

УДК 159.9:004.738.5

НАЗАР Максим Миколайович

*кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник
лабораторії нових інформаційних технологій навчання Інституту
психології імені Г.С. Костюка НАПН України*

ПОТЕНЦІАЛИ ІНТЕРНЕТ-ТРЕНІНГІВ ДЛЯ ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ

Потенціали психологічного впливу інтернет-тренінгів, які нині активно поширюються у світі загалом і в Україні зокрема, на психологічний стан тих, хто навчається, повинні бути досліджені та описані. Мета дослідження – виявлення ефективності психологічного впливу інтернет-тренінгів для оптимізації психологічного стану студентів. Основними методами дослідження є теоретичний аналіз найбільш сучасних наукових джерел із відповідної тематики, проведення інтернет-тренінгів та аналіз отриманих результатів з використанням методів математичної статистики. Доводиться, що інтернет-тренінги є ефективними і мають значні потенціали для оптимізації психологічного стану студентів.

Ключові слова: *інтернет-тренінг, мережа Інтернет, особистість.*

Постановка проблеми. Серед досліджень впливу користування мережею Інтернет та Інтернет-комунікацій на психіку людини все більшого значення набувають дослідження можливостей інтернет-тренінгів, що проводяться онлайн і стають достатньо популярним психологічним інструментом у наш час. Разом із тим, позиції різних авторів щодо відповідних можливостей, ефективності та доцільності інтернет-тренінгів або можливих сфер застосування розходяться між собою, іноді викликаючи активні дискусії у віртуальному середовищі. Таким чином, необхідними виступають змістовний теоретичний аналіз й емпіричне дослідження відповідної проблеми.

Увиразнюючи невирішені раніше частини загальної проблеми здійснення психологічної допомоги, підтримки та психопрофілактики через мережу Інтернет, потрібно відзначити потенціал, психологічну специфіку та особливості інтернет-тренінгів з молодими користувачами мережі Інтернет, які навчаються у ВНЗ, що складає з себе проблему, яка досліджена вкрай недостатньо.

Метою роботи є розкриття потенціалів інтернет-тренінгів для оптимізації психологічного стану студентів.

Завданнями дослідження є: 1) теоретичний аналіз специфіки здійснення інтернет-тренінгів; 2) реалізація експерименту, що ґрунтується на створенні відповідної методичної програми та організації інформаційно-технічних умов для проведення інтернет-тренінгів, спрямованих на оптимізацію психологічного стану – показників інтернет-залежності, агресивності, депресивності та інтенсифікацію процесів самоактуалізації серед студентів, які є постійними користувачами інтернет-сайтів; 3) аналіз результатів емпіричного дослідження з використанням методів математичної статистики та оцінка потенціалів інтернет-тренінгів.

Підходи і висновки різних дослідників інтернет-тренінгів із приводу оцінки їхньої результативності часто розходяться. Так, розглядаючи можливості рішення проблем психологічного плану, з якими стикається чи не щодня значна кількість людей, у формі психологічного консультування онлайн чи Інтернет-тренінгів, В. Ценьов відзначає: «У більшості випадків до психічної хвороби (і, відповідно, до психіатра) справа не доходить, а ось поліпшити своє психологічне самопочуття – це актуально практично, для кожного. Тому варто спробувати звернутися до віртуального психолога, попросити у нього допомоги, підтримки і поради. Це може виявитися воістину неоцінимою знахідкою для виправлення більшості скрутних життєвих ситуацій». Аналогічне стосується і групової психологічної роботи онлайн [14].

Дійсно, зараз в Інтернеті стає дуже багато психологічних ресурсів, на яких можна поставити психологу запитання, що хвилює людину, прямо на сайті, або написати йому електронного листа, або навіть зв'язатися з ним за допомогою ICQ (система передачі миттєвих повідомлень онлайн), або ж взяти участь в

Інтернет-тренінгу з допомогою електронної пошти чи на форумі. [5] [7] [3]

Деякі інші автори [2] [11] категорично не приймають проведення Інтернет-тренінгів, як і консультування онлайн. Особливе це стосується випадків зняття Інтернет-залежності через саму Мережу. Так, В.В. Павловський [12] стверджує, що тільки реалістичністю можна лікувати віртуальну реальність, а віртуальне консультування та Інтернет-тренінги здатні знов «прив'язати» психологічний стан людини до віртуальної реальності.

Існують і більш стримані позиції щодо Інтернет-тренінгів як однієї з форм групової роботи та Інтернет-комунікації [16], [13], [12]. Так, Robert C. Hsiung [16] досліджує приклади психологічного консультування онлайн і групової роботи в Мережі, розглядає їхні принципи, а також аналізує «клінічний потенціал Інтернету» для роботи психолога (тобто можливості психотерапії клінічних випадків через віртуальну реальність Мережі), приходячи до висновку про його існування та певні можливості реалізації.

Ще один дослідник психології Інтернету С.В. Коловоротний [6] погоджується з тим, що використання віртуальної реальності Інтернету цілком можливо у психотерапії, але тільки під спостереженням фахівців, за допомогою спеціально розроблених методик і комп'ютерних програм. Стверджується, що є сенс посилено працювати в цьому напрямі, оскільки можливість моделювання реальності, що надається сучасними інформаційними технологіями, цілком може бути використана в цілях психологічної терапії та профілактики різних психологічних порушень; наголошується на актуальних можливостях використання мережі Інтернет та інтернет-комунікації для психопрофілактики, психологічного консультування та інтернет-тренінгів [15] [4] [10].

О.І. Львова та І.О. Рязанцева [9] відзначають, що доступність і популярність Інтернет-технологій дозволяють психологічним службам розширювати форми їхньої роботи, тим самим, збільшуючи можливості доступу населення до психологічної допомоги. У даний час, на їхню думку, Інтернет-технології все ще недостатньо використовуються для психотерапевтичної практики. Так, можна відзначити, що якщо психологічне Інтернет-консультування в тому або іншому вигляді (консультування

онлайн, дистанційне консультування) вже присутнє в Інтернеті, то ще один, поки мало розроблений напрям психологічної допомоги і особистісного зростання – інтернет-тренінги, використовується недостатньо широко, а потенціал його дії на психологічні стани частіше за все психологами недооцінюється. Підкреслюється, що комплексний аналіз результатів роботи Інтернет-тренінгу дозволяє зробити однозначний висновок про те, що на сьогодні можливо проведення групової психологічної роботи в Інтернеті за наступних умов: наявність спеціально організованого сайту, наявність технічної підтримки під час здійснення Інтернет-тренінгу, певний рівень комп'ютерної письменності учасників Інтернет-тренінгу, високий рівень професіоналізму ведучого в області практичної роботи. [9] [8]

Для проведення емпіричного етапу дослідження була необхідна участь у ньому постійних користувачів Інтернет-сайтів – студентів вищих навчальних закладів. Технологія залучення учасників до експерименту була наступною: студентам пропонувалося прийняти участь в серії Інтернет-тренінгів на добровільних засадах, використовуючи мотивацію самопізнання та самовдосконалення (була надана інформація про те, що участь в Інтернет-тренінгах дозволить покращити психоемоційний стан, самоусвідомлення, поліпшить навички самоконтролю, управління внутрішнім емоційним станом і самопочуттям, розкриє нові особистісні потенціали розвитку та самореалізації). Автори Інтернет-сайтів участі в Інтернет-тренінгах не приймали, адже було необхідно дослідити ефективність здійснення Інтернет-тренінгів, що потребувало порівняння результатів дослідження, отриманих окремо у авторів та у постійних користувачів їхніх Інтернет-сайтів.

Усього в Інтернет-тренінгах прийняли участь 86 постійних користувачів відповідних Інтернет-сайтів. Необхідно відзначити високу мотивацію учасників до участі в Інтернет-тренінгах, що проявилася в регулярній електронній кореспонденції з тренером, в якій, зокрема, запитувалося, коли розпочнеться наступний етап, як він буде проходити, яким чином можна прийняти участь у тренінгах, чи дозволяється в них прийняти участь друзям і родичам тощо. Така висока мотивація може бути пояснена як безкоштовним характером відповідних Інтернет-

тренінгів на фоні аналогічних, але комерційних (платних) проєктів, так і прагненням учасників до самопізнання і самовдосконалення, адже, в основному, саме такі учасники з самого початку цілеспрямовано брали участь у дослідженні (інші «відсіялися» на різних його етапах, отже, від них ми не змогли отримати всю необхідну для нас інформацію і тому вони не були включені до загальної вибірки, результати якої статистично оброблялися).

Серія Інтернет-тренінгів складалася з трьох тренінгів: 1) з нейтралізації агресивності та депресивності (7 днів), 2) з нейтралізації Інтернет-залежності (5 днів), 3) з самоактуалізації (8 днів), з перервою в один день між кожними двома тренінгами. Через тиждень після завершення серії Інтернет-тренінгів проводилося завершальне дослідження всіх учасників експерименту (11 авторів Інтернет-сайтів і 86 постійних користувачів відповідних Інтернет-сайтів) з використанням всієї сукупності задіяних методик дослідження: шкали Інтернет-залежності А.Є. Жичкіної, тесту інтернет-залежності Кімберлі Янг (виконаного й адаптованого В.О. Буровою), тесту Ассінгера, опитувальника К. Томаса, методики визначення рівня депресії В.О. Жмурова, шкали самоствавлення Зунга, опитувальника САМОАЛ (використовувалися шкали компетентності та підтримки) і опитувальника креативності Джонсона (для діагностики креативності як одного з необхідних і характерних показників особистісної самоактуалізації).

Проведення серії Інтернет-тренінгів з постійними користувачами Інтернет-сайтів відбувалося з допомогою пересилки необхідних електронних матеріалів, що здійснювалася вранці кожного дня.

Емпіричне дослідження, що представляло з себе серію з трьох Інтернет-тренінгів, здійснювалося на протязі 22 днів (20 днів – власне тренінги і 2 дні – перерва між тренінгами); після цього йшов тиждень часового проміжку для адаптації та стабілізації психологічних змін, що відбулися з учасниками, у їхньому повсякденному житті, і три дні – дослідження з допомогою вказаних вище 8 методик, що дозволили виміряти психологічні показники агресивності, депресивності, інтернет-залежності та самоактуалізації.

У результаті емпіричного дослідження отримані дані аналізувалися з допомогою методів математичної статистики для виявлення наявності чи відсутності істотних змін між психологічними показниками рівнів Інтернет-залежності, агресивності, депресивності та самоактуалізації, що були присутні у постійних користувачів Інтернет-сайтів (студентів вищих навчальних закладів) до і після проведення серії Інтернет-тренінгів. Також аналізувалися зміни кореляцій між психологічними показниками авторів Інтернет-сайтів і постійних користувачів відповідних інтернет-сайтів до і після проведення серії цих Інтернет-тренінгів.

Таким чином, була описана реалізація, надані та проаналізовані результати емпіричного дослідження, що ґрунтувалося на створенні відповідної методичної програми та організації інформаційно-технічних умов для проведення Інтернет-тренінгів, спрямованих на оптимізацію психологічними показників Інтернет-залежності, агресивності, депресивності та інтенсифікацію процесів самоактуалізації серед студентів вищих навчальних закладів, які є постійними користувачами Інтернет-сайтів і представляють певну стабільну вибірку.

Була проведена серія необхідних Інтернет-тренінгів, а результати, отримані під час їхнього проведення, були проаналізовані. Також була оцінена ефективність здійснених Інтернет-тренінгів.

Було виявлено, що Інтернет-тренінги ефективно змінюють психологічний стан постійних користувачів Інтернет-сайтів, адже кореляція відповідних показників у користувачів та авторів інтернет-сайтів після проведення Інтернет-тренінгів стала значно нижчою. Це пояснюється тим, що проведення Інтернет-тренінгів викликало певні зміни психологічного стану у тих, хто їх проходив, тобто у постійних користувачів Інтернет-сайтів, тоді як автори Інтернет-сайтів були позбавлені такої можливості.

Аналіз результатів експерименту довів, що подібні зміни кореляцій спостерігаються у переважній більшості досліджуваних. Інтернет-тренінги, спрямовані на оптимізацію показників Інтернет-залежності, а також на зростання показників самоактуалізації, продемонстрували свою високу ефективність, тоді як

Інтернет-тренінгам, спрямованим на оптимізацію показників агресивності та депресивності, була характерна, скоріше, середня ефективність.

При аналізі даних, отриманих за всіма методиками дослідження, було виявлено, що у переважної більшості учасників після участі в Інтернет-тренінгах помітно знизилася показники агресивності, депресивності, Інтернет-залежності, покращилися показники рівня самоактуалізації.

Інтернет-тренінги ефективно змінюють особливості психологічного стану постійних користувачів Інтернет-сайтів, адже за результатами факторного аналізу кореляція даних за останній часовий зріз була нижчою за кореляції даних попередніх часових зрізів. Це пояснюється тим, що проведення Інтернет-тренінгів викликало певні зміни психологічного стану у досліджуваних, тоді як на попередніх етапах дослідження ці зміни не були викликані і кореляції даних були вищими.

Результати проведеного факторного аналізу показали, що за більшістю методик дослідження спостерігається зниження кореляції даних за останній часовий зріз, причому за тестом на Інтернет-залежність (переклад тесту К. Янг, виконаний та адаптований В.О. Буровою), за тестом агресивності А. Асингера, за тестом самоактуалізації (САТ) (шкала компетентності у часі) і за тестом самоактуалізації (САТ) (шкала підтримки) відбувається значне зниження відповідної кореляції. Незначне зниження кореляції спостерігається за шкалою інтернет-залежності А.Є. Жичкіної, за шкалою суперництва в опитувальнику агресивності Томаса (в інтерпретації Є.Б. Моргунова), за методикою диференційної діагностики депресивних станів В.О. Жмурова та за опитувальником креативності Джонсона. За тестом депресії Зунга (в адаптації Т.І. Балашової) спостерігається незначне підвищення кореляції.

За результатами факторного аналізу було доведено, що у середовищі постійних користувачів Інтернет-сайтів найбільш ефективними Інтернет-тренінги виявилися для сприяння процесів самоактуалізації та особистісного зростання, достатньо ефективними – для оптимізації психологічних показників Інтернет-залежності та агресивності, найменш ефективними – для оптимізації психологічних показників депресивності. Оскільки за

методикою диференційної діагностики депресивних станів В.О. Жмурова і за тестом депресії Зунга (в адаптації Т.І. Балашової) у змінах відповідних кореляцій були виявлені протилежні тенденції, проблема ефективності Інтернет-тренінгів для оптимізації психологічних показників депресивності потребує подальших досліджень.

За результатами кластерного аналізу інтернет-тренінги виявилися ефективними і такими, що створюють значимі зміни у психологічному стані досліджуваних, адже кластер, відповідний останньому часовому зрізу, частіше за все виступає найвіддаленішим від усіх інших. Це пояснюється тим, що проведення Інтернет-тренінгів викликало певні зміни психологічного стану в досліджуваних (останній часовий зріз), тоді як на попередніх етапах дослідження ці зміни не були викликані і кореляції даних були вищими, тобто відповідні кластери є більш наближеними один до одного.

Так, за даними кластерного аналізу можна зробити висновок про те, що у середовищі постійних користувачів Інтернет-сайтів дуже ефективними Інтернет-тренінги виявилися для сприяння процесів самоактуалізації та особистісного зростання, достатньо ефективними – для оптимізації психологічних показників інтернет-залежності та депресивності; щодо ефективності Інтернет-тренінгів для оптимізації психологічних показників агресивності отримані суперечливі дані, тому відповідна проблема повинна бути більш ґрунтовно досліджена у майбутньому.

Отже, є достатні підстави стверджувати, що Інтернет-тренінги мають ґрунтовні потенціали для здійснення себе як ефективного засобу зміни та оптимізації психологічного стану студентів вищих навчальних закладів, які є постійними користувачами Інтернет-сайтів.

Список використаних джерел

1. Арефьев П. Психические расстройства будут лечить с помощью виртуальной реальности [Електронний ресурс] / Павел Арефьев // Компьюлента. – 2002. – Режим доступу : <http://www.compulenta.ru/2002/6/28/31523>

2. Гудимов В.В. Стресс, игра и смысл [Електронний ресурс] / В.В.Гудимов. – М. : МГУ, 2003. – Режим доступу : <http://www.library>.

by/portalus/modules/psychology/readme.php?subaction=showfull&id=1106584130&archive=&start_from=&ucat=15&category=15

3. Зубарев Е.Ю. Приключенческие компьютерные игры в работе психолога [Электронный ресурс] / Евгений Юрьевич Зубарев. – Саратов : СГУ, 2002. – Режим доступа : http://www.library.by/portalus/modules/psychology/readme.php?subaction=showfull&id=1106587988&archive=&start_from=&ucat=15&category=15

4. Иванова Н.А. Обучение иностранному языку на базе современных инфокоммуникационных технологий [Электронный ресурс] / Н.А. Иванова // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. – М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. – Режим доступа : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_the_sis=217&PHPSESSID=7597524e6e13a1a041318d44c489d5e8

5. Кабырский В.Г. Азартный Интернет [Электронный ресурс] / В.Г.Кабырский // КМ.RU: Здоровье. – 2001. – Режим доступа : <http://www.km.ru/magazin/view.asp?id=DA8058C0A6CE4BBA8DEF314CCAA557D3>

6. Коловоротный С.В. Суггестивный фактор в работе систем виртуальной реальности [Электронный ресурс] / С.В.Коловоротный. – Одесса : ОНУ, 2001. – Режим доступа : http://www.library.by/portalus/modules/psychology/readme.php?subaction=showfull&id=1106588498&archive=&start_from=&ucat=15&category=15

7. Костинский А. Существует ли Интернет-зависимость? [Электронный ресурс] / А.Костинский. – М. : МГСУ, 2004. – Режим доступа:http://www.library.by/portalus/modules/psychology/readme.php?subaction=showfull&id=1106584319&archive=&start_from=&ucat=15&category=15

8. Костинский А. Так ли опасны жесткие компьютерные игры? [Электронный ресурс] / А.Костинский. – М. : МГСУ, 2004. – Режим доступа:http://www.library.by/portalus/modules/psychology/readme.php?subaction=showfull&id=1106584422&archive=&start_from=&ucat=15&category=15

9. Львова А.И. Интернет-тренинг как новая возможность групповой психологической работы [Электронный ресурс] / А. И.Львова, И.А.Рязанцева. – М. : МГУ, 2004. – Режим доступа : http://flogiston.ru/articles/netpsy/inet_training

10. Морозов И.Л. Автономные виртуальные коммуникационной системы как способ активизации научно-творческой социосреды в малых и средних городах России [Электронный

ресурс] / И.Л.Морозов // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв.-29 марта 2002 г. : материалы конф. – М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа:http://www.auditorium.ru/conf/conf_fulltext/Morozov.pdf

11. Мунтян П. Вид компьютерной аддикции: зависимость от компьютерных игр [Электронный ресурс] / Павел Мунтян. – М. : МГУ, 2005. – Режим доступа : http://www.library.by/portalus/modules/psychology/readme.php?subaction=showfull&id=1106584866&archive=&start_from=&ucat=15&category=15

12. Павловский В.В. Компьютерная игра как индикатор социально-психологических установок общества [Электронный ресурс] / В.В.Павловский // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. – М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. - Режим доступа : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_the sis=53&PHPSESSID=5bc709800160e910b3b173fb2c664775

13. Пережогин Л.О. Интернет-аддикция в подростковой среде [Электронный ресурс] / Л.О.Пережогин. – М. : ГНЦ соц. и судеб. психиатрии им. В.П. Сербского, 2004. – Режим доступа : <http://www.rusmedserv.com/psychsex/main003.htm>

14. Ценёв В. Поможет ли виртуальный психолог? [Электронный ресурс] / Вит Ценев. – Новосибирск : Интернет-сайт «Psyberia.ru», 2005. - Режим доступа : <http://psyberia.ru/psychodiary/psynet>

15. Шувалова Н. Ю. Общение со сверстниками в обучении ребенка работе на компьютере [Электронный ресурс] / Шувалова Н. Ю., Федунина Н. Ю. // Новые инфокоммуникационные технологии в социально-гуманитарных науках и образовании: современное состояние, проблемы, перспективы развития : междунар. интернет-конф., 15 янв. – 29 марта 2002 г. : материалы конф. – М. : Ин-т «Откр. об-во» : Логос, 2003. – Режим доступа : http://www.auditorium.ru/aud/v/index.php?a=vconf&c=getForm&r=thesisDesc&CounterThesis=1&id_ the sis=73&PHPSESSID=5bc709800160e910b3b173fb2c664775

16. Hsiung R. C. E-Therapy: Case Studies, Guiding Principles, and the Clinical Potential of the Internet / Robert C. Hsiung. – New York : W. W. Norton & Comp., 2002. - 250 p.

М.Н. Назар
**ПОТЕНЦИАЛЫ ИНТЕРНЕТ-ТРЕНИНГОВ
ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ
СТУДЕНТОВ**

Потенциалы психологического влияния интернет-тренингов, которые в настоящее время активно распространяются в мире в целом и в Украине в частности, на психологическое состояние обучающихся, должны быть исследованы и описаны. Цель исследования – выявление эффективности психологического влияния интернет-тренингов для оптимизации психологического состояния студентов. Основными методами исследования являются теоретический анализ современных научных источников по соответствующей тематике, проведение интернет-тренингов и анализ полученных результатов с использованием методов математической статистики. Доказывается, что интернет-тренинги эффективны и обладают значительными потенциалами для оптимизации психологического состояния студентов.

Ключевые слова: интернет-тренинг, сеть Интернет, личность.

M.N. Nazar
**POTENTIALS OF INTERNET-TRAININGS FOR THE STUDENTS'
PSYCHOLOGICAL STATE OPTIMIZATION**

Potentials of internet-trainings' psychological influence which presently actively spread in the world on the whole and in Ukraine in particular, on the students psychological state, must be investigated and described. A research purpose is an exposure of efficiency of internet-trainings' psychological influence for students' psychological state optimization. The basic methods of research are theoretical analysis of modern scientific sources on the proper subject, leadthrough of internet-trainings and analysis of the got results with the use of mathematical statistics' methods. Proved, that internet-trainings are effective and possess considerable potentials for students' psychological state optimization.

Keywords: internet-training, Internet, personality.

Надійшла до редакції 23.08.2012 р.