

Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет

О.В. Камінська

**ПСИХОЛОГІЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ ТА
ПРАКТИЧНИЙ АНАЛІЗ**

Навчальний посібник

Затверджено вченою радою Рівненського державного гуманітарного
університету

Рівне – 2019

УДК 159.9:161.162:004.738.5
К18

Рецензенти:

Павелків Р.В., доктор психологічних наук, професор, перший проректор Рівненського державного гуманітарного університету;

Вірна Ж.П., доктор психологічних наук, професор, декан факультету психології та соціології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки;

Галян І.М., доктор психологічних наук, професор кафедри практичної психології Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

Затверджено вченою радою Рівненського державного гуманітарного університету

Протокол № 1 від 31 січня 2019 р.

Камінська О.В.

К18 Психологія інтернет-залежності: теоретичний та практичний аналіз: навчальний посібник. – Рівне :Червінко А.В., 2019. – 342 с.

ISBN 978-617-7086-22-1

У навчальному посібнику викладено відомості про психологічні особливості інтернет-залежності, її місце в системі адикцій, види, діагностичні критерії та детермінанти. Описано засоби профілактики та корекції інтернет-залежності.

Навчальний посібник призначено для здобувачів вищої освіти, які навчаються за спеціальністю 053 «Психологія», магістрів, фахівців галузі психології.

УДК 159.9:161.162:004.738.5

ISBN 978-617-7086-22-1

© О.В. Камінська, 2019
© Рівненський державний
гуманітарний університет, 2019

ЗМІСТ

Вступ.....	5
РОЗДІЛ 1. ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ ЯК ВИД АДИКТИВНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ.....	7
Тема 1. Характеристика феномену психологічної залежності.....	7
1.1. Види залежностей.....	7
1.2. Психологічний аналіз адиктивних форм поведінки.....	13
Тема 2. Інтернет-залежність як вид нехімічних адикцій.....	18
2.1. Глумачення інтернет-залежності.....	18
2.2. Характеристика інтернету як нового типу реальності.....	22
Тема 3. Види інтернет-залежності.....	27
3.1. Класифікації видів інтернет-залежності.....	27
3.2. Залежність від комп'ютерних ігор.....	35
3.3. Залежність від соціальних мереж.....	39
3.4. Залежність від азартних онлайн-ігор.....	44
3.5. Кіберсексуальна залежність.....	47
3.6. Залежність від компульсивної навігації інтернетом.....	54
Тема 4. Діагностичні критерії інтернет-залежності.....	57
4.1. Ознаки інтернет-залежності.....	58
4.2. Критерії інтернет-залежності та пограничних її форм.....	60
Питання для самоконтролю.....	63
Тести для контролю засвоєння знань.....	64
РОЗДІЛ 2. ПОДОЛАННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ.....	69
Тема 5. Характеристика детермінант інтернет-залежності.....	69
5.1. Групи чинників, що зумовлюють виникнення інтернет-залежності.....	69
5.2. Аналіз психологічних механізмів, що впливають на процес виникнення інтернет-залежності.....	73
Тема 6. Профілактика інтернет-залежності.....	74
6.1. Психологічні засоби профілактики інтернет-залежності.....	74
6.2. Сценарій бесіди з профілактики інтернет-залежності.....	100

Тема 7. Корекція інтернет-залежності	106
7.1. Теоретичний аналіз напрямків, форм та методів корекції інтернет-залежності.....	106
7.2. Тренінг спрямований на подолання залежності від комп'ютерних онлайн-ігор.....	111
7.3. Тренінг спрямований на подолання залежності від соціальних мереж.....	154
7.4. Тренінг спрямований на подолання залежності від онлайн-гемблінгу.....	190
7.5. Тренінг спрямований на подолання кіберсексуальної залежності.....	232
7.6. Тренінг спрямований на подолання залежності від веб-серфінгу.....	264
Питання для самоконтролю.....	301
Тести для контролю засвоєння знань.....	302
Висновки.....	308
Методичні рекомендації щодо використання посібника.....	310
Глосарій термінів.....	314
Список використаних джерел.....	320
Показчик імен.....	340

ВСТУП

Метою викладання навчальної дисципліни «Психологія інтернет-залежності» є ознайомлення студентів з актуальними питаннями психології залежної поведінки, зокрема інтернет-залежності, методами її діагностики, основними напрямками соціально-психологічної профілактики та корекції залежної поведінки.

Оволодіння цією навчальною дисципліною дозволяє студентам визначати інтернет-залежних осіб, розуміючи критерії діагностики цієї адикції та володіючи специфічними методиками дослідження, а також здійснювати психопрофілактику та психокорекцію інтернет-залежності.

Дисципліна «Психологія інтернет-залежності» пов'язана з такими предметами, як «Активні методи у психологічній практиці», «Кризова психологія», «Методи психокорекції та психотерапії», «Психологія масової комунікації», «Психологія здоров'я» та іншими.

Завдання викладання дисципліни: розкрити основні теоретичні моделі, закономірності, чинники та механізми розвитку інтернет-залежності; проаналізувати основні види залежної поведінки та ступінь їх поширення в Україні і світі; сформувати адекватне ставлення до осіб, яким властиві різні види інтернет-залежності; розкрити специфіку проблем окремих груп, яким властиві прояви інтернет-залежності; розширити світоглядний і професійний горизонт студентів в результаті ознайомлення з розвитком такої науково-прикладної галузі психології як психологія залежності; визначити можливості профілактики інтернет-залежності на різних етапах її формування; ознайомити студентів з особливостями надання психологічної допомоги особам при різних видах інтернет-залежності; сприяти формуванню у студентів навичок свідомого самоконтролю та саморегуляції власних психічних станів і поведінки.

У студентів в процесі вивчення дисципліни мають бути сформовані наступні загальні компетенції: здатність застосовувати знання щодо діагностики та корекції інтернет-залежності у практичних ситуаціях; знання

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

Камінська Ольга Володимирівна

**ПСИХОЛОГІЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ: ТЕОРЕТИЧНИЙ ТА
ПРАКТИЧНИЙ АНАЛІЗ**

Навчальний посібник

Затверджено вченою радою Рівненського державного гуманітарного
університету

Підписано до друку 31.01.2019 р.

Формат 60x84 1/16 Обсяг 18,25 ум. др. арк.

Замовлення: № 0403 Тираж 300 прим.

Видавець Червінко А.В.

Віддруковано ТМ «ДОЦЕНТ»

м. Рівне, вул. Соборна 17 (ЦУМ), 48 каб.

тел. (0362) 45-44-45

тел. (067) 360 96 97

*Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного
реєстру видавців, виготівників і розповсюдвачів видавничої
продукції РВ №49 від 29.05.2009р.*