

А. С. Далакова

ВИЯВЛЕННЯ СИНДРОМУ ВИГОРЯННЯ У СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ПРОФЕСІЙ

Стаття присвячена вивченню досліджень синдрому вигоряння у представників різних професій у вітчизняній та зарубіжній літературі. Аналіз досліджень, присвячених специфіці синдрому вигоряння на внутрішньо-професійному та міжпрофесійному рівнях, дозволяє припустити, що цей феномен є загальнопрофесійним і має спільні прояви для всіх видів праці. Синдром вигоряння може виникати вже на ранніх етапах професійного становлення особистості, зокрема на етапі професійного навчання у виші. Проаналізувавши дослідження, які присвячені вивченню синдрому вигоряння у студентів, визначено, що вони носять розрізнений характер, застосовувані методики щодо виявлення синдрому вигоряння у студентів некоректні, оскільки спрямовані на діагностику осіб, що вже мають професійний стаж, а також спрямовані на студентів тільки соціономічних професій. У статті представлено дослідження, що показує, що до синдрому вигоряння схильні також студенти технічних професій. Було проведено порівняльний аналіз основних характеристик синдрому вигоряння у студентів соціономічних і технічних професій.

Ключові слова: синдром вигоряння, типи професій, студенти.

A. S. Dalakova

REVEALING THE BURNOUT SYNDROME AMONG STUDENTS OF TECHNICAL PROFESSIONS

The article is devoted to the study of a burnout syndrome. The analysis of studies, which are dedicated to the specificity of the burnout at in-professional and inter-professional levels, suggests that this phenomenon is general professional and has common manifestations for all types of labor. The burnout syndrome can occur in the early stages of professional growth, in particular, at the stage of vocational training in higher educational institutions. After the analysis of the research works, which are devoted to the study of the burnout syndrome among students, it is noted that they are scattered, the methodology, which is used to identify the burnout syndrome among students, is not correct, because it aims at making diagnose of people, who already have some professional experience, and also aims only at students of sociology professions. The article presents the research showing the burnout syndrome experienced by students of technical professions. In the article the comparative analysis of the main characteristics of the burnout syndrome among students of sociology and technical professions is also presented. It is shown that the syndrome of burnout is a state of mental, physical and emotional distress that is manifested both in subject-subject and subject-object fields. The main parameters of the burnout are: the psychoemotional exhaustion, the depersonalization (cynicism) and the low professional effectiveness self-esteem. It was found that the psychoemotional exhaustion is expressed in a sense of emotional devastation, fatigue, apathy, aggressive reactions, outbursts of anger and appearance of depression symptoms. The depersonalization is determined as a cynical attitude to study, work and objects of work and study. The reduction of the professional effectiveness self-esteem reflects the low success in the implementation of professional learning activity caused by a sense of one's own professional incompetence. It is considered the following studies to be perspective in researching personal and organizational causes of the burnout syndrome among students of different professions, development and testing of an effective prevention program of the burnout in the light of the adolescent age, characteristics of vocational education and specificity of the burnout among students.

Keywords: the burnout syndrome, types of professions, students.

Подано до редакції 05.08.14

УДК: 159.923

О. В. Камінська

АПРОБАЦІЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ МОЛОДІ

У статті здійснюється аналіз даних, отриманих до та після проведення тренінгу, спрямованого на зниження рівня інтернет-залежності молоді, що дозволяє перевірити ефективність авторської корекційної програми, головним елементом якої є тренінг, що пройшов процедуру апробації.

Ключові слова: інтернет-залежність, адикція, соціально-психологічний тренінг, корекційна програма, апробація.

Постановка проблеми. У зв'язку з тенденцією до поширення інтернет-залежності в молодіжному середовищі, що спостерігається в сучасному суспільстві, виникла необхідність створення програм, спрямованих на психокорекцію цього виду адикції.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Під

час розробки системи засобів корекції інтернет-залежності нами були проаналізовані вже відомі підходи до вирішення цієї проблеми. Так, Л. А. Ільницька [2] запропонувала декілька шляхів здійснення психологічного супроводу юнаків, у яких спостерігаються ознаки залежності від інтернету. Ос-

новними напрямками психологічного супроводу інтернет-залежних юнаків є врахування таких механізмів соціалізації, як інституційний, традиційний, стилізований та міжособистісний; комплексна превентивна робота з адиктами із залученням їх родин, педагогів, близького оточення; оптимальна організація дозвілля та життєдіяльності; залучення молоді до здорового способу життя; розширення сфери інтересів особистості, метою якого є знецінення адиктивної поведінки.

С. В. Федоренко [3] запропонував корекційну тренінгову програму для сприяння зниженню комп'ютерної залежності та для самопізнання студентів. Цим питанням займався також Н. В. Давиденко [2], який стверджував, що в основі програми психокорекції інтернет-залежності повинні лежати методи когнітивної психотерапії.

Основою на наявних результатах досліджень, нами був розроблений тренінг, спрямований на роботу з інтернет-залежними особами, що піддавався апробації, результати якої представлені нижче.

Враховуючи це, **метою статті** є представлення результатів щодо ефективності авторського соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на зниження рівня інтернет-залежності молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розроблений нами соціально-психологічний тренінг має на меті корекцію інтернет-залежності, зменшення її проявів та формування стійкої мотивації до уникнення адиктивних впливів. У тренінгову групу увійшло

24 учасника, що були розділені на дві підгрупи. Була створена також контрольна група, яка також складалась з 24 осіб. Ідентичність контрольної та експериментальної групи перевірялась за допомогою критерію χ^2 -Пірсона. Для $p < 0,05$ та $q = 2$ (q – число ступенів вільності; $q = n-1$, де n – кількість рівнів оцінювання – у нашому випадку $n = 3$) критичне значення $\chi^2 = 5,99$. Виявилось, що для всіх виділених категорій χ^2 не перевищує критичне значення ($\chi^2 = 5,99$), що свідчить про однорідність контрольної та експериментальної груп.

Для перевірки ефективності розробленого тренінгу використовувались такі методики: тест на інтернет-залежність (К. Янг в адаптації В. А. Бурової), шкала інтернет-залежності (Чен), опитувальник "Сприйняття Інтернету" (Є. А. Щепіліна). При цьому використовуючи методику інтернет-залежності (Чен), ми аналізували такі шкали, як "Компульсивні симптоми", "Симптоми відміни" і "Внутріособистісні проблеми та проблеми зі здоров'ям", а для опису результатів опитувальника "Сприйняття Інтернету" (Є. А. Щепіліна) були застосовані такі шкали: "Нецілеспрямованість поведінки", "Сприйняття Інтернету як кращого, порівняно з реальним життям", "Сприйняття Інтернету як проєктивної реальності".

Результати, отримані за тестом на інтернет-залежність (К. Янг в адаптації В. А. Бурової), представлені в табл. 1.

Таблиця 1

Виразеність адикції за тестом на інтернет-залежність (К. Янг в адаптації В. А. Бурової) (%)

Група	Етапи	Показники		
		Залежність	Пограничні показники	Відсутність залежності
Контрольна (n = 24)	до експерименту	67,2	28,6	8,4
	після експерименту	71,4	20,2	8,4
експериментальна (n = 24)	до експерименту	63	28,6	8,4
	після експерименту	29,5	45,3	25,2

При порівнянні показників, отриманих до та після корекційної роботи, помітні статистично значущі відмінності, на що вказує χ^2 – Пірсона, коефіцієнт якого склав $\chi^2 = 89,38$ при $\chi_{кр} = 5,99$.

Ознаки залежності спостерігаються в 63% осіб до тренінгу та 29,5% – після нього, що свідчить про зменшення адиктивних проявів під час здійснення корекційних впливів. Учасники мали можливість глибше пізнати себе, розширити уявлення про свої здібності та можливості, позитивні риси та сильні сторони особистості, що сприяло виробленню адекватної самооцінки, стійкої та непротирічливої "Я-концепції". Таким чином, підвищувалась впевненість особистості в собі, що дозволяло їй знизити мотивацію до занурення у віртуальну реальність, сприяло подоланню психологічних бар'єрів та перешкод на шляху до самореалізації.

Пограничні показники притаманні 28,6% осіб до тренінгу та 45,3% – після нього. В учасників під час проведення роботи спостерігались зміни у сприйнятті

віртуальної реальності: так, якщо раніше вона сприймалась як основа життя людини, до якої були прив'язані всі її думки та прагнення, то після участі в тренінгу особистість розширила свої уявлення про себе та про оточуючий світ, зрозуміла обмеженість своєї позиції та негативний вплив такого способу життя на різноманітні сфери діяльності.

Відсутність залежності властива 8,4% осіб до участі в тренінгу та 25,2% – після неї. Помітне значне збільшення показника, що вказує на ефективність підібраних процедур, завдяки яким особистість змогла переоцінити ситуацію, в якій вона опинилася. Під час тренінгу відбувалось розширення поведінкового репертуару індивіда, засвоєння ним конструктивних форм самореалізації та взаємодії з оточуючими людьми, формування здатності до саморозкриття, що сприяло подоланню адикції та зміні спрямованості особистості з віртуальної реальності на зовнішнє оточення.

Під час аналізу показників, отриманих в контро-

льній групі, не було виявлено статистично значущих відмінностей, на що вказує χ^2 -Пірсона, коефіцієнт якого склав $\chi^2=2,72$ при $\chi_{кр}=5,99$.

Аналіз результатів, отриманих за шкалою інтернет-залежності (Чен), представлений в табл. 2.

Таблиця 2

Виразеність адикції до і після корекції за шкалою інтернет-залежності (Чен) (%)

Група	Етапи	Показники								
		Компульсивні симптоми			Симптоми відміни			Внутрісоб. проблеми та зі здоров'ям		
		в	с	н	в	с	н	в	с	н
Контрольна (n = 24)	до експер.	50,4	41,2	8,4	54,6	37	8,4	46,2	45,4	8,4
	після експ.	46,2	45,4	8,4	50,4	41,2	8,4	50,4	41,2	8,4
Експеримент. (n = 24)	до експер.	54,6	37	8,4	58,8	32,8	8,4	50,4	41,2	8,4
	після експ.	25,2	41,2	33,6	33,6	41,2	25,2	37,8	37	25,2

Примітка: в – високий рівень; с – середній рівень; н – низький рівень.

При порівнянні показників, отриманих за шкалою інтернет-залежності (Чен), були виявлені значущі відмінності між даними, одержаними до та після проведення тренінгової роботи, що підтверджує χ^2 – Пірсона, коефіцієнт якого склав за шкалою "Компульсивні симптоми" $\chi^2=91,91$ при $\chi_{кр}=5,99$; "Симптоми відміни" $\chi^2=46,55$ при $\chi_{кр}=5,99$; "Внутріособистісні проблеми та проблеми зі здоров'ям" $\chi^2=37,18$ при $\chi_{кр}=5,99$.

За шкалою "Компульсивні симптоми" високий рівень спостерігається в 54,6% осіб до проведення тренінгу та 25,2% – після нього. Помітне зростання показника, яке свідчить про зменшення проявів нав'язливих думок та поведінки стосовно перебування в інтернеті, що в свою чергу вказує на зниження адиктивних ознак. За рахунок усвідомлення наслідків дії залежності та зміни деструктивних установок в особистості відбувалося формування мотивації до покращення свого життя, корегування тих проявів, що призводять до появи додаткових проблем та труднощів. Якщо раніше особистість не могла уявити свого життя без перебування в інтернеті, оскільки віртуальне середовище замінило їй реальність, то в процесі роботи відбувалось переосмислення людиною стилю свого життя, що формувало мотивацію до самозмін. У процесі тренінгу індивід мав можливість розвинути сферу самосвідомості, покращити свої комунікативні навички, позбавитись від психологічних бар'єрів, що не дозволяли йому вільно почуватися в соціумі.

Середній рівень притаманний 37% осіб до участі в тренінгу та 41,2% – після неї. У процесі проведення корекційної роботи здійснювалось розширення уявлень особистості про себе, формування адекватної самооцінки та самоставлення, що сприяло зниженню компульсивності поведінки в мережі, оскільки індивід усвідомив, що його сприйняття реальності є обмеженим, а підвищення впевненості в собі зумовлювало комфортніше самопочуття в соціумі.

Низький рівень наявний в 8,4% осіб до проведення корекційної роботи та в 33,6% – після нього. Помітне зростання показника, що супроводжується знач-

ним зниженням компульсивних ознак поведінки в інтернеті, чому сприяє розвиток здатності до самоконтролю та саморегуляції, що проявляється в зміні стратегії поведінки особистості в мережі. Якщо раніше переважаючими були деструктивні позиції, що спонукали до глибокого занурення у віртуальну реальність та надання їй переваги над дійсністю, то в процесі роботи індивід зміг виробити іншу стратегію сприйняття інтернету та прояву себе в ній, оснований на її оцінці як інформаційної технології.

За шкалою "Симптоми відміни" високий рівень був виявлений в 58,8% осіб до проведення корекційної роботи та в 33,6% – після неї. В учасників спостерігалось зниження емоційної напруги за відсутності можливості підключитися до інтернету. Якщо раніше вони не уявляли свого життя без мережі, то завдяки тренінгу в них вироблялось конструктивне її сприйняття, зміщення акцентів з віртуальної реальності на справжнє життя, розширювалось уявлення про своє майбутнє поза мережею тощо.

Середній рівень притаманний 32,8% осіб до та 41,2% – після участі в тренінгу. Такі респонденти демонстрували вищу схильність до самоконтролю за відсутності підключення до мережі, сприймали таку ситуацію не як психотравмуючу та критичну, а як таку, що не викликає значної зміни емоційного фону та не провокує виникнення яскравих негативних емоцій. Учасники змогли виробити здатність до збереження емоційної стабільності та саморегуляції власних психічних станів, що зробило їх поведінку більш адекватною та соціально прийнятною.

Низький рівень притаманний 8,4% осіб до та 25,2% – після здійснення тренінгової роботи. В них спостерігалась зміна особистісної спрямованості. Так, якщо до здійснення корекції вони орієнтувалися на віртуальну реальність, вбачаючи в ній сферу самореалізації та прояву себе, то після проведеної роботи акцент змістився на зовнішнє середовище, що відкрило для особистості нові можливості та зменшило залежність від перебування в мережі.

За шкалою "Внутріособистісні проблеми та про-

блеми зі здоров'ям" високий рівень властивий 50,4% осіб до участі в тренінгу та 37,8% – після неї. Помітно, що значна частина опантів змогла змінити стиль свого життя, позбавившись від ознак залежності в цілому, та вирішивши ті труднощі та проблеми, до яких вона призвела. Якщо до участі в тренінгу особистість страждала від ізольованості, невпевненості в собі, нездатності до підтримання гармонійних стосунків з оточуючими людьми, то в процесі роботи ці особливості були опрацьовані, а індивід отримав можливість розвинути ті характеристики, які б сприяли його самореалізації в соціумі.

Середній рівень притаманний 41,2% осіб до та 37% після проведення корекційної роботи. Учасники тренінгу змогли розвинути ресурси для подолання тих труднощів та перешкод, які виникли внаслідок впливу адикції, і таким чином гармонізувати своє життя в цілому та стосунки з близькими людьми і з оточуючими зокрема. Також адикція часто призводить до зниження статусу особистості в тій соціальній групі, до якої вона належить, оскільки індивід починає демонструвати ворожість та замкнутість, а ефективність його діяльності значно знижується. Таким чином, перенесення спрямованості особистості з інтернет-середовища у реальність сприяє поступовому вирішенню тих проблем, які були викликані впливом залежності.

Низькі показники за цією шкалою властиві 8,4% осіб до участі в тренінгу та 25,2% – після неї. У про-

цесі роботи здійснювалось засвоєння моделей продуктивної взаємодії з оточуючими, чому сприяв розвиток комунікативного потенціалу особистості, подолання бар'єрів, що виникали в процесі спілкування, вироблення навичок встановлення та підтримання конструктивних контактів з оточуючими. Також відбулися зміни в структурі самосвідомості учасників за рахунок розширення уявлень про себе, корекції неприйняття себе, розвитку здатності формувати адекватну самооцінку та виділяти у власній особистості ряд позитивних характеристик.

Аналіз даних, отриманих в контрольній групі, свідчить про відсутність значущих відмінностей, що підтверджує χ^2 -Пірсона, коефіцієнт якого склав за шкалою "Компульсивні симптоми" $\chi^2=0,77$ при $\chi_{кр}=5,99$; "Симптоми відміни" $\chi^2=0,79$ при $\chi_{кр}=5,99$; "Внутрішні особистісні проблеми та проблеми зі здоров'ям" $\chi^2=0,77$ при $\chi_{кр}=5,99$.

Це вказує на те, що зміни, які відбулися в експериментальній групі, зумовлені саме впливом корекційних процедур, а не іншими чинниками.

Під час аналізу показників, отриманих за опитувальником "Сприйняття інтернету" (Є. А. Щепіліна), була побудована таблиця 3, де: "в" – високий рівень; "с" – середній рівень; "н" – низький рівень; шкала 1 – "Нецілеспрямованість поведінки"; шкала 2 – "Сприйняття інтернету як кращого, порівняно з реальним життям"; шкала 3 – "Сприйняття інтернету як проєктивної реальності".

Таблиця 3

Виразеність адикції за опитувальником "Сприйняття інтернету" (Є.А. Щепіліна) до і після корекції (%)

Група	Етапи	Показники								
		Шкала 1			Шкала 2			Шкала 3		
		в	с	н	в	с	н	в	с	н
Контрольна (n = 12)	до експер.	58,8	32,8	8,4	54,6	37	8,4	50,4	41,2	8,4
	після експ.	54,6	37	8,4	58,8	32,8	8,4	54,6	37	8,4
Експеримент. (n = 12)	до експер.	63	28,6	8,4	58,8	32,8	8,4	54,6	37	8,4
	після експ.	33,6	41,2	25,2	25,2	45,4	29,4	25,2	41,2	33,6

Порівняння показників, отриманих за цією методикою до та після здійснення корекційної роботи, вказує на наявність статистично значущих відмінностей, що підтверджує χ^2 -Пірсона, коефіцієнт якого склав відповідно $\chi^2_1=52,87$; $\chi^2_2=76,54$; $\chi^2_3=95,28$ при $\chi_{кр}=5,99$.

За шкалою "Нецілеспрямованість поведінки" високий рівень спостерігався в 63% осіб до участі в тренінгу та в 33,6% – після неї. Якщо раніше респонденти демонстрували відсутність ціленаправленості поведінки в інтернеті, оскільки важливим для них було саме занурення у віртуальну реальність та перебування в ній, то після проведеної роботи їх діяльність в мережі стала більш конструктивною, оскільки інтернет-середовище стало використовуватись для пошуку необхідної інформації, пересилки даних тощо, тобто із засобу отримання позитивних емоцій та задоволення соціальних потреб воно перетворилося на інформаційний ресурс, що сприяло позбавлен-

ню від залежності.

Середній рівень властивий 28,6% осіб до здійснення корекційної роботи та 41,2% – після неї. Таким чином, у процесі роботи відбувалась оптимізація сприйняття особистістю інтернету, руйнування деструктивних поведінкових конструктів, спрямування діяльності в мережі у певне русло, що передбачає відсутність адиктивних проявів. Також спостерігалось вирівнювання ставлення особистості до віртуального середовища та до дійсності. Так, якщо раніше індивід надавав перевагу перебуванню в інтернет-середовищі, сприймаючи його як більш привабливе, то в процесі роботи особистість навчилася отримувати задоволення від перебування у реальному світі та почала розцінювати його як сферу задоволення провідних потреб.

Низькі показники притаманні 8,4% осіб до участі в тренінгу та 25,2% – після неї. Учасники під час тренінгу

з змогли розвинути здатність до самоконтролю, що зробило їх перебування в Інтернеті скерованим на певну ціль, зросла здатність контролювати час, проведений в мережі, та відслідковувати зміни емоційного стану і стану свідомості під час занурення у віртуальну реальність.

За шкалою "Сприйняття інтернету як кращого, порівняно з реальним життям" високий рівень демонстрували 58,8% осіб до початку корекційної роботи та 25,2% – після її завершення. Це свідчить про те, що учасники, які раніше надавали перевагу перебуванню в мережі, оскільки саме там могли задовольнити фрустровані потреби та отримати позитивні емоції, змінили сприйняття оточуючої дійсності, яка стала для особистості джерелом яскравих вражень, де можна проявити себе без страху бути неприйнятним.

Середній рівень за цією шкалою спостерігається в 32,8% осіб до та в 45,4% – після проведення тренінгу. Такі респонденти змогли змінити деструктивні установки щодо сприйняття інтернет-середовища та справжнього життя, розширивши уявлення про свої можливості щодо самореалізації в оточуючій дійсності. Якщо раніше вони оцінювали віртуальну реальність як середовище, де можна отримати позитивні емоції, де їм комфортно та де вони почувалися впевнено, тоді як справжній світ сприймався як ворожий та наповнений проблемами, то після проведення корекції вони змогли по-новому оцінити своє оточення, розкрити для себе нові можливості.

Низький рівень притаманний 8,4% осіб до тренінгу та 29,4% – після нього. Зростання показника свідчить про те, що в процесі проведеної роботи відбувалися значущі зміни в структурі уявлень особистості про себе, зовнішнього світу та інтернет-середовища, які зумовили переосмислення людиною стилю свого життя, своїх перспектив та життєвих цілей, що спонукало її обрати новий спосіб самореалізації та задоволення потреб, зберігаючи спрямованість на реальне життя.

За шкалою "Сприйняття інтернету як проективної реальності" високий рівень властивий 58,8% осіб до початку корекційної роботи та 37,8% – по її завершенню. Уча-

сники, яким була властива схильність до задоволення своїх потреб у віртуальному середовищі, оскільки вони не могли знайти шляхів для цього в справжньому житті, через наявність тих чи інших індивідуальних особливостей, змогли розкрити свій потенціал, розвинути необхідні риси та здібності для того, щоб комфортно почуватися в соціумі, висувати цілі, які особистість хотіла б досягти та проявляти наполегливість на шляху до своєї мети.

Середній рівень притаманний 32,8% осіб до та 28,6% після участі в тренінгу. В процесі проведеної роботи відбувалось зменшення значущості для особистості процесу перебування в інтернеті і разом з тим активізація установок на самореалізацію в реальному житті. Таким чином, особистість змогла відкинути прагнення до використання інтернет-середовища з метою "втечі" від реальності, повірити у власні сили, підвищити впевненість в собі та спробувати подолати ті бар'єри, які заважали їй самовираженню в минулому.

Низький рівень властивий 8,4% осіб до та 33,6% – після проведення корекційної роботи. Збільшення показника свідчить про те, що учасники тренінгу змогли подолати деструктивні тенденції, що спостерігались в їх сприйнятті інтернету та поведінці під час перебування в ньому, чому сприяла гармонізація їх особистості в цілому, розвиток здатності до самопізнання, опрацювання внутрішніх конфліктів, знаходження прихованих причин неадекватної поведінки.

Порівняння показників в контрольній групі за жодною зі шкал не дозволило виявити статистично значущі відмінності, на що вказує χ^2 – Пірсона, коефіцієнт якого склав $\chi^2_1=0,84$; $\chi^2_2=0,80$; $\chi^2_3=0,78$ при $\chi_{кр}=5,99$.

Висновок: перевірка розробленого соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на корекцію інтернет-залежності молоді, вказує на його ефективність, що дозволяє використовувати його для зменшення проявів інтернет-залежності та для цілковитого її подолання.

Перспективним напрямком дослідження є розробка тренінгової програми, спрямованої на профілактику інтернет-залежності молоді.

ЛІТЕРАТУРА

1. Давиденко Н. В. Программа психологической коррекции Интернет-зависимого поведения с использованием методов когнитивной психотерапии / Н. В. Давиденко, М. М. Аكوпова // Актуальные проблемы психол. знания. – 2010. – № 3. – С. 62-66.

2. Ільницька Л. А. Шляхи здійснення психологічного супроводу осіб, залежних від інтернету, в юнацькому віці / Л. А. Ільницька // Наука і освіта: наук.-практ.

журн. Півд. наук. Центру НАПН України. – 2011. – № 11 (Психологія). – С. 57-61.

3. Федоренко С. В. Корекційна тренінгова програма для сприяння зниженню комп'ютерної залежності та для самопізнання студентів [Текст] / С. В. Федоренко // Практична психологія та соціальна робота: наук.-практ. освітньо-метод. журн. – 2013. – № 1. – С. 28-39.

REFERENCES

1. Davidenko, N. V., & Akopova, M. M. (2010). Programma psikhologicheskoy korrektsii Internet-zavisimogo povedeniya s ispolzovaniem metodov kognitivnoy psikhoterapii [The program of psychological adjustment of Internet-dependent behavior using techniques of cognitive psychotherapy]. *Aktualnye problemy psikhol. znaniya – Current Issues of Psychological Study*, 3, 62-66 [in Russian].

2. Ільницька, Л. А. (2011). Шляхи здійснення психологічного супроводу осіб, залежних від інтернету, в юнацькому віці [Ways of psychological support of people addicted to the Internet in adolescence]. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал. Півд. наук. Центру НАПН України*.

Psykhohiia – Science and Education: scientific-practical journal of the Southern Scientific Center NAPN of Ukraine. Psychology, 11, 57-61 [in Ukrainian].

3. Fedorenko, S. V. (2013). Korektsiina treninhova programa dlia spriannia znyzhenniu kompiuternoї zalezhnosti ta dlia samopiznannia studentiv [Correctional training program

to facilitate the reduction of computer addiction and for students' self-knowledge]. *Praktychna psykhohiia ta sotsialna robota: nauk.-prakt. osvithno-metod. zhurn. – Practical Psychology and Social Work: scientific-practical journal, 1, 28-39 [in Ukrainian].*

O. V. Каминская

АПРОБАЦИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ МОЛОДЕЖИ

В статье осуществляется анализ данных, полученных до и после проведения тренинга, направленного на снижение уровня интернет-зависимости молодежи, что позволяет проверить эффективность авторской коррекционной программы, главным элементом которой и является тренинг, прошедший процедуру апробации.

Ключевые слова: интернет-зависимость, аддикция, социально-психологический тренинг, коррекционная программа, апробация.

O. V. Kaminska

APPROBATION OF THE PSYCHOSOCIAL TRAINING AIMED AT REDUCTION OF YOUTH'S INTERNET ADDICTION LEVEL

The article highlights the urgent problem of the spread phenomenon of the Internet addiction in a modern society. The necessity of the research on the problem of the proliferation of the Internet-based activities, in particular, causes the urgent task to develop the methods and the means of the Internet addiction correction. It's emphasized that the sociopsychological training is an effective means of correcting this type of addiction. The obtained results indicate the level of the Internet addiction to conduct remedial work and after it. The used data are obtained with the help of the Internet addiction test (by K. Young, adapted by V. A. Burova), the Internet addiction scale (by Chan) and the "Perceptions of the Internet" questionnaire (by Ye. A. Schepilina). When using the technique of the Internet addiction testing (by Chen), we analyzed such scales as "Compulsive symptoms", "Withdrawal of symptoms" and "Intrapersonal and health problems," and when describing the results of the survey "Perception of the Internet" (by Ye. A. Schepilina), we adopted the following scale: "Not commitment behavior", "The perception of the Internet as the best compared to real life", "The perception of the Internet as a projective reality." To test the significance of the differences between values obtained before and after training we used the criterion of coherence by Pearson. There was also a control group formed, in which the remedial work was not carried out, that allowed us to determine that the changes that had occurred in the experimental group appeared due to the correctional impact of the developed sociopsychological training. The analysis of the results allowed concluding about the effectiveness of training programs, because all the scales in the experimental group indicated a decline in the level of the Internet addiction that was confirmed by the methods of mathematical statistics. However, in the control group some significant changes were found. Therefore, it can be concluded that the proposed sociopsychological training can be used when working with the Internet-addicted youth and adolescents, as well as persons that share edge indicators of this type of addiction.

Keywords: the Internet addiction, addiction, sociopsychological training, correctional program, approbation.

Подано до редакції 04.08.14