

– Які існують способи для залучення особистості до залежної поведінки.

– Способи протистояння тиску оточуючих.

**Вправа 4. «Подаруй собі ім'я»** [490]

**Мета**: досягнення кожним учасником ресурсного емоційного стану.

1) Тренер пропонує учасникам зайняти зручне положення, закрити очі і розслабитися.

2) Тренер говорить учасникам: «Згадайте конкретну подію, коли ви відчували себе упевненим (успішним, щасливим, досягли мети тощо). Згадайте де і коли ця подія відбулася, свої відчуття в той момент. Переживіть знову цю подію».

3) По закінченню тренер пропонує учасникам групи обговорити результати індивідуальної візуалізації.

4) Кожний учасник розповідає групі про побачену й пережиту в своїй уяві конкретну подію з обов'язковою рефлексією джерела свого позитивного почуття (впевненості, успішності, удачі).

5) По закінченню розповіді кожному учаснику тренер з допомогою групи придумує нове ім'я в якому б відображувалась сама суть одержання ресурсного емоційного стану: «Я той, який... (робить те і те)" або "Я впевнений в собі, коли я... (роблю те і те)».

Обговорення в групі.

**Заняття ХІІ**

**Мета:** розширення уявлень про власні можливості особистості у боротьбі із залежністю.

**Вправа 1.** «**Карусель**»[289]

**Мета**: налаштування на спільну роботу.

Учасники встають у коло, поклавши руки на плечі сусідів. Всі маленькими кроками рухаються направо, поки хтось не скаже «Стоп!». Цей гравець вимовляє кілька позитивних фраз про інших членів групи. Він може відзначити позитивні якості всієї групи або окремих учасників. Потім група йде дрібними кроками наліво, поки хтось не скаже «Стоп!» і не висловить свої позитивні судження про групу.

**Вправа 2.** «**Поплавок**»[554]

**Мета**: підвищення впевненості учасників в собі.

«Уявіть собі бурхливе море, шторм, ураган, що змиває все на своєму шляху. Раптово ваш погляд вихоплює поплавок, що йде під воду і знову виринає на гребінь хвилі. Уявіть, що ви і є цей поплавок, а бурхливе море – ваше життя. На вас накочуються хвилі негараздів, але ви непотоплювані. Ви знову і знову спливаєте на поверхню. Ваша впевненість і удача наповнюють цей поплавок і виштовхують його на поверхню. Нарешті, море, не здолавши вас, заспокоюється, через хмари визирає сонце, і ви – поплавок – наповнюєтеся сонячним промінням удачі. Ви пережили черговий шторм в своєму житті і вийшли переможцем. Уявіть собі наступні урагани вашого життя, і з них ви теж вийдете переможцем, непотоплюваним поплавком».

**Вправа 3. «Спокушання»** [198]

**Мета**: в ігровій формі досліджувати ситуацію «спокушання».

Участь в обговоренні дозволяє особистості виробити аргументовану позицію і навички відмови.

Двоє бажаючих приймають на себе ролі друзів, які зустрілися якось увечері на квартирі. Завдання одного – умовити іншого пограти в азартну онлайн-гру, використовуючи для цього всілякі аргументи. Інший повинен відмовитися. Тривалість такої взаємодії 15 хвилин. По закінченню інші учасники дають «зворотній зв'язок» тій людині, яка відмовляється, з метою виділити моменти, найбільш вдалі в плані відстоювання своєї позиції.

Під час загального обговорення учасникам пропонується відповісти на два питання:

– Які варіанти відмови були для вас найбільш переконливими?

– Що всередині вас допомагало відмовитися?

**Вправа 4. «Регуляція дихання»** [295]

**Мета**: вироблення навичок релаксації.

Для оволодіння цією вправою аутогенного тренування – регулювання дихання – необхідно повністю заспокоїтися, розслабитися, відчути тепло рук і ніг, уявити рівну і спокійну роботу серця. Формулу дихальної вправи слід вимовляти, сконцентрувавшись на роботі цього органу. Потім кілька разів повторюйте основну формулу цієї вправи:

– Мені дихається легко і вільно.

– Дихання спокійне і рівномірне.

У деяких випадках, коли Ви відчуваєте неприємні відчуття в області грудей і Ваше дихання не нормалізується, спробуйте використовувати розширений варіант цієї вправи, який складається з наступних самонавіювань:

– Моє тіло приємно розслаблене.

– Розслаблені м'язи грудей, живота.

– Приємне заспокійливе тепло в грудях.

– Тепло посилюється, наростаючи з кожним видихом.

– Тепло витісняє всі неприємні відчуття.

– Моє дихання заспокоюється.

– Дихається все легше і вільніше.

– Живіт плавно бере участь в диханні.

– Все більше заспокоюється нервова система.

– Грудна клітина тепла.

– Легко і вільно дихають груди.

– Повітря вільно струмує дихальними шляхами.

– Легко і вільно струмує розширеними бронхами прохолодне і освіжаюче повітря.

– Почуваю себе добре.

– Легкий вітерець освіжає обличчя.

– Свіже повітря приємно холодить груди.

– Відчуваю приємну прохолоду в області лоба і перенісся.

– В грудях легко і вільно.

– Свіже повітря наповнює мої груди.

– Повітря вільно вдихається і видихається.

– Дихається абсолютно вільно.

– Насолоджуюся легкістю дихання.

– Моє дихання легке і вільне.

– Дихається легко в будь-яких умовах.

– Я поринаю в глибокий відпочинок.

– Я абсолютно спокійний.

**Заняття ХІІІ**

**Мета:** самопізнання особистості та її гармонізація.

**Вправа 1.** «**Привітання**» [504]

**Мета**: налаштування на спільну роботу.

Всі стають у коло і беруться за руки. Ведучий злегка стискає долоню свого сусіда праворуч, той, у свою чергу, передає рукостискання своєму сусідові праворуч тощо. Таким чином, рукостискання повинні пройти по колу і повернутися до ведучого від сусіда зліва.

Ведучий налаштовує учасників за роботу.

**Вправа 2. «Людина-стресор»** [229]

**Мета:** розвиток здатності долати стреси.

1. Учасники розбиваються на пари. Кожен із них згадує дуже сильний і позитивний стан із минулого досвіду і потім показує, як він виглядає (цей стан будемо називати «ресурсне коло», або «ресурси»).

2. Потім пари учасників розбиваються на четвірки, в кожній з яких виділяються такі ролі: виконавець, помічник і два актори, що грають однокласників, вчителів, батьків.

3. Помічник відводить виконавця від акторів і просить згадати людину, чий зовнішній вигляд, тон голосу, положення тіла або фрази можуть негайно викликати погіршення настрою (тобто викликати недостачу «ресурсів»), раптовий гострий стрес.

4. Коли виконавець згадав людину, що викликає стресовий стан, він повертається до акторів і намагається показати цю людину – стресора.

5. Тепер актори зображують поведінку людини-стресора, а помічник спостерігає за виконавцем. Як тільки виконавець «зачеплений» копіюванням акторів, помічник відразу ж відводить його в сторону, а актори припиняють грати роль стресора.

6. Потім виконавець робить крок у встановлене раніше місце, що відповідає «ресурсному колу». Помічник нагадує йому зробити один вдих, потім другий і ще кілька.

7. Виконавець продовжує стояти осторонь від акторів, але робить крок із кола (залишаючи там «ресурси») і потім підходить близько до акторів.

8. Актори відразу ж демонструють поведінку, що пригнічує і дратує виконавця.

9. Виконавець дивиться на гру акторів, але як тільки він знову відчуває напругу, то відходить від акторів (вони зупиняються) і повертається в «ресурсний стан». Помічник нагадує йому зробити два-три вдихи, потім питає, де, в якій частині тіла, організму він відчуває напругу. Виконавець повинен показати або сказати, де вона знаходиться.

10. Виконавець знову стоїть перед акторами досить довго, так, щоб відчути не тільки початкову напругу, але й більш сильну.

11. Як тільки виконавець відчуває сильну напругу, він відходить від акторів, йде до позитивного «ресурсного кола» і робить два-три глибокі вдихи. Помічник запитує, чи відчуває він напругу в тому ж місці, що й раніше, або в іншому.

Зазвичай людина визначає початкове місце десь між десятим і п'ятнадцятим кроком.

Призначення цієї вправи полягає в тому, щоб дати можливість виконавцю в ослабленій формі пережити стресовий досвід і, зафіксувавши зміну місця напруги, привести його до висновку, що тепер він може витримати зустріч зі стресором навіть без звернення до «ресурсного кола».

**Вправа 3. «Що є "Я"?»**[255]

**Мета:** розвиток рефлексії, вироблення адекватного самоставлення.

Ця вправа складається з декількох кроків.

1. Для виконання цієї вправи необхідно взяти кілька аркушів паперу й олівець (ручку). На першому аркуші написати заголовок «Що є "Я"?». На поставлене питання необхідно дати розгорнуту відповідь у письмовому вигляді на цьому ж аркуші.

2. Після того як на перше питання відповідь отримана, можна перейти до другого етапу, який ґрунтується на зверненні до своєї підсвідомості. Для цього необхідно розслабитися, закрити очі, спробувати абстрагуватися від сторонніх думок. Подумки задайте собі це ж питання і відпустіть свою свідомість, нехай вона видасть вам всі можливі варіанти картинок, які в ній знаходяться у вашій підсвідомості, і дуже ймовірно, що про них ви й не здогадувалися. Не намагайтеся думати, просто спостерігайте за роботою свого мозку і запам'ятовуйте всі картинки. Після того як всі картинки переглянуті, можна записати відповіді, що запам'ятали. Після кожного окремого опису картинки обов'язково запишіть свої відчуття, які потім можна порівняти. Якщо сама людина не може порівняти, то можна зробити по-іншому: «залежний» просто записує всі асоціації щодо цієї теми, а хтось із членів групи допомагає йому порівняти його відчуття від кожної картини.

3. Третій крок цієї вправи – це закріплення позитивних емоцій і тих відчуттів, які підвищують самооцінку людини, що знаходиться під впливом залежності. Необхідно виділити окремі емоційні картинки з позитивними емоціями і постійно їх згадувати, детально розглядати і вивчати, для того щоб підсвідомо налаштовувати себе на все позитивне.

**Вправа 4. «Підвищення впевненості»** [267]

**Мета**: підвищення впевненості в собі.

Прийміть позу, в якій легко розслабитися. Кожну фразу вимовляєте як мінімум три рази.

– Моє тіло повинне бути розслабленим.

– Моє тіло повинно бути важким.

– У моєму тілі повинно відчуватися тепло.

Але формули самонавіювання повинні діяти, навіть якщо ви дуже збуджені. З часом у вас буде виходити розслаблятися все краще і краще.

Формули самонавіювання діють тим краще, чим більше зосереджені ви на них. Кількома формулами розганяємо актуальні думки:

– На кілька хвилин мій розум повинен стати вільним.

– Всі сторонні думки повинні поступово зникнути.

– Зараз мені повинно стати лінь думати про щось стороннє.

Тепер власне формули самонавіювання, спрямовані на підвищення впевненості:

– У мене є право бути одному.

– У мене є право бути незалежним.

– У мене є право на успіх.

– У мене є право бути вислуханим і прийнятим всерйоз.

– У мене є право мати права.

– У мене є право відповідати відмовою на прохання, не відчуваючи себе винуватим і егоїстичним.

– У мене є право просити те, чого хочу.

– У мене є право робити помилки і бути відповідальним за них.

Бажано всі ці формули добре запам'ятати перед сеансом самонавіювання. Однак можна користуватися і шпаргалкою. Випишіть формули на аркуш паперу або виведіть на екран комп'ютера. Під час самонавіювання можете відкривати одне око, щоб підглянути. Намагайтеся при цьому ні на що стороннє не відволікатися.

**Заняття ХІV**

**Мета:** пропрацювання внутрішніх конфліктів особистості, що є причиною залежної поведінки.

**Вправа 1.** «**Яким я хочу бути**» [504]

**Мета**: вироблення позитивного погляду на майбутнє.

Учасникам групи дається завдання намалювати себе і те, якими б вони хотіли бути. Після цього відбувається обговорення, кожен учасник розповідає, що він зобразив на малюнку і що цей малюнок означає.

**Вправа 2.** «**Мої недоліки**» [161]

**Мета**: виділення слабких сторін особистості, що не дозволяють їй розвиватися.

Протягом 5 хвилин напишіть докладний список причин, через які ви не можете полюбити себе. Якщо вам не вистачить відведеного часу, можете писати довше, але ні в якому разі не менше. Після того як напишете, викресліть все те, що співвідноситься із загальними правилами, принципами: «Любити себе не скромно», «Людина повинна любити інших, а не себе». Нехай у списку залишиться тільки те, що пов'язано особисто з вами.

Тепер перед вами список ваших недоліків, список того, що псує вам життя. Подумайте, а якщо б ці недоліки належали не вам, а якійсь іншій людині, яку ви дуже любите, які з них пробачили б їй або навіть сприймали як достоїнства? Викресліть ці риси, вони не змогли перешкодити вам полюбити іншу людину і, отже, не можуть перешкодити полюбити себе.

Відмітьте ті риси, які ви могли б допомогти подолати іншій людині. Чому б вам не зробити те ж саме для себе? Випишіть їх в окремий список, а з них викресліть ті, які зможете подолати. З тими, що залишилися, вчиніть таким чином: скажімо собі, що вони у нас є, треба навчитися жити з ними і думати, як з ними впоратися. Ми ж не відмовимося від коханої людини, якщо взнаємо, що деякі її звички нас, м'яко кажучи, не влаштовують.

**Вправа 3.** «**Сім'я»** [572]

**Мета**: рефлексія психологічної залежності.

Кожна мікрогрупа повинна придумати історію сім'ї, де хтось страждає залежністю від азартних онлайн-ігор. Вся група бере участь у написанні історії, розподілі ролей. Завдання кожного учасника – знайти способи вирішення проблеми і подумати, як особисто він може вплинути на ситуацію.

Група розігрує ситуацію, після чого необхідне обговорення найбільш прийнятних способів вирішення проблеми.

Варіант розподілу ролей в мікрогруп з п'яти чоловік: залежний, його мати і батько, його друг і «тінь залежного» (його внутрішній голос).

**Вправа 4.** «**Здрастуй, Я, коханий**» [270]

**Мета**: розвиток здатності до самоприйняття.

«Сядьте так, щоб вам було зручно. Поставте праву ногу так, щоб, якби нога була жива, вона могла б сказати: «Спасибі, що ти про мене подбав, що ти поставив мене добре...». Свою ліву ногу поставте так, щоб не було напруги ні в ступні, ні в коліні. І нехай руки ляжуть спокійно на коліна. І права рука, і ліва. Погляньте на кожну свою руку по черзі. Кожна рука гідна того, щоб про неї подбати і звернути на неї свою увагу, щоб вона відчула цю турботу. І ліва рука нехай ляже спокійно. І кожен палець відчує вашу увагу, тепло, турботу. Пройдіться по ним і погладьте своєю увагою кожний свій палець. Що ви зараз відчуваєте на кінчику кожного свого пальця? Середнього, четвертого... Активніше працюють кровоносні судини, відчувається, як тече кров, відчувається легке поколювання. Ті ж відчуття, відбившись від лівої руки, з'явилися в правій, права рука відразу відгукнулася. «Я відчуваю життя в кожному зі своїх пальців, плин теплої крові, поколювання. Кисті стали вільними і м'якими. Вони просто лежать, відпочивають. Вони дякують мені за турботу про них, а я дякую їм. Я дякую своїм рукам за те, що вони сильні, вони вмілі. Мої руки уміють робити безліч чудових речей. Вони вміють працювати, вони сильні, тонкі і ніжні. Вони бувають дуже теплими, ласкавими. Вони вміють приймати та дарувати тепло. Це вміють мої руки, і ці руки я не поміняю ні на які інші. Я люблю їх. Спасибі вам, мої руки.

Я дихаю і відчуваю, як повітря входить в мене, я приймаю його. І видихаю – повітря виходить з мене. Я радий, що у мене є ця гармонія зі світом, те, що я можу приймати в себе повітря – і відпускати його. Дихання рівне, спокійне, мені дихається легко. І ось промінь уваги ласкаво і тепло ковзає по моєму обличчю. М'який пензлик уваги ковзає по моєму лобі. Скидається напруга з лоба, зникає напруга з моїх очей. Вони розслабляються, відпочивають. Це не просто зробити – так багато життя навколо них. Але я знімаю всі проблеми. Нехай відпочине моє обличчя. Як багато воно працює! Очі дивляться, шукають, говорять, сперечаються, чинять опір, люблять, дають, живуть більше, ніж будь що інше в моєму тілі. Це дзеркало моєї душі, мої найперші працівники. Як багато вони роблять! Спасибі вам, очі! Ви з'єднуєте мене зі світом, ви показуєте мені небо, сонце, весь світ.

Моє обличчя... моє обличчя – найважливіша частина мене, візитна картка моєї особистості. Моє обличчя, яке працює зі мною, яке щасливе зі мною, яке долає зі мною життєві труднощі, – живе зі мною далі. Спасибі тобі, моє обличчя! Ми завжди разом. Мені добре з тобою. Спасибі тобі.

І мої трудівники – ноги. Я завжди забуваю про них. Вони з ранку до вечора носять мене по життю, ходять, бігають, тримають мене. Ми сердимося на них, коли вони нас підводять. Ми не цінуємо, що вони, як коні, день за днем ​​виконують найважчу роботу, тихо, не чекаючи від нас ніякої подяки. Спасибі вам, мої ноги.

І все моє тіло – спасибі, що ти є в мене, що ти даєш мені життя, що ти даєш мені можливість бути. Я хочу піклуватися про тебе, я люблю тебе. Спасибі, що ти в мене є. Відпочивай...

Я відчуваю в собі цілий світ, величезний світ почуттів, величезний світ переживань, радості, бажань, страхів і тривог. Все багатство цього світу – це моя душа. Я дякую своїй душі за те, що вона є, тому що моя душа – це те, що вміє любити, моя душа – це те, що вміє плакати... І навіть мої тривоги, мої страхи, ви захищаєте мене! Так чи інакше, але ви дбаєте про мене. Спасибі вам, що ви є в моїй душі.

Мій розум, мій розум, мій внутрішній комп'ютер, який так багато пам'ятає, який обчислює, – спасибі тобі, що ти завжди на варті, що ти завжди дозволяєш мені бачити і розуміти так багато в навколишньому світі. Спасибі тобі. Добре, що ти є.

І мій дух, мій світлий дух, який завжди вище мене, який завжди глибше мене, моя вертикаль, яка тримає мене, веде мене. Як добре, що я відчуваю тебе! І тільки з тобою поруч, разом із тобою я відчуваю себе по-справжньому людиною. Як багато у мене є! Як добре, що я бачу це! Як добре, що я знаю це! Я вдячний долі за себе. Ці багатства я не обміняю ні на що на світлі. І це знання завжди буде зі мною – найголовніше знання на світі».

Повертаємося в цю кімнату, під вами стілець – і ви зручно сидите на ньому, глибоко вдихніть, відкрийте очі – і опинитеся тут.

Ви дихаєте рівно, дихаєте спокійно... і повертаєтеся потихеньку сюди».

**Заняття ХV**

**Мета**: усвідомлення набутого досвіду, завершення роботи, формування мотивації до використання здобутих навичок в подальшому.

**Вправа 1.** «**Комплімент**»

**Мета**: створення сприятливої для роботи атмосфери.

Учасникам пропонується звернутись до кожного члена групи, розпочавши розмову зі слів «Мені було приємно з тобою працювати, тому що…»

**Вправа 2.** «**Валіза**» [221]

**Мета:** виявлення найбільш важливих особистісних рис, що сприяють підтриманню внутрішньої гармонії.

Один учасник виходить з кімнати, а інші починають «збирати йому в далеку дорогу валізу». У цю «валізу» складається те, що, на думку групи, допоможе людині протистояти впливу залежності, тобто ті позитивні якості, які група особливо цінує в цій людині. Але обов'язково нагадується про те, що буде заважати їй в дорозі – тобто про її негативні якості, з якими необхідно працювати, щоб її життя стало більш приємним і продуктивним.

Для проведення цієї роботи необхідно вибрати «секретаря», який на аркуші паперу буде записувати для кожного учасника (що вийшов з кімнати) усі позитивні і негативні якості, названі групою. Думка того чи іншого учасника має бути підтримана більшістю. Тільки після прямого голосування вона вписується «секретарем» в лист учасника. За наявності заперечень, сумнівів краще утриматися від запису, але якщо хтось наполягає, можна записати названу якість, обов'язково вказавши автора особливої ​​думки.

Для хорошої валізи необхідно не менше 5-7 характеристик, негативних і позитивних. Потім учаснику, який виходив з кімнати і весь час, поки група працювала, збираючи йому «валізу», був відсутній, зачитується і передається цей список. У нього є право задати будь-яке питання, якщо щось йому незрозуміло з того, що написав «секретар».

Виходить наступний учасник, і вся процедура повторюється (до тих пір, поки вся група не отримає свої «валізи»).

**Вправа 3.** «**Троянда і чортополох**» [185]

**Мета:** рефлексія бачення особистості іншими людьми.

Кожен учасник бере два предмети, один буде «трояндою», тобто якістю, яка приймається в учасника, інший – «чортополохом», тобто якістю, яку бажано змінити. Один учасник підходить до іншого члена групи і говорить фразу: Я дарую тобі троянду за те, що ти... і ... чортополох за те, що ти...». Учасник, який отримав подарунки, дарує їх наступному учаснику за тією ж схемою.

**Вправа 4.** «**Життєві цінності**»

**Мета:** усвідомлення особистісних змін.

Учасникам пропонується в одній колонці визначити життєві цілі, які були для них важливими, коли вони перебували в стані залежності, а в іншій – цілі незалежної, гармонійної людини.

Відбувається порівняння життєвих цілей та обговорення результатів групової роботи.

**Вправа 5.** «**Прощання**»

**Мета:** завершення роботи групи.

Учасникам пропонується підходячи по черзі до кожного члена групи побажати йому щось приємне.

ДОДАТОК Ф

**ТРЕНІНГ СПРЯМОВАНИЙ НА ПОДОЛАННЯ КІБЕРСЕКСУАЛЬНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ**

**Заняття І**

**Мета:** знайомство учасників, налаштування на спільну роботу.

**Вправа 1.** «**Правила**»

**Мета**: знайомство учасників з правилами роботи в групі.

Тренер проголошує та записує на ватмані основні правила, яким мають підпорядковуватися члени групи. При необхідності відбувається обговорення.

**Вправа 2.** «**Ім'я – рух**» [575]

**Мета**: знайомство учасників.

Учасники по черзі виголошують свої ігрові імена та супроводжують це характерним жестом. Потім всі хором повторюють ім'я і рух.

**Вправа 3.** «**Створення свого герба**» [195]

**Мета**: презентація учасників групи.

«У гербі можна побачити силу і міць роду, досліджувати традиції і спадкоємність поколінь. Герб уособлює вірність дому і роду, веде вивіреним століттями шляхом творення і зміцнення державності, дарує згадку про великі звершення, застерігає від помилок і небезпек. У гербі велика сила і тримати повинні його сильні руки. Прийшов час нам придумати герби і розмістити їх на своїх щитах».

Ведучий роздає учасникам одноразові паперові тарілочки, які відіграють роль щитів, кольорові олівці, крейду і фломастери.

«Знайдіть 3 тварини, які уособлюють для вас важливі якості життя, призначення, силу роду. Зобразіть їх на щитах, зв'яжіть і прикрасьте їх різними елементами так, щоб вийшов ваш власний герб».

На створення гербів відводиться 15 хвилин. Далі ведучий пропонує учасникам вивісити свої роботи, а потім розповісти про свій герб.

«Ми тримаємо в руках могутні засоби захисту, джерела сили і натхнення – ваші герби. У них – мудрість, особистий досвід і досвід попередніх поколінь. У цих гербах відображені життєво важливі цінності».

Питання для обговорення:

1. Які ваші враження від цієї вправи?

2. Про що спонукало задуматись створення герба?

3. Що нового ви дізналися про себе та інших?

4. Як ці знання знадобляться в роботі групи?

**Вправа 4.** «**Взаємні презентації**» [226]

**Мета**: презентація учасників.

Учасники розбиваються на пари. Дається 10 хвилин на те, щоб розповісти один одному про себе як можна докладніше – адже вам належить презентувати свого партнера групі. Передбачувані питання:

1. Що я очікую від роботи в групі?

2. Що я ціную в самому собі?

3. Предмет моєї гордості?

4. Що я вмію робити найкраще?

5. Що вас об'єднує з вашим партнером.

Один із учасників сидить на стільці, другий стоїть за його спиною, поклавши руки йому на плечі. Той хто стоїть говорить від імені учасника який сидить, називаючи себе ім'ям партнера. Протягом 1 хвилини він говорить, граючи роль свого партнера. Після цього будь-який член групи може задати питання, на які відповідати буде теж той хто стоїть. Наприклад:

1. Які якості ти найбільше цінуєш в людях?

2. Що ти вважаєш самим огидним?

3. Чи є людина, яка здійснила сильний вплив на твоє життя?

4. Назви своє заповітне бажання?

5. Чого б тобі хотілося досягти в житті?

Вправа закінчується обговоренням почуттів і думок учасників. При цьому важливо приділити увагу 3 аспектам: здатності враховувати час при презентації, здатності вірно і стисло передати отриману інформацію і здатності «співпереживати» іншій людині настільки, щоб домислити відсутню інформацію.

**Вправа 5.** «**Морквина**» [576]

**Мета**: закладання основ виникнення групової згуртованості.

Всі стають в щільне коло, в центрі якого знаходиться учасник, що грає роль ведучого. Причому, коло повинне бути досить щільним – плечем до плеча, а руки знаходяться позаду. Береться морквина, бажано велика. Завдання ведучого визначити, в чиїх руках ця морквина зараз перебуває. А завдання гравців – передавати морквину один одному, причому, коли ведучий не дивиться, відкушувати по шматочку. Жувати потрібно теж дуже обережно, щоб не порушити зайвих підозр ведучого. Якщо операція пройшла вдало, і морквина щасливо, а головне – непомітно від ведучого, була з'їдена, значить, ця сама жертва власної неуважності виконує бажання всього колективу. Якщо ведучий вказав на когось із гравців, у кого на його думку знаходиться в цей момент морквина, гравець повинен без зволікання показати свої руки. Якщо ведучий помітив гравця з морквою, то цей гравець стає ведучим. Гра продовжується, поки не з'їдять морквину.

**Заняття ІІ**

**Мета:** формування групової згуртованості.

# Вправа 1. «Листівки» [519]

**Мета**: подальше знайомство учасників.

Тренер пропонує учасникам вибрати по одній листівці. Листівку вибирають узгоджуючи з темою «Я в житті», вона може бути асоціацією, візуальною підтримкою або прикладом.

Учасники по черзі демонструють обрану листівку і розповідають про себе.

**Вправа 2.** «**Таблиця**» [575]

**Мета**: розвиток здатності долати негативні емоційні стани.

«Не ситуація, а те, як ми на неї реагуємо, визначає якість вашого життя. Поки ми переконані, що наше життя зумовлено ​​оточенням або удачею, ми залишаємося безсилими. Ключ до відчуття особистої сили – знати, що якщо ви і не можете контролювати ситуацію, то у ваших руках абсолютний контроль над своєю реакцією на неї.

Кожен раз, коли у нас виникає конфліктна ситуація, ми діємо в ній відповідно до власного досвіду, темпераменту.

Вам пропонується заповнити таблицю. У першій графі запишіть ситуації, які викликають у вас стресову реакцію; у другій графі – ваші почуття в цей момент (роздратування, безвихідь, злість, провина, безпорадність, безсилля, страх, некомпетентність); у третій – як ви зазвичай виходите з подібної ситуації».

Відбувається обговорення.

**Вправа 3.** «**Невидимий зв'язок**» [304]

**Мета**: згуртування групи.

Учасники встають у коло на відстані витягнутих рук і закривають очі. Сам ведучий заходить всередину кола і розказує вступну історію.

«Багато років тому на землі жив мудрець, який довгі роки провів спочатку в подорожах дивними містами і селами, а потім присвятив роки роздумам про сутність людського життя. І сплів мудрець довгу тонку нитку. Задумав він обійти добрих серцем людей і пов'язати їх цієї чудесною найтоншою ниткою».

Ведучий розповідає історію і обходить учасників, вкладаючи кожному в руки нитку. На останньому учаснику ведучий відрізає нитку і зав'язує кінці. Таким чином, нитка утворює замкнуте коло.

«Воістину, нитка була унікальна. Гладка, тонка, вона була зовсім непомітна для людини, але, незважаючи на це, впливала на її взаємини з іншими людьми. Ті, кому мудрець передав чудесну нитку, стали добрішими, спокійнішими, терплячішими. Вони почали більш уважно ставитися один до одного, прагнули зрозуміти думки й почуття ближнього. Іноді вони сперечалися, але, о чудо, нитка натягалася, але не рвалася. Іноді вони сварилися, і нитка розривалася, але при примиренні обірвані кінці нитки зв'язувалися знову. Тільки вузлик нагадував про сварку. Що зробили люди з подарунком мудреця? Хтось дбайливо беріг, передаючи її з покоління в покоління. Хтось, не відчуваючи присутності нитки, залишав на ній безліч вузликів, та й характер його поступово ставав «вузлуватим». Але, головне, у кожного з'явилася здатність протягувати нитки до тих, кого він вважав близькими і друзями, соратниками і партнерами.

Зараз ви відчуваєте у своїх руках чудесну нитку, подарунок мудреця. Давайте перевіримо, що може статися, якщо кожен потягне її на себе. Вона натягнеться, і буде різати руки. Такі відносини називаються натягнутими.

А якщо хтось потягне нитку на себе, а хтось не стане це робити. Рівновага кола порушиться. Про такі ситуації кажуть: він тягне ковдру на себе.

Різні експерименти можна проводити з цією ниткою. Багато людей навіть присвячують цьому ціле життя. Натягнуть, розірвуть, зав'яжуть вузол, або взагалі відпустять.

Давайте зараз знайдемо таке положення і натяжіння нитки, яке для всіх нас буде найбільш зручним. І запам'ятаємо цей стан кожною клітинкою свого тіла».

Питання для обговорення:

1. Якими були ваші враження від зіткнення з чудовою ниткою, подарунком мудреця?

2. Що було легко, що важко в цій грі?

3. Чому ця гра може навчити групу?

**Вправа 4.** «**Закритий клуб**» [268]

**Мета:** взаємна презентація.

Тренер пропонує учасникам уявити себе кандидатами в Закритий Приватний Клуб. З традиціями. Тільки для обраних. Не всякого візьмуть.

Учасники діляться на групи по 2-3 людини і розповідають про себе всередині групи. Потім складають невелику промову «Рекомендацію» на сусіда для прийняття його в Клуб.

Після цього рекомендації зачитуються.

**Заняття ІІІ**

**Мета:** створення сприятливих умов для саморозкриття членів групи.

**Вправа 1.** «**Презентація**» [391]

**Мета:** рефлексія з урахуванням того, як оточуючі сприймають особистість.

Учасник презентує себе від імені іншої людини. Наприклад, дідусь розповідає про себе від імені онука. Іван Іванович очима сусідки тощо.

**Вправа 2.** «**Зашифроване ім'я**» [150]

**Мета:** подальше знайомство.

Тренер роздає чисті картки-листки. Пропонує учасникам написати в стовпчик літери свого імені (зазвичай короткий варіант) і дописати на кожну літеру свого імені прикметник, що характеризує автора.

Наприклад:  
Л – легка.

Е – елегантна.

Р – раціональна.

А – активна.

**Вправа 3.** «**Хто я?**»[303]

**Мета:** саморозкриття учасників тренінгу.

Кожному члену групи даються олівець і папір. Учасники отримують таку інструкцію: «Напишіть у стовпчик цифри від 1 до 10 і десять разів дайте відповідь на питання: «Хто я?» Використовуйте характеристики, риси, інтереси й почуття для опису себе, починаючи кожне речення із займенника («Я -...»).

Після того як закінчите складати цей перелік, приколіть аркуш паперу на грудях. Потім починайте повільно ходити кімнатою, підходите до інших членів групи і уважно читайте те, що написано на аркуші у кожного. Не соромтеся коментувати списки інших учасників».

**Вправа 4.** «**Або-або**» [609]

**Мета**: самоаналіз.

Ведучий просить всіх вишикуватися в шеренгу посередині кімнати та повідомляє, що збираєтеся поставити їм деякі питання, на які вони будуть відповідати трьома кроками вліво, або вправо, чи залишатися на місці. Перша серія питань така:

– «Ви – вчора…?» (Якщо так, переміститеся вліво);

– «Ви – сьогодні…?» (Залишайтеся на місці);

– «Ви – завтра…?» (Переміститеся вліво).

При необхідності слід повторити питання кілька разів.

Продовження гри:

– Ви – табличка з написом: відкрито для відвідувачів, вхід заборонено, скоро повернуся.

– Ви – гора, рівнина, долина.

– Ви – земля, небо, море.

– Ви – місто, село, пригород.

– Ви – так, ні, можливо.

– Ви – принтер, золота ручка, олівець.

– Ви – джип, кінний візок, автобус.

Весь процес повинен підвищити самосвідомість і розуміння своєї і чужої мотивації.

**Заняття ІV**

**Мета:** налаштування учасників групи на глибинне саморозкриття, створення позитивного психологічного клімату в групі.

**Вправа 1. «Мій хазяїн…»** [576]

**Мета**: фіксація уваги учасників на своїх особистісних якостях, корекція сприйняття себе.

Учасникам пропонується уявити себе певним предметом, який багато знає про свого «хазяїна» і розповісти про себе від імені цього предмета. Наприклад, від імені годинника, прикрас, одягу. Розповідь потрібно починати словами «мій хазяїн…»

**Вправа 2.** «**Сліпа довіра»** [576]

**Мета:** формування здатності до саморозкриття перед іншими членами групи.

Учасники діляться на пари. Один стає «сліпим», інший – «поводирем». «Поводир» бере «сліпого» за руку, і їм пропонується погуляти 5-10 хвилин в приміщенні. Вони не повинні розмовляти або влаштовувати біг з перешкодами. «Поводир» повинен проявити максимум винахідливості, щоб дати своєму партнерові найрізноманітніші відчуття: пізнати предмети на дотик, побути трохи на самоті, почути різні звуки. Після закінчення встановленого терміну партнери міняються ролями.

Ця вправа дає можливість пережити власну безпорадність, довіру і недовіру до «поводиря», відповідальність за безпеку іншого. В обговоренні потім з'ясовується, чи доцільно будувати на перших порах взаємини з людиною, створюючи її образ не на основі своїх уявлень, а у відповідності з тим, що пропонує сам партнер, тобто прийняти людину в тій ролі, яку вона виділяє.

**Вправа 3.** «**Я – в іншому образі»** [406]

**Мета:** розвиток здатності до рефлексії, подальше самопізнання та саморозкриття.

1 етап: кожен вибирає собі роль тварини.

2 етап: описує в словах свою тварину, наприклад, «Що я за кішка?».

3 етап: учасники по черзі зображають свою тварину.

Ведучий і учасники дивляться на можливі відмінності між самоописом (самооцінкою) і реальною поведінкою учасника.

**Вправа 4.** «**Розчинення образи**» [583]

**Мета:** розвиток здатності опановувати свої негативні емоції.

«Сядьте і розслабтеся. Уявіть, що ви в затемненому театрі і перед вами велика сцена. Уявіть на сцені людину, яку ви більше всього на світі ненавидите. Ця людина може бути живою або мертвою, і ваша ненависть може бути як у минулому, так і в сьогоденні. Коли ви чітко побачите цю людину, уявіть, що з нею відбувається щось хороше, те, що для цієї людини має велике значення. Уявіть її усміхненою і щасливою. Затримайте цей образ на кілька хвилин, а потім нехай він зникне. Коли ця людина залишить сцену, поставте туди себе. Уявіть, що з вами відбувається тільки хороше. Уявіть себе щасливим і усміхненим. І знайте, що у Всесвіті достатньо добра для всіх».

**Заняття V**

**Мета:** підготовка учасників до основної частини роботи, подальше саморозкриття членів групи та розвиток їх здатності до самоаналізу.

**Вправа 1.** «**Казковий герой**» [235]

**Мета:** опосередковане самопізнання.

Кожен придумує собі ім'я казкового героя. Малює собі велику настільну візитку з ім'ям, символом, девізом і прописує головну перевагу і найбільшу проблему цього героя.

**Вправа 2. «Сусід праворуч»** [423]

# Мета: пізнання членами групи один одного.

# Ведучий повідомляє умови: «Кожен зараз буде відповідати за сусіда. Я можу задати будь-яке питання, або змусити зробити який-небудь рух. Але робити це буде той, хто праворуч, ваш сусід». Отримавши відповідь, ведучий дізнається в учасників, чи вірно сказав чи зробив його сусід.

# Вправа 3. «Внутрішній рух» [235]

**Мета:** дослідження психологічної дистанції між членами групи.

Ця вправа дозволяє виміряти персональний простір кожного. У парах, на відстані 10 метрів один учасник стоїть, інший починає повільно наближатися до нього. Він повинен наближатися до тих пір, поки не відчує, що далі наближатися важко. Той, до кого наближаються, повинен відзначити для себе, коли йому захотілося сказати «стоп».

Питання: Хто як відчуває психологічну дистанцію? Хто перетнув кордон персонального поля, не відчувши її? Хто не дійшов? Хто вірно відчув? Хто кого і на яку відстань підпустив до себе? Хто ближче, хто далі, і чому?

**Вправа 4.** «**Мої переваги»** [508]

**Мета**: виділення сильних сторін особистості, підняття самооцінки.

Всі сідають в коло, і ведучий починає вправу на визначення сильних сторін кожного. Після невеликої паузи кожен член групи протягом 3-4 хвилин повинен розповісти про свої сильні сторони, про те, що він любить, цінує, приймає в собі, про те, що дає йому почуття внутрішньої впевненості в різних ситуаціях.

Необов'язково говорити тільки про позитивні риси характеру, важливо відзначити те, що є або може стати точкою опори в різні моменти життя. Необхідно уникати будь-яких висловлювань про свої недоліки, помилки, слабкості. Потім ведучий пропонує іншим учасникам додати, які вони відзначили сильні сторони оповідача.

**Заняття VІ**

**Мета**: створення мотивації до особистісних змін, усвідомлення впливу кіберсексуальної залежності на життя людини.

**Вправа 1.** «**Одним словом**» [198]

**Мета**: краще самопізнання.

Тренер пропонує учасникам написати на картках творче визначення себе як особистості, або асоціацію. Тема «Я – одним словом».

Учасники пишуть слово-асоціацію на стандартній картці, великими літерами, кольоровим маркером. Потім розміщують картку на фліп-чарт (тренер заздалегідь пише заголовок «Я – одним словом») і коротко пояснюють чому так себе назвали.

**Вправа 2.** «**Через 10 років**»

**Мета:** цілепокладання членів групи, осмислення впливу залежності на життя людини.

Учасникам пропонується уявити, яким буде їх життя через 10 років, якщо нічого не зміниться та їм не вдасться подолати кіберсексуальну залежність.

Відбувається обговорення.

# Вправа 3. «Моє друге життя» [412]

**Мета**: переосмислення стилю життя, формування мотивації до змін.Alpha

Тренер пропонує учасникам уявити, що після закінчення цього життя можна прожити ще одне. Точно так само прожити його не можна.

«Своє друге життя я б прожив як ...»

На картці потрібно написати одне або два слова, продовживши це твердження.

Слово пишеться великими друкованими літерами, кольоровим маркером.  
Потім тренер збирає картки, змішує їх, і просить учасників визначити-відгадати де чиє життя.

**Вправа 4.** «**Веселка**» [255]

**Мета:** зняття психологічного напруження, розвиток здатності до подолання негативних емоцій.

«Колір у нашому житті відіграє величезне значення. Він впливає на емоційну сферу людини. Відомо, що холодні тони заспокоюють, розширюють простір, а теплі збуджують, стимулюють активність, наповнюють форми, предмети і явища новим змістом. Отже, для корекції настрою або з метою впорядкування думок та гармонізації почуттів, можна використовувати кольорову гаму веселки або вибрати тони на свій розсуд. У реальному житті ця вправа допоможе викликати бажаний емоційний стан, якщо використовувати одяг і аксесуари відповідного кольору. Навчитися цьому легко, якщо протягом дня надавати перевагу одному обраному кольору.

Я роздам кружечки з кольорового паперу. Кожен з нас переживе сім станів душі, передаючи листки по колу в ліву сторону від мене. Відчуйте відповідність вашого душевного стану із запропонованим кольором. У цьому випадку він не декодується і не аналізується – це не більше ніж ваше індивідуальне кольоровідчуття.

Приклад: блакитний – лірика, відпочинок, лінь, мрії, плани, спогади, відокремленість. Тобто спокій і духовність. Помаранчевий – кураж, фарс, гра, тобто активність й інтрига. Зелений – прояв глибоких почуттів, самоаналіз тощо.

Спробуйте знайти відповідність вашого світовідчування запропонованому вам кольору. Ця нескладна кольорогімнастика допоможе навести лад у думках і серці, відчути стан гармонії».

Відбувається рефлексія, обговорення відчуття образів, що відповідають кольорам. Дається завдання знайти застосування навичкам корекції психічного стану за допомогою кольору в реальному житті.

**Заняття VІІ**

**Мета:** вибудовування образу бажаного майбутнього, усвідомлення необхідності змінити своє життя на краще шляхом позбавлення від залежності.

**Вправа 1.** «**Який** я**?»** [303]

**Мета:** усвідомлення своїх яскравих рис характеру.

На аркуші паперу кожний учасник схематично малює себе таким, яким він себе уявляє. Під малюнком потрібно написати основні характеристики своєї зовнішності, фізичних якостей: високий, худий тощо (8-10 прикметників). Потім це порівнюється з висловлюваннями членів групи про особистість. Зіставляються факти свого життя з думками учасників.

**Вправа 2.** «**Десять недоліків»** [235]

**Мета**: визначення рис, що не дозволяють особистості встановлювати гармонійні стосунки з оточуючими.

Учасники сідають в коло. Один учасник виходить. У групі визначаються 10 його негативних характеристик або просто якостей. Повернувшись учасник зможе увійти в коло, розгадавши 3 якості, названі в його відсутність як недоліки. Решта якостей йому не повідомляються.

**Вправа 3.** «**Усвідомлення сенсу життя**»

**Мета:** ранжування ціннісних орієнтацій.

Учасникам роздають по шість аркушів і пропонують на кожному з них написати те, що для них цінне в житті. Потім вони ранжуються таким чином, щоб найцінніше виявилося на самому останньому аркуші. Ведучий пропонує уявити собі, що сталося щось страшне і з життя зникла та цінність, яка написана на першому папірці. Потрібно зім'яти і відкласти папірець і усвідомити, як тепер без цього живеться. Потім те ж саме відбувається з кожною цінністю по порядку. Кожного разу пропонується звернути увагу на внутрішній стан після втрати цінності.

Потім ведучий оголошує, що сталося диво і з'явилася можливість повернути будь-яку з цінностей, можна вибрати один із зім'ятих папірців. І так шість разів. Потім пропонується усвідомити те, що сталося, і подивитися, чи збережеться колишній порядок ранжування.

Вправа виконується під медитативну музику, велике значення мають інтонації і голос ведучого. Вправа провокує виникнення дуже глибоких переживань. Атмосфера під час її проведення має бути безпечною – не повинно бути зайвих звуків, ніхто не повинен входити в приміщення, учасники не повинні заважати один одному (їх можна розсадити на комфортну відстань один від одного).

**Вправа 4.** «**Казка про себе»** [235]

**Мета**: опосередковано визначити свою провідну соціальну роль та спрямованість у майбутнє.

Ведучий пропонує згадати будь-яку казку, яка подобається учасникам та назвати її. Для обговорення пропонуються наступні питання:

– Ким би ви були в цій казці?

– Які ролі і кому зі своїх близьких ви дали б в цій казці?

– Чи хотіли б ви доповнити казку персонажами за своїм розсудом?

– Як би ви змінили цю казку, яких би героїв ви ще додали?

– Яке закінчення ви зробили б у цієї казки?

**Заняття VІІІ**

**Мета**: перегляд системи ціннісних орієнтації, активація ресурсів до особистісних змін.

**Вправа 1.** «**Маятник»** [268]

**Мета**: створення атмосфери довіри та підтримки в групі.

Встати всім в коло щільніше один до одного. Один учасник виходить в центр кола. Гравець в центрі розслабляється. Решта, поставивши руки перед собою, похитують учасника в центрі з боку в бік, підтримуючи його, не дають впасти 1-2 хвилини. Нехай через процедуру пройдуть всі.

Питання:

- Хто зміг розслабитися, зняти затиски?

- Хто не боявся впасти?

- Хто довірився учасникам гри?

Оцініть свою довіру за п'ятибальною системою. Оцініть характер дотиків.

Пропонується висловитися всім бажаючим.

**Вправа 2.** «**Сімейна скульптура**» [533]

**Мета**: визначення психологічної дистанції та можливих конфліктів учасників групи із членами їх сімей.

Розігрується рольова гра в якій учасники групи грають роль членів сім'ї одного з учасників. Залежно від завдання, в цій сім'ї можуть бути певні проблеми. В кінці гри учасники створюють скульптуру – кожен займає відповідну для себе позицію по відношенню до інших членів сім'ї. Обговорення відбувається із залученням глядачів. Гра дає можливість усвідомити і відчути рольові позиції на тілесному рівні, допомагає співвіднести те, що відбувається в грі з реальною життєвою ситуацією, з реальною родиною.

**Вправа 3.** «**Аукціон цінностей**» [412]

**Мета**: подальше пропрацювання системи цінностей.

Вправа складається з двох етапів: аукціон та обговорення.

Правила аукціону:

1. У кожного учасника є 1000 умовних одиниць.

2. Початкова ціна кожної цінності – 50 умовних одиниць.

3. Підвищувати ціну можна на суму умовних одиниць, кратну 20 (20, 40, 60 тощо). Не можна підвищувати власну названу ціну.

4. Об'єднувати умовні одиниці учасникам не можна.

5. Торги починаються після оголошення ведучим якоїсь цінності.

6. Цінність вважається купленою, якщо запропоновану за неї ціну ведучий назвав три рази під рахунок і вимовив слово «Продано» (наприклад: 300 – раз, 300 – два, 300 – три, продано!) Або якщо за неї запропоновано 1000 умовних одиниць.

7. Поряд із цінністю ведучий записує ціну, за яку вона продана, та ім'я її покупця.

Питання для обговорення:

– Чому саме ці цінності набрали найбільше число одиниць?

– Чи всі задоволені тим, що купили? Чи хотілося купити щось інше?

– Якби такий аукціон проходив в реальному житті, змінився б ваш вибір?

– Які проблеми людини і суспільства пов'язані із запропонованими цінностями?

– Чи здатна молодь вирішити ці проблеми, вплинути на їхнє рішення?

Список цінностей: свобода; фінансова незалежність; можливість написати книгу, яка вплинула б на покоління; мир у всьому світі; здорова дитина; ідеальна сім'я; будинок вашої мрії; ідеальне здоров'я до 95 років; карколомна кар'єра; благополуччя батьків; ідеальна любов; поселити всіх бездомних; нагодувати всіх голодних; стати президентом України; стати президентом США; злітати в космос; отримати «Оскара»; світ без наркотиків; безсмертя; ідеальний друг; можливість подорожувати в часі; можливість читати чужі думки; здатність літати; змінити зовнішність; змінити стать.

**Вправа 4.** «**Мій ідеальний світ**» [199]

**Мета:** визначення відмінностей між реальним життям, обмеженим залежністю, та ідеальним життям.

Ведучий ділить групу на 3 команди, рівні за кількістю осіб. Команди розташовуються таким чином, щоб при обговоренні завдання не заважати один одному.

Кожній команді пропонується намалювати картину «Мій ідеальний світ» та представити її іншим командам.

Правила:

1. У команд є 10 хвилин на обговорення тактики виконання завдання, під час якого не можна нічого записувати і чіпати матеріали.

2. Після закінчення часу обговорення, команди одночасно приступають до виконання завдання по команді ведучого: «Час». При цьому завдання виконується мовчки. За вимовлене слово – штраф у часі 2 хвилини (час на виконання завдання зменшується на 2 хвилини для всіх команд, незалежно від того, яка з них порушила це правило); на виконання завдання у групи є 10 хвилин.

3. Презентацію картин проводять 1-2 людини від кожної команди, аргументуючи своє бачення ідеального світу.

При обговоренні звертається увага на те, як кіберсексуальна залежність вплинула на життя людини та підтримується бажання її позбутися.

# Заняття ІХ

**Мета:** аналіз ресурсів до особистісних змін, розширення уявлень про власні можливості, формування віри в себе.

**Вправа 1.** «**Метафора**» [384]

**Мета**: підсилити згуртованість групи.

Ця вправа дає учасникам можливість скласти уявлення про команду як єдине ціле. На основі запропонованих у процесі вправи метафор можна виділити сильні і слабкі сторони роботи команди.

Інструкція: «Зараз кожен висловить своє особисте бачення команди як єдиного цілого, придумавши якийсь образ, порівняння або символ.

Питання:

– Яка метафора підійшла б вашій команді?

– Чи є в усіх образах щось спільне?

– Чи всі образи вам сподобалися?

– Яка причина виникнення тих чи інших образів?

– Які питання ми повинні собі поставити, щоб зрозуміти витоки нинішнього стану команди?

Придумайте метафору, що описує ідеальну команду. Вислухавши кожного, спробуйте знайти спільні у всіх метафорах моменти і сформулюйте цілі, до досягнення яких прагнуть члени команди».

Рефлексія.

**Вправа 2.** «**Ресурси**» [235]

**Мета:** аналіз власних ресурсних витрат.

Члени групи здійснюють ресурсний аналіз свого життя. У своїх робочих зошитах вони заповнюють сім колонок: маю, хочу мати, актуально сьогодні, борюся за ..., готовий обміняти на ..., міняю на …, жертвую...

Обговорення ресурсів. Питання один одному. Рефлексія.

Слід визначити, які ресурси ми невиправдано втрачаємо, які з них нам необхідні; виявити причини втрати ресурсів; розробити програму конструктивного розподілу, витрачання особистісних ресурсів та їх примноження; вичленувати головні з них, необхідні для ефективного особистісного зростання.

**Вправа 3.** «**Народження**» [465]

**Мета:** формування атитюду на реалізацію конструктивної моделі нового способу життя.

Вправа допоможе звільнитися від негативних спогадів і знайти бажані якості в майбутньому, модернізувати застарілу модель життя.

«Сьогодні ми будемо вітати один одного з Днем народження. Кожен із нас переживе заново момент появи на світ. Залиште в минулому печаль, страхи, проблеми, образи і хвороби. Створіть образ, наповнений силою, любов'ю, оптимізмом, прагненням жити. Поставте нові цілі та визначте шляхи їх досягнення. Дозвольте собі свободу творця, щоб увійти в нове життя щасливим».

Учасники знімають взуття, діляться на пари, шикуються в дві шеренги обличчям до обличчя. Сідають поруч на підлогу, утворюючи тунель: ноги разом, розташовуються паралельно один одному; руки – на плечах партнера; голови, щільно притискаючись, замикають кільце. Так створюються «родові шляхи». Завдання групи: щільно стискаючи «новонародженого», виштовхувати і просувати до нового життя, бажаючи добра, радості, висловлюючи побажання щодо подолання певних труднощів і проблем особистісного плану.  
Учаснику, що виконує роль новонародженого, один з членів групи зав'язує очі, (поки той говорить чи думає від чого хоче позбутися, а що набути), і направляє в тунель із добрим напуттям. Він же і зустрічає новонародженого привітанням, розв'язує очі і дарує символічний подарунок. Група аплодує і вітає з Днем ​​народження.

Далі «новонароджений» і асистент міняються ролями, повертаючись у вихідне положення у «вході», і після виконання завдання на «виході» знову об'єднуються в кільце, надаючи новій парі можливість брати участь увправі.

Рефлексія.

**Вправа 4.** «**Погодую коника сіном**» [372]

**Мета**: формування умінь використовувати візуальні абстрактно-логічні моделі, стратегії і тактики вирішення особистісних проблем.

Тренер дає інструкцію: «Уявіть, що ваша проблема – це рослина. Позбутися від неї можна, згодувавши тварині. Необхідно підібрати рослину, близьку за відчуттям до вашої проблеми. Потім придумати тварину, яка може харчуватися цим видом рослин. Наприклад: рослина – колючка, тварина – верблюд.

Завдання: виділити та застосувати характерні особливості поведінки тварини для розв’язання своєї проблеми. Наприклад: Верблюд – терплячий, витривалий, спокійний, значить варто активувати ці риси в собі і проблема вирішиться, тобто розуміти, що варто набратися терпіння і заспокоїтися. Варто проявити завзятість і зрозуміти, що відразу проблему не здолати, необхідний час або допомога оточуючих. Моделюючи стратегію і тактику, відповідаємо на питання «Як діяти раціонально?».

Якщо учасник відчуває труднощі у виборі тварини, можна запропонувати змінити вибір рослини, тобто стимулу, вносячи зміни в уявлення про суть його проблеми і запропонувати знову виконати завдання.

Рефлексія.

**Заняття Х**

**Мета:** усвідомлення наявності підтримки на шляху до подолання залежності.

**Вправа 1.** «**Теремок**» [236]

**Мета**: згуртування колективу, самопізнання.

Членам групи пропонується уявити дві тварини: одна – відповідає образу учасника, а інша – повністю протилежна. Уявіть, що це можуть бути суперечливі бажання і норми, стиль реальної поведінки в конкретних ситуаціях і ідеальний її образ (як хотілося б себе поводити). А може це ваші різні субособистості або, конкретніше, різні форми поведінки, які в одному випадку доречні, вигідні, а в іншому безглузді і деструктивні. Наприклад, це суперечливі образи пантери і корови. Щоб вижити, їм необхідно спільно виконати завдання:

– Добути і поділити їжу.

– Захистити спільне житло і ділити територію.

– Навчитися чогось корисного один у одного.

Це можуть бути ситуації близькі до реальних скрутних ситуацій життєдіяльності учасників.

Рефлексія.

**Вправа 2.** «**Створення країни на острові**» [491]

**Мета:** аналіз власних помилок, створення образу ідеального життя.

«Сьогодні тут зібралися великі мудреці. Одного разу ви відправилися в мандри. Вам хотілося відшукати таке місце на землі, яке ще не було освоєне людьми. Ви довго подорожували, зустрічали різних людей, бачили різні місця. І ось одного разу вам пощастило дістатися до безлюдного острова. Сумнівів не було – ви знайшли те, що так довго шукали. Вам не треба виправляти чужі помилки, щось перероблювати. Ви можете почати з нуля, у ваших силах створити ідеальне місце для життя, роботи і відпочинку. О, наймудріші! Перетворіть цей острів в саме чудове місце на землі. Кожен з вас могутній чарівник і може перетворити цю землю на благо всім і собі».

**Вправа 3.** «**Еміграція**» [171]

**Мета:** усвідомлення уявлень про значущий мікросоціум.

«Припустимо, що ви вирішили зовсім виїхати з країни (переїхати в інше місто). Подумайте про те, скільки людей пошкодує про це? Чому? Хто ці люди? Скількох і кого це обрадує? Чому? У чому причина такого ставлення до вас? Ви намагалися щось змінити в собі, у ваших відносинах з цими людьми? З ким із них, як і на скільки часто ви спілкуєтеся?

Складіть два переліки імен та відповідайте на запропоновані питання».

Групове обговорення. Рефлексія.

**Вправа 4.** «**Дитячий альбом**» [356]

**Мета**: розвиток спрямованості на успішність і нові досягнення.

«Дістаньте свою дитячу фотографію. Згадайте себе, як ви квапились подорослішати і здійснити мрії. Давайте розповімо карапузові, який ще на початку шляху, про його майбутні досягнення. Подумайте, що б ви хотіли зробити в майбутньому, як ви прагнете покращити своє життя.

По колу, починаючи зліва від мене, кожен на хвилину стане провісником майбутніх подій для малюка з фотографії, перераховуючи успіхи і досягнення».

Рефлексія.

**Заняття ХІ**

**Мета**: виявлення чинників, що створюють перешкоди на шляху до розвитку особистості та знаходження шляхів гармонізації.

**Вправа 1.** «**Йшов квадратний колобок**» [235]

**Мета**: розвиток гнучкості мислення.

Ведучий пропонує створити свої версії розвитку сюжету казки «Колобок», який має квадратну форму, створений за останнім словом космічних технологій і дуже любить ходити в гості.

Рефлексія.

**Вправа 2.** «**Моя проблема в спілкуванні**» [454]

**Мета:** виявлення причин, що не дозволяють особистості вільно встановлювати стосунки з оточуючими.

Учасники пишуть на окремих аркушах в короткій лаконічній формі відповідь на питання: «У чому полягає моя основна проблема в спілкуванні?» Аркуші не підписуються, складаються в стопку. Потім кожен учасник, довільно бере будь-який аркуш, читає його і намагається знайти прийом, за допомогою якого він міг би вирішити цю проблему. Група слухає його пропозиції і оцінює, чи правильно він зрозумів проблему і чи дійсно запропонований прийом сприятиме її вирішенню.

Рефлексія.

**Вправа 3.** «**Легке життя**» [268]

**Мета:** формування умінь переборювати труднощі і бар'єри в діяльності та спілкуванні.

Потрібно розділити аркуш на дві частини. Під заголовками: «Легко дається» і «Важко дається» перерахувати свої можливості п'ятьма пунктами в кожній частині відповідно. Після завершення завдання кожен передає свій аркуш сусідові праворуч, отримуючи такий самий, написаний сусідом зліва.

Тренер дає завдання: «Необхідно, застосовуючи свої здібності у певній сфері, допомогти колезі зробити скрутну ситуацію прийнятною або нейтральною. Тобто треба використовувати пункти з однієї колонки для корекції складу пунктів в інший».

Рефлексія.

**Заняття ХІІ**

**Мета:** розвиток вміння розподіляти ресурси при здійсненні самозмін.

**Вправа 1.** «**Цукерка**» [371]

**Мета**: налаштування на спільну роботу.

Тренер роздає частування у вигляді подарунків – пакетик із цукерками, різними за оформленням, розмірам і смаковим якостям (іриска, льодяник, грильяж, шоколад, жувальна, драже).

Кожному учасникові потрібно вибрати тільки одну цукерку, що відповідає його образу (бажанням, асоціаціям, проекціям тощо).

Тренер задає питання: Чому обрали саме цю? Критерії вибору? Улюблену чи нову? Що важливіше, оформлення чи зміст? Що станеться, якщо поміняти фантики барбарисок та ірисок? Де яка? Чому вірити? Як перевірити? Якщо немає цукерки яка відповідає вашому образу, то якою вона має бути? Доведіть, що серед усього розмаїття ваша цукерка – найкраща. Кого ви хочете пригостити?

Тренер стимулює учасників ставити один одному питання. Результат вправи більш продуктивний, якщо більше питань задають члени групи.  
Можна, вибрати учасника з кола і подарувати йому цукерку, висловивши побажання. Наприклад: «Я пригощаю Сашка і бажаю гарного настрою». Зворотній зв'язок: «Дякую, це смачно і красиво. У мене тепер є частинка тебе» тощо.

Рефлексія.

**Вправа 4.** «**Будинок, який побудую я**» [575]

**Мета**: актуалізація проблеми відповідності форми і змісту у плануванні особистісної динаміки, розкриття власного потенціалу.

«Ставши виконавцем свого успіху, економте сили на «монтаж-демонтаж результатів». Якщо не влаштовує архітектурний задум долі – кількість балконів та ліпнини, мало що зміниш. Зводити і зносити аналоги не результативно, отримаємо схожі будови – на круглому фундаменті квадратний будинок не побудувати.

Уявімо, що ми на будмайданчику. Давайте встанемо і використаємо форму кола для будівництва круглої вежі. Піднімемо високо руки, подивимося вгору і покажемо, яка висока і красива вона вийшла. (У цей час тренер всередині кола швидко викладає з приготовленої заздалегідь мотузки, форму квадрата). Подивіться, що відбувається: вежа валиться – ми не врахували, що фундамент має квадратну форму! Це – ненадійне поєднання «Можу» і «Хочу». Як виправити ситуацію? (Зворотній зв'язок). Правильно – стати за формою основи. (Стали).

Вийшла гарна будівля. Покладемо руки на плечі один одному, скріплюючи будову, і порадіємо результату. Але я покажу вам справжню базову форму, вона – трикутна. (Тренер швидко викладає з мотузки трикутник). І знову немає шансу у наших старань стати надійним результатом – все руйнується. Залишається: або дивитися на руїни, або – нескінченно реставрувати небезпечну конструкцію.

Чим допомогти на цей раз? (Зворотній зв'язок). Давайте повернемося на місце в форму кола і оплесками привітаємо збіг фундаменту і будови тут і зараз.

Рефлексія: давайте обговоримо вправу. Поділіться своїми враженнями і переживаннями.

Сенс вправи в тому, що перш ніж будувати, потрібно знайти свою форму: овальну, трикутну, ромбоподібну. Вивчайте різноманіття основ – заощадьте будматеріали і час. Якщо хочете справжніх змін – змінюватись потрібно фундаментально. Серце – справжній і талановитий архітектор вашої долі.

**Вправа 3.** «**Адам і Єва**» [297]

# Мета: порівняти реальний образ супутника життя з віртуальним партнером.

# Уявіть себе Творцем. Ваше завдання: створити ідеальний образ чоловіка і жінки, що відповідає вашим вимогам. Запишіть по десять характеристик відповідно.

# Завдання для жінок: порівняємо образ Адама з реальним супутником життя (з коханою людиною) – не настільки велика різниця, як нам здавалося. Ви отримали те, що хотіли? Що вам подобається? Що вас дратує насправді у вашому супутнику?

# Завдання для чоловіків: порівняємо Адама з самим собою. Що змінити для досягнення ідеального образу? Аналогічно проаналізуємо жіночі образи.

# Рефлексія.

**Вправа 4.** «**Ангел**» [235]

**Мета:** зняття психологічного напруження, самоаналіз.

Вправа допоможе створити образ добра і атмосферу гармонії з навколишнім світом.

Учасники сідають у коло. Тренер дає установку: «Закрийте очі, звільніться з полону своїх думок. Вам тепло, комфортно і спокійно. Тільки ваш розум продовжує жити, відділяючись від реальності існування тіла. Стан спокою розширить свідомість і дозволить чаклунству увійти у ваше серце.

Зараз до вас прийде незвичайний гість. Гостем вважаєте його ви. Але він завжди поруч. Він живе в вас. Він радий служити вам. Це – ваш Ангел-охоронець. Ви зараз подумали про нього, а значить покликали. Дивіться – ось він, ваш Хранитель. Обличчя людей різні і Ангели не мають єдиного образу. Можна уявляти його в образі хмари, птаха, згустку енергії чи іншому, у кожного свій образ. Який він? Світлий, променистий, веселий, добрий, розуміючий. Він готовий говорити з вами на будь-яку тему в зручний для вас час. Відчуйте його прагнення допомогти вам. Задайте питання і слухайте. Ангел все знає. Що він відповів вам?

Він завжди несе в собі віру, надію, любов, терпіння, захист, допомогу. Покличте його в хвилину щастя, горя чи розпачу. Ангел не зрадить. Згадайте про нього, він поруч і завжди прийде на допомогу.

Відобразіть у своїх намірах і ставленні до інших людей велику цінність його дарів. Щедро роздавайте їх, без жалю, Ангел не дозволить вичерпатися любові у вашому серці. Згадайте образ того, хто потребує вашої допомоги. Передайте енергію любові і добра іншим і тоді самі станете джерелом тепла і світла. Відчуваєте благодать, комфорт, блаженство? Це Ангел своїми крилами обійняв вас».

Рефлексія.

**Заняття ХІІІ**

**Мета:** розвиток здатності брати на себе відповідальність за власні дії.

**Вправа 1.** «**Закон гармонії**» [234]

**Мета**: навчитися висувати справедливі вимоги до себе та інших.

Існує закон гармонії спілкування. Слідуючи цьому правилу можна уникнути багатьох суперечностей, конфліктів, образ. Звучить він так: «Дозволяючи собі – дозволяй іншим. Забороняючи іншим – забороняй собі».

Тренер пояснює завдання учасникам: «Розділіть аркуш на дві частини:  
1. «Дозволяю собі, забороняючи іншим». Перелічіть ваші вчинки, спрямовані на отримання переваги за рахунок оточуючих.

2. «Забороняю іншим, дозволяючи собі». Перерахуйте, на які дії оточуючих накладаєте заборону, але дозволяєте собі.

Чи варто забороняти собі бути вільним, щоб мати підстави засуджувати інших? Чи варто дозволяти собі помилятися, що забороняючи щось іншим, ви маєте на це право? Гармонія в свободі і праві кожного бути самим собою.

Рефлексія.

**Вправа 2.** «**Матрьошка**» [549]

**Мета**: виявити актуальний вид потреб. Прогноз напрямків дій і очікувань.

Перерахувати формування та реалізацію (ліквідацію) потреб у вигляді Матрьошки: 1. Органічні. 2. Матеріальні. 3. Соціальні. 4. Творчі. 5. Культурне і психологічне зростання.

Необхідно визначити цілі, потреби, які спонукають до психічної активності. Які негативні почуття вони викликають? Який вид потреб актуальний в цей час? Чому? Чи можна чекати від людини морального самовдосконалення при незадоволенні органічних потреб?

Рефлексія.

**Вправа 3.** «**Беру відповідальність на себе**» [560]

**Мета:** допомогти учасникам групи усвідомити свою відповідальність за події, які відбуваються з кожним із них в житті.

«Чи згідні ви з твердженням, що ніхто за нас не проживе наше життя. Ф. Перлз писав про те, що людина стає особистістю лише тоді, коли вона добровільно і свідомо бере на себе відповідальність за свою поведінку, вчинки, слова, дії, ставлення до інших, до світу, до себе, за свою долю і життя. Вчений стверджував, що якщо цього немає, то ви залишаєтеся маленькими дітьми, скільки б вам не було років.

Давайте проаналізуємо, за що ми відповідаємо в своєму житті.  
Необхідно подумати (до 5 хвилин) і записати відповіді на це питання. Записуйте все, що згадаєте. Далі спробуйте розподілити відповіді в двох наступних колонках: «Відповідаю повною, достатньою мірою». «Відповідаю недостатньою мірою». Складіть також список, за що ви в своєму житті не приймаєте на себе відповідальність, але усвідомлюєте необхідність у цьому.

Зверніть увагу на те, що мова в цій вправі йде тільки про відповідальність за себе, за свою долю і життя».

Склавши списки, учасники тренінгу діляться з групою змістом своїх записів, аргументуючи їх. Далі проводиться їх обговорення в групі.

Рефлексія.

**Вправа 4.** «**Чарівне дерево**» [485]

**Мета:** підвищення енергетичного потенціалу.

«Уявіть себе могутнім деревом. Увійдіть в образ. Уявіть, як з верху в вас вливається енергія космосу. Уявіть її у вигляді золотого потоку. Відчуйте, як енергія проходить через весь ваш організм до п'ят ніг, проходить вас наскрізь, наповнюючи життєдайною силою, розпливаючись теплом по всьому вашому тілу до кінчиків пальців. Уявіть, що через ступні ніг у вас вливається енергія землі у вигляді срібного потоку і наповнює силою і бадьорістю все ваше тіло».

Вихід з образу.

**Заняття ХІV**

**Мета:** усвідомлення та прийняття тих змін, що сталися з людиною під час участі в тренінгу, формування віри в краще майбутнє.

**Вправа 1.** «**Побажання**»

**Мета:** розпочати роботу групи.

Учасникам пропонується зробити побажання іншим членам групи та цей день.

**Вправа 2.** «**Я і мій життєвий шлях**» [306]

**Мета**: аналіз життєвих подій, що значно вплинули на формування особистості.

Вправа полягає в складанні і вивченні (хронології) свого життя в контексті історії своєї сім'ї. Можна спробувати скласти докладний звіт декількох років життя людини. У цьому звіті можна відобразити всі зміни, які є значущими і які впливали на людину. Для того щоб не відволікатися від головного завдання, використовується методика «питання-відповідь». Наприклад, можна використовувати такі питання: якою була людина в шкільні роки? Як оточуючі ставилися до конкретних вчинків цієї людини? Можна ставити інші запитання, які могли б надати допомогу в складанні характеристики. Буде краще, якщо питання буде задавати кожен присутній по черзі, так особистість зможе відповідати спокійно, знаючи наперед, що її не стануть засипати купою питань з усіх боків. Важливо відзначити також і зміну її самопочуття, зовнішніх ознак психологічного стану.

Рефлексія.

**Вправа 3.** «**Очищення**» [234]

**Мета**: звільнення від внутрішньої напруги.

Учасник зізнається в приховуваних діях (думках), що залишили неприємний осад, викликають дискомфорт.

Група виражає осуд, вибирає міру покарання, засуджує учасника, викликає переживання фактичного покарання і в той же час рятує від почуття провини і звільняє від негативу, бажання знову провокувати аналогічні обставини. Момент покарання за провину збігається із звільненням від почуття провини. Висловлюватися можуть ті, хто встиг змінити точку зору, хто готовий покаятися, а, значить, уже не винен.

Рефлексія.

**Вправа 4.** «**Альпініст**» [178]

**Мета**: планування життя; формування впевненості в собі.

Вправа допоможе усвідомити цей етап життя, як старт для нових досягнень.

«Уявіть, що ви – альпініст та підкорюєте вершину. З вершини дуже важливо побачити своє подальше життя, свій шлях до самореалізації.

Сходження – перша половина життя. Я буду задавати Вам питання, а ви при відповіді на них, намагайтеся здійснити проекцію реального життя в уявний світ. Питання: Що відчуваєте? Як долаєте перешкоди? Які це перешкоди? Що ви взяли із собою? Для чого? Чи вистачить провізії на повне сходження? Хто піднімається разом з вами? Вам не хотілося б повернутися? Ви готові до несподіванок? Що (хто) вас чекає на вершині?

Вершина. Що відчуваєте? Що (кого) бачите на вершині? Які думки відвідали вас?

Спуск – друга половина життя. Що відчуваєте? Чи добре підготувалися? Що хочете залишити на вершині? Що легше, підйом чи спуск? Які перешкоди ви долаєте? Хто поруч із вами? Які перспективи перед вами відкриваються?»

Рефлексія.

**Заняття ХV**

**Мета:** завершення групової роботи, підведення підсумків.

**Вправа 1.** «**Пустеля**» [234]

**Мета:** аналіз і самоаналіз стратегій поведінки в різних ситуаціях; виявлення внутрішніх протиріч.

«Розташуйтеся зручно. Закрийте очі. Розслабтеся. Уявіть, що Ви заснули вночі вдома у своєму ліжку, а прокинулися пізнім ранком в пустелі. На жаль, це не сон. Уявіть як можна чіткіше цю картину і сконцентруйтеся на своїх почуттях. Відповідайте подумки на питання: Що Ви відчували, які емоції пережили, які ваші відчуття і які будуть ваші дії? Уявіть собі, що Ви йдете пустелею і бачите тварину. Яка вона? Що Ви відчуваєте? Які Ваші дії?

Ви йдете далі і бачите, що перед вами лежить ключ або ключі. Мова йде не про воду. Це справжні ключі (або ключ). Який він? Або які вони, якщо їх декілька? Які Ваші дії?

Ви йдете далі і бачите перед собою перешкоду. Яка вона? Які Ваші почуття? Що Ви будете робити?

Ви подолали перешкоду і раптом бачите, що на Вас або у Вашу сторону летить птах. Що це за птах? Який він? Ваші почуття? Ваші дії?

І ось, нарешті, Ви виходите на майданчик, там Вас чекає літак. Ви сіли в нього і полетіли. Ви летите над оазою, де Вас вже чекають всі, щоб відправитися додому. У літаку з Вами летять і інші люди, як знайомі так і не знайомі, які по волі химерної долі потрапили в пустелю, як і Ви.

Всім Вам треба стрибати з парашутом на оазис. Відкривається красива картина: зелень, озеро, квіти. Ви стрибаєте з парашутом вниз. Що Ви відчуваєте при цьому? Що робите? Про що думаєте?

Ви благополучно приземлилися. Всі Вас обіймають і вітають. Ви відкриваєте очі і знову Ви вдома у своєму ліжку».

*Трактування значень*

Пустеля – це модель екстремальної ситуації. Ваші почуття і дії в ній – це проекція почуттів і дій в реальних екстремальних ситуаціях. Ви злякалися? Ви знову закрили очі і намагаєтеся втекти від реальності? Ви кличете на допомогу? Відчуваєте безвихідь? – Це стратегії уникнення.

Ви думаєте куди йти, визначаєте напрямок, підіймаєтеся на бархан, щоб подивитися куди йти, намагаєтеся визначити напрямок за сонцем – це логічні дії, спроба оцінити ситуацію.

Ви йдете в певному або невизначеному напрямку відразу – ви людина дії.  
Ви хочете пити або рухаєтеся в пошуках джерела – ви звертаєтеся до почуттів або інтуїції.

Ви відчуваєте задоволення, засмагаєте, відпочиваєте на самоті – значить ви любитель екстремальних ситуацій.

Тварина – це господар пустелі, господар ситуації, а може людина, що випадково опинилась поряд. Вона може бути другом, а може бути ворогом. Ви відчуваєте страх. Ви раді, що не одні, а значить легше буде вирішувати ситуацію. Ви розумієте, що небезпечна не ситуація, а люди в ній.

Ви торкаєтесь тварини, йдете з нею поруч, гладите її тощо. Щоб вижити, перемогти, діяти Вам потрібно знати, що Ви не одні. Ви будете виживати, вирішувати ситуацію, щоб допомогти іншим і це буде Вашим основним стимулом.

Ви сіли і поїхали на цій тварині – значить, Ви здатні звернутися за допомогою до інших і використати ресурс (потенціал) інших людей.

Ви сіли на тварину тільки за певних умов (наприклад – верблюд великий і чистий) – ви можете звернутися за допомогою, використовувати ресурс, потенціал інших людей лише за певних умов (чистоти помислів, безпеки, надійності тощо).

Ви боїтеся тварини, уникаєте її – значить, Ви сприймаєте в небезпечній ситуації іншого як ворога або як ймовірну небезпеку. Можливо, у Вас вже був травмуючий досвід. Ви не можете довіряти людям в такій ситуації.

Ви не звернулися за допомогою і не відчули ніяких бажань і особливих почуттів, а може Ви подумали, що у кожного з них своя ноша – або Ви впевнені в собі, або не оцінюєте раціонально ситуацію і можливу небезпеку. Можливо Ви людина вже бувала, а може настільки сором'язлива або так дбайливо ставитеся до людей, що готові навіть загинути, але не потривожити інших.

Ключі – це ставлення до осіб протилежної статі. Один ключ – Ви зробили свій вибір або схильні, щоб був тільки один партнер. Чим детальніший опис, тим чіткіший його образ. Кілька ключів – значить, у Вас є вибір або Ви переконані в тому, що цей вибір має бути. Ви не взяли ключі – не актуально, вам не треба (поки або вже). Ви їх закопали – ні собі, ні іншим. Ви вибрали один з декількох – це Ваш вибір. Ви взяли два ключа і не знаєте, який куди покласти, Ви переживаєте – це Ваша реальна ситуація. Підсвідомість підказує, що треба зробити вибір або продовжувати так жити, прийнявши ситуацію як дану. Будьте тоді обережні. Зверніть увагу на деталізацію, призначення, розмір ключа тощо – це істотно доповнить трактування.

У всій цій грі, більш важливим є те, що сказав і що подумав сам гравець. Її не можна сприймати як точну проективну діагностичну методику.

Перешкода – це те, як ми ставимося до перешкод і труднощів у житті. Один з найбільш точних інформативних образів. Яма – боязнь впасти, опуститися, втратити гідність, зганьбити честь, сором. Лежача колода або дерево – людина. Пеньок – людська обмеженість, брутальність. Вода – ваші власні почуття, емоції, переживання. Гора – трудність сходження. Але подолання її дає нове бачення і забезпечує піднесення. Стіна – будь-яка перешкода (тут немає конкретики). Бруд – страх забруднитися, «вдарити обличчям в бруд», плітки, чвари, брехня, наклепи тощо.

Штучна або природна перешкода? Звідки вона, чому вона тут. Чому Ви опинилися перед нею?

Аналізуємо дії: обійшов, пробив стіну, переліз, знайшов двері, відкрив ключем, сів і відпочив в тіні перешкоди, поводить себе байдуже як при фатальності смерті, поліз одразу через стіну і не звернув увагу, що вона всього 2 метри довжиною – це все наші стратегії. Ставлення до перешкоди – це те, якою ви її бачите: маленькою, несерйозною, таємничою, старою як світ (відомою).

Птах, що летить на Вас – в цій ситуації це ворог. Його образ – це Ваше бачення ворога, ставлення до нього. Ваші почуття – це Ваші почуття у ситуації зустрічі з ворогом. А дії – це тактики або стратегії поведінки: ухилився, приручив, вдарив, проігнорував, помилувалися тощо.

**Вправа 2.** «**Чарівне вугілля**» [356]

**Мета**: витіснення зі свідомості і підсвідомості травмуючого досвіду і стереотипів ірраціональної поведінки.

«Подумайте про ті проблеми, над якими ви працювали в процесі тренінгу. Запишіть олівцем на листку «сухий залишок», тобто ваші сумніви, побоювання, залишкові явища від яких вам не вдалося до кінця позбутися. А тепер порвіть цей листок. Вимовте вголос: «Я назавжди позбувся від них однією рішучою дією».

Далі всім членам групи пропонується уявити як аркуші паперу згорають у вогнищі. Після цього члени групи говорять про те, чого вони змогли досягти на тренінгу і про те, чого вони обов'язково досягнуть в роботі над собою в найближчий час. Учасники задають один одному питання, і здійснюється обговорення вимовленого і почутого.

**Вправа 3.** «**Молодець**» [551]

**Мета**: створення ситуації успіху, як особистої основи самовираження.

Слід доповнити речення:

– «Я можу вважати себе щасливим, тому, що ...»

– «Я задоволений тим, що ...»

– «У мене дуже добре виходить ...»

Потрібно перерахувати свої досягнення і аплодуючи собі та іншим учасники неодноразово голосно вимовляють: «Я – молодець!»

Рефлексія.

# Вправа 4. «Прощання» [161]

**Мета:** завершення заняття.

Тренер підводить підсумок заняття. Звертаючись до групи, говорить: «Кожен з нас сьогодні зробив крок до самозмін. Давайте піднімемося, візьмемося за руки, відчуємо тепло, пошлемо один одному імпульс добра і радості. Відчуваєте? Зараз я роздам «чарівні палички» і ми зможемо побачити вогонь наших сердець. Тут і зараз ми змінили частину нашого життя і зробили це разом».

Тренер роздає бенгальські вогні учасникам групи. Він запалює свій вогонь і їм швидко підпалює решту.

Оплески.

Рефлексія всього заняття.

ДОДАТОК Х

**ТРЕНІНГ СПРЯМОВАНИЙ НА ПОДОЛАННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ВЕБ-СЕРФІНГУ**

**Мета**: гармонізація особистості, вироблення адекватного ставлення до інтернет-ресурсів, розширення сфер діяльності.

**Заняття І**

**Мета:** знайомство учасників тренінгу між собою, створення доброзичливої атмосфери.

**Вправа 1.** «**Правила**»

**Мета:** ознайомлення учасників з правилами роботи тренінгової групи.

Ведучий розповідає про основні правила, яких необхідно дотримуватися в процесі тренінгу.

**Вправа 2.** «**Величне ім'я**» [527]

**Мета**: знайомство членів групи.

«Із самого народження і до відходу в інші світи у кожного з нас є незмінний – як у Землі Місяць – супутник: наше ім'я. І, подібно місячному світлу, воно огортає кожного таємницею. Загадкова, незрозуміла влада імені. У любові ми звертаємось до коханого через його ім'я. І моляться, і проклинають через проголошення імені. І немає меж життю імені, ні заходів для зменшення його могутності. Сили, закладені в імені людини, допомагають долати труднощі і розпізнавати витоки радості, натхнення, мудрості. Ці сили – двигун людського зростання. Але в той же час воно може бути і джерелом небезпеки, бо в кожному звуці імені приховані також сили, які при неуважному відношенні можуть зруйнувати творче начало.

Одного східної принца звали Джумбер. Прагнучи усвідомити прихований сенс свого імені, він розмірковував над значенням першого звуку – «Д» – і зрозумів, що його веде по життю доброта.

Давайте поміркуємо над прихованим змістом наших величних імен. Для початку відкриємо таємницю першого звуку нашого імені. Наприклад, Михайлу приходить на допомогу Мудрість і Мужність, а може нашкодити м'якотілість. Ігор – іронічний, інертний та імпульсивний. У вас є час, щоб зрозуміти сенс, прихований в першій літері вашого імені. На це завдання відводиться 3 хвилини, після закінчення яких ви розповісте про свої знахідки.

Дякую вам за щирість. Ім'я – це не просте поєднання літер. У ньому кожен звук знаходиться на своєму особливому місці і утворює щось ціле, неповторне і цінне».

Питання для обговорення:

1. Які почуття ви відчували, граючи зі своїм ім'ям?

2. Що нового дізналися про себе і про інших завдяки цим іграм?

**Вправа 3.** «**Розповім про себе**» [221]

**Мета:** знайомство учасників.

Членам групи пропонується розповісти про себе, використовуючи такі опори:

«У вільний час я надаю перевагу....»

«Ви не повірите, що я...»

«Я думаю, що я... Інші думають, що я... Насправді я…»

**Вправа 4.** «**Візитка**»

**Мета**: самопрезентація учасників.

Тренер пропонує створити проект «особистої візитки». У візитці вказані ім’я або прізвіще, хобі, характеристика, цікаве зауваження. Учасники придумують і малюють особистий логотип. Пишуть девіз.

Відбувається презентація та обговорення.

**Вправа 5.** «**Самоаналіз**» [234]

**Мета:** виділення яскравих характеристик власної особистості.

Кожен учасник отримує аркуш паперу і ділить його на 4 частини. Дається наступна інструкція: Дайте 10 відповідей на питання: «Хто я такий?». Зробіть це швидко, записуючи свої відповіді точно в тій формі, в якій вони приходять на думку. Запишіть їх у перший стовпчик. У другій стовпчик запишіть відповіді на те ж питання, але так, як би про вас відгукнулися ваші близькі (виберіть когось конкретного). В третій стовпчик запишіть відповіді на те ж питання так, як, на вашу думку, відгукнувся б про вас учасник групи, що сидить зліва. Тепер складіть листок так, щоб не було видно записів і передайте сусіду зліва. Отримавши записи, в останньому порожньому стовпчику, запишіть 10 відповідей на питання: Хто така людина, яка дала мені цей аркуш? Після цього аркуші перемішуються, по черзі зачитуються вголос характеристики з останнього стовпчика, а група повинна здогадатися про кого йдеться. Обговорюється на скільки група згідна з цим портретом. Потім листи повертаються учасникам, і вони самі порівнюють всі 4 набори відповідей, аналізуючи їх подібність та відмінність. На закінчення дається завдання: запропонувати своїм близьким дати 10 ваших характеристик і порівняти їх з вашим набором.

**Заняття ІІ**

**Мета**: створення умов для формування групової згуртованості, подальше знайомство членів групи.

**Вправа 1.** «**Корпоративний стандарт**» [470]

**Мета**: обмін інформацією між членами групи.

Тренер розбиває учасників на пари або трійки. Учасники розповідають у групі про себе. Потім кожен презентує сусіда вже для всіх учасників тренінгу за принципом: «Багато хто знає, що він (вона)... Але мало, хто знає, що він (вона)…».

**Вправа 2.** «**Телевізор**» [268]

**Мета**: формування групової згуртованості.

Група ділиться на дві команди. Від кожної команди запрошується по одному учаснику. Один грає роль телевізора, а другий роль пульта управління (перемикача каналів). Всі інші члени групи є глядачами. «Перемикач каналів» клацає і оголошує програму, наприклад, «У світі тварин». Миттєво телевізор повинен почати репортаж цієї програми. «Перемикач» знову перемикає канал і в ефірі новини. Диктор у телевізорі починає вести передачу. Через п'ять хвилин учасників гри змінить нова пара гравців. Тепер роль телевізора повинен грати представник другої команди. Імпровізований телеведучий має право залучати в свою передачу будь-яких або всіх членів групи, як зі своєї команди, так і з команди суперників. Вони зобов'язані йому підігравати. Виграє та команда, члени якої були найбільш спритні, розкріпачені і легкі в спілкуванні.

Рефлексія.

**Вправа 3.** «**Мій новий друг**» [493]

**Мета:** краще знайомство учасників групи, формування довірливої атмосфери.

Група ділиться на пари (за жеребом) і розходиться по аудиторії. Пари повинні за 10 хвилин познайомитися, розповісти про себе те, що можуть не знати товариші. Це може бути хобі, цікаві події з життя, плани на майбутнє тощо. Через десять хвилин всі сідають в коло. Перший учасник стає за спиною своєї пари і розповідає про нього групі. Він починає зі слів «Мого нового друга звуть...». Далі члени групи задають питання, після чого партнери міняються місцями.

Рефлексія.

**Вправа 4.** «**Птах, риба, тварина**» [268]

**Мета**: пізнання себе через проекцію абстрактних образів.

Тренер дає членам групи завдання:

1. Обрати образи птаха, тварини і риби, з якими ви можете себе ідентифікувати. Постарайтеся візуалізувати (чітко уявити) і пережити ці образи (політати як цей птах, поплавати як риба, продемонструвати свою поведінку в образі тварини тощо). Подумайте над тим, чому вами були обрані саме ці образи, які якості, риси характеру або сподівання укладені в них.

2. Синтезуються образи птаха, риби і тварини в єдиний організм в довільних пропорціях. Спробуйте візуалізувати і прожити новий образ фантастичної істоти в характерному для неї середовищі існування.

3. Опишіть отриманий вами синтезований образ фантастичної істоти.

Давайте тепер обговоримо отримані образи виходячи з наступної інтерпретації:

Птах: «Я-фантазійне», оскільки він у вічному польоті як наші думки і мрії.

Тварина: «Я-реальне», як істота, що живе на землі разом з нами, у звичному для нас середовищі, де видно її повадки і виявляються потреби.

Риба: «Я-приховане», оскільки вона під водою, немов у глибині нашої свідомості.

Створена істота: «Я-істинне». Пропорції образів вказують на потенціал самореалізації особистості і гармонію стосунків з навколишнім світом і світом внутрішнім.

Члени групи задають один одному щодо створених ними образів; відбувається груповий аналіз.

Рефлексія.

**Заняття ІІІ**

**Мета:** розвиток групової динаміки, створення атмосфери сприятливої для саморозкриття.

# Вправа 1. «Через 15 років» [426]

**Мета:** формування позитивного образу майбутнього, краще знайомство учасників.

Тренер ділить учасників на пари. Пропонує придумати щось цікаве чи оригінальне, або навіть корисне для світу, що міг би через 15 років зробити його партнер.

Учасники короткою розповіддю продовжують фразу «Моя інтуїція підказує мені, що через 15 років... (Ім'я) може.... Мені здалося так тому що...»

**Вправа 2.** «**За спиною**»

**Мета:** рефлексія того, як людину оцінюють інші члени групи.

Один з учасників сідає спиною до групи. Група говорить про те, як вона його сприймає.

**Вправа 3.** «**Арттерапія стрессу**» [612]

**Мета:** усвідомлення впливу стресогенних чинників на поведінку особистості.

Учасники групи отримують аркуші паперу і кольорову крейду, сідають за круглий стіл. Керівник пропонує їм намалювати себе на цьому етапі життєвого шляху (це може бути портрет, пейзаж, жанрова сценка або абстракція – що завгодно) і чотирьох своїх провідників (родичів, предків, знайомих і незнайомих, домашніх тварин, символічні зображення хобі чи особистих якостей – «провідниками» може вважатися хто і що завгодно). Завершивши роботу, учасники групи повинні дати назву своїм малюнкам і показати їх всім із необхідними коментарями. Керівник і учасники групи можуть висловлювати свої асоціації, активовані елементами та кольоровою гамою кожного зображення.

**Вправа 4.** «**Джунглі**» [551]

**Мета**: формування групової згуртованості, зняття психологічної напруги.

Ведучий до зворотної сторони стільця прикріплює аркуші з написаними на них назвами тварин, наприклад: мавпа, крокодил, верблюд, бегемот. Назви тварин повинні повторюватися в такій кількості, щоб на їх основі можна було розділити групу на потрібне число мікрогруп по 3-4 людини.

Після інструкції ведучого учасники відсувають свої стільці, звільняючи простір для руху, і знаходять аркуші з назвами тварин. Не обговорюючи з іншими учасниками зміст картки, за командою всі починають рухатися, зображуючи свою тварину. Завдання, що стоїть перед учасниками, – зібратися в групи всім «бегемотам», «мавпам», «крокодилам» і «верблюдам».

**Заняття ІV**

**Мета:** створення умов сприятливих для саморозкриття, розвиток рефлексії.

**Вправа 1.** «**Групове малювання по колу**» [443]

**Мета:** розвиток емпатії, доброзичливого ставлення один до одного.

На аркуші паперу необхідно намалювати картинку або просто кольорові плями, а потім передати естафету наступному учаснику для продовження малюнка. У кінці малюнок повертається до свого першого автора. Після виконання цього завдання обговорюється початковий задум. Учасники розповідають про свої почуття. Колективні малюнки можна прикріпити до стіни: створюється своєрідна виставка, яка буде нагадувати групі про роботу.

**Вправа 2**. «**Монолог із двійником**» [511]

# Мета: розвиток спонтанності, краще пізнання особистістю себе.

# Когось викликають першим встати в центр групи і вимовити монолог.

# «Починайте говорити про свої думки, емоційні переживання, почуття. Висловлюйте вголос свої думки. Можете вільно рухатися кімнатою. Уявіть, що ви один у кімнаті.

# Через кілька хвилин інший член групи за своєю ініціативою підходить і встає позаду того, хто вимовляє монолог, приймаючи його позу і повторюючи його рухи, не перериваючи дії. Спробуйте уявити почуття і думки людини, що вимовляє монолог. Не заважайте її промові. Ви можете почати повторювати кожну фразу безпосередньо після того, як її почуєте, а потім поступово інтуїтивно осягнете невисловлені думки і почуття. Обов'язково копіюйте невербальну поведінку того, хто вимовляє монолог. Через кілька хвилин нехай вас замінить на сцені інший учасник». (Кожен член групи повинен мати можливість хоча б один раз попрацювати двійником).

**Вправа 3.** «**Відгадай**» [397]

**Мета:** згуртування групи, створення доброзичливої атмосфери, що сприяє саморозкриттю.

Всі учасники сідають у коло і серед них за бажанням обирається ведучий. Він виходить із кімнати, а група в його відсутність обирає людину з тих, хто залишився. Кожен гравець придумує їй характеристику, використовуючи при цьому визначення погоди, квітів, дерев, предметів одягу та інше. Наприклад, перший учасник починає: «Ця дівчина схожа на літній сонячний день. Тільки іноді відбувається рух легкого вітерцю, тихо колишеться листя на деревах, але поки все спокійно...». І так – по колу.

Завдання ведучого полягає в тому, щоб відгадати людину, задуману групою. Після того, як всі висловилися, ведучий вказує на учасника, на якого, на його думку, складається характеристика. При цьому обов'язково треба показати, за якими ознаками було прийнято рішення: «Я вирішив, що це Н., тому що багато хто з групи підкреслював, що за зовнішньою стриманістю і спокоєм у цієї людини ховається бурхливе емоційне внутрішнє життя». Якщо рішення прийнято правильно, то гру можна повторити з іншим ведучим, оцінюючи іншу людину і використовуючи визначення, наприклад, дерев. Зі зміненими параметрами гра може повторюватися не більше 3-4 разів.

Якщо ж ведучий помилився, то йому можна запропонувати подумати і прийняти інше рішення. Якщо він не приходить до правильного висновку і на цей раз, група показує людину, яку вона охарактеризувала. Дуже корисно потім обговорити, чому ведучий не зміг прийняти правильне рішення: або з причини того, що група давала не зовсім точну характеристику, або тому, що ведучий має своє власне уявлення про цю людину, що не збігається з груповими. Можливо також, що ведучий помилився через те, що не виявив необхідної пильності.

Слід підкреслити, що не завжди оцінка групи буває правильною. Можливі ситуації, коли ведучий більш глибоко розуміє і відчуває людину.що оцінюється. Загальне обговорення і колективний аналіз таких неузгодженостей проходить цікаво: той, кого оцінювали, отримує групове «дзеркало», а ведучий і учасники – особистий досвід у розумінні людей.

**Вправа 4.** «**Думки без слів**» [257]

**Мета:** розвиток чутливості до невербальних засобів спілкування.

Один з учасників виходить за двері. Ті, що залишилися вибирають трьох учасників, які хочуть вступити з ним у контакт. Потім той хто вийшов повертається і повинен поглядом визначити, хто хоче вступити з ним у контакт. Решту попередньо інструктують, що погляди трьох бажаючих вступити в контакт, повинні відрізнятися від поглядів інших (бути незвичайним поглядом, бути втіленням думки про бажання вступити в контакт). Не рекомендуються явні підказки: підморгування, кивки головою тощо.

**Заняття V**

**Мета:** усвідомлення необхідності особистісних змін.

**Вправа 1.** «**Пошук засобів передачі інформації**» [415]

**Мета**: розминка, розвиток вміння аналізувати невербальні сигнали.

Учасники сідають в коло.

«У мене в руках кілька карток. На них написані назви різних предметів, станів, понять. Наприклад, лампа, сон, світло, веселощі тощо. Я приколю картку на спину одному з вас, припустимо, Олегу, але зроблю це так, щоб він не бачив, що на ній написано. Потім Олег буде підходити до різних учасників групи (за своїм вибором), і ті, до кого він підійшов, невербально будуть показувати йому, що написано у нього на картці. Завдання Олега – зрозуміти, що написано на картці».

У процесі вправи тренер спонукає учасників продовжувати її до того моменту, поки учасник точно не встановить, що ж написано на картці, після чого картку отримує наступний учасник.

**Вправа 2.** «**Ми – одна команда**» [170]

**Мета**: формування групової згуртованості, краще розуміння учасниками тренінгу один одного.

Учасники групи діляться на 3 підгрупи, кожна з яких придумує назву своїй команді і девіз. Потім учасники беруть аркуш ватману і малюють «Портрет нашої підгрупи». Від підгрупи вибирається одна або кілька людей, які демонструють групову творчість. Після цього члени групи склеюють разом портрети трьох підгруп, придумують назву для картини, пишуть заголовок і вивішують на стіну.

**Вправа 3.** «**Будмайданчик**» [340]

**Мета**: визначення форми і змісту запланованих змін на шляху до свободи від залежності.

Необхідно створити асоціацію між будинком та життям людини і в опосередкованому вигляді пропрацювати ті моменти, які вимагають змін.

Уявіть будинок, у якому ви живете. Є бажання і можливість його змінити: зробити ремонт, перепланування, змінити деталі інтер'єру, здійснити переїзд.

Дайте відповідь на питання: Чому ви хочете змін? Зміни в чому можуть дати відчуття нового? Опишіть план дій. З чого почнете? Що варто змінити в першу чергу? Чого не варто змінювати? Ви хочете зберегти колишню атмосферу або повністю змінити стиль? Які кольори будуть переважати у вашому житлі? Які матеріали використаєте? Які тварини оселяться в будинку? Чи хочете змінити простір навколо будинку? Яким він має бути (забор, город, травичка, узбережжя, гори, сусіди)? Що важливіше: місце розташування і вигляд з вікна або інтер'єр? Хто буде радий змінам? Чому? Хто буде проти ваших задумів? Чому? Чи готові ви до незапланованих подій, як наслідок реалізації своїх планів? Ваші очікування від проекту. Що відчуєте після його завершення? Що зміниться у вашому житті?

Рефлексія.

**Вправа 4.** «**Групова соціометрія»** [430]

**Мета:** визначення психологічної дистанції, що виникла між членами групи.

Кожний учасник встає в центр, закриває очі, а всі інші розташовуються від нього на такій відстані, яка символізує психологічну «дистанцію» по відношенню до цієї людини. Кожен запам'ятовує своє місце, потім «будова» руйнується. Після цього учасник відкриває очі і розставляє усіх присутніх так, як вони, на його думку, могли б розташуватися по відношенню до нього. Потім член групи займає місце, на яке він сам себе спочатку поставив.

Процедура дає можливість кожному перевірити точність, адекватність свого бачення взаємин у групі, зокрема, власного місця в ній. Кого він поставив правильно, а з ким помилився, і чому?

**Заняття VІ**

**Мета:** формування адекватної самооцінки, розвиток рефлексії.

**Вправа 1.** «**На що схожий настрій?**»[301]

**Мета**: розминка, самопізнання.

Вправа проводиться в колі. Учасники гри по черзі говорять, на яку пору року, природне явище, погоду схожий їх сьогоднішній настрій. Почати краще ведучому: «Мій настрій схожий на білу пухнасту хмаринку в спокійному блакитному небі». Ведучий узагальнює, який сьогодні у всієї групи настрій: сумний, веселий, злий тощо.

**Вправа 2.** «**Уявні ігри про погане**» [234]

**Мета:** позбавлення від деструктивних психологічних захистів особистості; прийняття відповідальності на себе за свою долю.

«Особистісний ріст припускає самопрограмування, що полягає в створенні плану своїх дій, життя, розвитку якостей, мотивування себе до реалізації планів і намірів. Неконтрольованим самопрограмуванням ми займаємося протягом всього свого життя.

Важливо розпізнати власні негативні фантазії, якими живить себе людина, і позбутися від них. Дж. Рейнуотер писав: «Наполегливо впроваджуючи у власну свідомість певні образи, людина тим чи іншим способом сприяє їх здійсненню в реальності. Енергія слідує за думкою. Думка сама собою є носєм енергії. Тому важливо те, яка ця думка – позитивна чи негативна. Якщо Ви вважаєте, що якась подія має статися, ви свідомо чи несвідомо сприяєте її здійсненню. Повторювані думки формують установку».

Чи думаєте Ви про щось негативне? Про смерть? Про власні невдачі? Про хворобу? Про погане ставлення до вас оточуючих? Розкажіть про свої негативні фантазії групі. Відмовтеся тепер від них назавжди. Поставте цю задачу на повсякденний контроль. Відмовтеся від негативних уявних ігор. Уявні ігри – це коли люди у своїх фантазіях використовують різноманітні за змістом, але структурно типові ігри, що заповнюють їх свідомість в період розслабленого стану, «розщепленої психіки», розпаду ціннісних орієнтацій або невизначеності зовнішньої ситуації».

Приклади таких ігор:

1. «Катастрофа» – любителі такої гри фантазують не тільки про автокатастрофу, але і про те, як буде жахливо, якщо їх пограбують, поб'ють тощо.

2. «Якби я...» – суть цієї гри в уявному поверненні в минуле і болісному жалі про зроблене (або незроблене).

3. «Це він винен». У цій грі ми звинувачуємо когось: він недостатньо уважний, не вміє любити, він зовсім про мене не думає, він вважає мене дурною.

4. «Який я жахливий!»

5. «Я знову зробив не так...».

6. «Що скажуть інші?».

7. «Ідеальний варіант». Якщо я це зроблю, то станеться щось погане. А якщо ні, то трапиться щось жахливе!»

Намагаючись знайти ідеальний варіант на майбутнє, ми розуміємо, що такого варіанту не існує і просто нам необхідний привід, щоб виправдати себе і взагалі нічого не робити.

Такі ігри породжують негативні почуття. На них витрачається значна кількість часу. Вони не дозволяють людині усвідомити свій теперішній стан і приковують її думки до нереального, до минулого або невизначено далекого майбутнього.

Якщо ви відчуваєте себе нещасним, спробуйте знайти «джерело» цього почуття. Часто буває, що ви «розважаєтесь» фантазіями та іграми про минуле або майбутнє. «Страх перед майбутнім і жаль про минуле – ось дві основні хмари, що приховують сонячне світло сьогодення», – писав Дж. Рейнуотер.

Розкажіть про свої уявні ігри групі. Відмовтеся від подібних ігор назавжди.

Рефлексія.

**Вправа 3.** «**Прекрасний сад**» [165]

**Мета:** розвиток рефлексії, аналіз власних емоційних станів.

Учасники сидять у колі. Ведучий пропонує спокійно посидіти, можна закрити очі, і уявити себе квіткою. Яким би ти був? Яке листя, стебло, а може шипи? Високий чи низький? Яскравий чи не дуже? А тепер, після того, як всі уявили це – намалюйте свою квітку.

Всім роздається папір, фломастери, крейда. Далі учасникам пропонується вирізати свою квітку. Потім всі сідають в коло. Ведучий розстеляє всередині кола полотно будь-якої тканини, бажано однотонної, роздає кожному учаснику по шпильці. Тканина оголошується галявиною саду, яку потрібно засадити квітами. Всі учасники по черзі виходять і прикріплюють свою квітку.

*Обговорення:* Пропонується помилуватися на «прекрасний сад», закарбувати цю картинку в пам'яті, щоб вона поділилася своєю позитивною енергією. Зауважити, що хоч і багато квітів, але всім вистачило місця, кожен зайняв тільки своє, те, яке вибрав сам. «Подивіться, в оточенні яких різних, несхожих квітів росте ваша. Але є і спільне – у когось забарвлення, у когось розмір або форма листя. І всім без винятку квітам потрібне сонце і увага».

**Вправа 4.** «**Самоповага**» [303]

**Мета:** формування самоповаги та віри в себе через засоби навіювання.

«Чи можете ви мені сказати, яким чином помічаєте, що хтось вважає вас дійсно хорошими? Сядьте зручніше і закрийте очі. Вдихніть три рази глибоко... Тепер рушайте подумки в те місце, яке вважаєте самим чудовим. Огляньте його як слід. Що ви бачите там? Що чуєте? Як там пахне? До чого хочете там доторкнутись? (15 секунд).

Скоро ви побачите двох осіб, які вас цінують і поважають, які радіють, коли ви з ними поруч, які знають, якими ви можете бути уважними до людей і якими добрими... Подивіться навколо, і ви побачите, як ці люди підходять до вас, щоб показати, що вони вважають вас хорошими... (15 секунд).

Послухайте, що вони скажуть...

Поговоріть з людиною, яка до вас прийшла. Запитайте її, чи не розповість вона про те, як вона до вас ставиться... (15 секунд).

Тепер попрощайтеся з людьми, які приходили до вас, і підготуйтеся до того, щоб знову повернутись сюди бадьорим і жвавим. Потягніться і відкрийте очі...

Ви можете розповісти нам про те, що пережили? Хто до вас приходив? Що сказала ця людина? Чи змогли ви подякувати їй за те, що вона так ставиться до вас?»

Рефлексія.

**Завдання VІІ**

**Мета:** гармонізація особистості, розвиток стресостійкості як однієї з передумов корекції залежності від веб-серфінгу.

## Вправа 1. «Погляди» [575]

**Мета**: розігрів групи, налагодження спільної діяльності.

Всі закривають очі. За командою ведучого, відкривши очі, треба одними очима встановити контакт з кимось із групи. Якщо це не вийшло з першого разу – спробувати ще. Коли всі досягли поставленої мети, слід попросити встати один перед одним тих, хто має зоровий контакт, але таким чином, щоб вийшли дві шеренги.

**Вправа 2.** «**Робота з невпевненістю в собі**» [441]

**Мета:** розвиток навичок демонстрації впевненості в собі.

«Закрийте очі і уявіть, що ви перебуваєте у великій кімнаті з двома дзеркалами на протилежних стінах. В одному з них ви бачите своє відображення. Ваш зовнішній вигляд, вираз обличчя, поза – все говорить про невпевненість. Ви чуєте, як несміливо й тихо ви вимовляєте слова, а ваш внутрішній голос постійно говорить: «Я гірше всіх!» Спробуйте абсолютно злитися зі своїм відображенням у дзеркалі і відчути повне занурення в болото невпевненості. З кожним вдихом і видихом підсилюйте відчуття страху, тривоги, недовірливості. А потім повільно «вийдіть» із дзеркала і відзначте, як цей образ стає все більш тьмяним і, нарешті, гасне зовсім. Ви вже ніколи не повернетесь до нього.

Повільно поверніться і вдивіться в своє відображення в іншому дзеркалі. Ви – впевнена у собі людина! Пам'ять підказує три яскраві події вашого життя, коли ви були «на коні». Згадайте звуки, образи, запахи, що супроводжували тоді ваше почуття впевненості. Ваш внутрішній голос прорвався назовні: «Я вірю в себе! Я впевнений в собі!». Червоний стовпчик вашої впевненості піднімається за шкалою градусника і з кожним вашим вдихом і видихом наближається до стоградусної позначки. Який колір вашої впевненості? Наповніть себе ним. Створіть навколо себе хмару впевненості та оточіть нею своє тіло. Додайте музику впевненості, запахи. Спробуйте побачити символи, образ вашої впевненості та злитися з ним. Уявіть напис позолоченими літерами на базальті: «Я впевнений в собі!». Уявіть собі величезний зал. Ви стоїте на сцені, і вам аплодують десятки тисяч людей. Під кінець глибоко вдихніть і відкрийте очі».

Рефлексія.

**Вправа 3. «5 кроків»** [171]

**Мета:** підвищення готовності учасників виділяти пріоритети при плануванні своїх життєвих перспектив.

Процедура включає наступні етапи:

1. Ведучий пропонує групі визначити якусь важливу мету. Ця мета, так як її сформулювала група, виписується на дошці (або на папері).

2. Ведучий пропонує групі визначити, якою повинна бути людина, щоб досягти цієї мети. Учасники повинні назвати її основні (уявні) характеристики за наступними позиціями: стать, вік (бажано, щоб ця людина була однолітком учасників), матеріальне становище і соціальний статус. Це все також коротко виписується на дошці.

3. Кожен учасник на окремому аркуші повинен виділити основні п'ять етапів (п'ять кроків), які забезпечили б досягнення наміченої мети. На це відводиться приблизно 5 хвилин.

4. Далі всі діляться на мікрогрупи по 3-4 людини.

5. У кожній мікрогрупі організовується обговорення, чий варіант етапів досягнення виділеної мети найбільш оптимальний і цікавий (з урахуванням особливостей людини). У підсумку обговорення кожна група на новому аркуші повинна виписати самі оптимальні п'ять етапів. На все це відводиться 5-7 хвилин.

6. Представник від кожної групи коротко повідомляє про найбільш важливі п'ять етапів, які виділені в груповому обговоренні. Інші учасники можуть задавати уточнюючі питання. Можлива невелика дискусія (за наявності часу).

7. При загальному підведенні підсумків гри можна подивитися, наскільки збігаються варіанти, запропоновані різними мікрогрупами. Також у підсумковій дискусії можна оцінити спільними зусиллями, наскільки враховувалися особливості людини, для якої і виділялися п'ять етапів досягнення мети. Важливо також визначити, наскільки ці етапи (кроки) реалістичні.

**Вправа 4.** «**Притча про чарівне кільце**» [356]

**Мета**: формування філософського ставлення до життєвих невдач.

«Ця притча про одного могутнього царя, володаря земель. Якось одного разу відчув себе цар засмученим. Тоді скликав він усіх своїх мудреців і звернувся до них: «з невідомої мені причини, щось велить мені шукати особливе кільце, яке зможе заспокоїти мою душу. І це кільце має бути таке, щоб в нещасті воно радувало мене і піднімало мені настрій, а в радості, коли б я не кидав на нього свій погляд, засмучувало». І стали мудреці радитися, і глибоко замислилися. Зрештою, через деякий час вони зрозуміли, яке кільце хотів мати їх володар.

Вам пропонується побувати в ролі мудреців і вирішити, яке ж кільце хотів мати цар. (Обговорення). І принесли вони кільце цареві своєму. І сяяв на ньому напис: «І це пройде».

**Заняття VІІІ**

**Мета:** глибинне пропрацювання особистісних проблем, що лежать в основі виникнення залежності.

**Вправа 1.** «**Чарівне слово**» [283]

**Мета**: розігрів групи.

«Коли ми хвилюємося, то можемо вимовити про себе чарівне слово, і відчуємо себе впевненіше і спокійніше. Це можуть бути різні слова: «спокій», «тиша», «ніжна прохолода», будь-які інші. Головне, щоб вони допомагали вам».

По закінченню ведучий запитує, які «чарівні слова» підібрав кожен з учасників і що він відчув.

**Вправа 2.** «**Зоряний час**» [466]

**Мета:** визначення впливу стереотипів на життєдіяльність особистості.

Учасники розбиваються на групи по 3-5 чоловік (мікрокоманди). Визначаються найбільш цікаві стереотипи відповідно до числа ігрових мікрокоманд. Кожна група бере для розгляду якийсь один стереотип. Необхідно приблизно за 7-10 хвилин виділити 3-5 найбільш характерних для цього стереотипу позитивних характеристик (заради чого представники даної професії або соціальної групи взагалі живуть, що для них найголовніше в житті...). Бажано, виписати все це і визначити людину, яка змогла б коротко розповісти про те, до чого прийшла мікрогрупа. Далі по черзі представники мікрогруп виступають і після кожного виступу організується невелике обговорення. Хтось задає уточнюючі питання, хтось висловлює свою думку.

**Вправа 3.** «**Моя родина**» [575]

**Мета**: створення умов для формування позитивного психологічного клімату в сім'ї.

Тренер дає інструкцію: «Запишіть окремо по колонках характерні риси значущих членів вашої родини: батьків, братів, сестер тощо.

Сім'я – єдиний організм. Уявімо образ людини, що володіє всіма перерахованими характеристиками. Як важко їй поєднувати в собі суперечливість темпераментів, уподобань, мотивів, цілей і шляхів їх досягнення.

Чим їй допомогти? Що змінити: усунути, додати, щоб вона знайшла гармонію і стала щасливою? Викресліть риси, що деформують її особистість, позбавте від внутрішнього конфлікту».

Рефлексія.

**Вправа 4.** «**Сім'я»** [572]

**Мета:** аналіз особливостей сімейних стосунків, як однієї з можливих причин виникнення залежності.

Вибирається учасник, якому задається ігрова ситуація: «Ми всі – це сім'я». Завдання вибраного учасника – розставити решту членів групи так, щоб фізична дистанція приблизно відповідала ступеню емоційної близькості з ними, як з членами сім'ї (можуть бути «сімейні сцени»).

Рефлексія.

**Вправа 5.** «**Розмова з деревом**» [579]

**Мета:** релаксація, опосередковане пізнання себе, формування впевненості в собі.

«Я хочу вам запропонувати подорож у царство дерев... Сядьте зручніше і закрийте очі. Кілька разів глибоко вдихніть... Уявіть собі ліс, яким ви йдете. Це прекрасний весняний день. Небо блакитне, сонце світить яскраво. Ви йдете дуже великим лісом. Тут стоять самі різні дерева: хвойні, листяні, великі і маленькі. Десь в цьому лісі є одне особливе дерево – це дерево буде з вами розмовляти. Це дерево хотіло б стати вашим другом. Озирніться навколо і знайдіть кожен своє дерево. Підійдіть до нього зовсім близько і прикладіть вухо до стовбура. Чуєте, як сік тече по кільцях дерева вгору?

Прислухайтеся дуже уважно до голосу дерева. Як звучить його голос? Як тихий шепіт? Як світлий дзвіночок? Як шум струмка? Цей голос веселий, або серйозний, як голос літньої людини?

Якщо ви впізнали голос дерева, то можете уважно його вислухати. Ви чудово це зробите! Зосередьтеся. Шшшш... дерево хоче щось сказати. Не пропустіть жодного слова, яке воно говорить...

Може воно хоче попросити, щоб ви для нього щось зробили. Може зрадіє тому, що саме ви його провідали. Можливо, ваше дерево скаже кожному з вас, що одного разу ви станете такими великими і сильними, як воно. Можливо, дерево хотіло б допомогти вирішити ваші сьогоднішні проблеми... (15 секунд).

Коли почуєте, що хотіло вам сказати дерево – підніміть руку.

Запам'ятайте те, що повідомило дерево. Запам'ятайте також, що дерево – таке ж живе, як і ви. А тепер попрощайтеся з ним... Повертайтеся назад.

Візьміть аркуш паперу і намалюйте своє дерево».

Після цього учасники показують свої малюнки і розповідають про те, що їм сказало дерево.

**Заняття ІХ**

**Мета:** вироблення конструктивного ставлення до життєвих труднощів.

**Вправа 1.** «**Привітаймося**» [415]

**Мета**: розігрів групи, встановлення контакту між учасниками.

Ведучий пропонує всім привітатися за руку, але особливим чином. Вітатися треба двома руками з двома учасниками одночасно, при цьому відпустити одну руку можна тільки, коли знайдеш того, хто теж готовий привітатися, тобто руки не повинні залишатися без діла більше секунди. Завдання – привітатися таким чином з усіма учасниками групи. Під час гри не повинно бути розмов.

**Вправа 2.** «**Складні ситуації»** [609]

**Мета**: аналіз складних ситуацій, що можуть виникати в житті людини та пошук шляху виходу з них.

«Давайте виберемо важкі для вас ситуації і програємо їх кілька разів, поки не визначимо їх ефективне рішення».

Можливі теми:

Тема 1. «Важка розмова». Учаснику потрібно розіграти перед групою розмову, яка є для нього скрутною через складність теми, або тому, що взаємини, що склалися з тим чи іншим суб'єктом, роблять розмову неприємною.

Тема 2. «Прохання». Учаснику потрібно попросити що-небудь для нього дуже важливе у людини, яка не відразу схильна задовольнити його прохання.

Тема 3. «Вимога». Потрібно вимагати щось у людини, яка не схильна виконати цю вимогу.

Тема 4. «Образа». Потрібно висловити свою образу іншій людині, яка можливо вважає, що вона цілком заслужена.

Тема 5. «Невдоволення». Потрібно висловити своє незадоволення людині, яка вважає, що вчинила правильно.

Тема 6. «Знайомство». Розігрується ситуація знайомства з незнайомою людиною в самих різних місцях: у парку, на зупинці, в під'їзді тощо.

# Вправа 3. «Розмова з болем» [424]

**Мета:** виявлення джерела негативних переживань особистості.

«Сядьте зручніше. Закрийте очі. Прислухайтеся до свого подиху. Дайте собі можливість вільно погойдатися на хвилях вашого дихання. Відчуйте свою праву руку, плече, лікоть, кисть. Частину спини, поперек, праву ногу, стегно, коліно, гомілку, звід стопи, окремо кожен палець, ступню, п'яту. Ліву ногу, стегно, гомілку, стопу. Відчуйте живіт, груди. Відчуйте своє серце. Побачте його. Яке воно? Підійдіть до нього, розгляньте його уважніше. В ньому є невеликі двері, через які ви, якщо захочете, можете зайти в своє серце і здійснити по ньому подорож. Повільно відкрийте двері і заходьте. Не поспішайте. Що ви бачите по сторонах? У вашому серці є кімнати, де живуть ваші радості, образи, страхи. Перед вами кімната, тут живе ваш біль. Відкрийте двері, зайдіть, спробуйте допомогти самому собі. Що ви бачите? Наблизьтеся. Розгляньте образ який виник. Запитайте, хто або що заподіює йому біль. Запитайте, як ви можете допомогти. Доторкніться до свого образу. Візьміть його до себе на коліна, обійміть і покачайте... Нехай він зігріється вашим диханням, вашою турботою. Що відбувається?... Знайдіть можливість попрощатися... Повільно вирушайте назад. Закрийте двері в серце. Відчуйте, як воно б'ється. Відчуйте своє дихання, відчуйте свої груди... (Необхідно проробити весь шлях у зворотному напрямку)... Коли будете готові, відкривайте очі».

**Заняття Х**

**Мета:** актуалізація прихованих можливостей особистості до самовдосконалення.

**Вправа 1.** «**Привіт!**»[551]

**Мета**: налаштування на роботу в групі.

«Відомо, що слово «здрастуйте» може бути вимовлене по різному. Спробуйте виявити свій потенціал використання вітання. Нехай кожен по колу вимовить слово «здрастуйте» по своєму».

Обговорення: оцінка учасниками підтексту, який кожен вкладав у привітання.

**Вправа 2.** «**Мої удачі і невдачі**» [235]

**Мета:** формування вмінь позитивно мислити; аналіз минулого досвіду переживання приємних та неприємних подій.

*I етап. Події мого життя*

Ведучий повідомляє учасникам, що на сьогоднішньому занятті їм належить працювати з образами фантазії, і просить їх розгорнути свої стільці спиною до центру кола. Це відображує символічну самоту, яка актуалізується в процесі подальшої процедури. Ведучий говорить учасникам, що при бажанні можна закрити очі. Вимагати закривати очі не обов'язково. Багато людей можуть викликати яскраві зорові образи, не роблячи цього. Крім того, деякі учасники, закриваючи очі, починають відчувати тривогу.

«Прошу кожного з вас згадати своє життя, минуле, до нинішнього моменту. Невидимий чарівний ліхтар, що горів у центрі кола, освітлює вашу пам'ять, допомагаючи виявити найважливіші події. Звичайно ж, згадати абсолютно все неможливо. Це і не потрібно. Ось промінь чарівного ліхтаря висвітлює один із найдальших куточків вашої пам'яті. Поверніться до того моменту в своїй біографії, який можна вважати першим спогадом... Скільки вам було в той день – три роки? Може більше? А може менше?.. Що тоді сталося з вами таке, що запам'яталося досі?.. Як оцінити ту подію – була вона успіхом або невдачею?.. Не всяку подію можна однозначно віднести до успіху або невдачі. Але подія була, вона врізалася в пам'ять, а отже, якимось чином вплинула на ваше життя. У результаті цієї події ви змінились, для вас вона мала значення...

Чарівний ліхтар може освітлити й інші події. Давайте підемо далі за маршрутом вашого життя, зупиняючись на тих моментах, які з тих чи інших причин виявились для вас значущими... Зараз вони спливуть у вашій пам'яті. Ви самі маєте право вибирати, чи варто напружуватися, відтворюючи подробиці, або, не затримуючись, йти далі. Згадуйте ті дні, години, хвилини, які були для вас дуже вдалими. Ті миті, які ви прожили як тріумфатор, що в'їжджає в місто на білому коні... Однак постарайтеся не бігти від спогадів і про ті події, які можна розглядати як моменти невдачі. Може, і про них варто згадати? Вони відбулися, залишилися в пам'яті, вплинули на вас, змінили вас. Значить, вони потрібні вам...

Світло чарівного ліхтаря, що палає в центрі нашого кола, стає все менш яскравим, оскільки його перебиває світло сьогоднішнього дня...»

*II етап. Створення малюнка «Мій життєвий шлях»*

«А тепер я прошу відкрити очі тих, хто закривав їх під час вправи. Не робіть різких рухів. Не кваплячись, повільно змініть позу. Можна потягнуться. На столах лежать аркуші паперу і фарби. Не розмовляючи і не заважаючи один одному, підійдіть до столів. Спробуйте відобразити на малюнку свій життєвий шлях, який ви проробили до цього моменту. Зобразіть тим чи іншим чином ті події, які згадувалися в процесі виконання щойно проведеної вправи. Час на малювання – приблизно п'ятнадцять хвилин».

На час малювання ведучий може включити музику (добре, якщо ця музика насичена різним емоційним змістом; слід подбати, щоб в ній переважали мажорні, позитивні мотиви). За хвилину до кінця відведеного п'ятнадцятихвилинного проміжку ведучий просить учасників завершити свої роботи. Однак, якщо дозволяє час, краще дати кожному закінчити малюнок, приділивши йому стільки часу, скільки учасник вважатиме за потрібне. Малювання є одним з способів реалізації методу символічного самовираження.

Учасники, які закінчили малюнки раніше, повертаються в коло і чекають завершення роботи своїх товаришів, розташувавшись вже обличчям до кола.  
Обговорення малюнків проводити не слід, тим більше не слід їх інтерпретувати і оцінювати. Потрібно відразу попередити про це учасників. Процедуру краще організувати, наприклад, таким чином: всі «художники», тримаючи свої малюнки в руках, мовчки показують їх іншим членам групи. Ведучий просить учасників вибрати серед малюнків своїх колег ті, які здаються в чомусь схожими на їх власні або навіть просто співзвучні за тематикою, настроєм. Учасники повідомляють про свої вибори і коротко їх пояснюють. У них також є можливість поставити один одному запитання щодо якихось аспектів або деталей зображення, уточнити, чи правильно зрозумілий образ на малюнку.

За бажанням учасники коментують свої малюнки і розповідають про відчуття, що виникли в процесі виконання етапів вправи – під час медитації-візуалізації і під час малювання.

*III етап. Радість невдачі*

«Відложіть, будь ласка, свої малюнки. Встаньте знову спиною до центра кола і закрийте очі. Починайте рухатися спиною вперед до центру кола. За моїм оплеском ви повинні зібратися в групи по чотири людини. Без спеціальної команди очі відкривати не можна. Продовжуємо рух... Зібралися в четвірки!»

Ведучий спостерігає за тим, хто яким чином поводить себе в незвичній ситуації: впевнено чи боязко, проявляючи ініціативу або підкоряючись. Учасники беруться за руки. Ведучий радить їм, не відкриваючи очей, розібратися, скільки людей вийшло в кожній підгрупі. При необхідності учасники можуть покинути одну підгрупу і перейти до іншої.

«Ось тепер відкрийте очі і сядьте підгрупами в окремі частини залу. Я прошу кожного з вас згадати таку подію з вашого життя, яку ви спочатку розглядали як невдачу, а потім зрозуміли, що насправді ця подія мала для вас дуже сприятливе значення. Іншими словами, згадайте подію, яка дозволила б вам зрозуміти, що таке «радість невдачі», і розкажіть про неї своїм товаришам по підгрупі».

*IV етап. Загальна метафора*

«Ви дізналися щось нове про своїх товаришів. Напевно, з кожним із вас траплялися схожі події. Я прошу вас знайти щось загальне, подібне в розказаних історіях і уявити це в метафоричній формі. Це можна зробити засобами малюнку, афоризму, «живої скульптури» або якось ще. При бажанні ви можете прокоментувати запропоновані метафори».

«Дякуємо за ваші чудові метафори. А тепер завдання для кожної групи: назвіть хоча б одну не дуже приємну подію найближчого майбутнього когось з вас (або всієї групи), яка в світлі принципу «радість невдачі» може бути розглянута як позитивна». Учасники протягом п'яти хвилин обговорюють поставлене завдання в групах, а потім представники груп описують новий спосіб розгляду майбутньої події.

*V етап.* «*Стілець хвастощів*»

Всі учасники сідають у загальне коло. Ведучий бере один із вільних стільців і ставить його так, щоб він виступав з кола, при цьому сам тренер розташовується трохи позаду і праворуч.

«Це непростий стілець. Це стілець хвастощів. Кожен, хто сяде на нього, отримує право похвалитися. Чим? Та чим завгодно! Будь-яким досягненням на своєму життєвому шляху. Наприклад, тим, що закінчив п’ятий клас на одні десятки, або тим, що виграв спортивні змагання. Може статися, що якесь досягнення в очах інших є малозначущими, але для самої людини воно є дуже важливим. Скажімо, вона сама без нагадувань сходила на ринок за картоплею. Цим теж можна похвалитися. Той, хто сідає на цей стілець, повинен починати своє повідомлення зі слів: «Я хочу похвалитися тим, що...»

Отже, хто перший? Після перших «хвастощів» ведучий ініціює оплески і схвальні відгуки. Це особливо важливо для емоційної підтримки боязких і сором'язливих учасників. Виступивши, учасник, що сидить на «стільці хвастощів» називає наступного, кому він пропонує сісти на цей стілець. При бажанні можна сідати на «стілець хвастощів» неодноразово.

*VI етап. Подяка за досвід*

«Сьогодні ми багато дізналися один про одного такого, про що навіть не підозрювали. Ми поділилися один з одним своїм життєвим досвідом. Ми дали можливість один одному відчути нові переживання. Мені здається, варто подякувати тим, хто вніс у цю справу найзначніший внесок. Я прошу кожного з вас подумати і вибрати ту людину з нашої групи (тільки одну!), кому ви хотіли б персонально подякувати. Можна висловитися, звертаючись до цієї людини і пояснивши, чому хочеться подякувати саме їй».

Ведучий уважно стежить за тим, на чию адресу звучить найбільше число подяк і хто залишився без уваги. Якщо останніх виявилося кілька людей, ведучий сам висловлює подяку за досвід тому, хто, на його думку, найбільше потребує підтримки.

*VII етап. Підведення підсумків*

«Ми завершуємо цю вправу. Я прошу вас повернутися до малюнків, на яких зображено ваш життєвий шлях. Погляньте на них ще раз. Чи хочеться зараз вам щось виправити на них? Або додати щось? У вас є п'ять хвилин, щоб внести в малюнки ті зміни, які здаються вам необхідними. Але якщо вас влаштовує те, що вже намальовано, то, зрозуміло, можна нічого не змінювати».

Для того щоб виконати це завдання, учасники повинні зосередитися на своїх переживаннях і думках.

Через п'ять хвилин учасники знову сідають у загальне коло. Обговорюються питання: Що ви відчуваєте зараз? Чи змінювалися ваші почуття протягом вправи? Який з етапів гри здався вам найбільш складним? Чи важко було згадувати події вашого життя? Які події, пов'язані з вашими успіхами або невдачами, частіше згадувалися? Чи змінилося ваше ставлення до якихось подій життя? Як ви зрозуміли, що таке радість невдачі? Що дало вам перебування на «стільці хвастощів»? Чи легко було публічно хвалитися?

**Вправа 3.** «**Троянда в подарунок**» [575]

**Мета**: зняття психологічного напруження.

Вправа виконується стоячи.

1 крок. Ведучий групи проводить візуалізацію, використовуючи техніки побудови метафори еріксонівського гіпнозу і візуалізації символдрами. Основні позиції можуть бути такими: «Встаньте зручно..., так, щоб ви могли собі уявити, що знаходитесь у самій зручній позі... Може вам не вдасться відчути розслабленість... і не захочеться прикрити очі... Уявіть собі, що в руках ви тримаєте квітку, і ця квітка – троянда... Розгляньте її як слід, якого вона кольору... якої величини... Зверніть увагу на те, як ви її тримаєте, і що відчувають ваші руки... Відчуйте структуру стебла, його дотик до ваших пальців... Може ви відчуєте, як пахне троянда... і можливо ви відчуєте ніжний дотик своєї квітки до обличчя... доторкніться до бутону... знизу... проведіть пальцями по пелюстках... Відчуйте... це ваша троянда... Тепер, тримаючи троянду уявіть як ви будете дарувати троянду комусь із групи».

2 крок. Ведучий групи дає «інструкцію», після чого відбувається процедура «дарування». «Кожен учасник групи повинен підійти до того, кому він хоче подарувати свою троянду. Описавши її докладно (форму, колір, запах і все що він хоче і може сказати про свою квітку), скаже про своє почуття, про яке зараз легко говорити і хочеться сказати, і про те почуття, про яке говорити зараз не хочеться й говорити про нього важко. Потрібно сказати це тому, кому ти даруєш троянду. Так треба зробити один за одним усім у групі».

3 крок. Після того як ви подарували один одному троянду треба її намалювати, вирізати з паперу і скласти на дошці букет з цих троянд.

4 крок. Подивіться на отриманий букет, які почуття у вас він викликає? Поділіться, будь ласка.

Рефлексія.

**Заняття ХІ**

**Мета:** вироблення здатності протистояти залежності.

**Вправа 1.** «**Фетиш**» [575]

**Мета:** позбавлення від почуття нереалізованості, незавершеності, жалю про невикористаної можливості.

У житті кожного є моменти, про які пам'ятаємо і шкодуємо, як про безповоротне минуле. Подумки ми повертаємося до цих подій або беремо в руки предмет, що нагадує про них. Згадайте таку дрібницю. Звідки вона у вас? Чому зберігаєте? Що вона символізує? Які почуття викликає? Якщо викинути її, що разом з нею ви втратите? Що дає? Чого позбавляє? Компенсацією чого вона є? Що не встигли реалізувати в тій ситуації? Що могло змінитися, якби події тих днів мали продовження і стали сьогоднішньою реальністю? Чого не вистачає в нинішньому дні, щоб пережити подібне почуття? Чи варто сумувати за цим? Можливо, ситуація була не доленосною. Відпустимо її.

Рефлексія.

**Вправа 2.** «**Я-реальне» та** «**Я-ідеальне»** [406]

**Мета:** допомогти учасникам визначити шляхи самовдосконалення.

Учасникам роздають по 2 аркуші паперу і олівці. Ведучий просить намалювати себе в «двох іпостасях»: «Я-реальне» та «Я-ідеальне». Дається 10-15 хвилин. Після цього відбувається обговорення:

– Коли ви відчували більшу напругу: коли малювали ідеальне або реальне «Я»?

– Як ви думаєте, що вам необхідно зробити, щоб ці два поняття стали єдиними?

**Вправа 3.** «**Розділений екран**» [234]

**Мета:** змінити ставлення до ситуації пов’язаної із залежністю.

«Увійдіть в стан розслаблення. Уявіть собі екран, який складається з двох половинок. На одній частині екрану Ви бачите одну з Ваших останніх ситуацій прояву залежної поведінки, що полягає в нездатності встояти і не зірватися. Вдивіться в цей фільм уважніше, ніби з боку. Що б Ви хотіли змінити, що Ви робите не так? Що заважає Вам сказати «ні»?

– Ваша власна слабкість?

– Вплив залежного «Я»?

– Влада, якої залежність набула над Вами?

Розібралися? Побачили? Почули? Відчули? А тепер відіпхніть від себе цю частину екрану, відсуньте його подалі.

На другій половині створіть новий фільм, де Вам вдалося впоратися зі спокусою і сказати залежності «ні». Як Ви це робите? Що Ви при цьому відчуваєте? Що Ви говорите? Доведіть цей фільм до досконалості.

Ви помітили, яке задоволення Ви отримали, коли сказали залежності «НІ!» Зафіксуйте це задоволення, запам'ятайте його. Ви будете згадувати про нього кожен раз, коли скажете «ні». Адже саме сказане слово «ні» означає, що Ви вільні.

Подумки присуньте частину екрану з відмовою до себе. Спробуйте увійти в створений Вами фільм і відчути всю ситуацію зсередини. Чи вам зручно? Чи комфортно? Може варто ще щось змінити?

А тепер знову вийдіть з фільму і поставте «якір». «Якір» – це Ваш умовний жест, який, як спусковий гачок, запускає в дію бажану поведінку. Ви «встановлюєте» в собі «кнопку», що включає слово «ні». Це може бути просто піднятий вказівний палець лівої руки, чухання носа або будь-який інший вподобаний Вам рух. Домовтеся зі своїм «Я», що з цього моменту воно буде відповідати за процедуру відмови і за гучне слово «ні». Вийдіть зі стану розслаблення. Ви дійсно зможете відмовитися від залежності!»

**Вправа 4.** «**Дзвін**» [574]

**Мета**: зняття психологічного напруження.

«Уявіть, що ви лежите в траві на лузі, оточеному горами. Відчуйте м'якість трави, на якій лежите, вдихніть аромат оточуючих вас квітів. Подивіться вгору, на небо. Неподалік знаходиться невелика сільська церква. Ви чуєте дзвін. Його звук чистий і приємний. Це ваш звук, здатний пробудити в вас невідому, приховану радість.

Ви знову чуєте удар дзвону. Цього разу звук сильніший. Відчуйте внутрішній відгук на цей звук. Усвідомте, що він пробуджує ваші приховані можливості. Тепер прислухайтеся до поступового завмирання цього звуку і уловіть момент, коли він затихне і настане повна тиша.

І знову ви чуєте удар дзвону. Звук наближається до вас і ви відчуваєте, як вібрує він у вас всередині, в кожній вашій клітинці, в кожному вашому нерві. І в якийсь момент, можливо на частку секунди, ви стаєте цим звуком – чистим, вібруючим, що не знає кордонів».

**Заняття ХІІ**

**Мета:** формування установки на підтримання способу життя вільного від залежності.

**Вправа 1.** «**Усмішка**» [280]

**Мета**: налаштування групи на спільну роботу.

Учасники сидячі в колі беруться за руки, дивляться сусідові в очі і дарують йому мовчки саму добру посмішку (по черзі).

**Вправа 2. «Як сказати "ні"»**[325]

**Мета:** вироблення стійкості до дії адиктивних агентів.

«Проблема полягає в тому, що формули самонавіювання, що містять заперечення дуже погано засвоюються. Тому головне завдання в тому, щоб замість «ні» завжди говорити «так». Таким чином, всі Ваші наміри повинні бути переформульовані з негативних на позитивні.

Прийміть зручну позу. Увійдіть в стан розслаблення. Подумки повторюйте наступні формули:

• Так, я спокійний, потяг поступово зникає.

• Так, я абсолютно байдужий до інтернету.

• Так, я байдужий до своєї колишньої залежності.

• Так, я задоволений і вільний.

• Голова абсолютно ясна.

• Утримування приємне і приносить мені радість.

• Так, я позбувся від усіх турбот, неприємностей і тривог, пов'язаних з інтернетом.

• Так, я дивлюся на життя новими очима, спокійно і радісно.

• Залежність – отрута для мене. Позбавлення від залежності робить мене вільним.

• Так, я спокійний і впевнений у собі та своїх силах.

• Так, я впевнено досягну поставленої мети.

• Так, я впораюся із залежністю.

Через деякий час Ви зможете самі скласти формули навіювання, які Вам допомагають краще всього. Але пам'ятайте, щоб сказати «ні», потрібно сказати «так».

**Вправа 3.** «**Зупинись і подумай**»

**Мета:** осмислення важливих кроків власного життя.

Учасникам пропонується визначити ті життєві ситуації, де вони діяли нераціонально, не усвідомлюючи наслідків та охарактеризувати їх вплив на життя особистості.

**Вправа 4.** «**Внутрішня дитина**» [222]

**Мета:** встановлення внутрішньої гармонії.

«Зазвичай у фруструючій ситуації включається наша «внутрішня дитина», і ми починаємо діяти виходячи з цього Его-стану. А як зазвичай діють діти в ситуації, коли їм щось не подобається? Тупають ногами, кричать, обзиваються, ображаються і плачуть, намагаються сховатися або втекти.

А ми? Правда, схоже? Це і природно. Саме Его-стан відповідає за наші почуття. І коли погано нам, погано і нашій «внутрішній дитині».

Зараз, будь ласка, уявіть себе маленькою дитиною 4-5 років. Уважно розгляньте, у що ви одягнені, яке у вас волосся, який вираз обличчя. Тепер підійдіть до цієї дитини, почастуєте її чимось, приголубте, візьміть на руки і скажіть: «Я тебе дуже люблю (ласкаве ім'я) і завжди буду берегти і захищати». Подивіться, як тепер виглядає ваша дитина, притисніть її до себе.

Зменшіть дитину до розмірів горошини і покладіть в своє серце. Подивіться, як вона там себе почуває. А як себе почуваєте ви?»

**Заняття ХІІІ**

**Мета:** усвідомлення згубного впливу залежності на життя людини та вироблення вміння протистояти дії залежності.

**Вправа 1.** «**Ритуал вітання**» [426]

**Мета**: створення позитивного емоційного фону.

«Я хочу поговорити з вами про те, як зазвичай вітають один одного люди. Хто з вас може продемонструвати типове рукостискання? Я хотіла б, щоб ви зараз придумали смішне привітання. Спочатку виберіть собі партнера. Вам надається три хвилини, щоб винайти як можна більш незвичайний спосіб рукостискання. Це вітання повинне бути досить простим, щоб всі легко могли його запам'ятати, але при цьому досить смішним, щоб нам було весело тиснути одне одному руки саме таким способом. Тепер нехай кожна пара покаже придумане вітання».

**Вправа 2**. «**Моє залежне та незалежне Я**»

**Мета:** чітке визначення відмінностей залежної та незалежної людини.

Розділіть чистий аркуш паперу на дві рівні частини вертикальною смугою. Напишіть два заголовки: «Залежне "Я"» та «Незалежне "Я"». Дайте не менше 15 характеристик власного «Я» в кожній частині сторінки.

Ось приклад таких характеристик:

|  |  |
| --- | --- |
| **Залежне Я** | **Незалежне Я** |
| Нічим не цікавлюсь | В мене стільки інтересів, що я не знаю що обрати |
| Я не відчуваю потреби спілкуватися з людьми | Інші люди мені цікаві. Я можу взнати багато нового та корисного |
| Я підозрілий та дратівливий | В мене хороші стосунки з близькими людьми |
| Я схильний до агресивної поведінки, особливо коли мене відривають від інтернету | В мене рівний настрій |
| Я байдужий до близьких людей | Я прагну зробити щось приємне близьким людям |
| Я закритий для близьких людей | Я прагну відвертих, чесних стосунків із близькими людьми |
| Я постійно відчуваю напругу | Я наповнений енергією |
| Я не довіряю людям | Я з радістю пізнаю оточуючий світ |
| Мені хочеться сховатися від всіх, залишитися на одинці з інтернетом | Переді мною відкриті всі дороги |
| Я себе ненавиджу | Я відчуваю здатність до самореалізації |
| Мені хочеться, щоб мене любили, але мене немає за що любити | Я — щасливий! |
| Я впертий | Я проявляю наполегливість у досягненні цілей |
| Я дуже слабка людина | Я можу сказати залежності «Ні». |
| Мене ніхто не розуміє | Я більше думаю про те, щоб розуміти інших |
| Я байдужий до оточуючих та до самого себе | Мені подобається робити щось разом із близькими людьми |

Уважно проаналізуйте, які вигоди та переваги дає Вам ваше залежне «Я». Адже Ви демонструєте залежну поведінку для того, щоб досягти якоїсь мети.

**Вправа 3. «Нове місце»** [161]

**Мета:** зняття емоційного напруження, оволодіння технікою саморегуляції психічних станів.

1. Зручно сядьте і зробіть два-три глибоких вдихи. Надайте Вашим очам можливість спокійно розглядати навколишні предмети або поступово закриватися.

А тепер подумайте, чи хотіли б Ви пересісти в інше місце? Чи буде це місце праворуч, ліворуч, навпроти, позаду Вас? Чи буде воно вище або нижче місця, на якому Ви зараз сидите?

Якщо у Вас з'являється відчуття нового місця або відчуття руху до нього, злегка підніміть голову. Подумки переміститеся на нове місце, спробуйте уявити максимально реально відчуття того, де Ви знаходитесь, де знаходиться Ваше тіло.

Подумки перемістившись у нове положення ви здійснили дисоціацію, оскільки розірвали єдність реального положення Вашого тіла і Вашого бачення-відчуття реального положення тіла.

А тепер, уявляючи що Ви на новому місці, злегка підніміть голову, повільно відкрийте очі і відчуйте які реальні всі подразники і предмети, які Вас оточують на новому місці. Не втрачаючи нових відчуттів, потягніться, як це робить кішка. Якщо Вам вдалося це, то Ви зробили реасоціацію, тобто нову, уявну асоціацію після уявної дисоціації.

2. Щоб прискорити, закріпити і підсилити відчуття реасоціації, злегка підніміть голову так, щоб побачити і відчути фізичну дистанцію між Вашим новим місцем і фізичним тілом, на яке Ви дивитесь. Все це повинно допомогти Вам сказати про себе в третій особі: «Він сидить, скажімо, в дальньому кінці кімнати, на дивані, в трьох метрах від вікна». Після цього Ви можете подумати і сказати про себе (що сидить тепер на новому місці): «Я перед вікном, ось край столу, кругла лампа на столі».

3. Тепер із дисоційованого стану спробуйте подивитися на своє фізичне тіло і розширюйте огляд так, щоб побачити більше об'єктів у кімнаті. Кожен раз, вправляючись у цьому, намагайтеся досягати панорамного бачення, що відкриває широку перспективу того, що відбувається.

4. Тепер додайте аудіально-звукові компоненти з наступними словами: «З мого нового стану я сприймаю звуки, які можу чути», поглиблюючи реасоціацію. Ознайомившись з ідеєю і технікою дисоціації Ви можете проводити цю вправу кілька днів, поступово зменшуючи час, протягом якого Ви здійснюєте ефективну дисоціацію. Після декількох тренувань Ви, безсумнівно, опануєте дисоціацією-реасоціацією і зможете робити її, довільно вибираючи місце дисоціації.

5. Коли Ви опануєте цими навичками, виконуйте вправу із закритими очима. Потім виконуйте вправу в русі і, нарешті, розмовляючи (спочатку з самим собою, а потім і з партнером). Високий рівень оволодіння дисоціацією дозволить Вам застосовувати її у багатьох випадках, що порушують Вашу душевну рівновагу, щоб від'єднуватися від стресових або емоційно-напружених станів. Очевидно, що дисоціація полягає в тому, що людина «виходить із себе», а асоціація дозволяє їй «прийти в себе», «повернутися до себе». Проте відмінність емоційних потенціалів станів асоціації та дисоціації може бути настільки значною, що це саме собою перетворюється в фактор, що викликає емоційні труднощі, перешкоди або навіть справжній стрес. Для прикладу, в небезпечній або критичній ситуації людина діє, перебуваючи в дисоційованому стані, ніби відмовившись від деяких емоцій. Але відразу ж після того, як реальна небезпека минула, накопичені емоції можуть захлеснути людину, проявляючись в крику, сміху, плачі, різких рухах.

Миттєвий перехід від дисоціації до асоціації може бути доцільний лише для гострих, критичних ситуацій, але в більшості інших життєвих подій ефективнішим є поступовий перехід, який може бути спеціально відпрацьованим і досить звичним ритуалом.

**Заняття ХІV**

**Мета:** закріплення мотивації до життя вільного від залежності.

**Вправа 1.** «**Почуття**» [252]

**Мета:** налаштування на спільну роботу.

М'яч перекидається в колі (довільно), і кожен учасник, у кого він в руках м'яч, називає почуття. Той, кому м'яч дістався знову, називає почуття, протилежне названому попереднім учасником.

**Вправа 2.** «**Позбавлення**» [468]

**Мета:** вироблення стійкої позиції недопущення повернення до залежності.

«На жаль, Вам знову доведеться побачити досить непривабливу картину і пережити ненайкращі хвилини. Але, не пройшовши через цю процедуру, неможливо зрозуміти, чому саме в своєму «Я» Ви готові сказати «ні».

Увійдіть в стан розслаблення. На екрані, як у кінотеатрі, подивіться фільм про себе, як глядач. Ажіотаж занурення в інтернет, кайф і, головне, неприємні наслідки. Згадайте всі думки, відчуття, смаки, запахи. Зробіть фільм справжнім. А тепер відсуньте цю картинку від себе. Слідкуйте за тим, як вона відлітає і зменшується в розмірах, поки не зникне зовсім.

Замість неї на екрані з'являється інша картинка. У чому для Вас радість життя без залежності? Наповніть її фарбами, звуками і запахами. Поживіть в ній. Ви просто забули, як радісно жити без наручників залежності. Спробуйте пригадати цю радість. Вам допоможуть образи природи, наприклад, тієї пори року, яку Ви любите. Згадайте весняне сонце, струмки, радісний дитячий сміх на зимових гірках, різнобарвну осінь тощо.

Вийдіть зі стану розслаблення, намагаючись не втратити стану пережитих миттєвостей щастя.

**Вправа 3.** «**Я такий, який я є»** [303]

**Мета:** вироблення в учасників більш об'єктивної самооцінки.

Учасники малюють себе, звертаючи увагу на зміни, що відбулися з ними після позбавлення від залежності. Після цього малюнки збираються і змішуються. Проводиться обмін враженнями за кожним малюнком.

**Вправа 4. «Навмисні викликання»** [226]

**Мета**: розвиток здатності до саморегуляції.

Необхідно пам'ятати, що особливу важливість при оволодінні цією вправою має навик пасивно, без напруження волі концентрувати свою увагу.  
Надалі, після того, як Ви навчитеся вільно і швидко викликати тепло в правій руці, необхідно навчитися довільної регуляції напруги стінок кровоносних судин в лівій руці, ногах, будь-якій ділянці тіла. Тепло не тільки забезпечує кращий відпочинок і заспокоює нервову систему, уміння викликати місцеве тепло полегшує біль, покращує живлення і роботу органів. При цьому можна скористатися наступними формулами:

–У правій руці з'являється приємне відчуття тепла.

– Починає теплішати ліва рука.

– Руки зігріваються.

– Руки теплішають все більше і більше.

– Кровоносні судини рук розширюються.

– Тепла кров струмує судинами рук.

– Приємне тепло розливається по руках.

– Тепло в руках наростає.

– Руки приємно зігрілися.

– Я абсолютно спокійний.

– Теплішають ноги.

– Теплішає права нога.

– Теплішає ліва нога.

– Судини ніг розширюються.

– Потік теплої крові прямує до ніг.

– Ноги теплішають все більше і більше.

– Мої ноги приємно зігрілися.

– Руки і ноги важкі і теплі.

– Тіло розслаблене і повністю відпочиває.

– Тепло розтікається по всьому тілу.

– Нормалізувався артеріальний тиск.

– Мене ніщо не відволікає.

– Я віддаюся відпочинку і спокою.

– Я абсолютно спокійний.

**Заняття ХV**

**Мета:** завершення роботи тренінгової групи, узагальнення набутого досвіду.

**Вправа 1.** «**Я радий тобі сказати…**»

**Мета:** початок роботи групи, створення позитивної атмосфери.

Учасники повинні по черзі підійти до кожного члена групи та продовжуючи речення «Я радий тобі сказати…» висловити свою думку щодо нього, звернувши увагу на ті зміни, які в ньому відбулися під час тренінгу.

**Вправа 2.** «**Свобода від залежності це…**»

**Мета:** усвідомлення того, що для особистості означає бути вільним від залежності.

Учасникам пропонується дати 10 варіантів продовження речення «Свобода від залежності це…»

Відбувається обговорення.

**Вправа 3.** «**Моя незалежність**»

**Мета**: закріплення отриманого досвіду.

Учасникам пропонується намалювати груповий малюнок, де кожен з них у метафоричній формі зображує ті зміни, які з ним відбулися.

Відбувається обговорення.

**Вправа 4.** «**Я вільний!**»

**Мета:** аналіз особистісних змін, що відбулися після участі в тренінгу.

Кожен з учасників розповідає про те, які зміни з ним відбулися під час участі в тренінгу, відстежує нові аспекти свого життя, що з’явилися після подолання залежності.

**Вправа 5.** «**Побажання**»

**Мета:** завершення роботи групи.

Кожен з учасників по черзі підходить до інших членів групи та робить їм побажання на майбутнє.