

<https://doi.org/10.34142/23129387.2022.66.13>

УДК 159.9

ORCID 0000-0003-4028-1321

ORCID 0000-0002-7371-3605

ORCID 0000-0002-0232-3001

**КОГНІТИВНИЙ ДИСКУРС СУЧАСНИХ
ЗАЛЕЖНОСТЕЙ МІСТЯНИНА: НОВА ПАРАДИГМА
ПІДГОТОВКИ ПСИХОЛОГА**

**Оксана П. Нікітіна,^{1ABCD}, Оксана О. Резван^{2AD},
Вікторія М. Тихонович^{3C}**

1 – кандидат психологічних наук, доцент кафедри мовної підготовки, педагогіки та психології, Харківський національний університет міського господарства імені О.М. Бекетова, практичний психолог, ГО Центр соціально-психологічного супроводу “Добробут”, Україна

E-mail: uatoeya@gmail.com

2 – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри мовної підготовки, педагогіки та психології, Харківський національний університет міського господарства імені О.М. Бекетова, Україна

E-mail: rezvanoksana1@gmail.com

3 – кандидат педагогічних наук, професор, викладач циклової комісії економіки, управління та адміністрування, відокремлений структурний підрозділ “Харківський торговельно-економічний фаховий коледж Державного торговельно-економічного університету”, Україна

E-mail: tichonovich@gmail.com

Внесок авторів:

А – дизайн дослідження; В – збір даних; С – статистичний аналіз; D – підготовка рукопису.

Актуальність дослідження. Інтернет та селфі-залежність є соціальними проблемами, що дедалі зростають у всьому світу. Їх осмислення привертає увагу дослідників і клініцистів психічного здоров'я, хоча рівень розробок все ще знаходиться на початковому

етапі, що відбивається на звужених можливостях якісної психодіагностики та психокорекції сучасних залежностей містянина при наявному практичному запиті.

Мета дослідження: обґрунтування необхідності включення до програми підготовки майбутніх фахівців з соціально-психологічного супроводу у мегаполісі блоку дисциплін, які мають озброїти студентів знаннями з психодіагностики та психокорекції сучасних залежностей містянина.

Вибірка. 1) група залежних підлітків ($n=21$) та дорослих клієнтів ($n=44$); 2) група студентів ($n=56$).

Результати і висновки. Визначено необхідність розробки комплексної моделі для пояснення поведінки людини, пов'язаної з Інтернет-взаємодіями, та осмислення складної системи психосоціальних чинників, обумовлених Інтернет та селфі-залежністю.

За даними аналізу запитів залежних клієнтів різного віку діагностовано більшу уразливість підлітків, у порівнянні з дорослими, у прояві пристрасного ставлення до Інтернету, що узгоджується з емпіричними результатами досліджень, здійснених в інших країнах. В цілому, відсоток звернень респондентів з Інтернет-залежністю склав третину запитів у групах залежних підлітків та дорослих.

Значущою проблемою для студентів визначено кіберкомунікативну залежність, що призводить до розповсюдження проявів селфі-залежності. Отримані результати дозволили розробити програму психокорекції Інтернет та селфі-залежності у студентів, а її апробація засвідчила ефективність.

Теоретичний аналіз та емпіричні дослідження обґрунтовують необхідність подальшого розвитку напрямків психодіагностики та психокорекції сучасних залежностей містян та актуальність їх вивчення у рамках відповідних дисциплін при підготовці майбутніх психологів.

Ключові слова: Інтернет-залежність, кіберкомунікативна залежність, селфі-залежність, психодіагностика та психокорекція залежної особистості, програма підготовки майбутніх психологів.

COGNITIVE DISCOURSE OF MODERN ADDICTIONS OF CITIZENS: A NEW PARADIGM OF TRAINING OF PSYCHOLOGIST

Oksana P. Nikitina,^{1ABCD}, Oksana O. Rezvan^{2AD},
Viktoriia M. Tykhonovych^{3C}

1 – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Language Training, Pedagogy and Psychology, O.M. Beketov National University of Urban Economy in Kharkiv, practical psychologist, NGO Center for Social and Psychological Support "Dobrobut", Ukraine

E-mail: uatoeya@gmail.com

2 - Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Head of the Department of Language Training, Pedagogy and Psychology, O.M. Beketov National University of Urban Economy in Kharkiv, Ukraine

Email: rezvanoksana1@gmail.com

3– Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Lecturer of the Cycle Commission of Economics, Management and Administration, separate structural subdivision “Kharkiv Trade and Economic Professional College of the State University of Trade and Economics”, Ukraine

E-mail: tichonovich@gmail.com

Authors' Contribution: A –Study design; B –Data collection; C –Statistical analysis; D –Manuscript Preparation.

Relevance of research. Internet and selfie addiction are growing social problems around the world. Their comprehension attracts the attention of researchers and clinicians, although the level of development is still at an early stage, which is reflected in the narrowed possibilities of high-quality psychodiagnostics and psychocorrection of modern cityzens' addictions, given the existing practical request.

The Aim of the study: to substantiate the need to include in the training program for future specialists in socio-psychological support in a metropolis a block of disciplines that should equip students of knowledge on psychodiagnostics and psychocorrection of modern addictions of citizens.

Sample. 1) a group of addicted teenagers (n=21) and adult clients (n=44); 2) a group of students (n=56).

Results and conclusions. The necessity of developing a complex model for explaining human behavior associated with Internet interactions and comprehending a complex system of psychosocial factors caused by the Internet and selfie addiction is determined.

According to the analysis of requests from addicted clients of different

ages, adolescents are more vulnerable than adults to display a passionately attitude to the Internet, which is consistent with the empirical results of studies conducted in other countries. In general, the percentage of requests from respondents with Internet addiction amounted to one third of requests in groups of addicted teenagers and adults.

A significant problem for students is cyber-communicative addiction, which leads to the spread of manifestations of selfie addiction. The obtained results made it possible to develop a program for the psychocorrection of the Internet and selfie addiction among students, and its testing has shown effectiveness.

Theoretical analysis and empirical studies substantiate the need for further development of the areas of psychodiagnostics and psychocorrection of modern addictions of citizens and the relevance of their study within the relevant disciplines in the training of future psychologists.

Key words: *Internet addiction, cyber-communicative addiction, selfie addiction, psychodiagnostics and psychocorrection of an addicted person, training program for future psychologists.*

Вступ. Життя сучасного містянина – профановане, звужене до моментів та навіть окремої миті. Воно характеризується надшвидкісним перебігом життєдіяльності переважною мірою у інформаційному просторі. Новітній час фрагментований і задається великою кількістю об'єктів, з якими містяни взаємодіють.

Багато з аспектів міського життя віртуалізується, а сучасна культура продукує “універсальні” шаблони щастя та успіху (особливо у блогерській сфері).

Вищезазначене посилює розвиток у сучасного жителя мегаполісу, від молодшого до дорослого віку, психологічних залежностей нового типу: Інтернет- та селфі-залежностей. Інтернет – це “дике та чудове місце”, яке назавжди змінило людський спосіб життя, навчання та роботи, але коли містянин не може знайти баланс між часом, проведеним в Інтернеті та часом офлайн, це може означати проблеми для його психічного здоров'я і вимагає імплементації системи профілактичних та корекційних заходів. Останнє ж вимагає перегляду системи підготовки майбутніх психологів мегаполісу у напрямку озброєння відповідними знаннями з сучасної психології адикцій.

Мета статті та завдання. Метою статті є обґрунтування необхідності включення до програми підготовки майбутніх фахівців з соціально-психологічного супроводу у мегаполісі блоку дисциплін, які мають озброїти студентів знаннями з психодіагностики та психокорекції сучасних залежностей містянина.

Серед завдань визначаємо: висвітлення сучасного рівня наукового вивчення феноменів “Інтернет-залежність” та “селфі-залежність”; спектру взаємопов’язаних з Інтернет та селфі-залежністю чинників; емпіричного дослідження поширеності “Інтернет-залежності” у різних країнах; оцінку запитів залежних клієнтів різного віку; діагностику особливостей селфі-залежності у студентів та вираження у них показника ступеню Інтернет-залежності; представлення програми психокорекції Інтернет і селфі-залежності та рівня ефективності її впровадження серед молодих містян.

Методи дослідження: а) теоретичні: аналіз, осмислення й узагальнення надбань вітчизняних та закордонних дослідників Інтернет та селфі-залежності; б) емпіричні: оцінка запитів залежних клієнтів різного віку, діагностування у студентів рівня селфі-залежності за модифікованим опитувальником В. В. Юсупова “Адиктивна схильність” та анкетною “Моє селфі”, ступеня Інтернет-залежності за опитувальником Кімберлі-Янг, адаптованим В. А. Лоскутовою; в) статистичні (описова статистика, визначенням наявності статистично значущих відмінностей за вираженням показника ступеню Інтернет-залежності між результатами констатувального та контрольного дослідження (після впровадження психокорекційної програми) у студентів зі схильністю до селфі-залежності за Т-критерієм Вілкоксона, за вираженням показника ступеню селфі-залежності між результатами констатувального та контрольного дослідження (після впровадження психокорекційної програми) у студентів за Т-критерієм Вілкоксона).

Результати. Протягом останніх десятиліть Інтернет-залежність та пов’язана з нею поведінка привертають увагу дослідників і клініцистів психічного здоров’я, хоча ця сфера

наукових розробок все ще знаходиться на початковому етапі, що відбивається на звужених можливостях якісної психодіагностики та психокорекції (Kuss, Griffiths, Karila, Billieux, 2014; Musetti, Cattivelli, Giacobbi, Zuglian, Ceccarini, Capelli, Pietrabissa, Castelnuevo, 2016).

Під розладом “Інтернет-залежність” розуміють поведінкову залежність, за якої людина стає залежною від використання Інтернету чи інших онлайн-пристроїв як дезадаптивного способу подолання життєвих стресів. Розлад “Інтернет-залежність” (“Internet Addiction Disorder” (“IAD”)) руйнує життя, викликаючи неврологічні ускладнення, психологічні розлади та соціальні проблеми (Cash, Rae, Steel, Winkler, 2012).

Інтернет-залежність є зростаючою соціальною проблемою, яка обговорюється у всьому світі і стає загальновизнаною, зокрема опитування, проведені в США та Європі вказують на тривожні показники її поширеності: від 1,5% до 8,2% (Weinstein, Lejoyeux, 2010). У деяких азійських країнах, таких як Південна Корея, інтернет-залежність та подібні проблеми вважаються проблемами, які мають значення для громадського здоров'я (Starcevic, 2013). Використовуючи різні діагностичні критерії та інструменти, Інтернет-залежність визначається поширеною серед молодих людей на рівні від 3,0% у Південній Кореї (Sung, Lee, Noh, Park, Ahn, 2013) до 17,1% у Сінгапурі (Mythily, Qiu, Winslow, 2008).

Серед українських користувачів Інтернету залежними від нього вважаються від 2 до 6 % (Белінська, 2019).

Розвитку цього виду залежності сприяє передусім збільшення кількості Інтернет-користувачів по всьому світу (у 2022 році він склав 4,66 млрд – 59,90% усього населення Землі).

А однією із найбільших проблем концептуалізації психопатологічного використання Інтернету є те, що сьогодні важливий спектр діяльності здійснюється саме онлайн. Відтак, спостерігаємо радикальний вплив технологічного розвитку на повсякденну поведінку та життєдіяльність сучасної людини.

На поширення психологічних розладів, пов'язаних із Інтернет-залежністю вплинула пандемія COVID-19, чинниками

якої стали соціальне дистанціювання, переведення навчання, праці, відпочинку та комунікацій по всьому світу у режим онлайн. Ці явища призвели до того, що люди проводять більше часу вдома та в Інтернеті. Зі збільшенням використання Інтернету та ігор у зв'язку з пандемією COVID-19 у соціумі виникли занепокоєння щодо підвищеного ризику розвитку поведінкової залежності, особливо залежності від Інтернету та ігор (Sun, Li, Bao, Meng, Sun, Schumann, Kosten, Strang, Lu, Shi, 2020).

Вченими зазначається, що соціальні стосунки різко змінилися з того часу, коли К. S. Young почала оцінювати розлад інтернет-залежності, порівнявши наркотики та інтернет-залежність і прирівнявши його до розладу контролю імпульсів (Starcevic, 2013).

Дослідники спільні думки, що обидві патології об'єднує загальний фактор: нездатність контролювати вживання чогось, будь то Інтернет чи наркотик. Найважливішим є те, що сама нездатність заважає нормальному функціонуванню особистості (R. C. Rogers, K. S. Young та ін.).

У засадничих дослідженнях галузі психологічної залежності людини К. S. Young виділяє п'ять різних видів "Інтернет-залежності" ("Internet Addiction Disorder"):

1. Кібер-сексуальна залежність (залежність від кібер-порно або дорослих чатів).
2. Залежність від кібер-відносин (кібер-справи або використання онлайн-відносин, щоб замінити реальних друзів і сім'ю).
3. Нет-компульси (нав'язливі азартні ігри або покупки в Інтернеті).
4. Інформаційне перевантаження (компульсивний пошук у базі даних).
5. Комп'ютерна залежність (нав'язлива гра).

В даний час численна кількість наукових розвідок стосується дійсності цих категорій і доцільності включення таксономії в поточні діагностичні посібники, зокрема DSM V (наприклад, Petry, Rehbein, Gentile, Lemmens, Rumpf, Möhle,

Bischof, Tao, Fung, Borges, Auriacombe, González Ibáñez, Tam, O'Brien, 2014).

Разом з тим, Всесвітня організація охорони здоров'я нещодавно назвала "ігровий розлад" ("Gaming Disorder") (залежність від відео/азартних онлайн-ігор) новим діагнозом в 11-му остаточному перегляді Міжнародної класифікації хвороб (МКБ-11) (World Health Organization, 2019).

Незважаючи на те, що після бурхливих обговорень патологій, пов'язаних з Інтернетом, патології не були офіційно включені в DSM V, "Інтернет-залежність" ("Internet Addiction Disorder") згадана як сутність, що потребує подальшого дослідження (American Psychiatric Association, 2013), оскільки містить достатньо критеріїв для включення до сімейства залежностей від речовин (Block, 2008).

К. S. Young стверджує, що "Інтернет-залежність" ("Internet Addiction Disorder") поділяє загальні сім критеріїв серед інших розладів залежності, таких як патологічна азартна гра, розлади харчової поведінки, сексуальна залежність, загальні технологічні залежності й залежність від відеоігор.

До складу цих критеріїв за К. S. Young входять: 1. Відміна. 2. Толерантність. 3. Заклопотаність речовиною. 4. Більш інтенсивне або часте вживання речовини, ніж передбачалося. 5. Централізована діяльність з метою придбання більшої кількості речовини. 6. Втрата інтересу до інших соціальних, професійних і рекреаційних видів діяльності. 7. Ігнорування фізичних або психологічних наслідків, спричинених вживанням речовини.

З одного боку, К. S. Young спробувала порівняти "Інтернет-залежність" ("Internet Addiction Disorder") з іншими залежностями, але з іншого боку, вона визнала, що для кількісної оцінки проблеми необхідні конкретні критерії.

Подібно, інші дослідники порівнювали "Інтернет-залежність" ("Internet Addiction Disorder") з різноманітними поведінковими залежностями, але при цьому визначали їх чотири загальні критерії: надмірне вживання, пов'язане з втратою відчуття часу або нехтуванням основних чинників; замкнутість і почуття гніву або депресії, коли комп'ютер

недоступний; толерантність (більше годин використання, щоб задовольнити потребу); негативні соціальні наслідки (Beard, 2005, Block, 2008).

Останнє відповідало критерію К. S. Young щодо відсторонення, соціальних наслідків та кількості часу, проведеного в Інтернеті. Аналогічно N. A. Shapira, T. D. Goldsmith, P. E. Keck, U. M. Khosla, S. L. McElroy визначили використання Інтернету як проблематичне, якщо воно передбачає дезадаптивну заклопотаність, непереборні або тривалі періоди, довші, ніж планувалося (Shapira, Goldsmith, Keck, Khosla, McElroy, 2000).

Ми вважаємо, що ці піонерські спроби знайти критерії “Інтернет-залежності” (“Internet Addiction Disorder”) є дуже цінними та пояснювальними, але, враховуючи швидкість розвитку використання Інтернету в реальному суспільстві, вони не можуть врахувати реальне поточне використання Інтернет-інструменту, а значить містять ризики надмірного поширення, якщо використовуються для концептуалізації патологічних критеріїв DSM сьогодні.

R. Tao, X. Huang, J. Wang, H. Zhang, Y. Zhang, M. Li запропонували складнішу схему діагностики Інтернет-залежності (Tao, Huang, Wang, Zhang, Zhang, Li, 2010).

Автори пояснили, що сьогодні для повного діагностичного включення в категорію “Інтернет-залежність” (“Internet Addiction Disorder”) слід враховувати критерії: заклопотаність Інтернетом; симптоми відміни; толерантність; невдалі спроби контролювати використання Інтернету; продовження надмірного використання Інтернету, попри знання про негативні психосоціальні проблеми; втрата інтересів, попередніх захоплень, розваг у результаті, та за винятком використання Інтернету; використання Інтернету для втечі або зняття дисфоричного настрою; обман членів сім’ї, терапевтів або інших осіб.

Отже, можна стверджувати, що критерії, які вважаються фундаментальною основою для класичної діагностики, сьогодні є предметом дискусій. Ми спостерігаємо великі розбіжності

щодо визначення критеріїв “Інтернет-залежності” (“Internet Addiction Disorder”), зокрема щодо визначення патологічності використання Інтернету, тобто кількісні критерії, такі як час, проведений в Інтернеті чи ступінь заклопотаності цим, або якісні критерії, такі як дисфоричний настрій чи дезадаптивна заклопотаність про це (Kuss, Griffiths, Karila, Billieux, 2014; Spada, 2014).

Перехресні вивчення на досліджуваних вибірках повідомляють про високу коморбідність Інтернет-залежності з психічними розладами, особливо з афективними розладами (включаючи депресію), тривожними розладами й синдромом дефіциту уваги та гіперактивності (Weinstein, Lejoyeux, 2010).

Орієнтуючись на результати досліджень Musetti, R. Cattivelli, M. Giacobbi, P. Zuglian, M. Ceccarini, F. Capelli, G. Pietrabissa, G. Castelnuevo вважаємо, що комплексна модель для пояснення поведінки, пов’язаної з Інтернетом, має бути більш чітко сформульованою та багаторівневою у порівнянні з моделями, доступними зараз (Musetti, Cattivelli, Giacobbi, Zuglian, Ceccarini, Capelli, Pietrabissa, Castelnuevo, 2016).

Ми не можемо розглядати інтернет-залежність виключно як інший вид залежності, наприклад, наркотичну.

Навіть якщо означені залежності певною мірою змістово подібні, вони не можуть мати однакові діагностичні критерії, оскільки використання Інтернету сьогодні є усвідомленою соціальною необхідністю, тоді як наркотична залежність відноситься до соціальної деструкції.

Крім того, нам потрібно дослідити критерії щодо визначення патологічності/непатологічності використання Інтернету, оскільки час перебування в Інтернеті нині є недостатнім дискримінаційним критерієм, натомість важливості набуває дослідження критеріїв заклопотаності відсутністю активності або рівень збудження під час інтернет-стимуляції.

Модель, яка розглядає поведінку в Інтернеті як сформульовану сукупність незалежних розладів, до яких приєднується лише використання Інтернету, повинна враховувати гетерогенність феномену.

Іншими словами, ми повинні йти в напрямку, коли поведінка, пов'язана з Інтернетом, повинна мати незалежну ідентичність серед інших видів, а сам Інтернет має стати нормальним інструментом, який ми повинні використовувати, щоб вижити, але який можна використовувати кількома патологічними способами.

Науковцями підкреслюється ряд чинників, пов'язаних з “Інтернет-залежністю” (“Internet Addiction Disorder”) (Kuss, Griffiths, Karila, Billieux, 2014).

Зокрема, для підлітків і дорослих значущими, за даним чисельних емпіричних досліджень, постають:

1. Соціодемографічні змінні.
2. Змінні використання Інтернету.
3. Психосоціальні чинники.
4. Коморбідні симптоми (Рис. 1).

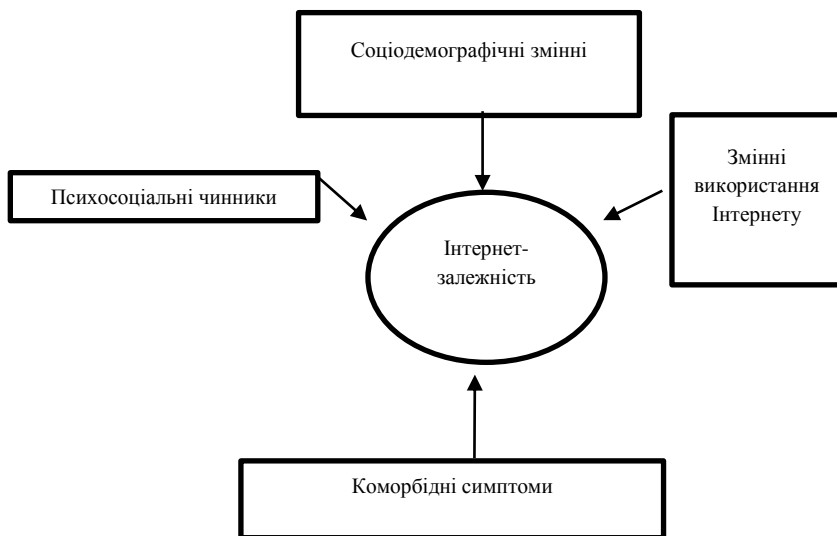


Рис. 1. Чинники, пов'язані з Інтернет-залежністю у підлітків та дорослих.

За даними опитувань, проведених упродовж 2021 року серед респондентів, що звертались за допомогою до фахівців ГО Центр соціально-психологічного супроводу “Добробут”, визначаємо, що відсоток звернень з Інтернет-залежністю у групі підлітків складає 38,10%, а у групі дорослих – 31,82% (Табл. 1).

При цьому, запити за взаємопов’язаною ігровою залежністю склали у групі підлітків 42,86%, а групі дорослих – 40,91%.

Тож, отримані результати вказують на дещо більшу вразливість Інтернет-залежністю підлітків у порівнянні з дорослими. Ці результати узгоджуються з емпіричним результатами досліджень, здійснених в інших країнах (зокрема, Seok, Lee, Park, Park, 2018).

У ході консультацій фахівцями ГО Центр соціально-психологічного супроводу “Добробут” означених клієнтів було визначено проблеми в секторі самоставлення, використання неконструктивних моделей взаємодії з іншими (у підлітків не розвинені навички комунікацій), неефективних копінг-стратегій та прояву низького рівня стресостійкості, поверхнєве розуміння сенсу життя людини (у групі дорослих), невміння вибудовувати близькі взаємини (у групі дорослих) та ін.

Таблиця 1

Кількість звернень за допомогою до фахівців ГО Центр соціально-психологічного супроводу “Добробут” клієнтів з різними видами залежності у 2021 році

№	Назва залежності	Кількість звернень, у %	
		Група підлітків (n=21)	Група дорослих (n=44)
1	Алкогольна залежність	19,05	34,09
2	Наркотична залежність	57,14	63,64
3	Інтернет-залежність	38,10	31,82
4	Ігрова залежність	42,86	40,91
5	Залежність від тютюнопаління	47,62	50,00

Комунікативна сфера клієнтів постала найбільш проблемною. Варто зазначити, що, окрім суто Інтернет-залежності, не менш важливою для української молоді постає кіберкомунікативна залежність. Перше місце за відвідуванням серед молоді посідають саме соціальні мережі – 27%. Вищий показник у дівчат – 29,8%, менший у хлопців – 23,9% (Мацьоха, 2017).

Надмірний потяг до кіберкомунікації призводить до розповсюдження проявів селфі-залежності. У 2013 році Оксфордський словник визнав “селфі” словом року.

Зазначимо, що зараз практично неможливо зустріти людину, яка не відправляла хоча б один свій знімок в Instagram, Facebook та інші обмінні програми для фото та спілкування. Американська психіатрична асоціація підтвердила віднесення дії “селфі” до нового психічного розладу, характеризуючи його як нав'язливе бажання сфотографувати себе і розмістити його у соціальних мережах, щоб заповнити нестачу самооцінки та прогалину близькості.

Селфі – це своєрідна залежність, якщо людина безсила перед потягом розміщувати фотографії, постаючи причиною абстинентного синдрому (American Psychiatric Association, 2014).

Селфі-діяльність стала цікавою темою для дослідників, що обумовлено значним збільшенням з 2012 року рівня використання селфі у Інтернет-просторі (на 17000%) (Preston, 2018). За даними наукових розвідок, потяг “робити селфі” пов'язаний з психічними розладами, такими як грандіозність, нарцисизм та дисморфічний розлад тіла.

Для деяких осіб розміщення селфі – стимул до безстрашності, а для інших – причина, яка свідчить про відчуття ними почуття жаху у своєму житті та непрезентабельної зовнішності. S. Krishna, K. Krishna підкреслюють, що молоді люди вкладають значно більше енергії та грошей у те, щоб мати привабливий вигляд в очах інших людей і, як наслідок, збільшити почуття власної гідності (Krishna, Krishna, 2016).

Пристрасть до селфі у молодих людей пов'язана з меншою ефективністю та низькою продуктивністю на робочому місці (у навчанні), незадоволенням роботою, стресом, вагою порівняно з однолітками, невдалими сімейними відносинами та подружніми конфліктами.

Дослідники виявили, що люди з низькою самооцінкою, зазвичай, більше беруть участь у створенні селфі-знімків, використання соціальних мереж для управління своїми власними взаємодіями з метою задоволення потреб у самооцінці, зниження ризику приниження та зниження соціальної тривожності (Силка, 2019).

До основних видів селфі-розладів відносяться: 1) прикордонний селфіт – який передбачає створення селфі-знімків не більше 2-3 разів на день без прагнення викладати їх у соціальну мережу; 2) гострий селфіт – при якому людина знімає себе від 3 разів і більше, при цьому простежується тенденція опубліковувати свої фотографії у соціальних мережах, на обліковому записі; 3) хронічний селфіт – створення автопортрета в будь-який зручний час, що супроводжується активною публікацією знімків у соціальних мережах.

За допомогою модифікованого опитувальника В. Юсупова “Адиктивна схильність” було визначено рівень селфі-залежності у респондентів. Вибірку склали студенти 2 курсу Навчально-наукового інституту економіки і менеджменту ХНУМГ ім. О.М. Бекетова (n=56).

Виходячи від суми набраних балів за опитувальником, виявлявся ризик залежної поведінки: від 0 до 13 балів – ризик залежної поведінки не виражений, від 13 балів і вище – говорить про виражений ризик та наявність ознак селфі-залежної поведінки.

Студенти, які за результатом тесту отримали понад 13 балів було віднесено до групи – “мають схильність до селфі-залежності”. Всі інші студенти були віднесені до групи “не мають схильності до селфі-залежності” (Рис. 2).

За опитувальником Кімберлі-Янг, адаптованому В. Лоскутовою визначено, що у досліджуваних, які мають

схильність до селфі-залежності переважає надмірне використання інтернету і менш виражений помірний ступінь Інтернет-залежності (56% та 44%, відповідно).

У досліджуваних, які не мають схильності до селфі-залежності переважає помірний ступінь Інтернет-залежності (50 % респондентів). Легкий ступінь Інтернет-залежності знаходить свого прояву у 37% опитаних, а надмірне використання Інтернету є властивим 13% респондентів.

Такі результати визначають необхідність здійснення психокорекційної роботи серед молоді, при цьому значущості набуває й активна психопрофілактична робота.

Для означених напрямків психологічної допомоги важливим є з'ясування “прихованої” мети створення студентом великої кількості “селфі”. Ця мета може різнитись за змістом у кожного студента, але саме її виявлення і є одним із “ключів” для побудови комплексу психосоціальних програм корекції розвитку особистості молодій людини.

Для вирішення цього завдання ми розробили відповідну анкету. У її основу було покладено розробку К. І. Фоменко, М. О. Дереповської щодо психодіагностики селфі-залежності як заміщення психологічного дефіциту (Фоменко, Дереповська, 2021).

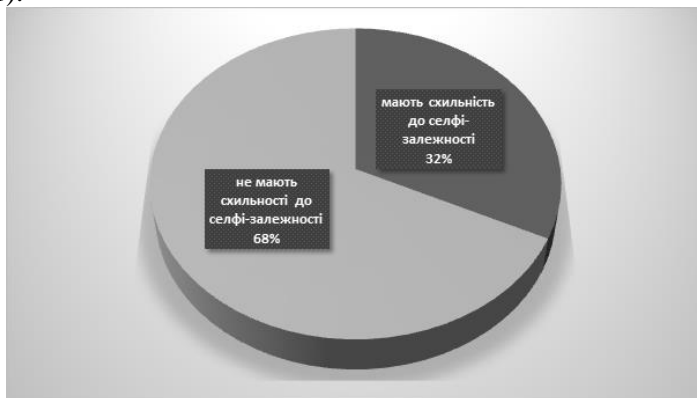


Рис. 2. Розподіл респондентів за рівнем селфі-залежності у відсотках.

Найбільш розповсюдженим у відповідях досліджуваних стало визначення селфі як можливого способу змінення реальності. 61,11% опитаних прагнуть до демонстрації свого життя як “успішного та щасливого”, а, відтак, кращого порівняно з іншими.

27,78 % опитаних за допомогою селфі прагнуть створювати естетику, а саме: прагнуть мати привабливий вигляд на селфі, робити яскраві фото та ін.

44,44% опитаних шляхом селфі виявляють довірливі або ж соціально презентабельні стосунки. Тож, вони вважають, що спільне селфі з кимось постає доказом дружніх (близьких) або соціально вагомих стосунків.

Більш ніж половина опитаних – 55,56% за допомогою селфі втамовують структурний голод, заповнюють свій час, коли відчувають нудьгу, самотність, перенавантаження та ін.

66,67% респондентів студентської вибірки використовують селфі для встановлення контактів з іншими людьми: фліртують за допомогою селфі, набувають і “підтримують” певний рівень “популярності”, дають поради іншим як робити селфі та ін.

50 % опитаних шляхом селфі, а точніше їх схвалення (лайків), прагнуть покращити свій настрій, відчутти, що їх визнають інші, що вони є важливими.

44, 44 % опитаних через селфі демонструють власне Я, свою позицію та ін.

38,89 % опитаних використовують селфі для вираження почуттів до коханих.

Отримані емпіричні результати та здійснений теоретичний аналіз дозволили сформулювати систему психокорекційних заходів.

Провідною ідеєю розробленої програми є те, що корекція Інтернет та селфі-залежності має бути комплексною та спрямованою на актуалізацію пошуку сенсу власного життя, відновлення чи формування системи ціннісних орієнтацій, розвиток особистості, прийняття себе та інших, розвиток умінь ефективного спілкування, навичок імплементації конструктивних стратегій подолання труднощів, здатності до

самоаналізу своїх вчинків.

З іншого боку, важливості набуває цілеспрямована робота щодо формування усвідомлення наявності своєї залежності й актуалізації мотивації до роботи з нею та її наслідками, формування здатності контролювати свої потяги, патернів щодо здорового способу життєдіяльності, задоволення потреб (Асєєва, 2021; Servidio, Gentile, Voca, 2018).

В основі програми лежать принципи єдності діагностики та корекції; нормативності розвитку; принцип “знизу нагору”; системності психологічної діяльності та діяльнісний принцип психокорекції.

Завданнями програми визначили зняття емоційного напруження студентів, формування та розвиток навичок ефективного спілкування, прийняття себе та адекватної позитивної самооцінки, розширення можливостей встановлення контакту у різних ситуаціях спілкування, відпрацювання навичок розуміння інших людей, себе, взаємин між людьми, активізація процесу самопізнання та самоактуалізації, формування установки на подолання залежності, емоційне відреагування проблеми, формування знань про природу та особливості Інтернет та селфі-залежності, спрямування студентів до усвідомленості та відповідальності у прийнятті рішення щодо використання або заборону дій, пов'язаних з Інтернет та селфі-залежністю, формування у студентів навичок, життєвих установок, ціннісних орієнтацій, необхідних для протистояння виникненню селфі-залежності, формування та розвиток у студентів вольових якостей особистості, навичок самооцінки, становлення культури спілкування, підтримка розвитку позитивної самооцінки, формування впевненості у собі, розвиток навичок імплементації конструктивних стратегій подолання труднощів. У цілому, психокорекційна програма спрямована на зміни у когнітивній, емоційній, мотиваційній та поведінковій сферах.

Програма була реалізована на вибірці зі студентів, в яких було діагностовано схильність до селфі-залежності (n=18).

Статистично значущими визначаємо відмінності за

вираженням показника ступеню Інтернет-залежності між результатами констатувального та контрольного дослідження студентів зі схильністю до селфі-залежності (за критерієм Вілкоксона $T=10,00$ значущість відмінностей на рівні $p<0,01$).

У відсотковому значенні визначаємо поступове зниження рівня Інтернет-залежності у студентів (Рис. 3). Водночас визначаємо його помірно-високий рівень прояву: за середніми значеннями після впровадження психокорекційної програми він складає $73\pm 12,79$.

Статистично значущими визначаємо відмінності за вираженням показника ступеню селфі-залежності між результатами констатувального та контрольного дослідження студентів (за критерієм Вілкоксона $T=15,00$ значущість відмінностей на рівні $p<0,01$).

Визначаємо часткове зниження рівня селфі-залежності у студентів: за середніми значеннями до впровадження психокорекційної програми він складає $18,06\pm 3,71$, а після – $17,06\pm 3,31$.

Здійснене дослідження визначає необхідність подальших розробок у цій галузі й актуальність вивчення психодіагностики та психокорекції сучасних залежностей містянина у рамках підготовки майбутніх психологів. Разом з тим, визначаємо, що аналіз наявних освітньо-професійних програм підготовки за спеціальністю 053 Психологія показав лише часткову представленість такого напрямку. Тому вважаємо за доцільне включити до програми підготовки психологів дисципліни “Психологія міста”, “Психологія містянина”, “Психологія сучасних залежностей містянина”, змістові модулі яких включають аспекти психодіагностики та психокорекції сучасних залежностей містянина.

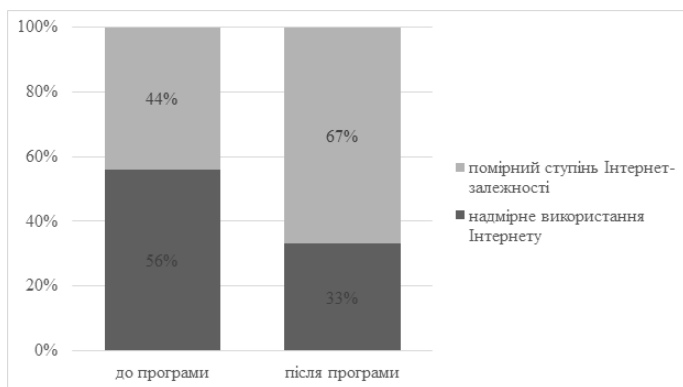


Рис. 3. Рівень вираження Інтернет-залежності у студентів з діагностованою селфі-залежністю до та після впровадження психокорекційної програми.

Обговорення. Отримані у ході діагностики емпіричні результати цілком узгоджуються з вітчизняними (Асєєва, 2021; Силка, 2019 та ін.) та закордонними (Mythily, Qiu, Winslow, 2008; Sung, Lee, Noh, Park, Ahn, 2013 та ін.) вивченням проблематики Інтернет та селфі-залежності та рівня її розповсюдженості серед молодих містян. Слідом за рядом вчених (A. Musetti, R. Cattivelli, M. Giacobbi, P. Zuglian, M. Ceccarini, F. Capelli, G. Pietrabissa, G. Castelnuovo) вважаємо, що комплексна модель для пояснення поведінки, пов'язаної з Інтернетом, має бути більш чітко сформульованою та багаторівневою у порівнянні з моделями, доступними зараз.

Висновки. Здійснене дослідження дозволило визначити актуальність і важливість вивчення психодіагностики та психокорекції сучасних залежностей містянина. Аналіз робіт вітчизняних та закордонних вчених показав, що Інтернет та селфі-залежність – висхідна соціальна проблема у всьому світі, що посилюється збільшенням радикального впливу технологічного розвитку на повсякденну поведінку та життєдіяльність сучасної людини, оскільки однією із найбільших проблем концептуалізації психопатологічного використання Інтернету є визнання переважної більшості

здійснюваних соціальних комунікацій у онлайн формах.

Розкриття феномену “Інтернет-залежність” дозволило висвітлити його змістову складність, дискусійність виокремлення критеріїв, які сьогодні використовуються для діагностики, необхідність розробки комплексної моделі для пояснення поведінки, пов’язаної з Інтернетом, осмислення складної системи психосоціальних чинників, взаємопов’язаних з Інтернет та селфі-залежністю.

Означене відбивається на сучасних звужених можливостях якісної психодіагностики та психокорекції Інтернет та селфі-залежності за наявної актуальності запиту на надання психологічної допомоги містянам.

За даними проведених опитувань, визначаємо, що відсоток звернень респондентів з Інтернет-залежністю складає третину запитів у групі залежних підлітків та дорослих.

Проведена діагностика вказує на те, що серед студентської молоді 32% відчувають пристрась до селфі переважною мірою з метою демонстрації свого життя як “успішного та щасливого”, а, відтак, кращого, порівняно з іншими, для встановлення контактів з іншими людьми, заповнення внутрішньої порожнечі, нудьги, самотності.

Такі результати обумовили необхідність здійснення психокорекційної роботи серед молоді. Провідною ідеєю розробленої програми постало розуміння того, що корекція Інтернет та селфі-залежності має бути комплексною і спрямованою на актуалізацію пошуку сенсу власного життя, відновлення чи формування системи ціннісних орієнтацій, розвиток особистості, формування усвідомлення наявності свої залежності й актуалізацію мотивації до роботи над нею та її наслідками.

Впровадження програми показало її ефективність: було визначено поступове зниження рівня Інтернет-залежності та часткове зниження рівня селфі-залежності у студентів.

На основі теоретичного аналізу та здійсненого емпіричного дослідження підкреслюємо необхідність подальших розробок у цій галузі й актуальність вивчення

психодіагностики та психокорекції сучасних залежностей містянина у рамках підготовки майбутніх психологів. Разом з тим, здійснений аналіз наявних освітньо-професійних програм підготовки за спеціальністю 053 Психологія показав лише часткову представленість такого напрямку. Тому вважаємо за доцільне включити до програми підготовки майбутніх психологів дисципліни “Психологія міста”, “Психологія містянина”, “Психологія сучасних залежностей містянина”, змістові модулі яких включають аспекти психодіагностики та психокорекції сучасних залежностей містянина.

Література

Асеева Ю. О. (2021). Психологічні засади кіберадикцій в підлітковому та юнацькому віці: дис. ... д. псих. наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Одеса, Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського.

Белінська І. В. (2019). Роль кіберпрактик у формуванні інтернет-залежності у студентської молоді. Кіберсоціалізація в умовах інформаційної війни. Матеріали III науково-практичного семінару (м. Київ, 13 травня 2019 р.). <http://mediaosvita.org.ua/book/iimizhinstytuts...matsijnoyi-vijnj/>.

Мацьоха Т. (2017). Інтернет-залежність української молоді: сучасний стан проблеми. <https://commons.com.ua/uk/internet-zalezhnist/>.

Силка О. О. (2019). Селфі-адикція: теоретичний огляд проблеми. *Young Scientist*, 2 (66). 163-166.

Фоменко К. І., Дереповська М. О. (2021). Психодіагностика селфі-залежності як заміщення психологічного дефіциту. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 65. 275-292.

American Psychiatric Association. Selfie. (2014). <https://adobochronicles.com/2014/03/31/american-psychiatric-association-makesit-official-selfie-a-mental-disorder/comment-page-3/>.

Beard K. W. (2005). Internet addiction: a review of current assessment techniques and potential assessment questions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 8. 7–14.

Block J. J. (2008). Issues for DSM-V: internet addiction. *American Journal of Psychiatry*, 165. 306–307.

Cash H., Rae C.D., Steel A.H., Winkler A. (2012). Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4). 292-298.

Krishna S., Krishna K. (2016). Selfie syndrome: a disease of new era. *International Journal of Pharma Research And Health Sciences*, 2, 118–121.

Kuss D.J., Griffiths M.D., Karila L., Billieux J. (2014). Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20 (25). 4026–4052.

Mohamed B.E., Abdel Karim N. A. (2019). Effect of selfie addiction on self-esteem, body image, and academic achievement among Faculty of Nursing students. *Egyptian Nursing Journal*, 16. 80-91.

Musetti A., Cattivelli R., Giacobbi M., Zuglian P., Ceccarini M., Capelli F., Pietrabissa G., Castelnovo G. (2016). Challenges in Internet Addiction Disorder: Is a Diagnosis Feasible or Not?. *Frontiers in psychology*, 7, 842.

Mythily S., Qiu S., Winslow M. (2008). Prevalence and correlates of excessive internet use among youth in Singapore. *Annals Academy of Medicine*, 37(1). 9-14.

Petry N. M., Rehbein F., Gentile D.A., Lemmens J.S., Rumpf H.J., Mößle T., Bischof G., Tao R., Fung D.S., Borges G., Auriacombe M., González Ibáñez A., Tam P., O'Brien C.P. (2014). An international consensus for assessing internet gaming disorder using the new DSM-5 approach. *Addiction*, 109 (9). 1399–1406.

Preston S. (2018). Harmful impacts of taking too many selfies. <https://www.quora.com/What-are-the-harmfulimpacts-of-taking-too-many-selfies>.

Seok H.J., Lee J.M., Park C.Y., Park J.Y. (2018). Understanding internet gaming addiction among South Korean adolescents through photovoice. *Children and Youth Services Review*, 94. 35-42.

Servidio R., Gentile A., Boca S. (2018). The Mediatonal Role of Coping Strategies in the Relationship Between Self-Esteem and Risk of Internet Addiction. *Europe's journal of psychology*, 14(1). 176–187.

Shapira N.A., Goldsmith T.D., Keck P.E. Jr., Khosla U.M., McElroy S.L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders*, 57(1-3). 267–272.

Spada M. M. (2014). An overview of problematic Internet use *Addictive Behaviors*, 39. 3–6.

Starcevic V. (2013). Is Internet addiction a useful concept? *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 47. 16–19.

Sun Y., Li Y., Bao Y., Meng S., Sun Y., Schumann G., Kosten T., Strang J., Lu L., Shi, J. (2020). Brief Report: Increased Addictive Internet and Substance Use Behavior During the COVID-19 Pandemic in China.

The American journal on addictions, 29(4). 268–270.

Sung J., Lee J., Noh H.M., Park Y.S., Ahn E.J. (2013). Associations between the risk of Internet addiction and problem behaviors among Korean adolescents. *Korean Journal of Family Medicine*, 34(2). 115-122.

Tao R., Huang X., Wang J., Zhang H., Zhang Y., Li M. (2010). Proposed diagnostic criteria for Internet addiction. *Addiction*, 105. 556–564.

Weinstein A., Lejoyeux M. (2010). Internet addiction or excessive Internet use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36 (5). 277–283.

World Health Organization (WHO). (2019). ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics. <https://icd.who.int/icdapi>.

Оригінальний рукопис отриманий 1 лютого 2022 року

Стаття прийнята до друку 14 лютого 2022 року