

Рівненський державний гуманітарний університет  
(повне найменування закладу вищої освіти )  
Кафедра загальної психології та психодіагностики

## **РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **ВК 13 ПСИХОЛОГІЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ**

спеціальність 053 «Психологія»  
(шифр та назва спеціальності)

освітньо-професійна програма Психологія  
(назва програми)

освітній ступінь магістр

інститут, факультет Інституту психології та педагогіки РДГУ,  
психолого-природничий факультет  
(назва інституту, факультету)

2019 – 2020 навчальний рік

Робоча програма навчальної дисципліни «Психологія інтернет-залежності» для здобувачів освітнього ступеня магістр галузі знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» спеціальності 053 «Психологія» за освітньо-професійною програмою «Психологія».


Мова навчання – українська.

Розробник: Камінська О.В., професор кафедри загальної психології та психодіагностики, доктор психологічних наук, професор.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри загальної психології та психодіагностики

Протокол від “17” вересня 2019 року № 9

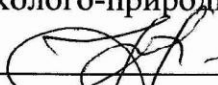
Завідувач кафедри загальної психології та психодіагностики

  
\_\_\_\_\_ (проф. Воробйов А.М.)  
(підпис) (прізвище та ініціали)

Робочу програму схвалено методичною комісією психолого-природничого факультету

Протокол від “17” вересня 2019 року № 6

Голова методичної комісії психолого-природничого факультету

  
\_\_\_\_\_ (доц. Сяська І.О.)  
(підпис) (прізвище та ініціали)

© Камінська О.В., 2019 рік

© РДГУ, 2019 рік

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-професійна програма, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4	Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки» (шифр і назва)	Вибіркова	
Модулів – 2	Спеціальність: 053 «Психологія»	Рік підготовки	
Змістових модулів – 2		6-й	6-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання	Освітньо-професійна програма «Психологія»	11-й	11-й
Загальна кількість годин – 120		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2,3 самостійної роботи студента – 4,7	Освітній ступінь: магістр	20 год.	10 год.
		Практичні, семінарські	
		10 год.	4 год.
		Лабораторні	
		10 год.	4 год.
		Самостійна робота	
		80 год.	102 год.
Вид контролю:		залік	залік
Передумови для вивчення дисципліни (перелік дисциплін, які мають бути вивчені раніше): загальна психологія, патопсихологія, психофізіологія, психологічне консультування, психокорекція.			

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

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

Завдання викладання дисципліни:

- розкрити основні теоретичні моделі, закономірності, чинники та механізми розвитку інтернет-залежності;
- проаналізувати основні види залежної поведінки та їх ступінь поширення в Україні і світі;

- сформувати адекватне ставлення до осіб, яким властиві різні форми інтернет-залежності;
- розкрити специфіку проблем окремих груп осіб, яким властиві прояви інтернет-залежності;
- розширити світоглядний і професійного горизонт студентів в результаті ознайомлення з розвитком такої науково-прикладної галузі психології як психологія залежності;
- визначити можливості профілактики інтернет-залежності на ранніх етапах формування;
- ознайомити з особливостями надання психологічної допомоги особам при різних формах інтернет-залежності;
- сприяти формуванню у студентів навичок свідомого самоконтролю та саморегуляції власних психічних станів і поведінки.

Згідно освітньо-професійної програми «Психологія» спеціальності 053 «Психологія» другого (магістерського) рівня вищої освіти у студентів в процесі вивчення дисципліни мають бути сформовані наступні компетентності:

***загальні:***

- ЗК1. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- ЗК2. Здатність проведення досліджень на відповідному рівні.
- ЗК3. Здатність генерувати нові ідеї (креативність).
- ЗК4. Уміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.
- ЗК6. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
- ЗК7. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

***фахові:***

- СК1. Здатність здійснювати теоретичний, методологічний та емпіричний аналіз актуальних проблем психологічної науки та / або практики.
- СК3. Здатність обирати і застосувати валідні та надійні методи наукового дослідження та/або доказові методики і техніки практичної діяльності.
- СК4. Здатність здійснювати практичну діяльність (тренінгову, психотерапевтичну, консультаційну, психодіагностичну) з використанням науково верифікованих методів та технік.
- СК5. Здатність організовувати та реалізовувати просвітницьку та освітню діяльність для різних категорій населення у сфері психології.
- СК7. Здатність приймати фахові рішення у складних і непередбачуваних умовах, адаптуватися до нових ситуацій професійної діяльності.
- СК8. Здатність оцінювати межі власної фахової компетентності та підвищувати професійну кваліфікацію.
- СК9. Здатність дотримуватися у фаховій діяльності норм професійної етики та керуватися загальнолюдськими цінностями.

**3. Очікувані результати навчання:**

- ПР1. Здійснювати пошук, опрацювання та аналіз професійно важливих знань із різних джерел із використанням сучасних інформаційно-комунікаційних технологій.
- ПР2. Вміти організовувати та проводити психологічне дослідження із застосуванням валідних та надійних методів.
- ПР3. Узагальнювати емпіричні дані та формулювати теоретичні висновки.
- ПР4. Робити психологічний прогноз щодо розвитку особистості, груп, організацій.
- ПР5. Розробляти програми психологічних інтервенцій (тренінг, психотерапія, консультування тощо), провадити їх в індивідуальній та груповій роботі, оцінювати якість.
- ПР6. Розробляти просвітницькі матеріали та освітні програми, впроваджувати їх, отримувати зворотній зв'язок, оцінювати якість.
- ПР8. Оцінювати ступінь складності завдань діяльності та приймати рішення про звернення за допомогою або підвищення кваліфікації.
- ПР9. Вирішувати етичні дилеми з опорою на норми закону, етичні принципи та загальнолюдські цінності.

#### **4. Програма навчальної дисципліни**

##### **Змістовий модуль 1. Інтернет-залежність як вид адиктивної реалізації**

##### **Тема 1. Характеристика феномену психологічної залежності**

Адиктивна поведінка як соціальне відхилення і як відхилення від психологічної норми. Визначення поняття залежність. Співвідношення понять залежність та адикція. Психологічні теорії виникнення залежностей (психодинамічні, біхевіоральні, соціокультурні). Роль суспільства і культурно-історичних стереотипів у формуванні залежностей. Види класифікацій залежностей: відповідно до предмету залежності, за ступенем усвідомлення, за рівнем соціального схвалення, за характером прояву залежності. Наркологічна класифікація залежностей. Соціально-психологічні ознаки залежної поведінки. Критерії визначення залежної поведінки: прагнення відходу від реальності через зміну власного психічного стану, сильні емоційні переживання, стереотипність поведінки.

##### **Тема 2. Інтернет-залежність як вид нехімічних адикцій**

Нехімічні форми залежної поведінки. Класифікація, соціально прийнятні та неприйнятні форми залежностей. Критерії діагностики нехімічних залежностей. Проблема інтернет-залежності. Психологічні особливості осіб, схильних до інтернет-залежності. Провокуючі ситуації. Специфіка інтернет-середовища. Соціальна складова проблеми. Соціально-психологічні наслідки. Типові ознаки інтернет-залежності. Фази циклу. Стадії розвитку залежності.

##### **Тема 3. Види інтернет-залежності**

Залежність від комп'ютерних ігор. Залежність від соціальних мереж. Залежність від азартних онлайн-ігор та шопінгу в інтернет-магазинах. Кіберсексуальна залежність. Залежність від веб-серфінгу.

##### **Тема 4. Діагностичні критерії інтернет-залежності**

Критерії інтернет-залежності за А. Голдбергом. Зміна толерантності до дії адиктивного агента. Синдром відмови. Нездатність контролювати час що проводиться в інтернеті. Компульсивні симптоми. Критерії інтернет-залежності за К. Янг. Критерії інтернет-залежності за Орзак.

## **Змістовий модуль 2. Подолання інтернет-залежності**

### **Тема 5. Характеристика детермінант інтернет-залежності**

Фактори, що детермінують залежну поведінку: біологічні, соціальні, сімейні, особистісні. Типи сімейного виховання, що підвищують ризик формування залежної поведінки. Взаємозв'язок та взаємовплив цих факторів. Залежна поведінка і залежна особистість. Види втечі від реальності за Н. Пезешкіаном. Механізм формування залежності. Основні етапи та їх характеристика. Умови запуску залежної поведінки. Соціальні і особистісні наслідки адиктивної поведінки.

### **Тема 6. Профілактика інтернет-залежності**

Основні напрямки і форми профілактики залежної поведінки. Первинна, вторинна і третинна профілактика. Чинники, що перешкоджають лікуванню. Основні форми профілактичної роботи. Зміст соціальної і психологічної профілактики виникнення адикції серед груп ризику. Соціальні і психологічні проблеми залежних. Принципи психологічної допомоги при нехімічних формах залежності. Групи самопомоги. Просвітництво. Педагогічні, психологічні, психолого-педагогічні впливи, спрямовані на гармонізацію індивідуально-психологічних характеристик особистості та її взаємодії з оточенням.

### **Тема 7. Корекція інтернет-залежності**

Форми корекційної роботи. Консультування інтернет-залежних. Психотерапія. Принципи корекційної роботи. Особливості роботи з нехімічними адикціями. Завдання корекції інтернет-залежності. Відновлення деформованої структури особистості. Подолання вольових дефектів, страхів, нав'язливих думок та дій. Нормалізація емоційної сфери. Розвиток комунікативних навичок. Зміна життєвої програми особистості. Нормалізація емоційного реагування на складні життєві ситуації. Розвиток здатності до психічної саморегуляції. Оптимізація ціннісно-сміслової та комунікативної сфери особистості.

## **5. Структура навчальної дисципліни**

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма					Заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		л	п	лаб	с.р.		л	п	лаб	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>Змістовий модуль 1. Інтернет-залежність як вид адиктивної реалізації</b>										
Тема 1. Характеристика феномену психологічної залежності.	16	2	2	—	12	16	2	—	—	14

Тема 2. Інтернет-залежність як вид нехімічних адикцій.	16	2	2	—	12	16	2	—	—	14
Тема 3. Види інтернет-залежності.	18	4	2	—	12	18	2	—	—	16
Тема 4. Діагностичні критерії інтернет-залежності.	20	4	2	2	12	20	2	—	—	18
<b>Разом за змістовним модулем 1</b>	<b>70</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>48</b>	<b>70</b>	<b>8</b>	<b>—</b>	<b>—</b>	<b>62</b>
<b>Змістовий модуль 2. Подолання інтернет-залежності</b>										
Тема 5. Характеристика детермінант інтернет-залежності.	18	2	2	2	12	18	2	—	—	16
Тема 6. Профілактика інтернет-залежності.	14	2	—	2	10	14	—	2	2	10
Тема 7. Корекція інтернет-залежності.	18	4	—	4	10	18	—	2	2	14
<b>Разом за змістовним модулем 2</b>	<b>50</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>32</b>	<b>50</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>46</b>
<b>Усього годин</b>	<b>120</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>80</b>	<b>120</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>102</b>

## 6. ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Особливості феномену психологічної залежності	2
2	Місце інтернет-залежності в системі інших адикцій	2
3	Класифікація інтернет-залежності	2
4	Ознаки інтернет-залежності	2
5	Аналіз чинників, що зумовлюють виникнення інтернет-залежності	2
	<b>Всього</b>	<b>10</b>

## 7. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Методи діагностики інтернет-залежності	2
2	Визначення детермінант інтернет-залежності	2

3	Засоби профілактики інтернет-залежності	2
4	Засоби корекції інтернет-залежності	2
5	Консультування інтернет-залежної особистості	2
	<b>Всього</b>	<b>10</b>

## 8. САМОСТІЙНА РОБОТА

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Характеристика феномену психологічної залежності	12
2	Інтернет-залежність як вид нехімічних адикцій	12
3	Види інтернет-залежності	12
4	Діагностичні критерії інтернет-залежності	12
5	Характеристика детермінант інтернет-залежності	12
6	Профілактика інтернет-залежності	10
7	Корекція інтернет-залежності	10
	<b>Всього</b>	<b>80</b>

## 9. Індивідуальні завдання

1. Фактори, що детермінують інтернет-залежну поведінку: біологічні, соціальні, сімейні, особистісні.
2. Типи сімейного виховання, що підвищують ризик формування інтернет-залежної поведінки.
3. Механізм формування інтернет-залежності.
4. Умови запуску інтернет-залежної поведінки.
5. Соціальні і особистісні наслідки інтернет-адикції поведінки.
6. Основні напрямки і форми профілактики інтернет-залежності.
7. Первинна, вторинна і третинна профілактика інтернет-залежності.
8. Основні форми профілактичної роботи щодо виникнення інтернет-залежності.
9. Соціально-психологічна корекція інтернет-залежності.
10. Зміст соціальної і психологічної профілактики виникнення інтернет-адикції серед груп ризику.
11. Соціальні і психологічні проблеми інтернет-залежних осіб.
12. Соціальна і психологічна реабілітація інтернет-адиктів.
13. Особливості надання психологічної допомоги особам, які мають інтернет-залежність.
14. Принципи психологічної допомоги при нехімічних формах залежності.



15. Групи самопомоги при корекції інтернет-залежності.
16. Педагогічні, психологічні, психолого-педагогічні впливи, спрямовані на гармонізацію індивідуально-психологічних характеристик інтернет-залежної особистості та її взаємодії з оточенням.
17. Відновлення деформованої структури інтернет-залежної особистості.
18. Подолання вольових дефектів, страхів, нав'язливих думок та дій в інтернет-залежних осіб.
19. Нормалізація емоційної сфери інтернет-залежних осіб.
20. Зміна життєвої програми інтернет-залежної особистості.
21. Нормалізація емоційного реагування на складні життєві ситуації інтернет-залежної особистості.
22. Розвиток здатності до психічної саморегуляції при корекції інтернет-залежності.
23. Оптимізація ціннісно-сміслової та комунікативної сфери особистості при корекції інтернет-залежності.

#### **10. Засоби діагностики результатів навчання:**

- залік;
- стандартизовані тести;
- наскрізні проекти;
- командні проекти;
- аналітичні звіти, реферати, есе;
- презентації результатів виконаних завдань та досліджень.

#### **11. Критерії оцінювання результатів навчання..**

##### **Шкала оцінювання: національна та ЄКТС**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90-100	відмінно	зараховано
82-89	добре	
74-81		
64-73	задовільно	
60-63		
33-59	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
1-34	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## 12. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота							Модульний контроль	Сума
Модуль № 1			Модуль № 2					
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	20	100
10	10	10	10	10	10	10		

## 13. Методичне забезпечення

Методичне забезпечення з дисципліни складається з:

- інтерактивного комплексу навчально–методичного забезпечення дисципліни;
- конспекту лекцій на паперовому та електронному носіях;
- практикуму з дисципліни та методичних вказівок до практичних занять на паперовому і електронному носіях;
- тестових завдань з курсу та методичних рекомендацій до їх виконання на паперовому і електронному носіях;
- матеріалів для демонстрування за допомогою технічних засобів навчання (слайдів, відео- та аудіозаписів);
- завдань і методичних вказівок для самостійної роботи студентів;
- індивідуальних навчально-дослідних завдань;
- переліку завдань (запитань) для проміжного та підсумкового контролю рівня знань.

## 14. Рекомендована література

### Основна

1. Агулова О. О. Психологічні особливості адиктивної особистості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2017. Вип. 46 (2). С. 14-21.
2. Аймедов К. В. Особливості особистості підлітків, які страждають на комп'ютерну залежність. *Наука і освіта : науково-практичний журнал південно-наукового центру НАПН України*. 2018. №6. С. 9-13.
3. Акимов С. К. Психологічні особливості поведінки користувача в мережі Інтернет як детермінанти кіберзалежності. *Вісник Київського міжнародного університету. Психологічні науки*. 2019. Вип. 9. С. 12–19.
4. Архипова С. П., Скорик Я. М. Соціальні мережі та їх вплив на соціалізацію студентської молоді. *Вісник Черкаського ун-ту. Пед. науки*. 2018. Вип. 183, ч. 4. С. 16-19.
5. Асланян Т. С., Олендаренко С. В. Его-стани особистості Інтернет-залежних підлітків. *Психологічні перспективи*. 2018. Вип. 19. С. 3-11.
6. Бартків О., Махновець В. Вивчення схильності студентів до Інтернет-адикції. *Молодь і ринок*. 2017. № 2 (121). С. 141-146.

### Допоміжна

1. Білоущенко В. В., Чарнецька Р. Т. Психологічні особливості інтернет-залежності в підлітковому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. 2013. Вип. 1. С. 33-36.
2. Бірюкова М. Адиктивна поведінка учнів : форми та профілактика. *Соціальний педагог. Шкільний світ*. 2012. № 7. С. 4-28.
3. Боголюбська А. Залежності та шляхи їх подолання. *Психолог. Шкільний світ*. 2017. № 41. С. 25–28.
4. Бондаровська В. Інтернет-залежність і комп'ютерна безпека. *Психолог. Шкільний світ*. 2015. № 25. С. 21–25.
5. Вінтюк Ю. Психологічні закономірності виникнення узалежнень у шкільному віці та способи протидії їм. *Здоровий спосіб життя*. 2014. № 34. – С. 13–20.
6. Гаврищак Л. І., Машак С. О. Інтернет-залежність як чинник девіантної поведінки. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. пр.* 2011. 13, ч. 5. С. 56-63.
7. Горяна Л. Г. Духовно-ціннісні аспекти профілактики адиктивної поведінки як здоров'язберезувальна технологія. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Психологія і педагогіка*. 2013. Вип. 23. С. 29-36.
8. Гуменюк Л. Й. Інтернет-адикція молоді у соціальному вимірі. *Вісник Одеського національного університету. Соціологія і політичні науки*. 2013. Т. 18, вип. 2(1). С. 217-225.
9. Данилевська О. Лінгвокреативність підлітків у інтернет-комунікації. *Українська мова й література в середніх школах, гімназіях, ліцеях та колегіумах*. 2016. № 11/12. С. 132–140.
10. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації : плюси і мінуси. *Сучасне суспільство*. 2012. Вип. 2. С. 179-184.
11. Девтеров І. Етичні проблеми кіберпростору. *Вища освіта України : теоретичний та науково-методичний часопис*. 2011. № 2. С. 27-32.
12. Дідик Л. А. Інтернет-залежність як негативний соціальний наслідок стрімкого розвитку Інтернет-комунікацій. *Гілея : науковий вісник*. 2013. №78. С. 417-419.
13. Дическул В. М., Тюкалов М. В. Вплив інтернету в якості ЗМІ на розвиток особистості учня. *Обдарована дитина*. 2015. № 1. С. 21–24.

## **15. Інформаційні ресурси**

1. [http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc\\_gum/Vkhnpu\\_psykhol/2009\\_30/8.html](http://archive.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/Vkhnpu_psykhol/2009_30/8.html)
2. <http://www.newlearning.org.ua/sites/default/files/praci/zbirnyk-2008/3.htm>
3. <http://www.psyh.kiev.ua/%D0%86%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82>
4. [http://www.rusnauka.com/1\\_NIO\\_2012/Psihologia/12\\_98727.doc.htm](http://www.rusnauka.com/1_NIO_2012/Psihologia/12_98727.doc.htm)