

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ КОРЕКЦІЙНО-ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ ЗІ ЗНИЖЕННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Федоренко С.В.

Федоренко С.В. Психологічні особливості побудови корекційно-тренінгової програми зі зниження комп'ютерної залежності у студентської молоді

У статті представлені особливості побудови корекційно-тренінгової програми зі зниження комп'ютерної залежності серед студентської молоді.

Ключові слова: комп'ютерна залежність, Інтернет-залежність, адиктивна поведінка.

Федоренко С.В. Психологические особенности построения коррекционно-тренинговой программы по снижению компьютерной зависимости у студенческой молодежи

В статье представлены особенности построения коррекционно-тренинговой программы по снижению компьютерной зависимости среди студенческой молодежи.

Ключевые слова: компьютерная зависимость, Интернет-зависимость, аддиктивное поведение.

Fedorenko S.V. Psychological peculiarities of managing correction and training program for reducing computer addiction in college students

In the article, described are the psychological features of correction and training program developed to reduce computer addiction among students.

Key words: computer addiction, Internet-addiction, addictive behaviour.

Постановка проблеми. Ненормоване перебування у Мережі призводить до комп'ютерної чи ігрової залежності молоді, коли визнається пріоритет віртуальної реальності над повсякденним соціальним життям.

Дослідженню проблеми негативних наслідків комп'ютеризації, пов'язаних з Інтернет-залежністю, інформаційним перевантаженням, формуванням деструктивного образу світу, присвячені роботи Н.М. Бугайової [3], М. Гріфітс [35], Н.В. Чудової [30], К. Янг [33].

Вивчення проблеми комп'ютерної залежності і, зокрема, проведення нашого дослідження емоційно-мотиваційних чинників виникнення комп'ютерної залежності серед студентської молоді переконують в актуальності корекційно-профілактичної роботи з юнаками для попередження та подолання комп'ютерної залежності. За результатами констатувального дослідження з'ясували, що Інтернет-

адикти мають підвищені показники за такими психічними станами, як тривожність, ригідність і фрустрація. Незадоволеними виявились такі потреби, як: пошук визнання, соціальна підтримка, самоствердження, самовираження, комунікативні потреби. Як провідні потреби адикти виділяють: забезпечення стану власного впливу, можливість бути зрозумілим для інших, мати теплі відносини з людьми та мати хороших співбесідників.

Це й зумовило розробку програми групової психологічної роботи, яка пропонується увазі в даній праці.

Виклад основного матеріалу. Прикладні аспекти групової психологічної роботи знайшли своє відображення у працях К. Левіна [14], Я. Морено [21], І.Ялом [32]. В якості побудови методологічної основи процесу роботи зі студентською молоддю, яка схильна до комп'ютерної залежності, орієнтувалися також на проектувально-технологічний підхід. Ідея включення проектної діяльності в освітній процес була запропонована американським педагогом і філософом Джоном Дьюї [8] більше століття тому. Вперше у вітчизняній педагогіці актуальність цієї проблеми вивчав О.Макаренко [16], який в результаті своєї новаторської педагогічної діяльності дійшов висновку про проектування особистості як суб'єкта педагогічної праці. Таку думку не раз висловлював В.Сухомлинський [27], багатогранну педагогічну спадщину якого проймає ідея проектування людини. В.В. Давидов [6], С.Д. Максименко [17], Ю.І. Машбиць [19],[20] проектування розглядали як засіб набуття нового знання. Проектування потребує створення: а) проекту об'єкту, тобто ідеальної форми того психічного феномену, що має бути досягнутий; б) проекту керування процесом засвоєння; в) проекту діяльності, яка забезпечує засвоєння ідеальної форми. В нашому випадку, це модель емоційно-мотиваційних цінностей у студентів, модель нормативної ціннісної структури особистості та система відповідних формувальних впливів, у межах яких відбуватиметься процес засвоєння. Звідси і походить назва: проектувально-технологічний підхід формування ціннісної структури особистості. Отже, проектування – особливий тип інтелектуальної діяльності, відмінною особливістю якої є перспективна орієнтація, практично спрямоване дослідження, спрямоване на застосування знань та здобуття нових. Активне включення учасників у зміст тих або інших проектів дає можливість засвоїти нові способи людської діяльності в соціокультурному середовищі.

Інформаційний і технологічний обсяг багатьох проектів примушує до об'єднання студентів у групи. Працюючи у команді, студенти вчаться взаємодіяти один з одним, вирішувати можливі

конфлікти, набувати навичок міжособистісного спілкування, брати відповідальність за вибір рішення, набувають досвіду вирішення реальних проблем з огляду на майбутнє самостійне життя [22].

Корекційна тренінгова програма зі зниження комп'ютерної залежності створена на основі теоретичних положень, які мають гуманістичну спрямованість у формуванні особистості. Так, нами були використані ідеї гуманістичної психології К. Роджерса [24] (формування адекватності самосприймання), А. Маслоу [18] (самоактуалізація особистості), біхевіористичні ідеї про заохочувальні методи у вихованні (А. Лазаруса [36], А. Бандури [1]), ідеї екзистенціальної психології про віднаходження людиною сенсу життя (В. Франкла [29]).

Також ми скористалися основними положеннями когнітивної терапії А. Бека [2], метою якої є виправлення і заміна правильними неадекватних думок, власного настрою, своїх відчуттів. Когнітивний метод, або раціональна терапія, є основним методом при виборі технологій для вирішення даної проблеми. Застосування методу когнітивної корекції надає можливість нормалізувати порушені когнітивні процеси, якими визначені психічні стани (фобії, тривога, відчуття самотності, фрустрації). В основі цих порушень лежать неадекватні думки, переконання та образи, які треба змінити, переосмислити. Когнітивні методи були застосовані під час виконання домашніх завдань, які передбачали спостереження за рисами власного характеру та емоціями, а також експериментування з новими способами міжособистісної взаємодії. Надавались розповіді для когнітивного аналізу: «В полоні у комп'ютера», «Філософія життя». Приклади домашніх завдань: малюнок «Моє майбутнє через 5 років», малюнок «Мій настрій», «Лист самому собі і відповідь на нього», малюнок «Конфліктна ситуація і шляхи її вирішення» тощо. У процесі корекції відслідковували власний настрій, свої відчуття, аналізували притчі, розповіді. Вправи: «Філософія життя», «У полоні у комп'ютера», «Мій настрій», «Хто Я», «Без маски», «Методи подолання адикції» тощо.

У традиційній практиці, що склалася (Вачков І.В.[6], Л.А.Петровська [21]), соціально-психологічний тренінг має свої традиції та етапи проведення, які починаються з процедури знайомства та інформування щодо цілей і продовжуються вибором проблемних ситуацій, ігровими вправами, аналізом групової роботи та процедурами завершення.

Програма розрахована на 10 занять. Кожне заняття триває 1,5-2 години. Кожне заняття зі студентами складалось з трьох частин: організаційно-підготовчої, основної та заключної. Організаційно-

підготовча частина передбачала організацію робочої атмосфери (емоційно-мотиваційне входження студентів у заняття, пригадування встановлених у групі правил та норм тощо). У доступній формі відбувалось пояснення мети нового заняття, актуалізація досвіду, який був отриманий на минулому занятті, виконувались окремі вправи на релаксацію, інтеграцію та підвищення емоційного настрою.

Основна частина психокорекційного впливу передбачала виконання всіх запланованих ігор, вправ, завдань, які спрямовані на краще усвідомлення студентами внутрішніх чинників тих чи інших емоційних реакцій та станів, на розпізнавання та розуміння їх походження і розвитку. У змодельованих ситуаціях відбувалось формування навичок смислоутворення, позитивних емоційних реакцій, самоконтролю та стриманості.

Заклучна частина передбачала використання окремих завдань на рефлексивний аналіз того, чого вдалося кожній особі навчитися, зрозуміти; обговорення того, що не сподобалося, не вдалося виконати; наприкінці заняття вправи виконувались на групову інтеграцію та підвищення загального емоційного фону.

Кожне заняття побудоване за певною схемою.

I. Вступне слово тренера.

II. Ритуал привітання. Рефлексія особистого самопочуття.

III. Обговорення домашнього завдання.

IV. Вправи та психологічні ігри, які відповідають меті даного заняття.

V. Ритуал прощання. Самозвіт учасників про роботу у групі.

VI. Домашнє завдання.

Метою соціально-психологічного тренінгу для адиктів є:

- зниження рівня проявів Інтернет-залежності у студентів юнацького віку;

- допомога в адекватному оцінюванні власних емоцій та почуттів;

- можливість сформуванню мотиваційні цінності життя.

Систему тренінгової роботи розділено на чотири блоки завдань:

1. Корекція емоційного стану та розуміння своїх почуттів.

За допомогою ігор та етюдів досягається переживання тих емоцій, які неможливо пережити в реальному житті. Контроль над імпульсом до азартних ігор.

2. Зниження рівня агресивності, ригідності, фрустрації, тривожності.

Розвивати впевненість, уміння пристосовуватись, долати тривожність. Викорінення бар'єрів, що перешкоджають продуктивним конструктивним діям.

3. Розвиток мотиваційної сфери. Відшукати змістовність і смисл життя (робота, навчання, однолітки, родина тощо); сформувати вміння ставити цілі у житті. Реструктурувати мотиви поведінки, замінити хибні мотиви на дійсні, соціально значимі.

4. Розвиток міжособистісних стосунків з іншими людьми та комунікативних здібностей студентів з метою зниження рівня самотності. Розвиток навичок групової взаємодії.

У структурі занять особливе місце займають правила групової роботи.

1. Участь у тренінгових вправах та виконанні окремих завдань є добровільною.

2. Слухати інших уважно, не перебиваючи.

3. Кожна особистість має право на свою думку, виявлення почуттів, власне бачення.

4. Обговорювати вчинки, а не студентів.

5. Бути активними, відвертими і щирими.

6. Не дозволяти дражнити, висміювати та тиснути учасникам один на одного.

7. Правило «Стоп» (можливість не виконати якусь тренінгову дію («пропустити хід») без додаткових пояснень причин цього.

Вправи та ігри, включені до тренінгу, були розроблені нами особисто або запозичені в інших авторів (Вітюк О.Ю. [5], Дідора М.І.[7], Карандашева О.В.[10], Кравчук Л.[12], Лантушко Г.Н.[13], К. Фопель [28], Эксакусто Т.В.[31] й адаптовані відповідно до мети і завдань даної програми.

Психокорекційна робота включала індивідуальну та групову форми взаємодії, методи позитивного підкріплення, бесіда, спостереження, арт-терапія (проективні малюнки), казкотерапія, ігротерапія (рольове програвання та моделювання ситуацій, етюдів). Найбільш ефективними, як виявилось, є використання вправ на відреагування, робота з проєкціями, закріплення позитивних моделей поведінки тощо. Необхідним, на наш погляд, було обговорення негативних проявів. Під час бесід пропонувалось студентам пригадати випадки, коли вони відчували себе стривоженими, наляканими, самотніми тощо. З'ясувалось, чому так сталося, і це обговорювалось з наданням поради, що їм потрібно було зробити, щоб уникнути цих неприємних почуттів.

Розробляючи програму формувального експерименту, ми спирались на комплекс психолого-педагогічних методів, які містять елементи психодіагностики, ситуативно-рольові ігри, тренінгові техніки та прийоми. Здобуття нових знань здійснювалось у формі лекцій та дискусій. Додатково, по ходу занять молоді люди проходили індивідуальне тестування з метою виявлення своїх особистісних рис та аналізу своїх якостей. Деякі ігри в своїй основі містили елементи самодіагностики («Я-Супергерой», «Цінності мого життя», «Особистий герб і девіз», «Життєві цілі», «Мені подобається», «Неіснуюча тварина» Д.З.Дукаревич, «Рука» Е.Вагнера), що давало можливість в легкій, ненав'язливій формі виявити наявні труднощі.

Не зважаючи на різноманітність конкретних вправ та прийомів, які використовувалися у тренінгу, ми виокремлюємо базові методи тренінгової роботи. До базових методів традиційно відносимо групову дискусію та ситуативно-рольові ігри. На нашу думку, групову дискусію у ході тренінгової роботи доцільно використовувати для спірного обговорення певного проблемного питання, що дозволяє не лише з'ясувати, а навіть змінити думки та установки учасників групи в процесі невимушеного спілкування. Мета застосування групових дискусій в програмі розробленого нами тренінгу полягала в тому, щоб молоді люди змогли побачити той чи інший аспект комп'ютерної залежності з різних сторін. Через аналіз індивідуальних переживань, групово дискусія виступала в якості способу групової рефлексії, що підсилювало згуртованість групи і паралельно полегшувало саморозкриття учасників тренінгу.

Не меншу увагу у роботі тренінгу ми приділяли ігровим методам. Використання ігрових методів у тренінговій роботі є продуктивним з точки зору психології, оскільки гра сприяє покращенню адаптації до життя та здатна нейтралізувати стресові переважанні. Використання ігрових методів у тренінговій роботі є ефективним тому, що гра дає змогу створити нову модель світу, яка стає прийнятною для її учасників. [9] [11]

Програма тренінгу для юнаків є ефективним засобом впливу на молодь. Робота в тренінговій групі приваблива тим, що в ній реалізується важлива потреба життя юнаків: потреба у соціальному самовизначенні, знаходження свого місця в світі та життєвого шляху. На першому етапі психокорекційної роботи вирішуються наступні задачі: усвідомлення безперспективності вибраного стилю життя і визначення шляхів виходу з деструктивної ситуації. На другому етапі основною задачею психокорекції є формування стійкої мотивації на відмову проведення тривалого часу в Інтернеті, усвідомленої критики

свого минулого, реконструкція втраченої власної гідності та необхідності повернення до нових рольових позицій у суспільстві. Це дає можливість молоді зрозуміти власні базові ціннісні орієнтації. Соціально-психологічний тренінг сприяє формуванню навичок адекватного рівня домагань та позитивного спілкування of-line, нормалізації соціальної адаптації, конструктивного емоційного стану та розумінню своїх почуттів.

Корекційна програма складається з трьох етапів:

1-й етап – адаптивний період. На цьому етапі відбуваються адаптація осіб до умов у групі, засвоєння правил, зняття емоційного напруження, створення атмосфери захищеності.

2-й етап – навчальний. Його завданням є можливість сформувати мотиваційні цінності життя.

3-й етап – підсумковий. На цьому етапі відбувається закріплення отриманих знань і навичок студентами. Проводиться повторне діагностування рівня адикції, що визначає психологічні зміни, на які було направлено терапевтичну дію.

На навчальному етапі психокорекційної роботи вирішуються наступні задачі: усвідомлення безперспективності вибраного стилю життя і визначення шляхів виходу з деструктивної ситуації. На початкових етапах тренінгової роботи ми використовували ігри, які слугували засобом зняття психологічного напруження учасників («Знайомство», «Я і вільний час», «Мої успіхи», «Овації», «На що схожий мій настрій», «Передача радості», «Нетрадиційне привітання»). Надавалась інформація про комп'ютерну адикцію, студенти знаходили позитивне та негативне значення Інтернету («Згадка дитинства», «Характеристика адикта» тощо). На цьому етапі основною задачею психокорекції є формування стійкої мотивації на відмову проведення тривалого часу в Інтернеті, усвідомленої критики свого минулого, реконструкція втрачених почуттів власної гідності та необхідності повернення до нових рольових позицій у суспільстві. Завдяки ігровим методам у студентської молоді вдосконалювались способи оптимальної взаємодії з партнером, покращувались вербальні та невербальні засоби передачі інформації.

Виявляли, які захоплення, крім комп'ютеру, можуть бути у житті: «футбол», «гра на бас-гітарі», «навчання», «спілкування», «автоспорт», «саморозвиток», «пошук нового». Багатьом було важко назвати захоплення у повсякденному житті. Висловлювання студентів вражали: Артем Г., студент третього курсу: «Я зрозумів, якщо я не буду вчитися, що буде в майбутньому?», деякі: «Я не можу знайти захоплення поза комп'ютером». Проводилось формування особистого

стандарту, що обумовлює реалістичність вимог до себе, підвищення особистої відповідальності за результати власної діяльності і своїх вчинків, підвищення самооцінки і вироблення адекватного рівня домагань. Виконували вправи: «Життєві цілі», «Цінності мого життя», «Я та мої відчуття», «Подолай самотність», «Переможи свого дракона», «Подолай фрустрацію», «Хто Я», «Без маски» тощо. Учасники тренінгу самі склали методи подолання залежності. Серед них названі були такі: фізичне обмеження часу за комп'ютером; пошук нових інтересів, людей; звернення до лікаря; самоконтроль, примусове заняття некомп'ютерною діяльністю; раціональна організація часу, заняття спортом; читання паперової літератури; спілкування з людьми, які не захоплюються комп'ютером; уявляти, що дане захоплення дає тобі у майбутньому; займати свій вільний час чимось іншим.

З метою профілактичної роботи з потенційними адиктами проводились просвітні лекції про феномен Інтернет-адикції.

Так, на основі узагальненого аналізу психологічної літератури та результатів констатувального експерименту були створені психокорекційно-профілактичні семінари зниження Інтернет-залежності у потенційних адиктів серед студентської молоді.

Загалом, можна виокремити такі базові напрями соціально-педагогічної профілактики комп'ютерної адикції серед юнаків.

- Виховання здебільшого повинно ґрунтуватися на тому, що комп'ютер – це не частина життя і засіб проведення дозвілля, а спосіб отримання інформації.

- Розвиток емпатійного сприйняття, розуміння власних почуттів.

- Допомога у виборі захоплень і занять, які не тільки допомагають переживати гострі почуття, а тренують тіло, створюють нормальний емоційний фон у реальному житті.

- Розширення кола провідної діяльності, створення позитивних відносин із найближчим оточенням.

- Створення умов для самореалізації та самоактуалізації шляхом залучення її до позитивної альтернативної діяльності.

Загальна профілактика комп'ютерної залежності спрямовується на молодь, у якої ще не сформувалися адиктивні звички, на її соціальне оточення, батьків, педагогів, осіб, що працюють з молоддю або мають відношення до її проблем. Серед методів загальної профілактики необхідно зазначити:

- Лекції (лекторії), кіно- та відеолекторії, бесіди. Використовуються з метою акцентуації уваги на проблемі адикта, формування свідомого ставлення до комп'ютера. Застосовуються при

роботі з молоддю в навчальних закладах, з колективами батьків і педагогів.

- Соціально-психологічні тренінги. Дають змогу краще пізнати себе, підвищити впевненість у собі, розвинути комунікативні якості, вміння вирішувати складні ситуації, зокрема протидіяти зовнішньому тиску.

- Підготовка та публікація статей у періодичній пресі, проведення теле- і радіопрограм. Такі форми роботи дозволяють охопити велику кількість людей, перш за все, привернути увагу до проблем адитивності.

- Соціальна реклама: буклети, відеокліпи тощо. Несуть лаконічну яскраво забарвлену інформацію. Привертають увагу до проблеми і формують суспільну думку.

- Масові заходи – концерти, шоу, «дні боротьби» тощо. Дозволяють привернути увагу широких кіл громадськості до проблем Інтернет-залежності, залучити до профілактичної діяльності відомих громадських діячів культури та мистецтва.

Важливим є для молоді обізнаність не лише з можливостями використання інформаційних засобів, які активно пропонує і розповсюджує реклама, а й попередження щодо правил користування ними. У даному випадку особистість має усвідомити власну відповідальність у користуванні інформаційно-комунікативними засобами і піклуватись про безпечність знаходження в Мережі, а не займати позицію пасивного сприймача щодо запропонованого технологічного здобутку. Важливо усвідомити, що відповідальність за вибір: чи ставати віртуально залежною або інформаційно перевантаженою – лежить перш за все на самій особистості.

- Навчання на рівних. Підготовка волонтерів з числа підлітків та молоді, які поширюватимуть профілактичну інформацію в середовищі однолітків, у тому числі під час неформального спілкування. Цей метод дає можливість подолати упереджене ставлення молоді аудиторії до профілактичної інформації.

Стосовно рекомендацій членам родини щодо профілактики комп'ютерної залежності юнаків можна виділити такі:

1. Вчасно помітити і попередити появу та розвиток комп'ютерної залежності легше, ніж потім із нею боротися.

2. Постійно виявляйте увагу до розвитку інтересів і схильностей юнака. Сприяйте і заохочуйте його творчі ініціативи: захоплення живописом, спортом тощо.

3. Слід пам'ятати, що комп'ютерна залежність рідше виявляється у юнаків, які займаються спортом, тому постійно стежте, щоб приділяв належний час фізичним навантаженням.

4. Емпатійне розуміння – здатність приймати точку зору іншої людини і бачити ситуацію її очима – дає змогу інакше поглянути на особливості поведінки юнака, а отже, допомогти йому розібратися у собі і своїх проблемах, знайти спосіб подолати їх.

5. Відвертість і доброзичливість – здатність бути природним, завжди залишатись самим собою, не відступати від своїх принципів, щиро, привітно ставитися до людей.

6. Прагнення показати юнаку, що він небайдужий іншим, що його вчинки і риси характеру помічають, що позитивні зміни радують, а зриви засмучують.

7. Демонстрація оптимістичного погляду на юнака і його майбутнє.

8. Віра в позитивні зміни в його поведінці.

9. Усвідомлення того, що у цій роботі не може бути швидких позитивних результатів, що зриви можливі, але «дорогу осилить той, хто нею йде» [15].

Таким чином, слід пам'ятати, що сімейна ситуація може стати опорою для підтримки молоді та подальших позитивних змін. До сімейної атмосфери можна віднести: ставлення членів сім'ї до життєвих цінностей (праця, сім'я, розвиток особистості, освіта, дозвілля); стосунки членів родини між собою; ставлення членів родини до юнака, його навчання, друзів, організації спільного відпочинку.

Сімейне оточення має усвідомити, що розвиток молоді супроводжується усіма здобутками інформаційно-технологічного прогресу, а активне застосування їх у повсякденному житті та в навчанні несе у собі потенційний ризик, який може актуалізуватись, якщо не створити умов для розвивального, а не деструктивного впливу на особистість.

На лекціях у межах заходу «Комп'ютер: друг чи ворог?» ми розглянули основні проблеми комп'ютерної залежності, зважили усі позитивні та негативні наслідки надмірного використання комп'ютера. Поділ студентів на дві групи, в яких одна група намагалася переконати іншу у тому, що комп'ютер – незамінна річ у житті, а інша – навпаки, пропонувала інші факти, які можуть змінити ставлення їх до комп'ютера. Проводилось опитування та диспут на тему «Моє захоплення» з метою визначення уподобань юнаків і залучення їх до позакомп'ютерної діяльності, що сприяє зменшенню зацікавленості комп'ютером та розвитку задатків й здібностей молоді.

Виявилось, що багато студентів налаштовані на зміну своєї надмірної зацікавленості сучасними технічними засобами на більш цікаву для них діяльність, вони залюбки погодились проводити більше часу з друзями і товаришами. Рольова гра «Суд над комп'ютером» була проведена з метою сформування критичного ставлення до комп'ютерних ігор. Реалізуючи цей захід, ми виявили, що молодь розуміє проблему залежності та її негативних наслідків, вони пропонували різноманітні виходи з ситуації. Отже, необхідно пропонувати студентам різноманітні форми проведення свого дозвілля, організувати спільну суспільну діяльність із однолітками, формувати в них ціннісне відношення до себе та оточуючих, рефлексію молоді.

Висновки. Отже, корекційно-тренінгова програма зі зниження комп'ютерної залежності допомагає юнакам краще розібратися у собі, в своїх переживаннях та зрозуміти власний емоційний стан, отримати досвід рефлексії та самоаналізу, відкриває вміння ставити цілі у житті.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бандура А. Теория социального научения / А. Бандура. – СПб. : Евразия, 2000. – 320 с.
2. Бек А. Когнитивная терапия: полное руководство : [пер. с англ.] / А. Бек, С. Джудит. – М. : ООО "И. Д. Вильямс", 2006. – 400 с.
3. Бугаева Н. М. Глобальные риски использования современных телекоммуникационных технологий / Н. М. Бугаева // Актуальні проблеми психології. Психологічна теорія і технологія навчання / за ред. С. Д. Максименка, М. Л. Смольсон. – К. : Міленіум, 2007. – Т.8, вип.8. – С. 133–140.
4. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. / И. В. Вачков – М. : Ось 89, 2000.
5. Вітюк О. Ю. Міжособистісна атракція як основа рівня самооцінки особистості / О. Ю. Вітюк // Практична психологія та соціальна робота. – № 8. – 2007. – С. 57
6. Давыдов В. В. Теория развивающего обучения / В. В. Давыдов. – М. : Интор, 1996.
7. Дідора М. І. Розвиток впевненості у студентів / М. І. Дідора, В. В. Яцула // Практична психологія та соціальна робота. – № 11. – 2006. – С. 34.
8. Дьюї Д. Досвід і освіта : [пер. з англ.] Д. Дьюї. – Львів : Кальварія, 2003. – 84 с.
9. Игры для интенсивного обучения / под ред. В. В. Петрусинского. – М. : Прометей, 1991. – 219 с.
10. Карандашева О. В. Робота практичного психолога з учнями, схильними до адиктивної поведінки / О. В. Карандашева // Тренінгові,

соціально-реабілітаційні і навчальні програми із формування здорового способу життя в учнівській студентській молоді / Ю. В. Кудрявцева, О. Ю. Осадько, О. М. Гулько та ін. ; за наук. ред. В. Г. Панка, Н. М. Городнової, Н. В. Лунченко. – К. : Ніка-Центр, 2008. – С. 59–67.

11. Киппер Д. Клинические ролевые игры и психодрама / Д. Киппер. – М. : ТОО Класс, 1993. – 224 с.
12. Кравчук Л. Світ емоцій: корекційно-розвивальна програма для підлітків / Л. Кравчук // Психолог. – травень 17 (401) – 2010. – С. 8.
13. Лантушко Г. Н. Развитие личностного целеполагания старшеклассников / Г. Н. Лантушко // Практична психологія та соціальна робота. – №2. – 1999. – С. 19.
14. Левин К. Теория поля в социальных науках / К. Левин. – СПб. : Речь, 2000.
15. Левшунова Н. Теоретичні та практичні основи профілактики залежності в підлітків / Н. Левшунова // Психолог. – 2009. – № 35 (371). – С. 13–15.
16. Макаренко А. С. О воспитании / А. С. Макаренко. – М. : Изд-во политической литературы, 1990. – 416 с.
17. Максименко С. Д. Генетическая психология (методологическая рефлексия проблем развития в психологии) / С. Д. Максименко. – М. : Рефл-бук; К. : Ваклер, 2000.
18. Маслоу А. Г. Мотивация и личность / А. Г. Маслоу ; перевод. с англ. А. Татлыбаевой. М. – СПб. : Евразия, 1999. — 478 с.
19. Машбиц Е. И. Психологические основы управления учебной деятельностью / Е. И. Машбиц. – К. : Вища школа, 1987.
20. Машбиць Ю. І. Довизначення учбової задачі як психологічний механізм навчання / Ю. І. Машбиць // Вісник Харківського національного університету. Серія Психологія. Розвивальне навчання в Україні: стан і перспективи : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Х. : Видавничий центр Харків. нац. ун-ту, 2000. – № 453. – С. 21–25.
21. Морено Я. Л. Психодрама / Я. Л. Морено ; пер. с англ. Г. Пимочкиной, Е. Рачковой. – М. : Апрель Пресс: Эксмо-Пресс, 2001.
22. Носов Н. А. Маніфест віртуалістики. [Електронний ресурс] / Н. А. Носов. – Режим доступу : http://www.virtualistika.ru/vip_15.html
23. Петровская Л. А. Компетентность в общении: социально-психологический тренинг / Л. А. Петровская. – М. : МГУ, 1989. – 216 с.
24. Роджерс К. Клиентоцентрированная терапия / К. Роджерс ; пер. с англ. – М. : Рефл-бук; К. : Ваклер, 1997. – 320 с.
25. Савчук О. М. Стратегії роботи зі співзалежними жінками, які зазнають насильства в сім'ї / О. М. Савчук // Практична психологія та соціальна робота. – 2003. – № 4. – С. 60
26. Сакович Н. А. Игры в тигры. Сборник игр для работы с агрессивными детьми и подростками / Н. А. Сакович. – СПб. : Речь, 2007. – 208 с.

27. Сухомлинский В. А. Избранные произведения : в 5 т. / В.А. Сухомлинский. – К., 1996. – Т. 3. – С. 9–283.
28. Фопель К. Психологические группы. Рабочие материалы для ведущего / К. Фопель. – М. : Генезис, 2000. – С. 36
29. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл ; пер с англ. ; общ. ред. Л. Я. Гофмана, Д. А. Леонтьева. – М. : Прогресс, 1989. – 272 с.
30. Чудова И. В. Особенности образа "Я" "Жителя Интернета" / И. В. Чудова // Психологический журнал. – 2002. – Т. 23. – № 1. – С. 113–117. – Режим доста : http://www.psychol.gas.ru/08_1_02.shtml
31. Эксакусто Т. В. Практикум по групповой психокоррекции: тренинги, упражнения, ролевые игры / Т. В. Эксакусто. – Ростов н/Д. : Феникс, 2007. – 339 с.
32. Ялом И. Групповая психотерапия: теория и практика / И. Ялом ; пер. с англ. – М. : Апрель Пресс, 2001. – 576 с.
33. Янг К. С. Диагноз Интернет-зависимость / К. С. Янг // Мир Интернет. – 2000. – № 2. – С. 24–29.
34. Center for Internet Addiction on Recovery // www.netaddiction.com
35. Griffiths M. D. Internet addiction – time to be taken seriously? / M. D. Griffiths // Addiction Research, 2000. – Vol. 8. – № 5. – P. 413-419.
36. Lasarus A. A. Multimodal behavior therapy: Treating of Nervous and Mental Disease, 1973.