ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук
Кафедра психології

Сімакова Катерина Борисівна

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему:

Психологічні аспекти формування залежності від комп'ютерних ігор

Група: ТУбо-8-24-М1ПС(2.0здс)

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітня програма: «Психологія»

Рівень вищої освіти: другий (магістерський)

Дипломна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів, текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ **Сімакова К.Б.**
(підпис) (прізвище та ініціали)

Науковий керівник
к.пед.н. _____ **Пидюра І.П.**
(посада, науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (прізвище та ініціали)

Допущено до захисту перед ЕК
Зав. кафедри
д.псих.н., проф. _____ **Синякова В.Б.**
(посада, науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (прізвище та ініціали)

Київ 2026

АНОТАЦІЯ

Сімакова Катерина Борисівна. Психологічні аспекти формування залежності від комп'ютерних ігор. – Рукопис.

Дипломна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр» – ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом». – Київ, 2026.

Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел. У роботі розкрито сутність феномену комп'ютерних ігор, їх розвиток та історію становлення. Проведено емпіричне дослідження схильності до залежності від комп'ютерних ігор, надано рекомендації щодо попередження розвитку комп'ютерної залежності. Висвітлено засади профілактики та корекції залежності від комп'ютерних ігор.

Ключові слова: *комп'ютер, феномен, залежність, комп'ютерні ігри, дослідження, схильність, корекційна програма.*

ABSTRACT

Kateryna Simakova. Psychological aspects of computer games addiction. – Manuscript.

Thesis for obtaining the educational and qualification level "Master" - PrJSC "Higher Education Institution "Interregional Academy of Personnel Management". - Kyiv, 2026.

The thesis consists of an introduction, three chapters, conclusions and a list of sources used. The work reveals the essence of the phenomenon of computer games, their development and history of formation. An empirical study of the tendency to addiction to computer games was conducted, recommendations were given on preventing the development of computer addiction. The principles of prevention and correction of addiction to computer games were highlighted.

Keywords: *computer, phenomenon, addiction, computer games, research, tendency, correction program.*

ЗМІСТ

ВСТУП……4

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР…..……..9

1.1. Концептуалізація поняття «комп'ютерні ігри».....9

1.2. Історія становлення та розвитку комп'ютерних ігор…..……14

1.3. Залежність від комп'ютерних ігор як психологічний феномен…..20

Висновки до розділу 1……34

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СХИЛЬНОСТІ ДО ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР У ПІДЛІТКІВ…….36

2.1. Організація, етапи та методи дослідження……...36

2.2. Аналіз результатів дослідження та їх інтерпретація...……43

2.3. Рекомендації щодо попередження розвитку залежності від комп'ютерних ігор……57

Висновки до розділу 2……..……..63

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ……..……65

3.1. Методика організації та проведення корекційно-профілактичної роботи з особами, що мають залежність від комп'ютерних ігор……65

3.2. Оцінка ефективності корекційної програми зниження рівня залежності від комп'ютерних ігор……...76

Висновки до розділу 3…….……78

ВИСНОВКИ……..79

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ……..86

ДОДАТКИ……96

ВСТУП

Актуальність. Сучасний світ характеризується стрімким розвитком цифрових технологій, що значною мірою впливає на поведінкові та когнітивні риси людини. Комп'ютерні ігри є формою дозвілля для мільйонів людей, і особливо для молоді. Вони можуть бути як розважальними, так і пізнавальними, розвиваючи когнітивні навички, комунікацію та стратегічне мислення. Однак, поряд із позитивними аспектами, значне занурення у віртуальний світ може призвести до формування залежності від комп'ютерних ігор.

Відеоігри стали невід’ємною частиною культурного життя суспільства. Багато ігор запозичені з сюжетів книг, фільмів, міфів та історичних подій. Сьогодні, поряд з міжнародними кінопреміями та кінофестивалями, проводяться різноманітні ігрові нагороди та виставки.

Поширення відеоігор породжує великі спільноти людей та субкультури, які можуть впливати не лише на інформаційний чи віртуальний простір, а й на соціально-політичні явища. Разом з цим з’являється новий підхід до спорту та спортивних змагань: кіберспорт. А разом з ним і нова професія: кіберспортсмен. Кіберспортивні заходи приваблюють таку велику кількість глядачів, що їх можна порівняти з глядачами на футбольному матчі.

Комп'ютерна ігрова залежність – це складна психічна проблема, яка проявляється у непереборному бажанні грати, нездатності контролювати час у віртуальному просторі та ігноруванні важливих життєвих обов'язків. Ця проблема стосується різних вікових груп, але найбільшому ризику піддаються підлітки та молоді люди, у яких ще не сформовані стійкі механізми саморегуляції та критичного ставлення до своєї поведінки.

Негативними наслідками залежності від ігор є брак соціальних навичок, порушення міжособистісних стосунків, низька успішність, емоційне вигорання та високий рівень тривожності та агресії. Деякі інші дослідження також вказують на можливий зв'язок між надмірною грою в комп'ютерні ігри

та розвитком депресивних розладів. Важливу роль також відіграють такі ускладнення, як порушення сну, проблеми із зором та малорухливий спосіб життя, що може призвести до серйозних соматичних розладів [1].

В умовах глобалізації та цифровізації проблема ігрової залежності набуває особливого значення через те, що високі технології стають дедалі доступнішими.

Соціальні мережі, стрімінгові платформи та онлайн-ігри – це нові комунікативні середовища, де значну частину свого вільного часу проводять суб’єкти. Тому вивчення психологічних особливостей у процесі формування ігрової залежності має велике значення для розуміння механізму такого явища, а також для розробки ефективних методів профілактики та психокорекції.

Важливість дослідження також пов'язана з необхідністю пошуку методів зниження ризиків, що супроводжують надмірне захоплення комп'ютерними іграми.

Вивчення психологічних факторів, що сприяють розвитку ігрової залежності, дозволить краще зрозуміти природу цього явища та допоможе у створенні ефективних рекомендацій щодо його профілактики та корекції серед молоді.

Проблема залежності від комп'ютерних ігор є актуальною як у наукових дослідженнях, так і в практичних аспектах, оскільки безпосередньо впливає на психологічний стан, соціальну адаптацію та якість життя сучасної людини. Вона стала предметом дослідження багатьох науковців, серед яких варто виділити Н. Азіз [85], К. Березяк [13], Л. Березовську [12], Л. А. Боднар, В. В. Гриньку [28], Г. О. Кедровську [34], В. І. Кротенка [40], Л. В. Животовську, Л. М. Завадську [30], М. В. Папучі [60], М. Мюллера, М. Рокіча, О. Петрунька [53], О. І. Романчука, О. Л. Христюка, О. О. Яременка [83], Т. М. Титаренко [70], А. Б. Удрику, В. Подоліну [56], Кс. Вонга [87].

Проблема залежності від комп’ютерних ігор. Комп’ютерні ігри перемикають звичний спосіб життя людини з реального на віртуальний, що впливає на її психічний, соціальний та фізичний стан. Відеоігри також

впливають на дітей та їхній розвиток: деякі комп’ютерні ігри створюються для адаптації дітей, підвищення ефективності навчання або медичної реабілітації.

Комп’ютерні ігри стали невід'ємною частиною культури та соціальної практики.

З цієї причини соціокультурний аспект відеоігор є актуальним і потребує подальшого вивчення.

Метою дослідження є виявлення психологічних факторів формування комп’ютерно-ігрової залежності.

Завдання дослідження такі:

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми комп’ютерно-ігрової залежності.

2. Провести емпіричне дослідження психологічних факторів, що впливають на формування комп’ютерно-ігрової залежності.

3. Розробити та обґрунтувати авторську профілактичну бесіду щодо профілактики комп’ютерно-ігрової залежності.

Об’єктом дослідження є комп’ютерна ігрова залежність як психологічне явище.

Предметом дослідження є психологічні фактори формування комп’ютерної ігрової залежності.

Методи дослідження:

У роботі застосовано комплекс теоретичних та емпіричних методів. Теоретичні методи містять аналіз наукової літератури, узагальнення та систематизацію даних з проблеми комп'ютерної залежності.

Для оцінки рівня комп'ютерної залежності, схильності до адиктивної поведінки та аналізу ціннісних орієнтацій респондентів було використано такі психодіагностичні методи:

1. Скринінгова діагностика комп’ютерної залежності Л.Юрьєвої, Т. Больбот.

2. Тест інтернет-залежності К.Янг (модифікація В.Лоскутової).

3. Методика вивчення самоставлення С.Пантєлєєва.

4. Методика вивчення спрямованості особистості (Б.Баса).

5. Методика самооцінки емоційних станів (А.Уесман, Д.Рікс).

Дослідження було проведено на експериментальній групі з 30 підлітків віком від 13 до 15 років, які регулярно та активно користувалися комп'ютерними іграми. Учасників було відібрано на основі різного рівня залученості до ігрової діяльності, щоб можна було зрозуміти будь-які відмінності в розвитку комп'ютерної залежності через різні індивідуальні психологічні характеристики.

Теоретичною та методологічною основою дослідження є сучасні наукові підходи до проблеми комп'ютерної ігрової залежності; вивчення адиктивної поведінки, розгляд її як багатофакторного явища, зумовленого біологічними, психологічними та соціальними факторами. У роботі використано положення про механізми формування залежності (А.Б. Мудрик [50], О.М. Чулков [76], О. Петрунько [53]), соціально-психологічні аспекти адиктивної поведінки (Л. Березовська [12], Н. Левченко [42], В.В Гринько [28]), проблематику співзалежності (К. Березяк [13], О.В. Домальчук [29]), а також сучасні дослідження щодо впливу цифрових технологій на розвиток кіберзалежності (В.І Кротенко [40], Ю. Асєєва [6]). Особлива увага приділяється профілактиці залежності в молодіжному середовищі, особливо ефективним психологічним та соціально-педагогічним методам її подолання. (О.О Яременко [83], Т.М. Титаренко [70], В. Подоліна [56]).

Дослідження **науково** розкриває психологічні фактори залежності від комп’ютерних ігор та шляхи її запобігання.

Робота є **теоретично значущою**, оскільки розвиває наукові концепції про механізми формування залежності від ігор та вплив такої залежності на особистість.

Дослідження має **практичне** значення у використанні отриманих результатів для розробки програм профілактики ігрової залежності шляхом зниження її рівня.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі

вступу, трьох розділів, висновків та списку використаної літератури. Загальний обсяг роботи становить 118 сторінок. Основний зміст викладено на 90 сторінках.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ КОМП'ЮТЕРНІХ ІГОР

1.1. «Комп'ютерні ігри»: концептуалізація поняття

Вивчаючи поняття «комп'ютерна гра», необхідно спочатку визначити, що означає гра. Гра – це вид діяльності, який вважається давнішим за людство, оскільки деякі тварини займалися ним ще до появи перших людей. Ігри використовувалися як спосіб передачі досвіду старших поколінь молодшим з давніх часів.

Гра, як вид людської діяльності, розглядалася філософами ще в давнину. Наприклад, Платон вважав, що ігри мають соціально важливі функції для його ідеальної держави. Арістотель розглядав ігри як розвагу та погоджувався з тим, що вони справді мають освітню функцію для розвитку дитини.

В епоху Просвітництва на феномен ігор звертали увагу, зокрема, Дж. Локк та Ф. Шиллер. Ф. Шиллер у «Листах про естетичне виховання людини» пише: «...людина грає лише тоді, коли вона є людиною в повному сенсі цього слова, і вона є повноцінною людиною лише тоді, коли грається».

Г. Спенсер вважав, що метою гри є наявність «надлишку енергії», де «надлишок енергії» можливий лише тоді, коли організм має надлишок ресурсів.

Формування сучасного розуміння ігор відбулося у 20 столітті. Великий внесок у вивчення ігор зробили праці Й. Хейзінги «Homo Ludens» та Р. Кайуа «Ігри та люди».

Й. Хейзінга розкрив природу гри та її роль у виникненні та розвитку культури. У своїй книзі «Homo Ludens» він розглядає природу та значення гри, як гра виражається в різних культурах, а також гру в цивілізаціях та соціальних практиках суспільства.

Й. Гейзінга визначає поняття гри так: «Підсумовуючи, гру можна

назвати різновидом вільної діяльності, яка сприймається як нереальна, не пов'язана з повсякденним життям і принаймні може повністю захопити гравця; не обумовлена жодними матеріальними інтересами чи вигодами; відбувається у спеціально відведеному просторі та часі, впорядковано та відповідно до певних правил; породжує соціальні асоціації, які прагнуть оточити себе таємницею або підкреслити свою іншу сторону по відношенню до звичайного світу за допомогою своєрідного одягу та зовнішності».

Дж. Гейзінга також висуває більш стисле поняття: «гра – це добровільна поведінка або заняття, що відбувається в межах певних встановлених меж місця та часу за добровільно прийнятими, але, звичайно, обов'язковими правилами, з метою, що лежить у самому цьому занятті; яке супроводжується почуттями напруги та радості, а також відчуттям інакшості порівняно з повсякденним життям».

Інший дослідник, Р. Кайуа, критикує визначення Дж. Гейзінга, кажучи, що його визначення має свої прогалини. Р. Кайуа наголошує, що деякі ігри мають видовищний характер, а деякі – матеріальний інтерес (азартні ігри).

Тому Р. Кайуа не береться за загальне визначення ігор, а дає лише їхні основні ознаки. Дослідник визначає гру «як діяльність вільну, тобто її не можна зробити обов'язковою для гравця;

- чітко виражений, тобто обмежений у просторі та часі чіткими та встановленими межами;

- з відкритим результатом, тобто його розвиток неможливо встановити або результат передбачити, оскільки необхідність творення надає певну свободу для ініціативи гравця;

- непродуктивна, тобто не створює жодних товарів чи багатства, окрім передачі власності між гравцями;

- звичайна, підпорядкована низці конвенцій, які призупиняють дію звичайних законів і на певний момент запроваджують нове законодавство, єдине дійсне на час гри [19];

«Вигаданий, тобто такий, що переноситься з певним усвідомленням

якоїсь вторинної реальності або простої нереальності на відміну від звичайного життя».

М. Маклюен у своїй праці «Розуміння медіа» також зосереджується на іграх як формі масової комунікації. М. Маклюен називає ігри формами мистецтва та пов'язує їх із технологіями: «Ігри – це народне мистецтво, колективні, соціальні реакції на головний імпульс чи вплив певної культури. Як технологія є по суті продовженням живого організму, так і ігри… є по суті продовженням соціальної людини та політичного організму». М. Маклюен додає, що ігри – це засіб, за допомогою якого соціальні групи вчаться справлятися зі звичайними ситуаціями.

Сучасні дослідники К. Слен та Е. Циммерман у своїй роботі «Правила гри. Основи ігрового дизайну» намагаються визначити поняття гри як «Гра – це система, в якій гравці вступають у штучний конфлікт, керуючись правилами, щоб отримати певний кількісно вимірний результат». Ігри, на думку К. Слена та Е. Циммермана, мають такі характеристики: система, наявність гравців, штучність, наявність конфлікту, наявність правил та наявність кількісного результату.

Також можна навести визначення, запропоновані деякими дослідниками:

Кларк С. Абт у роботі «Серйозні ігри»: «...гра – це діяльність двох або більше незалежних осіб, які приймають рішення та прагнуть досягти своїх цілей у певному обмежувальному контексті»;

- Б. Койтс у творі «Коник: ігри, життя та утопія»: «грати в гру – це займатися діяльністю, спрямованою на певний стан речей, використовуючи лише засоби, дозволені правилами, де правила не дозволяють найефективніших засобів замість менш ефективних, і де такі правила дотримуються лише тому, що вони призводять до такої діяльності» [33];

- Г. Костікян: «Гра – це форма мистецтва, в якій учасники, яких називають гравцями, приймають рішення щодо управління ресурсами, використовуючи ігрові жетони (засоби) для досягнення мети».

- Е. Аведон та Б. Саттон-Сміт: «Ігри – це реалізація систем добровільного контролю, в яких відбувається конкуренція між силами, обмеженими правилами, що призводить до нерівноважного результату».

У цих визначеннях можна знайти загальні та відмінні характеристики, залежно від цілей дослідників. Можна знайти схожі риси ігор, які більшість вчених використовували у своїх версіях визначення: правила, гравці, мета та результат.

Сучасний дослідник відеоігор Дж. Юл, аналізуючи концепції своїх попередників, дає своє визначення: «Гра – це система, заснована на правилах, зі змінним та кількісним результатом, де різним результатам приписуються різні значення, гравець докладає зусиль, щоб вплинути на результат, гравець відчуває емоційну прив’язаність до результату, а наслідки діяльності обговорюються» (Юл 33).

Він також визначив шість ознак ігор: правила (гра базується на правилах); змінний та вимірюваний результат; різна цінність результату; зусилля гравця; прив'язаність гравця до результату;

- наслідки, що обговорюються.

Для точнішого розгляду теми поняття «комп'ютерні ігри» буде використовуватися в єдності з поняттям «відеоігри». Однак важливо зазначити, що поняття «відеоігри» є більш загальним, оскільки воно не обмежується суворо іграми, в які грають на персональних комп'ютерах. Також поняття «відеоігри» частіше використовується в наукових дослідженнях.

Щоб зрозуміти поняття «комп'ютерні ігри», потрібно розрізняти англійські поняття «Play» (гра) та «Game» (гра). Можна припустити, що поняття «Play» (гра) ширше за «Game» (гра), оскільки не всі ігрові дії можна вважати грою, яка має набір правил, мету та результат. Для чіткішого уявлення можна порівняти гру двох собак, які ганяються один за одним, та гру в шахи: гра з собаками не має ні мети, ні правил, ні кінцевого результату (за винятком того, що собак можна вважати гравцями).

З наведеного вище опису того, що являє собою традиційна гра, можна зробити висновок, що особливістю відеоігор є те, що правила, мета та результат керуються та встановлюються комп'ютером або програмою.

У Кембриджському словнику сказано, що відеоігри – це «ігри, в яких гравець керує рухомими зображеннями на екрані, натискаючи кнопки». Більшість компонентів традиційних ігор відсутні. Акцент робиться на взаємодії гравців та засобах цієї взаємодії з грою.

Поняття комп'ютерних ігор також визначається як:

- інтерактивний мультимедійний віртуальний простір;

- вид ігрової діяльності, що використовує мультимедійні та віртуальні технології;

- унікальний спосіб моделювання соціокультурних взаємодій, відмінний від інших ігор;

- програма, що використовується для планування ігрової діяльності;

- форма популярного мистецтва, яка соціалізує та структурує повсякденне життя людей у сучасному суспільстві.

Найважливішою особливістю відеоігор є їхня інтерактивність. Технологічний та програмний розвиток дозволив створити системи, які можуть миттєво реагувати на дії користувача. Відеоігри забезпечують процес гри в режимі реального часу, який динамічно змінюється та реагує на рішення гравця [31].

Ще однією важливою особливістю відеоігор є можливість створення віртуального світу, іноді абстрактного, а іноді повністю реального. Це здійснюється за допомогою графіки, звуку, тексту, відеокліпів та тактильних можливостей пристроїв.

Ще одним ускладнюючим фактором у визначенні комп’ютерних ігор є широке розмаїття жанрів, платформ, класифікацій та типів. Відеоігри можуть бути однокористувацькими або багатокористувацькими, які далі можна розділити на масово багатокористувацькі та немасово багатокористувацькі онлайн- та офлайн-відеоігри. Залежно від платформи, існують відеоігри для

вашого персонального комп'ютера, консолі, портативного пристрою та мобільного телефону.

Також комп’ютерні ігри можна розрізнити як кооперативні, так і змагальні. Що стосується жанрів, то існує безліч класифікацій залежно від автора та часу складання. Більше уваги слід приділити вивченню відеоігор, що використовують доповнену та віртуальну реальність.

Сьогодні в науковій літературі немає загальноприйнятого визначення терміна «комп’ютерні ігри» чи «відеоігри». Також немає єдиної класифікації, визначення ролі та місця відеоігор у суспільстві.

Отже, очевидно, що відеоігри є відносно нерозвиненою галуззю дослідження та потребують більшої концептуалізації [31].

1.2. Історія становлення та розвитку комп’ютерних ігор

Відеоігри пройшли кілька різних періодів свого становлення та розвитку.

Поява відеоігор з’явилася раніше, оскільки програмовані комп’ютери були розроблені для військових цілей. Пізніша поява комп’ютерних ігор як форми розваги відбулася завдяки розвитку телебачення.

«Німатрон» вперше був продемонстрований на Всесвітній виставці в Нью-Йорку в 1940 році – електронна релейна машина для гри в «Нім». Але це були неймовірно дорогі розробки, і вони здебільшого використовувалися у військових цілях.

Відеоігри 50-х років здебільшого виглядали як невеликі розробки – перенесення вже існуючих ігор на екран осцилографа. Найчастіше це були наукові роботи або продукти для виставок.

Однією з найперших була гра «OXO» 1952 року, яка була частиною дисертації О. Дугласа про взаємодію людини та комп’ютера. Ця гра була простою адаптацією гри в хрестики-нулики, де людина грала проти комп’ютера.

У 1958 році вийшов «Теніс для двох», створений фізиком В. Хіггінботамом. Ракетки гравців були позначені лініями, а м’яч – крапкою. Контролери з кнопками дозволяли гравцям рухати ракетки та бити по м’ячу.

Першою комп’ютерною грою офіційно вважається «Spacewar!» 1952 року, створена групою студентів Массачусетського технологічного інституту.

У цій грі два космічні кораблі оберталися навколо зірки та намагалися вистрілити один в одного. «Spacewar!» приписують назву першої гри через спадщину, яку вона залишила індустрії. Найпопулярніша гра свого часу, вона була доступна на всіх системах, доступних на той час, включаючи всі комп’ютери того часу. Перший турнір з цієї гри також був проведений у 1972 році.

Люди, які створили «Spacewar!», випереджали всіх інших у створенні відеоігор, але вони встановили правила, за якими гра має бути цікавою.

Крім того, «Spacewar!» не була захищена авторським правом, що давало шанс більшій кількості людей долучитися та змінити відеогру.

Після того, як перша гра виявилася успішною, більша кількість програмістів почала розробляти різні проекти [35].

Це призвело до можливостей для розробки складніших ігор з появою технологій та потужних комп'ютерних систем. У ті роки згадуються такі проекти, як відеобільярд (1967), "ball-and-paddle" (1967), симулятор ракетного автомобіля тощо.

Наприкінці 1960-х років також було створено кілька симуляторів у галузі соціальних досліджень та природничих наук для використання в навчальних закладах.

У 1970-х роках почали з’являтися перші представники нових жанрів: «Adventure» (1972) – перша відеогра в жанрі фентезійної рольової гри; гра-лабіринт «Gotcha» (1973); Maze War – перший предок «шутерів»; «Gran Trak 10» (1974) – перша гоночна відеогра. Ігри стали складнішими та почали поділятися на жанри.

Але одночасно з розвитком комп'ютерів з'явилися два інші гаджети, які

стали початком поширення ігор у масах – аркадні автомати та домашні консолі (телевізійні приставки).

Першим аркадним автоматом був Pong у 1972 році від Atari. На цьому пристрої була одна гра з правилами звичайного настільного тенісу. Пізніше Atari досягла успіху, і Pong вважається першою аркадною грою, яка поширилася по масах і стала популярною.

Першою домашньою консоллю була Magnavox Odyssey, головним розробником якої був Р. Байєр. Цей пристрій став революцією, оскільки ніхто не міг запропонувати аналогів на ринку розваг, а комп'ютери були дуже дорогими та громіздкими. До складу консолі входили: сама консоль, контролери (панелі керування) та 12 ігор, переважно спортивних симуляторів.

1970-ті роки вважаються періодом зародження ігрової індустрії, коли на ринку було представлено безліч домашніх консолей, аркадних автоматів та ігор різних жанрів, які копіювали одна одну.

Наприкінці 1970-х та 1980-х років у ігровій індустрії, де Atari відігравала провідну роль, виникли проблеми: на ринку була велика кількість «низькоякісних» ігор та забагато консолей. Наприклад, у той час було випущено кілька порнографічних ігор, які були засуджені.

Одночасно кіноіндустрія почала звертати увагу на ігровий сектор та ініціювала формування власних ігрових підрозділів.

1980-ті роки ознаменувалися появою домашніх комп'ютерів. Був випущений Apple II, який був невеликим та доступнішим. За ним послідували інші домашні комп'ютери, які були відносно недорогими та простими у використанні, зокрема від IBM та Commodore. Прибутки від домашніх консолей впали, що зрештою призвело до краху в 1983 році [39].

Варто також відзначити найпопулярніші ігри того часу: «Pac-Man» (1980); «Super Mario Bros.» (1982) – яка стала на той час світовим феноменом, продавшись мільйонами копій. Домінуючою компанією з виробництва відеоігор на той час була Nintendo, яка захопила всю світову ігрову індустрію зі своєю консоллю NES та іграми, продовження яких виходять досі.

Кінець 1980-х років ознаменувався початком «консольних війн» у відеоігровій індустрії. Кожна компанія, що виробляла домашні консолі, прагнула залучити якомога більшу аудиторію. Основна конкуренція точилася між лідером – «Nintendo» та «Sega». «Nintendo» намагалася зосередитися на дітях, випускаючи ігри, які були б барвистими та привабливими.

«Sega» намагалася зробити відеоігри модним заняттям. У цьому світлі консолі компаній та дві культові ігри – «Mario» та «Sonic», головні герої яких залишаються талісманами компанії й донині – були налаштовані на конкуренцію.

Серед ігор, що найбільше вплинули на тенденції жанрів та «геймплею», можна назвати: «Street Fighter»; «Super Metroid», яка започаткувала жанр «Metroidvania»; «SimCity», яка встановила стандарт для симуляторів містобудування; Wolfenstein 3D та Doom, які популяризували жанр шутерів та мали передову графіку [33].

Серія відеоігор Mortal Combat висунула на перший план проблему насильства та сексуального контенту у відеоіграх. Це призвело до цензурування ігор для молодшої аудиторії.

Ще одним важливим етапом у розвитку ігор став перехід від 2D до 3D графіки. Почали з’являтися комп’ютери з підтримкою 3D, і була випущена консоль від Sony, на якій були випущені такі ігри з покращеною графікою: Need for Speed; Takken; Super Mario 64 (загальний обсяг продажів перших консолей Sony становить близько 100 мільйонів). У 1996 році вийшла гра Tomb Raider – гра, яка виявилася революційною, оскільки її головною героїнею була жінка.

Подальший розвиток ігор пов'язаний з появою потужніших консолей та комп'ютерів. Були зроблені перші спроби використання художніх засобів з кінематографа та інших жанрів мистецтва. Наприклад, «Silent Hill» та «Resident Evil» використовували кінематографічні ракурси та атмосферне накачування. Підходи до оповіді у відеоіграх також помітно змінилися. «Planescape: Torment» та «The Longest Journey» містили філософський

підтекст, тему пошуку себе. Шутер «Unreal» мав більш розвинений сюжет для свого часу, будучи ближчим до художнього фільму. «Half-Life» (1998) став прикладом поєднання екшену, інтерактивності та кінематографічної подачі.

21 століття принесло народження кіберспорту, нову «війну консолей» між Microsoft та Sony, а також повсюдне використання Інтернету як способу отримання цифрових копій ігор. Кіберспорт у формі змагань з'явився в таких дисциплінах, як «Quake», «Counter Strike». У 2004 році відеогра «World of Warcraft» викликала бурхливе захоплення багатокористувацькими онлайн-іграми або MMORPG («масова багатокористувацька онлайн-гра»).

З поширенням Інтернету почали продаватися цифрові копії ігор, а ігри почали випускатися невідомим розробником, сформувавши абсолютно новий жанр відеоігор – «інді-ігри».

Смартфони стали повноцінними портативними ігровими системами. Мобільні ігри сьогодні складають значну частину індустрії відеоігор.

Загальнодоступні гарнітури віртуальної реальності з'явилися на ринку з другої половини 2010-х років.

До сучасних тенденцій розвитку ігрової індустрії належать: стагнація та брак інновацій; «завищені» бюджети відеоігор, деякі з яких перевищують бюджети «голлівудських блокбастерів»; поглиблення «монетизації» відеоігор; розвиток «інді-ігор»; критичне ставлення гравців до великих ігрових компаній; порушення соціально-політичних питань [51].

Також існує історія появи та розповсюдження відеоігор в Україні. Перші відеоігри в Україні з'явилися наприкінці 1970-х років. Виробництво відеоігор у той час було незалежним. Розробкою відеоігор займалися радіоаматори, які могли налагодити складання комп'ютерів та пристроїв. На той час не було налагодженого виробництва чи видавництв відеоігор, тому відеоігри поширювалися в межах окремих спільнот та гуртків. Першим українським домашнім комп'ютером був «Фахівець-85», розроблений інженером А. Волковим. Відеоігри для цього комп'ютера були здебільшого західними аналогами.

Поширення відеоігор в Україні в 1990-х роках було зумовлене контрафактною продукцією: відеоігри модифікувалися, перекладалися та продавалися «піратським» способом без дозволу власників.

Однак це сприяло розробникам, які розповсюджували свої оригінальні ігри таким чином. Характерною рисою культури споживання відеоігор в Україні було і залишається «піратство».

Також існує проблема відсутності повноцінної спільноти українських розробників, але деякі ігрові студії мають світове визнання.

Найвідоміші українські студії: «GSC Game World», «4A Games» та «Frogwares»:

- GSC Game World відома своїми серіями ігор «Козаки» та «S.T.A.L.K.E.R.»;

- Відеоігри студії «4A Games»: «Metro 2033», «Metro: Last Light», «Metro: Exodus»;

- «Frogwares» стала відомою завдяки серії відеоігор про Шерлока Холмса.

Одним із сюжетів, що зустрічаються у відеоіграх українських студій, є постапокаліпсис. Саме цей мотив надав українським відеоіграм їхню популярність у світі. Перш за все, це стосується таких проектів, як «S.T.A.L.K.E.R.» та «Metro».

Ці ігри зображують світ у пострадянському середовищі та піднімають теми життя в країні, яка колись була частиною Радянського Союзу. Наприклад, «S.T.A.L.K.E.R.» включає райони Чорнобильської атомної електростанції та міста Прип'ять. В іншій грі, «Collapse», для посилення ефекту розробник відтворює відомі місця Києва: Майдан Незалежності, Києво-Печерську лавру, Золоті Ворота. Загалом, українська ігрова культура пройшла кілька етапів і сьогодні, загалом, відповідає світовим стандартам [51].

Підсумовуючи все вищесказане, умовно виділимо періоди розвитку та становлення відеоігор: приклади створення найпростіших ігор (1940-ті – 1960-ті роки). Ера аркадних ігор та домашніх консолей (1970-ті роки). Поширення домашніх комп’ютерів та їх технологічний розвиток (1980-ті роки).

«Війни консолей» та поява нових графічних можливостей (1990-ті роки). Поширення Інтернету та мобільних пристроїв (2000-ті роки).

Але слід зазначити, що на кожному етапі спостерігається стабільне зростання технологій та поява нових жанрів. Масове розповсюдження ігор починається з другого етапу – з аркадних автоматів та перших консолей.

1.3. Залежність від комп'ютерних ігор як психологічний феномен

Термін «аддикція» (від англ. addiction – схильність, погана звичка, пристрасть) зазвичай є синонімом залежності – схильності людини покладатися на певні предмети, речовини чи діяльність для задоволення чи адаптації. Розрізняють природну та надмірну залежність. Кожна людина відчуває вроджену потребу залежати від життєво важливих факторів, таких як повітря, вода чи їжа.

«Зазвичай стабільний емоційний зв’язок формується з близькими людьми – батьками, друзями, партнером – протягом усього життя. Однак можливі відхилення, коли залежність стає надмірною або, навпаки, недостатньою, що характерно для людей з аутичними, шизоїдними або антисоціальними розладами особистості (Холмогорова, Варако, та Юревич, 2013).»

Встановлено, що розлади прихильності в немовлячому віці (до одного року) та в подальшому житті є одним з основних факторів ризику етіології адиктивної поведінки в дорослому віці. Адиктивна поведінка – це спосіб уникнення реальності шляхом зміни психічного стану людини, створюючи ілюзію безпеки та емоційного благополуччя.

Однак залежність пригнічує особистісний потенціал людини, перетворюючись на своєрідну відсутність свободи, що перешкоджає самореалізації та гармонійному розвитку.

На сьогоднішній день сучасна класифікація поведінкових залежностей налічує близько 1000 факторів (аддиктогенів), що сприяють формуванню адиктивних розладів.

Таким чином, залежність – це складний психофізіологічний процес, що характеризується непереборним і неконтрольованим бажанням до будь-якої діяльності чи речовини, що займає основне місце в житті людини, пов'язаним з нездатністю контролювати свою поведінку та призводить до шкідливого впливу на психічне та фізичне здоров’я, міжособистісні стосунки та соціальну адаптацію.

Термін «аддиктивна поведінка», який вперше запропонував В. Міллер, зараз дуже поширений у сучасній науковій літературі. Цей вчений надав терміну наукового статусу, спочатку застосувавши його до зловживання психоактивними речовинами, такими як алкоголь, наркотики та тютюн, ще до формування фізичної залежності [49].

Адиктивна поведінка має тенденцію поєднуватися та трансформуватися з однієї форми в іншу. Наприклад, людина, яка успішно подолала наркотичну залежність, згодом може стати трудоголіком або розвинути ігрову залежність.

Однією з ключових особливостей адиктивної поведінки є її циклічний характер, який проходить кілька стадій:

1. Внутрішня готовність до поведінки, яка призводить до вживання чогось (бажання спробувати).

2. Більше бажання та напруженості, коли людина хоче отримати об’єкт залежності.

3. Пошук об’єкта.

4. Отримання об'єкта та відчуття емоцій, що з ним пов'язані

5. Релаксація.

6. Фаза ремісії (стан відносного спокою).

Цей цикл може повторюватися з різною інтенсивністю та частотою, що ускладнює подолання залежності [49].

Адиктивна поведінка формується під впливом складного поєднання різних факторів; серед них провідну роль відіграють біологічні, соціальні та психологічні.

До біологічних факторів належать спадковість та стан нервової системи; до соціальних факторів – вплив навколишнього середовища, сімейне виховання та культурні традиції; а до психологічних – внутрішні конфлікти, емоційні труднощі та проблеми комунікації. Відповідно до проведеного аналізу наукової літератури, нами запропоновано класифікацію основних факторів адиктивної поведінки (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Основні чинники залежної поведінки

Чинники залежної поведінки	Опис
Біологічні	Спадковість, захворювання центральної нервової системи, функціональні порушення кори головного мозку.
Соціальні	Вплив сім'ї, соціального середовища, суспільних традицій, культурних факторів, ЗМІ тощо.
Психологічні	Внутрішні конфлікти, невротичні схильності, труднощі у спілкуванні, проблеми з самооцінкою та стрес.

Усі залежності, незважаючи на різноманітні форми, мають одну спільну рису: бажання уникнути дискомфорту або швидко досягти стану задоволення. Однак їхній вплив руйнує емоційний стан людини та ускладнює її соціальну адаптацію.

Вивчаючи психологічні механізми формування хімічних та нехімічних залежностей, вчені зосереджуються насамперед на ролі емоційного рівня в ініціюванні цього процесу. Адиктивна поведінка зазвичай характеризується станом емоційного піднесення, в якому людина відчуває легкість, свободу, ейфорію або задоволення та розслабленість; рівень тривожності знижується [58].

Емоційний комфорт і задоволення – це основні людські потреби. Зазвичай вони задовольняються через подолання перешкод, досягнення життєвих цілей, побудову добрих стосунків, а також заняття спортом, творчістю чи улюбленими справами. Однак, як зазначено в роботах, коли виникає залежність, способи отримання психологічного комфорту значно зменшуються. Людина зосереджуватиметься лише на одному джерелі задоволення; поступово альтернативні варіанти втрачатимуть своє значення, і їх використовуватимуть все рідше і рідше.

Швидка та легка зміна психічного стану людини є основною причиною привабливості залежної поведінки. Це, звичайно, небезпечна ілюзія щодо контролю над своїм життям та свободи вибору. Водночас відбувається поступовий розвиток залежного типу особистості, що супроводжується трансформацією мотивації, зміною цінностей та інтересів, які з часом стають дедалі більш відмінними від того, якими вони були раніше [51].

На рисунку 1.1 показано основні фактори, що сприяють виникненню залежності.

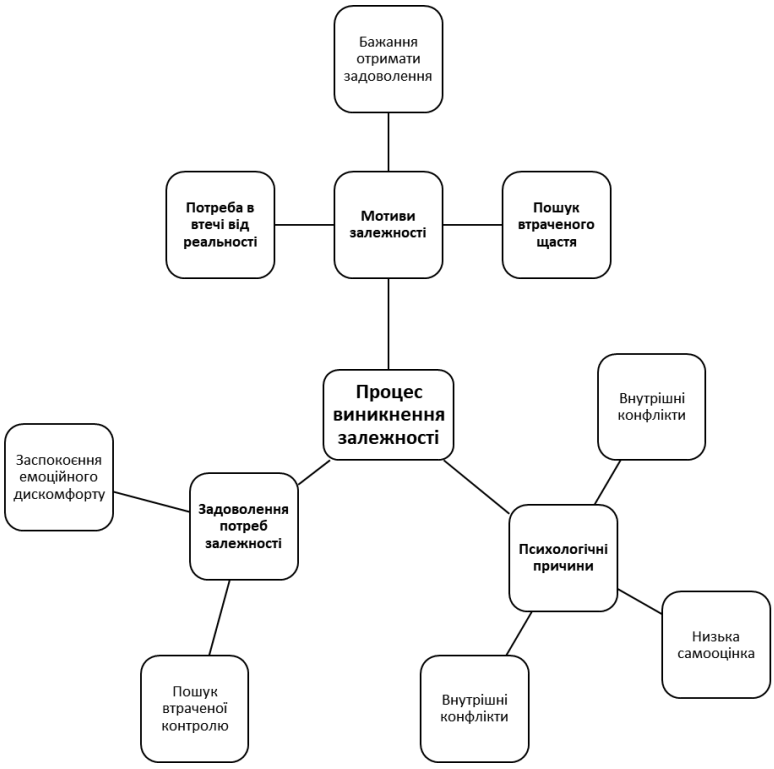

Рис. 1.1. Найважливіші фактори, що сприяють розвитку залежності.

Причини, що призводять до залежності, можуть бути дуже різними: від бажання втекти від реальності до прагнення до задоволення чи відновлення втраченого щастя. Аналіз цих аспектів може сприяти глибшому розумінню механізмів, за допомогою яких формується залежна поведінка, та способів її лікування.

Психологічні корені залежності зазвичай криються в потребах та особистих конфліктах людини, які в першу чергу включають низьку самооцінку, страхи або емоційні проблеми. Виявлення та вирішення цих проблем може призвести до звільнення від залежності.

Дослідники виділяють шість основних ознак залежності:

- пріоритет – залежна поведінка стає головним пріоритетом у системі цінностей;

- перепади настрою – спостерігаються емоційні коливання під час участі в залежній діяльності;

Низька самосвідомість, невпевненість у собі, зовнішній локус контролю та уникнення труднощів пов’язані зі схильністю до адиктивної поведінки. Однак цей зв’язок ще недостатньо досліджений [41].

Параметри адиктивної поведінки включають:

- толерантність – потреба у збільшенні інтенсивності стимулу;

- симптоми абстиненції – дискомфорт у разі неможливості займатися діяльністю;

- конфлікти – міжособистісні та внутрішні суперечності, спричинені залежністю;

- рецидив – повернення до адиктивної поведінки після перерви.

Соціальне середовище відіграє найважливішу роль у розвитку залежності. До нього належать такі фактори, як брак емоційної підтримки, авторитарне виховання, дисгармонійні сімейні стосунки та середовище, де практикується адиктивна поведінка. У деяких випадках формування залежності пов’язане з духовною кризою та пошуком альтернативної реальності.

Сучасний світ швидко змінюється, що призводить до соціально-психологічних та педагогічних проблем у сфері самовдосконалення. Найвагомішим каталізатором цих змін є швидке поширення технологій у всіх аспектах людського життя. Зростає науковий інтерес до проблеми формування особистості та її зв'язку з технологіями, особливо у віковому контексті.

Найфундаментальнішим досягненням сучасної молоді стала повсюдна присутність комп'ютерів.

Окрім можливостей для навчання, комп'ютерні ігри стали надзвичайно популярними. Вони продовжують активно розвиватися та стають відомими в усьому світі.

Це явище слід розглядати як психологічний феномен, який суттєво впливає на мислення та поведінку підлітків. Однак дослідження цього впливу все ще недостатньо розроблені через швидкість та масовий характер цього процесу.

Комп'ютерні ігри – це інтерактивне програмне забезпечення, яке дозволяє користувачам зануритися у віртуальне середовище, де вони відчувають відчуття реальності через сюжет, стратегію, змагання та творчість.

Вони вирізняються різноманітністю жанрів та контенту, що впливає на мотивацію та психологічний вплив на гравця. Система класифікації ігор все ще перебуває в стадії розробки, оскільки жанрова належність ігор є складною та багатовимірною.

Гра є одним із провідних факторів розвитку особистості в будь-якому віці. Вплив гри на формування особистості досліджували психологи, зокрема К. Грос, С. Гол. У процесі гри людина засвоює соціальні ролі, взаємодіє з іншими, прогнозує поведінку та коригує свою власну. Це допомагає молодим людям адаптуватися до соціального середовища, моделювати міжособистісні стосунки, ідентифікувати себе з певними персонажами.

Гра в комп'ютерні ігри – це один із способів використання власного часу, творчий процес побудови окремих світів зі своїми законами, історією, героями

та технологіями. Гравець стає частиною цих віртуальних реальностей, взаємодіючи з ними та впливаючи на їхній розвиток.

Усі окремі ігри мають свої особливості: фізику, структуру простору, сюжетну лінію та моральні системи, що визначають правила взаємодії гравця з віртуальним світом. Класифікація жанрів комп'ютерних ігор досить умовна – багато поєднують характеристики інших жанрових напрямків, створюючи нові формати.

Наприклад, ігри жанру «екшн» зосереджені на викликах та протистоянні. Як правило, вони наповнені архетипними монстрами, образи яких людство черпало з давніх міфів та казок. Рольові ігри дозволяють зануритися в детально пророблені світи з оригінальним сюжетом та можливістю розвитку обраних персонажів.

Більшість підлітків швидко адаптуються до таких ігрових умов, що позитивно впливає на їхнє мислення та здатність розглядати ситуації з різних точок зору. Ці ігри, як правило, розмивають межі між добром і злом, де моральні рішення залежать від вибору сторони в конфлікті [65].

Це ускладнюється тим, що сучасні азартні відеоігри, зокрема онлайн-казино, покликані сприяти розслабленню, зниженню емоційного стресу та відволіканню від негативних переживань. Тому такі ігри часто сприймаються як приємний та соціально прийнятний спосіб провести час, хоча їхня справжня мета прихована: створити залежність, яка супроводжується втратою фінансових ресурсів, що є основним завданням онлайн-казино.

Дослідники підкреслюють, що еволюція комп’ютерних ігор зробила їх набагато доступнішими для широких мас. Залежність формується, коли людина знову і знову повертається до думок про гру та прагне знову зануритися в ігровий процес. Згодом це перетворюється на звичку проводити більшу частину свого вільного часу за грою, що може негативно впливати як на психоемоційний стан особистості, так і на її життя загалом.

Спостерігається тенденція до збільшення кількості людей, які не лише володіють базовими навичками користування цифровими технологіями, а й

активно використовують їх для розваг. У світовому масштабі, зокрема, ця тенденція спостерігається в Україні. Однак надмірне захоплення відеоіграми або тривале перебування у віртуальному просторі часто несе дуже серйозні негативні наслідки. Одним з них є розвиток комп'ютерної залежності – явища, також відомого як комп’ютерна манія або емоційна «наркоманія».

Цей стан являє собою патологічну прихильність до цифрових технологій.

Комп’ютерна залежність розглядається як небезпечна форма адиктивної поведінки, яка може призвести до серйозних змін особистості, порушень моральних та соціальних норм і, в найгірших випадках, до схильності до самогубства. Комп’ютерна залежність розглядається як небезпечна форма адиктивної поведінки, яка може призвести до серйозних змін особистості, порушень моральних та соціальних норм і, в найгірших випадках, до схильності до самогубства.

Позитивні емоції беруть участь у формуванні адиктивної поведінки, підтверджуючи її через стимуляцію системи винагороди в мозку. Усі дії, що приносять задоволення, активують цю систему.

Існує два можливі шляхи розвитку залежності:

- оперантне навчання – регулярне, але слабке підкріплення стимулу формує стійку патологічну поведінку (ігрова залежність, інтернет-залежність тощо);

- реактивний імпринтинг – закріплення досвіду в умовах сильного стресу через гіперконсолідацію специфічного досвіду з інтенсивною психоемоційною реакцією (наприклад, сексуальні залежності або обсесивно-компульсивні розлади).

Залежність має три стадії розвитку:

1. Легка залежність – людина отримує задоволення від кількох спроб гри, насолоджуючись графікою та сюжетом.

2. Залежність – потреба в іграх стає частиною життя; людина постійно думає про те, щоб у них грати. Ситуація, коли немає доступу до гри, призводить до пошуку способів її повернення.

3. Залежність – два варіанти:

- соціалізована форма, за якої контакти з іншими людьми підтримуються через мережі, менш шкідлива для психіки;

- індивідуалізована форма, більш руйнівна через ізоляцію.

Комп’ютерна ігрова залежність супроводжується психологічними симптомами:

- відчуття ейфорії під час гри;

- неможливість припинити грати навіть за потреби;

- постійне збільшення часу, проведеного за грою;

- ігнорування соціальних зв’язків;

- відчуття порожнечі, смутку або неспокою поза грою;

- перекладання обов’язків на інших.

У дослідженні визначено два типи мотивації до гри.

Перший – це задоволення від процесу та результату, змагання та успіх; ці гравці грають у вільний час, зберігаючи при цьому соціальну активність.

Другий тип – це «втеча від реальності», що супроводжується проблемами в житті: труднощами у спілкуванні чи виконанні домашніх обов'язків; для них ігри стають способом уникнути стресу та реальних проблем.

Залежність часто починається в підлітковому віці та з часом може стати глибоко вкоріненою [15].

Комп’ютерну залежність, у свою чергу, можна класифікувати за типами, зокрема виділивши кіберзалежність – залежність від комп'ютерних ігор, яка далі поділяється на два основні підтипи:

- рольові ігри, які переносять людину у віртуальний світ і забезпечують втечу від реальних проблем;

- нерольові ігри, що зосереджені на досягненні певних цілей, таких як проходження рівнів або накопичення очок; залежність від цього типу ігор також відома як лудоманія.

Лудоманія виходить за рамки відеоігор, вона також включає азартні ігри в казино або на ігрових автоматах. Це може становити загрозу для здоров'я загалом, як фізичного, так і психічного. У медичній практиці цей стан давно називається «кібернетичною лудоманією» для таких випадків.

Ігрова залежність – це активація системи винагороди мозку, яка формує фіксовані поведінкові патерни. Вона може розвиватися шляхом оперантного навчання або в результаті реактивного імпринтингу, тобто стресових ситуацій. У будь-якому випадку, такі механізми неминуче призводять до втрати контролю над власною поведінкою.

Симптоми залежності можна спостерігати як у психологічному, так і в фізіологічному аспектах. Найчастіше вона розвивається у гравців, які використовують ігри як втечу від реальності, на відміну від тих, хто грає заради задоволення або змагальної мотивації.

Це явище потребує детального дослідження та ефективних методів корекції, оскільки його вплив поширюється не лише на особистісному рівні, а й на все суспільство. Розуміння механізмів залежності надає можливості для розробки ефективних методів профілактики та терапії, які допомагають зменшити потенційні ризики [78].

Негативний вплив залежності від комп'ютерних ігор. Люди, які потрапили в пастку ігор, потребують психологічної допомоги, оскільки стикаються з безліччю проблем. До таких проблем належать зруйноване особисте життя, образа на себе, втрата життєвих цілей та традиційних людських цінностей. Інші проблеми, які вони можуть відчувати, включають поганий настрій, погіршення загального стану здоров’я та рівня активності, підвищену тривожність та проблеми з адаптацією в соціальному середовищі.

Серед актуальних проблем сучасного суспільства особливе значення має розробка та впровадження ефективної системи профілактики та корекції

комп’ютерної ігрової залежності у підлітковому середовищі. Це явище дедалі більше привертає увагу фахівців, оскільки спричиняє глибокі соціально-психологічні наслідки та ускладнює адаптацію молоді в освітньому та соціальному просторі.

Існує зростаюча проблема для вчителів та психологів, яким доводиться мати справу з підлітками, які стають менш зацікавленими в реальному житті, соціальних зв’язках та навчальних вправах.

Ігрова залежність серед підлітків є однією з найсерйозніших проблем сучасного суспільства через зростаюче поширення та руйнівні наслідки для особистості та соціалізації. Кожен підліток символізує потенційного архітектора майбутнього суспільства; таким чином, тенденція до збільшення кількості молоді, схильної до ігрової залежності, відображає неадекватність, непослідовність та відсутність теоретичної основи в заходах щодо вирішення проблеми на державному та соціальному рівнях [51].

Дезадаптація розглядається як процес, що виникає внаслідок зміни умов життя та потребує певного періоду для їх опанування. Її можуть відчувати підлітки під час систематичного навчання. Часто труднощі адаптації виникають на початкових етапах освітнього процесу.

Серед найчастіших дезадаптацій є емоційні розлади, невротичні реакції та різноманітні стани тривоги. Важливу роль у цьому відіграють соціальні фактори, насамперед жорсткість усталених норм поведінки в педагогічному колективі, висока мобільність з одного навчального закладу до іншого та надмірне навчальне навантаження, не завжди сумірне психофізіологічним можливостям дитини.

У випадку ігрової залежності, соціальна дезадаптація спостерігається, коли людина втрачає інтерес до регулярної соціальної діяльності; вона не хоче брати на себе відповідальність за свою сім'ю, роботу чи навчання та не хоче дотримуватися соціальних норм лише для того, щоб продовжувати грати.

Ігрова залежність становить серйозний ризик розвитку соціальної дезадаптації та порушення різних сфер життя. Наслідки соціальної

дезадаптації проявляються у відсутності інтересу до реальності, зниженому інтересі до соціалізації, погіршенні комунікації, низькій мотивації до навчання чи роботи та поведінці, яка не відповідає соціальним нормам [76].

Оскільки цифрові технології поглинають більшу частину нашої повсякденної діяльності, цю проблему важко вирішити, а віртуальна реальність певною мірою замінює контакти в реальному житті.

Комп'ютерна залежність звужує коло соціальних контактів. Віртуальне середовище, а точніше комунікативна характеристика його, призводить до втрати навичок міжособистісного спілкування. Найбільш помітно це у молоді — вони уникають реальних контактів, оскільки бачать більшу простоту та передбачуваність у спілкуванні в онлайн-просторі.

За відсутності живого спілкування людина ізолюється, їй важко встановлювати нові соціальні контакти та їх підтримувати. Існуючі зв'язки поступово розсіюються і зрештою зникають.

Будь-яка залежність призводить до зниження академічних та професійних досягнень. Комп'ютерна залежність не є винятком. Любов до ігор змушує людину забувати про свої обов'язки, що, у свою чергу, призводить до пропусків занять та, як наслідок, зниження успішності. У майбутньому все це закінчиться проблемами з працевлаштуванням.

Ідея повернення до навчання чи роботи починає здаватися небажаним зобов'язанням, що заважає їм повернутися до гри [67].

В результаті вони стають байдужими до кар'єрного зростання, і це згодом проявляється постійними труднощами з виконанням завдань у своїй професійній сфері, що, у свою чергу, може призвести до втрати роботи та серйозної фінансової нестабільності.

Комп'ютерна залежність також дезадаптує людину в сімейних стосунках. Переходячи в важчий стан, залежність змінює пріоритети людини. У стосунках знову ж таки відбувається відчуженість та уникнення. Залежний проводить більшу частину часу в грі або іншій взаємодії з віртуальним простором. З часом

сім'я (за здорових стосунків) помічає «відсутність» залежного члена, ігнорування та незацікавленість у сімейному житті.

Спільні розваги зникають; емоційна підтримка зменшується або зникає зовсім. Це створює тиск і тертя. Довіра між членами сім'ї послаблюється. А дистанціювання може довести зв'язки до межі руйнування.

Фінансові проблеми часто виникають у людей, які страждають від залежностей. Ці проблеми можуть призвести до руйнування сімейних та інших соціальних зв'язків через їхню залежність. Це особливо стосується тих, хто багато витрачає на азартні ігри або покупки в іграх. Комп'ютерні ігри загалом належать до бізнесу [19].

Їх створюють творці з метою власної вигоди, і в цьому немає нічого поганого, хіба що людина підсіває на певну гру. У внутрішньоігровому всесвіті для покращення своєї продуктивності гравцеві пропонуються віртуальні покупки. Необмежені витрати грошей можуть призвести до боргів, фінансової нестабільності та навіть злочинів у спробах отримати більше готівки.

Це часто призводить до їхньої фінансової залежності від членів сім'ї, посилення сімейних конфліктів та посилення їхньої соціальної ізоляції.

Ігрова залежність зазвичай супроводжується тривожними розладами, депресивними розладами та емоційними «перепадами». Залежний часто усвідомлює, що не може знайти задоволення в жодній іншій діяльності, окрім тієї, що викликає залежність. Це впливає на загальний стан, посилюючи внутрішній дискомфорт.

Якщо залежна людина змушена робити тривалі перерви в грі, це викликає сильну емоційну реакцію. Це проявляється в невмотивованій агресії, дратівливості або появі суїцидальних думок.

Багаторівневе втручання у подолання соціальної дезадаптації, пов'язаної з ігровою залежністю, поєднує індивідуальні, соціальні та професійні механізми. Першим і найважливішим кроком є усвідомлення залежним своєї проблеми. На думку автора, без усвідомлення та прийняття своєї залежності людина не здатна прийняти навіть найкращу допомогу [57].

Прийняття та усвідомлення – це дуже складний процес для підлітків та дій, що пов’язано з віковими особливостями особистості. Тут полягає головна проблема дітей та підлітків – вони не усвідомлюють рівня своєї залежності. І переконати їх змінити свою поведінку неймовірно важко. Особистість повинна пов’язувати свою соціальну відчуженість із надмірною захопленістю грою, яка може виникнути через зовнішні обставини: конфлікти, фінансові труднощі чи погіршення психічного стану.

На цьому етапі вкрай важливо, щоб поруч були родина та друзі, які допоможуть зрозуміти необхідність змін.

> Головною умовою подолання комп'ютерної залежності є встановлення балансу між віртуальним та "офлайн" світами. Тому гра та інші заняття суворо обмежені. Оскільки у залежного звільнився час, який потрібно заповнити іншим незалежним видом діяльності, для цього потрібна сила волі.

Діяльність, яку важко виконувати ізольовано, те, чого у неї забрала соціальна дезадаптація. Тому людина, яка позбавляється залежності, потребує всебічної підтримки. Спорт, творчість чи волонтерська робота допомагають повернути емоційну радість, яку людина раніше отримувала від гри. Водночас слід суворо дотримуватися встановлених меж, щоб не повертатися до шкідливих звичок.

Соціальне середовище є ключовим для процесу адаптації. Близьким людям потрібно утримуватися від звинувачень та створювати атмосферу підтримки через спільну діяльність або допомогу у пошуку нових інтересів. У випадках, коли зусиль сім'ї недостатньо, доцільно залучати психологів. Вони працюватимуть не лише із залежною людиною, а й з родичами, щоб допомогти відновити довіру та ефективне спілкування [9].

Послуги психолога найбільш потрібні, коли залежність проявляється як симптом інших, більш серйозних розладів – тривоги, депресії чи психічної травми. Серед методів, що використовуються фахівцями, можна згадати когнітивно-поведінкову терапію, яка допомагає людині обмірковувати свої

думки, контролювати свої імпульси та замінювати віртуальні «зручності» реальними способами самореалізації.

Відновлення соціальних навичок передбачає більше самостійних прогулянок та відвідування нових місць, поступово переходячи до прогулянок з групою інших людей.

Профілактика рецидивів, перш за все, пов'язана з регулярним самоконтролем свого емоційного стану та здатністю розробляти стратегії подолання тяги. Ведення щоденника, стійкість до стресу та наявність альтернативного «варіанту Б» у скрутні часи зменшать шанси повернення до залежності.

Соціальна профілактика дуже важлива: інформаційні кампанії, навчання в навчальних закладах та корпоративні програми допоможуть підвищити обізнаність про небезпеку ігрової залежності та сформувати здоровіші моделі поведінки.

Успішне подолання соціальної дезадаптації є результатом синхронізації зусиль самої людини, її оточення та фахівців. Методи самоконтролю повинні поєднуватися із зовнішньою підтримкою, пропонуючи альтернативу віртуальному світу та відновлюючи віру у власні здібності функціонувати в реальному суспільстві [59].

Висновок до розділу 1

У першому розділі «Теоретичні та методологічні основи вивчення феномену комп’ютерних ігор» було зроблено спробу виробити визначення сутності, особливостей та характеристик комп’ютерних ігор або відеоігор. Комп’ютерні ігри не мають єдиного та однозначного визначення.

Фахівці з різних наукових галузей формують власні концепції: одні наголошують на сутності ігор, інші на процесі гри, а деякі на технічних аспектах. Однак дуже важливо встановити зв’язок між давніми іграми як соціокультурною практикою та сучасними відеоіграми. Відеоігри як складне

технологічне та соціокультурне явище мають свої різновиди та характеристики. Вивчення історії їх виникнення та розвитку допоможе зрозуміти значення комп'ютерних ігор.

Походження відеоігор безпосередньо пов'язане з появою перших комп'ютерних систем, які були створені для військових цілей. Подальший розвиток відеоігор пов'язаний з: перенесенням настільних та спортивних ігор (шахи, теніс) на комп'ютер, народженням аркадних відеоігор, розвитком домашнього персонального комп'ютера та першими ігровими консолями.

Дослідження відеоігор або «ігрознавство» – це нова міждисциплінарна галузь. Для дослідження різних аспектів комп'ютерних ігор залучається досить велика кількість соціальних наук: економіка, соціологія, культурологія, психологія, філософія тощо. Економіка вивчає віртуальні економічні процеси у відеоіграх, наприклад, у жанрі ММО (масово багатокористувацькі онлайн-ігри).

Соціологія вивчає спільноти та субкультури відеоігор, відносини у віртуальному ігровому просторі та загальний вплив комп'ютерних ігор на суспільство. Культурологія сприймає відеоігри як відносно нову частину культури та аналізує культурний вплив комп'ютерних ігор на суспільство, окреслюючи таким чином нову галузь досліджень – культуру відеоігор. Психологія досліджує психологічний вплив відеоігор та розглядає негативні наслідки цього впливу, такі як агресія та залежність.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

2.1. Планування та проведення дослідження комп'ютерної залежності серед підлітків

Організація емпіричного дослідження психологічних особливостей особистості підлітків з комп'ютерною залежністю включає три етапи, які були реалізовані протягом 2024-2025 років.

На першому етапі (листопад 2024 року) було проведено аналіз теоретичних джерел вітчизняних та зарубіжних авторів з проблеми комп'ютерної залежності, вікових особливостей підлітків та формулювання цілей дослідження.

У грудні 2024 року на другому етапі дослідження було враховано феномен психологічних особливостей підліткового віку та виявлення ознак комп'ютерної залежності. Обравши напрямок дослідження на основі попередніх результатів та знань про цю проблему, основну увагу було зосереджено на виборі дослідження, мети та завдань, об'єкта, предмета та методів дослідження [59].

Відповідно, було ґрунтовно досліджено питання психологічних особливостей підлітків з комп'ютерною залежністю, а також проаналізовано основні наукові підходи до її вивчення з метою визначення суттєвих особливостей її розуміння та дослідження. Отримані результати визначили подальше планування магістерської роботи з точки зору постановки завдання, розробки дослідницької програми та збору матеріалу, поділу дослідження на етапи, вибору методу відповідно до мети та завдань дослідження, а також якісного та кількісного аналізу отриманих даних.

На третьому етапі дослідження, що проводився у січні 2025 року, було проведено емпірично-діагностичне дослідження проблеми комп'ютерної

залежності у підлітків та виявлення її поведінкових ознак. Для цього були підготовлені та уточнені інструкції для респондентів, попередньо перевіривши їх на ясність та діагностичність у підлітків. Метою цього етапу було емпіричне обґрунтування складових психологічних ознак комп'ютерної залежності, діагностованих ознак залежності за особистісними та поведінковими показниками, включаючи рівень розвитку вольової саморегуляції, особистісну спрямованість, структуру самоставлення особистості та виявлення емоційного стану [77].

Емпіричне дослідження проводилося протягом 2024-2025 років у Богуславській спеціалізованій школі № 1 – загальноосвітньому навчальному закладі I-III ступенів з поглибленим вивченням окремих предметів Богуславської районної ради Київської області. Вік досліджуваних був у межах 14-15 років.

Програма отримання емпіричних даних передбачала два етапи дослідження. Перший етап передбачав вибірковий аналіз осіб з високими проявами інтернет-залежності, яких для дослідження додатково розділили на дві групи: «залежні» та «незалежні». Другий етап полягав у вивченні особливостей задоволення інформаційних потреб особистості під час неконтрольованого користування Інтернетом.

На першому етапі дослідження взяли участь 50 учнів 9-го класу Богуславської спеціалізованої школи № 1 – загальноосвітнього навчального закладу I-III ступенів з поглибленим вивченням окремих предметів Богуславської районної ради Київської області.

У досліджуваних виявлені прояви інтернет-залежності. Діагностика інтернет-залежності ускладнюється відсутністю єдиних критеріїв її визначення. Першу спробу встановити «інтернет-залежний розлад» зробив І. Голдберг у 1995 році, який використовував діагностичні критерії для азартних ігор. Однак автор не зміг клінічно підтвердити необхідність створення нового типу залежності, що викликало критику з боку фахівців.

К. Янг визначив надмірну інтернет-залежність як розлад контролю

імпульсів нехімічного генезу та створив діагностичний опитувальник з 8 пунктів.

Діагностичні критерії інтернет-залежності критикували за їхній кількісний підхід, зокрема за вимогу певної кількості годин, проведених в Інтернеті. Фахівцям з питань праці дуже важко розрізнити цих користувачів і зазначають, що збільшення часу, проведеного в Інтернеті, часто пов'язане лише з роботою чи навчанням [11].

Для забезпечення стабільності результатів дослідження нами було застосовано два методи діагностики інтернет-залежності: «Тест-анкета на наявність інтернет-залежності» (К. Ян) – один з перших у цій сфері, та «Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності» (Л. Юр'євої та Т. Болбот) – більш відомий у спеціалізованій науковій літературі для визначення комп’ютерної залежності.

При виборі враховувалася специфіка методичного арсеналу для комплексного вивчення особистості підлітків – її структура в такому віці, система ознак для виявлення залежностей, рівень особистісної спрямованості, структура самоставлення, емоційний стан.

Методологічний інструментарій дослідження:

Скринінгова діагностика комп’ютерної залежності Л. Юр’єва, Т. Болбот (Додаток А).

Ця методика являє собою скринінговий самоанкетувальник, спрямований на виявлення кіберзалежності, включаючи інтернет-залежність. Вона була розроблена та адаптована Л. Юр’євою та Т. Болбот.

Вона містить 11 пунктів, що охоплюють емоційний стан людини під час користування комп’ютером або Інтернетом, реалізацію ідей та задоволення, час, проведений за комп’ютером, та пов’язані з ним витрати, вольові якості, почуття під час комп’ютерної гри, спосіб сприйняття задоволення, вплив комп’ютерної залежності на соціальні обов'язки, роль соціальних зобов'язань, психофізичний стан від користування комп'ютером, режим сну та наслідки нестачі сну [8].

Кожне твердження супроводжується чотирма варіантами рівня згоди: «ніколи», «рідко», «часто» або «дуже часто», які оцінюються в 1, 2, 3 та 4 бали відповідно. Максимально можливий результат згідно з методикою становить 44 бали. Усі твердження оцінюються без змін [9].

Сума балів, отриманих за всіма пунктами, підсумовується.

1. Якщо ця сума менша за 16 балів, ризик розвитку інтернет-залежності відсутній.

2. 16-22 бали відображають стадію захоплення або формування залежності (прив'язаності), на якій профілактичні заходи є найефективнішими.

3. 23-37 балів означають першу стадію залежності — де потрібні реабілітаційні заходи.

4. 38 або більше балів означають другу стадію залежності — де потрібне лікування.

Тест на інтернет-залежність К. Янга (модифіковано В. Лоскутовою) (Додаток Б).

Тест на інтернет-залежність (IAT) був розроблений у 1995 році доктором Кімберлі Янг, професором психології в Університеті Піттсбурга в Бредфорді. Ця методика використовується для самовизначення патологічної залежності від Інтернету, незалежно від її форм.

Проте, слід зазначити, що сама категорія інтернет-залежності ще остаточно не визначена. Цей опитувальник є перекладеною та адаптованою версією тесту К. Янга, розробленого В. Лоскутовою.

Тест К. Янга складається з 20 запитань і доступний у двох версіях: Тест на інтернет-залежність (IAT) та Тест на інтернет-залежність для сімей (IAT F). Модифікована версія В. Лоскутової також містить 20 запитань, на які респонденти відповідають за 5-бальною шкалою Лікерта. Кінцевий результат визначається шляхом додавання балів за всіма пунктами [15].

Тест призначений для самостійного заповнення учасником та дозволяє електронне адміністрування. Результати може оцінити спеціаліст під час

структурованого інтерв'ю, оскільки тестові питання прості, а відповіді можуть бути соціально бажаними.

Розподіл результатів:

- 20-49 балів – звичайний користувач Інтернету.

- 50-79 балів – проблеми через надмірне використання Інтернету.

- 80-100 балів – інтернет-залежність.

Тест не пройшов валідацію на популяції, яка страждає від інтернет-залежності, тому його не можна використовувати для діагностичних цілей. Однак він може бути корисним як інструмент скринінгу для виявлення тих, хто потребує спеціальних консультацій; тест також може бути використаний для моніторингу динаміки стану пацієнта під час лікування [13].

Методологія вивчення самоставлення С. Пантелєєва (МІС) (Додаток Б).

Методологія спрямована на визначення структури самоставлення особистості та рівня вираженості його окремих компонентів: замкнутості, впевненості в собі, самоконтролю, рефлексованого самоставлення, самоцінності, самоприв'язаності, внутрішнього конфлікту та самозвинувачення.

Самоставлення – це уявлення про значення свого «Я» та загальне відчуття себе. Як основу для розуміння самоставлення використовується концепція самосвідомості В. Століна. Він визначив три основні виміри самоставлення: співчуття, повага та близькість.

Цей метод можна застосовувати як індивідуально, так і в групі без обмежень за часом. Для групового опитування кількість учасників не повинна перевищувати 15 осіб, а тривалість завдання – 30-40 хвилин.

Анкета містить 110 суджень, які описують ставлення особи до себе та своїх дій. Суб'єкт повинен уважно прочитати кожне судження та поставити «+» навпроти його номера, якщо погоджується, або «-», якщо не погоджується. Результати обробляються за допомогою спеціального «ключа», за допомогою якого визначаються «сирі» бали [38].

Збіг відповіді випробуваного з «ключем» оцінюється в 1 бал. Спочатку підраховуються збіги для атрибута «згоден», а потім для атрибута «не погоджуюся». Загальний бал отримується шляхом додавання результатів. Потім «сирі» бали для кожної шкали перетворюються на бали Стена за допомогою спеціальної таблиці. Бали Стена використовуються для інтерпретації результатів.

Індикатори інтерпретуються залежно від їхньої тяжкості. Значення Стена від 1 до 3 – низькі, від 4 до 7 – середні, а від 8 до 19 – високі.

Визначення спрямованості особистості (Б. Басс) (Додаток Г).

Орієнтація особистості визначається за допомогою опитувальника орієнтації, який вперше був опублікований Б. Бассом у 1967 році. Цей опитувальник містить 27 суджень, кожне з яких має три можливі відповіді, що відповідають трьом типам орієнтації.

Респондент повинен обрати одну відповідь як таку, що найбільше відображає його думку або реальність, і одну як таку, що найменше відображає його думку або реальність. Відповідь, яка найбільше відображає, оцінюється в 2 бали, та, що найменше відображає, – в 0 балів, а невибрана відповідь – в 1 бал. Бали, отримані за всі 27 пунктів, підсумовуються для кожного типу орієнтації окремо.

Ми зможемо визначити такі орієнтації:

Орієнтація на себе (О) – орієнтація на особисту вигоду та задоволення від роботи, прагнення до статусу та влади, схильність до конкуренції, агресія, дратівливість, тривожність та інтроверсія.

Комунікаційна орієнтація (К) – бажання підтримувати стосунки з іншими людьми будь-що, орієнтація на спільну діяльність, іноді на шкоду виконанню конкретних завдань або наданню реальної допомоги, пошук соціального схвалення, залежність від групи та потреба в емоційних зв’язках.

Ділова орієнтація (Д) – зацікавленість у вирішенні бізнес-завдань, орієнтація на якісну роботу, співпрацю з бізнесом та вміння відстоювати свою думку на користь досягнення спільних цілей.

Методологія самооцінки емоційних станів (А. Оусман та Д. Рікс) (Додаток Г).

Американські психологи А. Оусман та Д. Рікс розробили простий у використанні опитувальник для самооцінки емоційних станів. Ця методика застосовується для самооцінки емоційних станів та рівня неспання і є ефективною для визначення змін емоційного стану людини протягом певного періоду.

Завдяки своїй простоті вона служить швидким інструментом, що допомагає як відстежувати зміни окремих показників, так і працювати з інтегральним результатом.

Однак, ця техніка має певні недоліки, які слід враховувати:

Твердження в розділах 1-3 описують емоційний стан людини в рамках понять «тривога/спокій» та «піднесеність/депресія», без урахування тяжкості інших емоцій, таких як гнів, образа, розчарування, гордість тощо. Твердження в розділі 4 переважно стосуються когнітивної сфери – переконань щодо власних можливостей – а не емоційної сфери.

Наведена вище інформація доводить різницю в системі оцінювання тверджень між чотирма розділами методики. Збільшення балів у першому розділі інтерпретується як посилення психічної адаптації суб'єкта, тоді як найвищий бал у цьому розділі стосується найвищого рівня адаптації. Однак у другому та третьому розділах найвищі бали отримують твердження, що відображають патологічний гіпоманіакальний стан («Імпульс, що не знає перешкод, життєва сила переповнює край» та «Сильний підйом, захоплення веселощами»), а не стан психічної адаптації [20].

Отже, загальна шкала, отримана шляхом підсумовування балів усіх чотирьох розділів, є нелінійною: низькі значення інтегрального показника свідчать про значну психічну дезадаптацію, а високі значення не завжди однозначно показують позитивний психічний стан. Іншими словами, інтегральний показник методики є більш чутливим до психічної дезадаптації, ніж до стану адаптації.

З наданих наборів тверджень ви повинні вибрати те, яке найточніше описує поточний стан людини. Номер твердження слід написати у відповідному рядку для відповідей.

0-10 балів - загальний тон емоційного стану дуже негативний; можуть бути присутніми тенденції до депресії.

11-20 балів – загальний настрій переважно нещасливий, негативний або безнадійний.

21-30 балів – загальний емоційний стан добрий.

31-40 балів – загальний емоційний стан дуже добрий; типово для впевнених у собі, енергійних оптимістів [2].

Кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона).

Результати обробляли у програмному забезпеченні Microsoft Excel. Для математичної обробки результатів та визначення статистично значущих зв’язків між факторами комп'ютерної залежності та показниками психологічних та психофізичних характеристик було застосовано кореляційний аналіз Пірсона. Результати кореляційного аналізу представлені в таблиці 2.1.

2.2. Аналіз результатів вивчення психологічних характеристик особистості підлітків у контексті комп’ютерної залежності

Дослідження надало дані про особливості прояву особистості у випробовуваних: діагностовано ознаки залежності, рівень розвитку вольової саморегуляції, особистісна спрямованість, структура самоставлення та емоційний стан.

На основі цього було проведено кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона), який виявив особливості переживання залежності, що відображаються в впевненості в собі, спрямованості індивіда на себе та на спілкування, а також в емоційних переживаннях на момент дослідження. Розглянемо результати для кожного методу окремо [77].

Методика скринінгової діагностики комп'ютерної залежності Л. Юр'євої та Т. Болбот полягає в адаптації відповідей до національного контексту, що підвищує об'єктивність результатів та дозволяє визначити «групу ризику» з ознаками комп'ютерної залежності.

Кількісний аналіз опитування виявив чотири рівні розвитку комп'ютерної залежності серед підлітків (див. рис. 2.1):

1. підлітки без ризику комп'ютерної залежності;
2. підлітки, залежні від комп'ютерів;
3. підлітки, які ризикують стати комп'ютерною залежністю;
4. підлітки з комп'ютерною залежністю.

Рис. 2.1. Кореляція проявів комп'ютерної залежності (за методикою Л. Юр'євої та Т. Болбот), %

Цей малюнок ілюструє, що 28% учнів у нашому дослідженні не мають ризику стати комп'ютерною залежністю. Вони не відчувають бажання проводити довгі години за комп'ютером, не вважають, що повернення до комп'ютера покращить настрій, і не брешуть про час, проведений за комп'ютером.

Такі учні не мають проблем із припиненням роботи за комп'ютером та контролем часу, який вони проводять за ним. Вони використовують комп'ютер для навчальної діяльності, такої як пошук інформації, пов'язаної з їхніми уроками, перегляд фільмів та спілкування з друзями в соціальних

мережах [47].

Вони надають перевагу браузерним іграм (зомбі-ферма, в’язниця), логічним іграм (карткові ігри, головоломки) та вікторинам.

Усі студенти цієї групи мають різні захоплення та досягли значних успіхів у своїх хобі. На цьому рівні комп’ютер використовується як робочий інструмент, а не для дозвілля, і жодних ознак залежності не спостерігається.

45% досліджених студентів перебувають на стадії залежності, що робить їх більшістю вибірки. Ця стадія характеризується зростаючим інтересом до комп’ютерних ресурсів. Ентузіазм проявляється через емоційні реакції на роботу за комп’ютером та деякі проблеми із самоконтролем. Студенти іноді відзначають покращення настрою під час роботи за комп'ютером і відчувають потребу проводити за ним більше часу.

Були деякі труднощі з виконанням роботи за комп’ютером. Ніхто не повідомляв про нервозність поза віртуальним простором, порушення сну, проблеми з навчанням чи фізіологічні проблеми. Багато з цих учнів мають хобі та відвідують клуби та секції. Вони використовують комп’ютер для перегляду фільмів, пошуку інформації та гри в ігри; переважно браузерні, хоча багато хто з них також грає в шутери, симулятори гонок, стратегії та рольові ігри.

Відсоток підлітків з дослідження, які потрапляють до групи ризику комп'ютерної залежності, становить 19%. Ця група має високу емоційну реакцію на віртуальну реальність, збільшення часу, проведеного за комп'ютером, та проблеми із саморегуляцією. Більшість учасників не люблять говорити про час, який вони проводять за комп'ютером, та повідомляють про проблеми з навчанням через надмірний ентузіазм [15].

Позакласна діяльність організована лише для чотирьох учнів цієї категорії. Вони використовують комп’ютер для навчання, спілкування в соціальних мережах та ігор. Вони надають перевагу онлайн-іграм різної тематики та рольовим іграм.

Згідно з результатами застосованої методики, у 8% учнів виявлено комп'ютерну залежність. У цих дітей комп’ютер суттєво погіршує

соціалізацію, негативно впливає на навчання, порушує соціальну взаємодію та призводить до пасивного способу життя. Діагностика за допомогою тесту на інтернет-залежність К. Янга (модифікованого В. Лоскутовою) не дала переконливих результатів (див. рис. 2.2).

Рис. 2.2. Відсотковий розподіл показників дослідження інтернет-залежних за методикою К. Янга, %

Серед опитаних учнів-підлітків 40% використовують Інтернет як єдине джерело інформації для навчання. Ці підлітки можуть працювати за комп’ютером без проблем з контролем часу.

Основне використання комп’ютера пов'язане з навчанням – пошуком інформації для уроків, а також переглядом фільмів та спілкуванням з друзями в соціальних мережах [52].

Початкова комп'ютерна залежність була відзначена у 52% респондентів, що виражалося у труднощах із припиненням роботи за комп'ютером та контролем часу. Ці підлітки використовують комп'ютер переважно для онлайн-ігор, а не для навчання. Вони уникають спілкування з дорослими та однолітками, мають проблеми з успішністю та труднощі з навчанням.

За результатами методики деяким з них майже можна поставити діагноз комп’ютерної залежності.

З усіх досліджених 8% характеризуються як комп'ютерозалежні. Вони розглядають комп'ютер як серйозну перешкоду для соціалізації, оскільки

комп’ютер негативно впливає на навчання, соціальну взаємодію та формування пасивного способу життя.

Для вивчення структури самоставлення індивіда було використано «Методику вивчення самоставлення (МІС)» С. Пантелєєва. Шкала «закритості» спрямована на визначення того, що є домінуючим з двох тенденцій: конформізм, що виражається в прагненні до соціального схвалення, або критичність, що виражається в ґрунтовній самосвідомості, внутрішній чесності та відкритості [11].

Високі результати були зафіксовані у 29% респондентів. Це свідчить про суттєва захисна поведінка людини – бажання дотримуватися загальноприйнятих правил та очікувань у стосунках з іншими.

Вони, ймовірно, уникатимуть відкритих стосунків із собою, що може бути пов'язано або з недостатніми навичками рефлексії та поверхневим самосвідомістю, або з явним небажанням розкривати свої внутрішні проблеми.

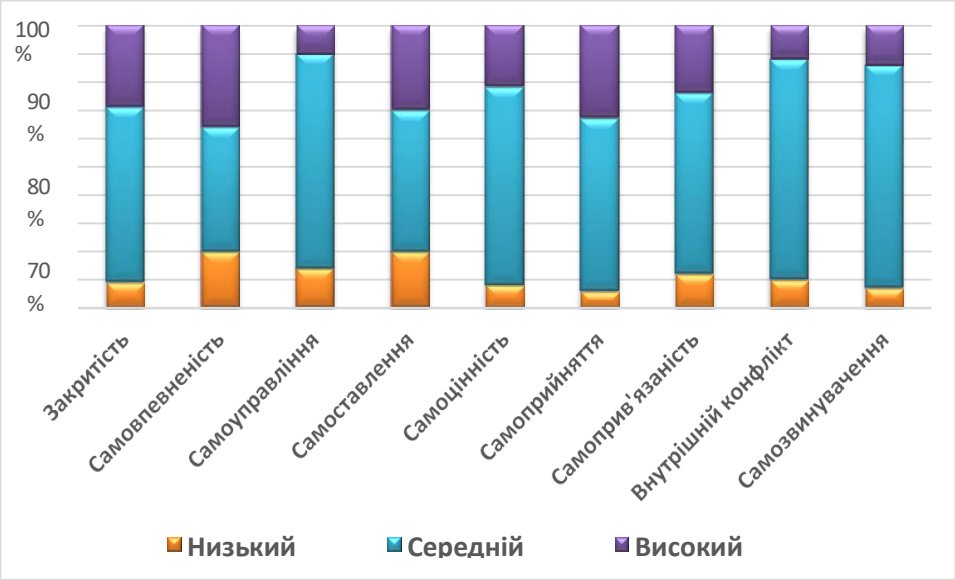

Рис. 2.3. Співвідношення показників шкали за методикою С. Пантелєєва, %

Середній рівень цінностей виявлено у 62% підлітків – це вибіркове ставлення до себе. Можливо, людина може лише частково подолати певні психологічні захисти, по-справжньому задіюючи їх у критичних ситуаціях.

Низький рівень цінностей (9%) свідчить про високу внутрішню чесність. Це означає, що людина має відкриті стосунки з собою, добре розвинену рефлексію та глибоке саморозуміння. Вона дуже критична до себе, а в міжособистісних стосунках керується власним сприйняттям ситуації.

Шкала «впевненості в собі» дозволила нам побачити самоставлення випробовуваних як впевнену, незалежну, вольову та надійну людину, яка знає свою цінність.

Високі значення за цією шкалою, що спостерігаються у 36% респондентів, свідчать про виражену впевненість у собі, відчуття сили власного «Я» та високу сміливість у спілкуванні. Такі особистості характеризуються мотивом успіху, позитивним ставленням до себе, задоволенням від досягнень та впевненістю у своїй компетентності (74).

Вони вважають перешкоди постійними; проблеми не тривають довго, і вони не похитують їхньої впевненості.

Середній рівень впевненості в собі спостерігається у 44% респондентів. Вони зберігають працездатність та впевненість у звичних ситуаціях – з прицілом на успіх своїх починань. Коли виникають несподівані труднощі, їхня впевненість падає, з’являються тривога та занепокоєння.

Низькі цінності, виявлені у 20% респондентів, означають неповагу до себе, невпевненість у своїх можливостях та сумнів у власних здібностях. Такі особистості не довіряють своїм рішенням і часто сумніваються у своїй здатності долати труднощі та досягати своїх цілей. Це може призвести до уникнення контактів з людьми, занурення в особисті проблеми та внутрішньої напруги.

Шкала «самоменеджменту» відображає сприйняття джерела власної активності, досягнень та розвитку. Вона показує, чи вважає людина своє «Я» головним джерелом успіху та особистісного розвитку, чи це зовнішні обставини.

Високий рівень шкали «самоврядування» спостерігається у 10% підлітків. Для цих учнів основним джерелом розвитку особистості, досягнень

та успіхів є власне «Я» [74].

Його розглядають як внутрішнє ядро, яке пов’язує та керує їхніми рухами, організовує поведінку та зв’язки з іншими. Це дає їм можливість угадувати свої дії та результати спілкування з навколишнім середовищем, боротися із зовнішніми впливами та вирішувати проблеми. Ці люди здатні контролювати свої емоційні реакції та переживання щодо себе.

Середні показники, виявлені у 76% студентів, відображають ставлення до свого «Я» на основі ступеня адаптації до ситуації. У знайомих та добре передбачуваних умовах людина може демонструвати виражений самоконтроль.

Однак у нових ситуаціях його регуляторні можливості слабшають, і він більше схильний підкорятися зовнішнім впливам.

Низькі показники у 14% опитаних вказують на думку, що «Я» визначається зовнішніми умовами та подіями. У цих людей слабо розвинені механізми саморегуляції; простого вольового контролю недостатньо для подолання перешкод на шляху до реалізації цілей. Вони схильні розглядати зовнішні фактори як першоджерела своїх проблем; внутрішні фактори або заперечуються, або витісняються у підсвідомість.

Відчуття щодо власного «Я» супроводжуються внутрішньою напругою [13].

Шкала «рефлексованого самоставлення» оцінює здатність людини сприймати свою повагу та співчуття до інших. Слід підкреслити, що ця шкала не відображає фактичний зміст людської взаємодії, а радше суб'єктивне сприйняття створеної спорідненості.

Високе значення (30%) свідчить про те, що підліток почувається прийнятим оточуючими. Він впевнений, що його люблять і цінують за його особисті та духовні якості – за його дії та вчинки – а також за дотримання групових норм і правил. Особистість відзначає свою комунікабельність, емоційну відкритість у спілкуванні, легкість у встановленні ділових та особистих контактів.

Вибіркове сприйняття середніх значень, що спостерігається у 50% підлітків, пов'язане зі ставленням до них оточуючих. Ці підлітки вважають, що позитивне ставлення стосується лише певних якостей та дій, тоді як інші їх прояви можуть викликати роздратування та відторгнення з боку оточення.

У 20% випробовуваних вони не можуть досягти рівня, що викликає повагу з боку інших. Діти відчувають, що самі накликають на себе осуд і ворожість, і не очікують схвалення чи підтримки з боку оточення.

Шкала «самооцінки» відображає цінність «Я» для інших та почуття власної гідності [19].

Високі значення за цією шкалою характерні для 22% студентів, які високо оцінюють свій духовний потенціал та внутрішній світ, думають про себе як про особистості та цінують свою унікальність. Впевненість у собі допомагає їм протистояти зовнішнім впливам та справедливо сприймати критику.

Середні значення (70%) свідчать про вибіркове ставлення до себе: ці студенти високо цінують певні свої якості, визнаючи їхню унікальність, але недооцінюють інших, що може призвести до відчуття нікчемності через критику з боку оточуючих.

Низькі значення, виявлені у 8% респондентів, відображають глибокі сумніви щодо унікальності своєї особистості та недооцінку свого духовного «Я». Такі сумніви зменшують їхню здатність протистояти зовнішнім впливам і роблять їх дуже чутливими до коментарів і критики. Це, у свою чергу, призводить до сумнівів щодо їхньої індивідуальності.

Шкала «самоприйняття» вимірює ступінь співчуття до себе, прийняття внутрішніх прагнень та загального сприйняття себе таким, яким він є, з усіма недоліками та дефіцитом.

Високі показники за цією шкалою (33% респондентів) схильні сприймати всі аспекти свого «Я» та приймати себе в повному обсязі, незалежно від недоліків. Такі підлітки мають позитивний загальний фон самоставлення; вони часто відчувають симпатію до себе та своїх якостей.

> Недоліки сприймаються як частина власних переваг, а невдачі та конфлікти не впливають на їхнє сприйняття себе як поганої людини.

Середні значення (61% респондентів) свідчать про вибіркове ставлення до себе. Ці студенти визнають деякі свої переваги, але критикують лише деякі свої недоліки [41].

Низькі показники (6% студентів) вказують на загалом несприятливий фон самосприйняття та схильність до надмірної критичності у самоставленні. Співчуття до себе виражене недостатньо та проявляється лише епізодично. Негативна самооцінка може приймати різні форми, від легкого самоіронічного опису до серйозного саморуйнування.

Шкала «самоприв'язаності» – це готовність індивіда до змін стосовно його поточного стану.

Високі показники (24% респондентів) свідчать про високу жорсткість «Я»-концепції, бажання зберегти свої риси, вимоги до себе та самооцінку без змін. Відчуття самодостатності та досягнення ідеалу може перешкоджати саморозвитку та самовдосконаленню.

Крім того, висока особистісна тривожність та сприйняття світу як загрози самооцінці також можуть перешкоджати саморозкриттю.

Середній рівень самоприв'язаності діагностовано у 64% підлітків, що означає вибіркове ставлення до своїх особистісних якостей – одні вони хочуть змінити, а інші залишити такими, якими вони є.

Низькі бали за цією шкалою у 12% студентів свідчать про високу готовність до зміни свого «Я»-уявлення та прийняття нового досвіду самопізнання. Ці студенти мотивовані до розвитку та самовдосконалення, прагнуть відповідності між реальним та ідеальним «Я», що може бути пов'язано з незадоволенням своїм теперішнім станом. Вони легко змінюють свої самоуявлення [78].

Шкала «внутрішній конфлікт» визначає наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів та незгод із собою, а також вираженість схильності до самоаналізу та рефлексії.

Високі значення (12%) за цією шкалою вказують на переважання негативного самоставлення. Такі студенти перебувають у постійному моніторингу свого «Я» та прагнуть ґрунтовного аналізу свого внутрішнього світу. Розвинена рефлексія частіше переходить у самоаналіз, який виявляє негативні риси та особливості себе.

Вони ставлять перед собою високі вимоги, що може призвести до конфліктів між справжнім та ідеальним «Я», рівнем амбіцій та реальними досягненнями – і, як наслідок, до відчуття нікчемності. Вони вважають себе головним джерелом своїх успіхів і невдач.

Сімдесят вісім відсотків респондентів вважають середні показники такими, що виражають залежність ставлення до себе від рівня адаптації до ситуації. У звичних, передбачуваних умовах у них позитивний фон ставлення до себе – вони бачать свої переваги та високо цінують свої досягнення. Раптові невдачі чи перешкоди можуть призвести до ще більшої недооцінки власних успіхів.

Низькі бали у 10% респондентів свідчать про загалом позитивне ставлення до себе. Вони відчувають баланс між власними можливостями та вимогами навколишньої реальності, між своїми прагненнями та досягненнями. Це люди, які задоволені своїм життям та собою, хоча можуть заперечувати наявність будь-яких проблем та мати поверхневе уявлення про себе.

Шкала «самозвинувачення» вимірює інтенсивність негативних емоцій, зосереджених на власному «Я». Високі значення спостерігаються у 15% підлітків, які відчувають провину за всі свої помилки та невдачі та звертають увагу на свої недоліки. Проблемні ситуації та конфлікти активують їхній психологічний захист, і вони можуть або засуджувати себе, або шукати пом’якшувальні обставини.

Конфлікти або проблемні ситуації активують їхній психологічний захист – вони або засуджують себе, або шукають пом’якшувальні обставини.

Таке самозвинувачення супроводжується накопиченням внутрішньої

напруги та незадоволенням речами, які є важливими.

Середні бали 76% респондентів відображають вибіркове ставлення до себе. Вони схильні звинувачувати себе за певну дію чи вчинок, але водночас висловлюють гнів і роздратування щодо інших.

Низькі показники, виявлені у 8% респондентів, свідчать про схильність заперечувати власну провину в конфліктній ситуації. Їхній захист власного «я» передбачає перекладання відповідальності на інших та сприйняття інших як тих, хто встановив перешкоди на шляху до мети. Це поєднується із самовдоволенням та відкиданням інших, яких вони вважають причиною своїх проблем.

Для визначення особистісної спрямованості молоді було використано методику Б. Басса, результати якої наведено на рисунку 2.4.

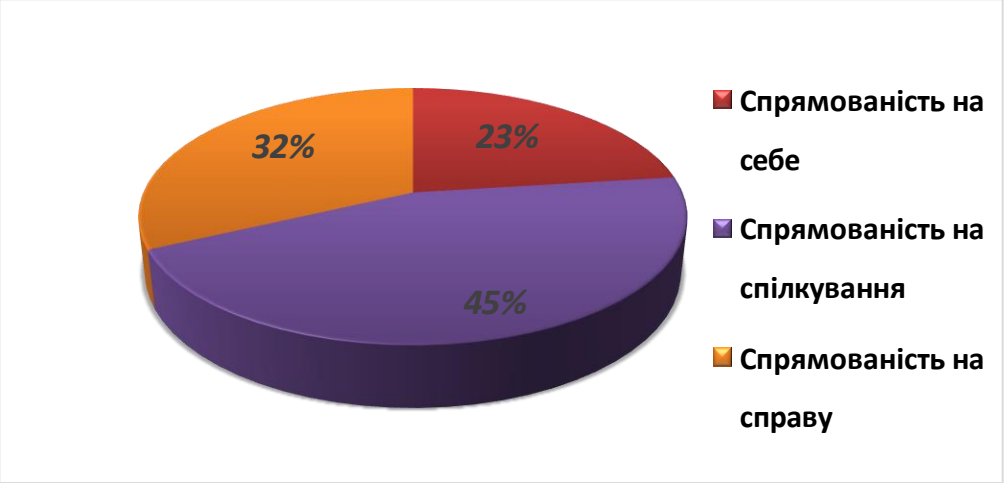

Рис. 2.4. Графічне представлення розподілу діагностичних результатів за методом Б. Басса, %

За допомогою методології було визначено такі орієнтації:

- егоцентричні люди (Я) становлять 20%. Вони прагнуть досягти особистої вигоди та самореалізації, незалежно від академічних досягнень чи стосунків з однокласниками. Для них характерна агресивність у прагненні до статусу, домінування та схильність до суперництва, а також дратівливість, тривожність та інтроверсія.

- на спілкування орієнтовані 49% підлітків (О). Це люди, які хочуть

дружити, робити щось разом з іншими людьми, у будь-якій ситуації, навіть якщо це заважає виконувати роботу чи надавати реальну допомогу. Вони характеризуються орієнтацією на соціальне схвалення, залежністю від групи, потребою в прихильності та емоційних стосунках [10];

- 31% респондентів орієнтовані на бізнес (D). Їхній інтерес зосереджений на вирішенні бізнес-проблем, покращенні результатів роботи, можливості спільної роботи в бізнесі та відстоюванні своїх думок як корисних для досягнення спільної мети. Для виявлення загального емоційного стану підлітків було використано «Методику самооцінки емоційних станів» А. Оусмана та Д. Рікса.

Результати діагностики за допомогою цього методу представлені на рисунку 2.5.

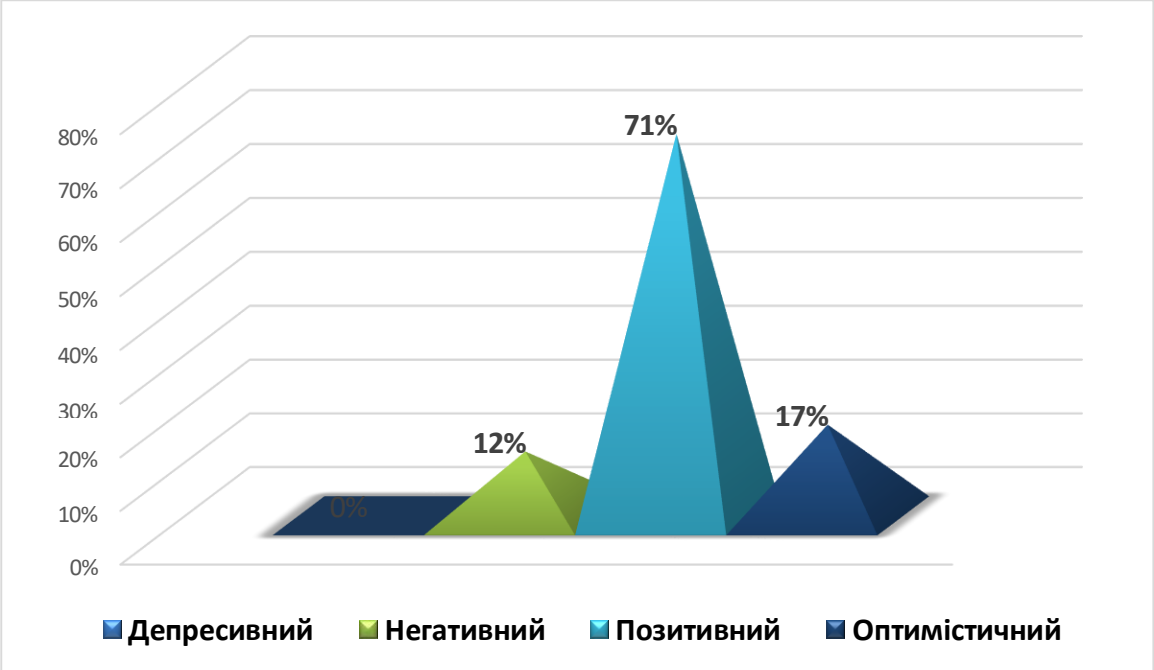

Рис. 2.5. Відсотковий розподіл результатів самооцінки емоційних станів, %

За результатами емпіричного дослідження з використанням методики А. Усмана-Д. Рікса було встановлено, що:

- серед досліджуваних не спостерігалося вкрай негативного загального тону емоційного стану, що може свідчити про депресивні тенденції;

- загальний тон емоційного стану був радше негативним, ніж позитивним – песимістичний настрій. Це спостерігалося лише у 12% підлітків.

Діагноз «загальний позитивний тон емоційного стану» було поставлено у 71% підлітків.

- емоційний стан загалом був позитивним у 17% респондентів, що дозволяє їх охарактеризувати як впевнених, енергійних оптимістів [24].

Що стосується результатів кореляційного аналізу в таблиці 2.1, то він виявив 8 зв’язків, які були статистично значущими:

Таблиця 2.1.

Кореляційний аналіз показників комп’ютерної залежності, емоційних складових

Психодіагностичні параметри	**Адикція**	
	Ступінь комп'ютерної залежності за методикою Л. Юр’євої та Т. Болбота	Ступінь інтернет-залежності за методикою К. Янга
Зарозумілість		0,1862**
Внутрішній конфлікт	-0,1227*	
Егоцентризм	0,1766*	
Орієнтація на комунікацію	-0,1889**	-0,1140*
Зосередьтеся на поточному завданні	-0,1313*	
Емоційний стан	0,1464*	0,1589*

Примітка: * – при $p \leq 0,10$, ** – при $p \leq 0,05$

Було виявлено статистично значущий зв'язок між показниками:

1. «Рівень інтернет-залежності» та «орієнтація на спілкування» ($r = -0,1140$, при $p \leq 0,10$) демонструють обернену залежність. Це означає, що зі зростанням ознак інтернет-залежності підлітки схильні менше спілкуватися та підтримувати стосунки з людьми; зменшується орієнтація на спільну діяльність та допомогу іншим. Коли рівень інтернет-залежності знижується, людина стає залежною від групи; зростає потреба в соціальному схваленні,

прихильності та емоційних стосунках.

2. «Рівень комп’ютерної залежності» та «внутрішній конфлікт» (r = -0,1227, при p ≤ 0,10): між ними спостерігалася обернена кореляція. Зі зростанням комп’ютерної залежності людина стає менш сумнівною та конфліктною, менш замисленою в собі та має більш поверхове сприйняття себе. З іншого боку, зменшення залежності може посилити внутрішню напругу, зробити людину більш вимогливою до себе та спонукати до саморефлексії.

3. «Рівень комп’ютерної залежності» та «орієнтація на завдання» (r -0,1313, при p ≤ 0,10): зворотна залежність вказує на те, що підлітки з високим рівнем комп'ютерної залежності менше зацікавлені в досягненні бізнес-цілей та співпраці. Підлітки з низьким рівнем комп’ютерної залежності демонструють більшу орієнтацію на ділову співпрацю та досягнення спільних цілей.

4. «Рівень комп’ютерної залежності» та «емоційний стан» (r = 0,1464, при p ≤ 0,10): існує пряма кореляція. Зі зростанням комп’ютерної залежності зростає загальний емоційний тонус; підлітки відчувають піднесений настрій під час онлайн-активності. Однак, у процесі корекції залежності емоційний стан може погіршуватися, що слід враховувати під час розробки корекційних програм.

5. Кореляція між «Рівнем інтернет-залежності» та «Емоційним станом» (r = 0,1589, при p ≤ 0,10) вказує на пряму кореляцію, що означає, що зі зростанням інтернет-залежності спостерігається покращення загального емоційного стану. Однак, зі зниженням рівня залежності, емоційний стан може погіршуватися, що необхідно враховувати при плануванні профілактичних заходів.

6. «Ступінь комп’ютерної залежності» та «зосередженість на собі» (r = 0,1766, при p ≤ 0,10): існує пряма кореляція між ступенем комп’ютерної залежності та орієнтацією на особисті досягнення та задоволення, навіть на шкоду навчальним та соціальним контактам. Водночас існує непряма

кореляція між ступенем залежності та такими негативними почуттями, як тривога та дратівливість.

7. Рівень інтернет-залежності та впевненості в собі ($r = 0,1862$, при $p \leq 0,05$) показує, що зі зростанням інтернет-залежності також зростає рівень самооцінки та впевненості в собі – що підлітки можуть сприймати як належне. Однак, коли залежність зменшується, це може призвести до відчуття внутрішньої напруги та потреби в підтримці.

8. «Рівень інтернет-залежності» та «соціальна орієнтація» ($r = -0,1889$, при $p \leq 0,05$): цей негативний зв’язок вказує на те, що зі зростанням інтернет-залежності кількість соціальних контактів та орієнтація на соціальне схвалення зменшуються; коли рівень залежності знижується, то зростає потреба в соціальній взаємодії та емоційній прив'язаності з іншими людьми.

2.3. Рекомендації щодо попередження розвитку комп’ютерної залежності у підлітків

У вищезазначених розділах було пояснено психологічні фактори, що сприяють комп'ютерній залежності підлітків, головним чином емоційну нестабільність, тривожність, депресивні тенденції, низьку самооцінку та труднощі в соціалізації. Емпіричні дослідження підтвердили наявність статистично значущих зв’язків між емоційним станом підлітків та рівнем їхньої інтернет-залежності [82].

У зв’язку з цим, проблема своєчасної профілактики та формування здорових моделей взаємодії з цифровим простором у дітей є дуже актуальною. Головну роль у цьому процесі відіграють батьки, які можуть створити сприятливі умови для запобігання формуванню адиктивної поведінки.

Ці рекомендації були розроблені автором на основі власних досліджень та практичної роботи. Вони призначені, перш за все, для батьків підлітків, які страждають від надмірної пристрасті до комп’ютерних ігор, спрямовані на

сприяння підтримуючій взаємодії в сім’ї.

У процесі професійної підготовки спеціаліста в галузі психології особлива увага приділяється завданню формування практичних рекомендацій для батьків дітей, які проявляють ознаки комп’ютерної залежності. Усвідомлюючи складність взаємодії в таких випадках, варто зосередитися на реалістичному, максимально прикладному підході, що ґрунтується на розумінні сучасних підлітків, характеру їхніх потреб та особливостей мотивації.

Робота з батьками дітей, схильних до комп'ютерної залежності, не може обмежуватися вимогами заборон чи жорсткого контролю. Сама природа ефективного спілкування полягає в тому, щоб спочатку допомогти дорослим побачити справжні причини надмірного занурення дитини у віртуальний світ. Дуже часто величезна активність в іграх пов’язана не з ледарством чи непослухом, а з глибокою потребою в успіху, визнанні, відчутті контролю над ситуацією або уникненні емоційної напруги, що виникає в реальному житті [82].

Рекомендуючи батькам такої дитини певну лінію поведінки, перш за все важливо наголосити: вимога, щоб дитина відмовилася від гри, не пропонуючи іншого заняття, є способом посилення конфлікту та підкріплення прихованої залежності.

Отже, перший крок – це не заборона, а створення середовища, де дитина має можливість реалізувати ті ж базові потреби, які були задоволені в грі. Йдеться про досягнення справжнього успіху: можливості відчути власну компетентність, отримати схвалення та підтримку.

Другий пункт стосується особистого прикладу. Немає можливості вмовити підлітка обмежити свій час за комп’ютером, якщо вдома дорослі не можуть відірватися від телефонів або не виявляють інтересу до спільних реальних занять. У зв’язку з цим рекомендації стосуються не лише безпосередньої організації вільного часу дитини, а й закликають до переосмислення стилю сімейної взаємодії загалом.

Ризик залежності від віртуального простору знижується природним шляхом завдяки традиціям спільних дій – прогулянкам, спорту, творчості.

Третій важливий аспект – це м'яке, але наполегливе встановлення чітких правил користування гаджетами. Підліток повинен знати не лише межі дозволеного, а й розуміти причини їх існування. Слід чітко дати зрозуміти, що обмеження ігрового часу – це не покарання, а елемент спільної домовленості, де головним аргументом є турбота про здоров'я, розвиток та можливості на майбутнє [31].

Не менш важливим є питання емоційної підтримки. Дитина, яка стикається з проблемами в соціальній сфері або має низьку самооцінку, набагато більш схильна до формування залежної поведінки. Таким чином, слід зазначити, що розвиток впевненості в собі у дитини здійснюється шляхом позитивного підкріплення досягнень, навіть найменших, у реальному житті.

Важливо допомогти дитині відкрити нові сфери самореалізації, замість того, щоб наголошувати на невдачах чи критикувати захоплення іграми.

Роль конструктивного діалогу є найважливішою. Замість спроб контролювати кожен крок чи лякати небезпеками залежності, набагато краще працюють розмови у форматі партнерства, де батьки справді піклуються про те, що приваблює дитину до світу ігор. Саме з такого розуміння можна поступово допомогти підлітку усвідомити потенційні ризики та сформувати внутрішню готовність обмежувати час у віртуальному просторі.

Отже, робота з батьками дітей з ознаками комп'ютерної залежності передбачає переорієнтацію уваги із зовнішнього контролю на внутрішнє підкріплення реальних досягнень дитини, зміну стилю спілкування в сім'ї та створення умов для емоційної підтримки та саморозвитку в реальному житті. Саме такий підхід має найбільший потенціал у зниженні ризиків виникнення та закріплення ігрової залежності.

Експерти рекомендують батькам:

1. Бути зразковими у своїх профілактичних заходах проти комп'ютерної залежності у дітей, заявляючи, що «особистий приклад дорослого має

відповідати його вимогам до дитини».

2. Обмежте час, проведений за комп’ютером, – встановіть чіткі межі для часу, проведеного в Інтернеті.

3. Запропонуйте альтернативи. Організуйте цікаві заняття дозвіллям поза екранами: спільні прогулянки, ігри, творчість.

4. Використовуйте комп’ютер як мотиваційний ресурс – не як повсякденну необхідність, а як стимул, який отримується завдяки зусиллям.

5. Контролюйте зміст ігор. Деякі з них провокують агресію, тривогу та безсоння.

6. Обговорюйте ігри. Розвивайте критичне ставлення до віртуального контенту та наголошуйте на цінностях реального життя.

7. Звертайтеся до спеціалістів. Якщо ситуація стає некерованою, не зволікайте зі зверненням за допомогою.

З огляду на складність та багатофакторний характер проблеми комп’ютерної залежності, підхід до її запобігання має бути не лише превентивним, а й системним. Окрім сімейної освіти, величезну роль у наданні конкретної допомоги підліткам відіграє участь вчителів, психологів та інших фахівців в організації.

Дослідники наголошують на необхідності комплексного вирішення проблеми комп’ютерної залежності. Юр’єва Л. Н. та Болбот Т. Ю. наголошують на наступному:

1. Необхідно розвивати альтернативні захоплення – спорт, мистецтво, особистісний розвиток.

Обмеження часу, проведеного перед екраном – встановлення чітких меж щодо того, коли можна, а коли ні, використовувати технології. Робота з батьками та вчителями – пояснення ризиків комп’ютерної залежності для дітей. Грін С. та Бавелльє Д. додають до цього списку психотерапію (когнітивно-поведінкову терапію, групові заняття).

Психологічна допомога в боротьбі з комп'ютерною залежністю, особливо на етапі її формування, виявилася досить ефективною.

Найефективнішою є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – вона допомагає підліткам усвідомити свої деструктивні установки, навчитися контролювати імпульси та формувати здорові способи реагування на стрес.

Групова психотерапія включає підтримку однолітків, соціалізацію та зниження тривожності. Арт-терапія, усвідомленість та інші способи, що допомагають розвивати емоційну саморегуляцію, використовуються як допоміжні. Загалом, психотерапія допомагає не лише зменшити прояви залежності, але й зміцнити психологічну стійкість підлітка.

Так, на цьому ґрунті була створена психопрофілактична програма «Емоційна рівновага», яка допоможе підліткам запобігти розвитку такого явища, як комп'ютерна залежність.

Програма «Емоційна рівновага» – це комплекс профілактичних заходів, спрямованих на формування здорових емоційних реакцій у підлітків, підвищення їхньої стійкості до стресу, здатності до саморегуляції та свідомого ставлення до цифрового середовища.

В умовах зростання інтернет-залежності, особливо в період емоційної нестабільності підліткового віку, ця програма допоможе учасникам краще пізнати себе, вплив онлайн-контенту на їхню психіку та знайти баланс між реальним та віртуальним світами.

Головною метою програми є запобігання розвитку інтернет-залежності у підлітків шляхом підвищення їхньої емоційної грамотності, навичок саморегуляції та психологічної стійкості до впливу цифрового середовища.

Цілі програми:

1. Психоосвітнє завдання – ознайомити підлітків з поняттями емоційного інтелекту, інтернет-залежності, кібербулінгу, цифрового стресу та впливу сайтів соціальних мереж на самооцінку.

2. Діагностичне завдання – визначити ступінь емоційної нестабільності, тривожності, депресії та схильності до інтернет-залежної поведінки.

3. Корекційне завдання – сформувати у учнів навички емоційної саморегуляції (техніки дихання, релаксації, самопідтримки).

4. Практичне завдання – навчити підлітків конструктивним способам реагування на кіберзагрози (тролінг, булінг, залежність) та розвинути відповідальне ставлення до онлайн-часу.

5. Рефлексивне завдання – допомогти учасникам усвідомити свої звички в мережі, розробити особисту стратегію емоційного захисту в Інтернеті.

Існує 3 блоки та 10 уроків, кожен тривалістю 60 хвилин. Усі заняття включають теоретичну частину, практичні вправи та ще один блок для домашніх завдань [8].

Детальну програму психопрофілактики можна знайти в таблиці:

Таблиця 2.2

Програма «Емоційний баланс»

Блок	Тема заняття	Зміст
Вступний	Урок 1. Знайомство. Очікування. Психодіагностика емоційного стану та інтернет-залежності.	Знайомство, уточнення очікувань, постановка діагнозу
	Урок 2. Емоції в цифрову епоху: Як інтернет впливає на мій настрій	Робота з емоціями та приклади з онлайн-життя
Основний	Урок 3. Самооцінка в епоху соціальних мереж: ідеальні образи проти реальності	Колаж, обговорення, вправа «Дзеркало»
	Урок 4. Цифровий стрес і фрустрація: як ми реагуємо на онлайн-конфлікти	Методи самодопомоги, ігрові ситуації
	Урок 5. Втеча у віртуальний світ: Чому підлітки «застрягають» в інтернеті.	Груповий аналіз, мотивація до реального досвіду
	Урок 6. Як розпізнати інтернет-залежність: попереджувальні ознаки, які ви повинні знати	Ознаки, саморефлексія, створення інформаційного продукту
	Урок 7. Емоційна саморегуляція онлайн: Як запобігти «спалаху» емоцій	Дихальні вправи, техніка стоп-кадру, тілесні емоції
	Урок 8. Онлайн-агресія: кібербулінг, тролінг та наша реакція на них	Аналіз ситуації, навчання конструктивному реагуванню
Завершальний	Урок 9. Цифровий детокс: Як знайти баланс між реальністю та онлайн-світом	Рефлексія, план дій, спільний підсумок
	Урок 10. Результати. Повторна діагностика. Механізми емоційного захисту в цифровому світі.	Порівняння результатів, рефлексія, планування особистісних змін

Програма поетапна: від діагностичної роботи, яка передбачає вивчення емоційного фону, тривожності, самооцінки та ступеня залежності від Інтернету, до подальших корекційно-розвивальних занять, спрямованих на

зниження психоемоційного напруження, розвиток навичок саморегуляції, формування стійкості емоційного стану, адекватної самооцінки.

Логіка програми полягає в поступовій побудові занять з урахуванням підвищеної активності, включаючи моменти рефлексії, а також використовуючи методики арт-терапії, рольових ігор, групових дискусій та вправ на релаксацію [65].

Програма поєднує результати психодіагностики, сучасні наукові уявлення про механізми формування комп'ютерної залежності та практичні методи психокорекційної роботи.

Вона спрямована не лише на подолання існуючої залежності, а й на запобігання її розвитку шляхом впливу на емоційну сферу, формування навичок емоційної грамотності, подолання внутрішніх конфліктів та встановлення здорового спілкування в реальному середовищі.

Отже, вищезазначені заходи є вирішальним кроком у запобіганні формуванню комп'ютерної залежності серед підлітків.

Вони наголошують на необхідності комплексного підходу – залучення батьків, встановлення чітких часових обмежень для використання комп’ютера, забезпечення альтернативних видів діяльності, моніторингу змісту комп’ютерних ігор та розвитку критичного мислення у підлітків.

Психокорекційна програма є цілісною, науково обґрунтованою та практично орієнтованою. Вона може бути ефективно використана в роботі практичного психолога для профілактики та подолання комп'ютерної залежності у підлітків, особливо в навчальних закладах.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження виявило статистично значущий зв’язок між емоційним станом підлітків та рівнем їхньої комп'ютерної залежності. Психодіагностика показала, що підвищений рівень тривожності та фрустрації,

низька самооцінка, агресивність та ригідність – це фактори, які можуть призвести до адиктивної поведінки у підлітків.

Результати показують, що значна частина підлітків має середній або високий рівень тривожності та фрустрації, а низька самооцінка є емоційною основою для втечі у віртуальний світ. Було виявлено, що навіть легкі прояви депресивних симптомів можуть корелювати з ознаками інтернет-залежної поведінки.

Дослідження підтвердило гіпотезу про те, що емоційна нестабільність та недостатні навички саморегуляції є значними ризиками у розвитку комп'ютерної залежності [17].

Результати лягли в основу створення профілактичної та розвивальної психокорекційної програми під назвою «Емоційний баланс», розробленої для зменшення ризику розвитку інтернет-залежної поведінки у підлітків шляхом розвитку емоційного інтелекту, навичок саморегуляції та самооцінки, а також прищеплення здорових стратегій подолання стресу.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

3.1. Методика організації та проведення корекційно-профілактичної роботи з підлітками, що мають комп'ютерну залежність

Профілактика залежної поведінки повинна охоплювати все життя підлітка, тобто від сім'ї до освітнього середовища та соціального життя.

У сімейному контексті важливими є емоційна стабільність, відчуття безпеки та довіра між членами сім'ї.

Підлітку потрібна золота середина між контролем і турботою – саме це формує незалежність і здатність брати на себе відповідальність за власне життя.

В освітньому середовищі необхідно переглянути підходи до виховання та освіти. Важливо забезпечити помірне навчальне навантаження та приділяти увагу особистісному розвитку дитини.

У навчальний процес слід інтегрувати курси, спрямовані на розширення знань щодо реального життя, навичок адаптації та ефективного подолання стресу.

Профілактична програма повинна бути спрямована на розвиток позитивних якостей у дітей «групи ризику». Під час її планування слід враховувати наступне:

1. Безперервність – профілактичні заходи, що будуються на основі досвіду та сприяють підвищенню адаптації.

2. Систематична організація програми, в якій кожен урок логічно базується на попередньому.

3. Цілі та завдання – конкретні та чіткі завдання, що визначають головну мету.

Вищезазначені етапи складають наступну програму:

- Діагностичний етап: оцінка особистісної сфери підлітків, їхніх міжособистісних стосунків та рівня залежності. На основі результатів виділяються експериментальна та контрольна групи.

- Підготовчий етап: ознайомлення з програмою, встановлення контакту в групі, пояснення термінів комп'ютерної та інтернет-залежності.

1. Профілактичний етап реалізації:

• Розвиток командного духу, побудова взаємної довіри, обговорення розуміння концепцій залежності.

• Зниження ступеня інтернет-залежності та усунення особистісних та мотиваційних труднощів.

• Заключний урок.

Програма підтримки для зниження залежності від комп'ютерних ігор у підлітків

Наше дослідження показало, що підлітки з низькою самооцінкою демонструють середній рівень залежності від комп'ютерних ігор і, як наслідок, схильність до залежності.

Для зниження та розвитку залежності від комп'ютерних ігор у підлітків проведення групових курсів є ефективним та цілеспрямованим.

Ці курси надають підліткам можливість отримати підтримку від однолітків та зовнішню допомогу. Такі програми вкрай необхідні сьогодні.

Важливо зазначити, що члени сім'ї та ті, хто постраждав, часто не розпізнають ознаки майбутньої залежності від комп'ютерних ігор як проблему чи тривожний стан і звертаються за професійною допомогою лише тоді, коли залежність вже добре встановлена [50].

Більше того, користувачі комп'ютерів та їхні батьки, а також вчителі не мають достатньо інформації про ранні симптоми залежності та способи її запобігання.

Доцільно працювати з батьками підлітків у період криз самопізнання та ціннісних орієнтацій. Оскільки ресурси шкільного психолога в рамках освітньої роботи обмежені, доцільніше було б організувати практичний

семінар для батьків на тему «Стосунки між батьками та дитиною та їх вплив на розвиток особистості підлітка», а також проводити індивідуальні консультації для батьків, яким важко сформувати відповідальне ставлення до життя.

Співпраця з окремими сім'ями може бути активізована в майбутньому, якщо це буде визнано необхідним.

Співпраця з класним керівником видається більш корисною, наприклад, через рекомендації щодо структури групи, методів стимулювання активності учнів та способів взаємодії з учнями.

Крім того, шкільний психолог може рекомендувати індивідуальні здібності кожного учня та сфери самореалізації.

Обсяг роботи досить великий і охоплює всіх учасників освітнього процесу; більше того, ми припускаємо, що заняття з психологом можуть відігравати значну роль у формуванні особистої відповідальності та ініціативності підлітків [62].

Найвищої ефективності роботи шкільного психолога в контексті вирішення цієї проблеми можна досягти за допомогою як самих підлітків та їхніх батьків, так і класних керівників.

Актуальність програми: ця програма розроблена для актуальної проблеми схильності до залежності від комп'ютерних ігор у підлітків з низькою самооцінкою.

Як показали результати емпіричного дослідження, схильність до залежності від комп'ютерних ігор у підлітків пов'язана з низьким рівнем їхньої самооцінки.

У зв'язку з цим, робота шкільного психолога з підлітками повинна включати розвиток середньої або високої самооцінки як умови вирішення проблеми схильності до залежності від комп'ютерних ігор у підлітків.

Основне завдання програми: формування адекватної середньої або високої самооцінки як умови подолання залежності від комп'ютерних ігор у підлітків [78].

Основні цілі реалізації програми:

1-й етап – психологічна освіта:

- презентація та обговорення інформації щодо актуальної проблеми залежності від комп’ютерних ігор у підлітків з низькою самооцінкою;

- оволодіння навичками критичного аналізу інформації з актуальної проблеми залежності від комп'ютерних ігор у підлітків з низькою та заниженою самооцінкою;

- забезпечення розуміння підлітками соціально-психологічного змісту понять «залежність від комп'ютерних ігор» та «самооцінка».

2-й етап – корекційно-розвивальна робота:

- формування здорового способу життя, функціональних поведінкових стратегій та особистісних ресурсів, що запобігають формуванню та розвитку низької самооцінки;

- інформація про причини низької самооцінки та способи її розвитку;

- зосередження уваги та розвиток існуючих особистісних ресурсів, що забезпечили б формування адекватної середньої або високої самооцінки.

Ймовірні переваги для підлітків, які завершили заняття в рамках цієї програми:

- підлітки розширюють, розвивають та закріплюють свої уявлення щодо соціально-психологічного змісту поняття «схильність до залежності від комп’ютерних ігор», а також «середня та висока самооцінка»;

- підлітки формують усвідомлення та розвивають наявні особистісні ресурси, що сприяють формуванню адекватної середньої або високої самооцінки;

- розвиваються навички дослідження та аналізу особливостей особистого контролю під час взаємодії з комп’ютерними іграми;

- підлітки формують здоровий спосіб життя, функціональні поведінкові стратегії та особистісні ресурси, які не дозволяють формувати та розвивати середній рівень інтересу до комп’ютерних ігор, що пов’язано як зі схильністю до залежності, так і з рівнем фактичної залежності від комп’ютерних ігор [37].

Очікуваний негативний результат: невміння працювати з окремими підлітками, що пов’язано з їхнім негативізмом щодо групової роботи та наявністю захисних механізмів, а також недостатнім часом для встановлення більш повного контакту.

Рекомендація: Індивідуальна додаткова робота з такими підлітками.

Прогнозований результат: зменшення кількості підлітків з низькою самооцінкою та, як наслідок, зменшення кількості підлітків із середнім рівнем захоплення комп'ютерними іграми, що пов'язано з цією схильністю до залежності.

Критерії оцінки ефективності:

- підвищення середніх та високих показників самооцінки у підлітків, що проявлятиметься у суб’єктивному прагненні до самооцінки, до формування почуття власної гідності, а також до самовдосконалення та саморозвитку;

- підвищення параметрів природного рівня інтересу до комп’ютерних ігор у підлітків, що свідчитиме про те, що комп’ютерні ігри належать до дозвіллєвого типу, без шкідливого впливу, підлітки контролюють свою ігрову активність, і вони дуже рідко грають та думають про гру.

Форма роботи: групова організація уроків з підлітками, робота з батьками підлітків; участь у шкільних педагогічних радах.

Основні види діяльності: лекції-дискусії, консультативні практичні роботи, тренінги.

Основні методи: ми вважаємо, що найефективнішими методами розвитку усвідомленості та особистісних ресурсів, які сприяють формуванню середньої або високої самооцінки, будуть:

- методи розвитку свідомості (розповідь, бесіда, дебати, робота з текстом, «мозковий штурм» – було б правильно використовувати в рамках цих уроків різні притчі з філософським підтекстом):

- методи організації діяльності та досвіду соціальної поведінки (групові вправи, спостереження, рольові ігри);

- методи стимулювання та мотивації поведінки та діяльності

(емоційний вплив, заохочення, обговорення тощо), складовими яких є ігрова терапія та психодрама [42].

Тривалість заняття: 1,5 години.

1 урок на тиждень.

10-15 осіб у групі.

Структура кожного уроку складатиметься зі вступу, основи та завершення.

Вступ включає різні типи вправ для зняття напруги на початку уроку, обговорення правил навчання та обговорення відгуків з попереднього уроку.

Основна частина включає одну або дві ключові вправи, для яких кожен етап програми виконується для досягнення конкретних цілей.

Остання частина – це зворотний зв'язок кожного учасника щодо всього уроку, а в першому блоці сюди включено вправу для інтеграції групи.

Ми розробили рекомендації для батьків, оскільки вважаємо, що усунення такої проблеми, як схильність до залежності від комп'ютерних ігор у підлітків з низькою самооцінкою, вимагає комплексного підходу.

Ось рекомендації для батьків:

1. Обмежте час, витрачений на роботу з комп'ютером. Комп'ютер – це не право, а привілей; тому робота з ним підлягає контролю з боку батьків. Неможливо категорично заборонити роботу за комп'ютером. Якщо дитина схильна до комп'ютерної залежності, вона може проводити за комп'ютером дві години в будній день і три години у вихідний. Обов'язково робіть перерви.

2. Запропонуйте альтернативні способи проведення часу. Ви можете скласти список видів дозвілля. Було б краще, якби він включав деякі спільні (похід у кіно, парк, гра в шахи тощо).

3. Використовуйте комп'ютер як частину гарного навчання, як винагороду (наприклад, за гарне та своєчасне домашнє завдання, прибирання в будинку тощо).

4. Слідкуйте за іграми, в які грають діти, оскільки деякі з них можуть призвести до проблем зі сном, дратівливості, агресивності та дуже

специфічних страхів.

5. Обговорюйте ігри з дитиною. Віддавайте перевагу розвиваючим іграм. Навчіть дитину критично ставитися до комп'ютерних ігор. Покажіть, що це дуже мала частина доступних розваг; життя набагато різноманітніше. Гра не замінить спілкування.

6. Не варто недооцінювати технології працевлаштування. Період дорослішання – це час пошуку себе у світі. Гурткова робота – спортивні секції, гуртки мистецтв, додаткова освіта, факультативи, гуртки – скорочує вільний час і навантажує завданнями, які потребують не лише часу, а й уваги підлітка.

7. Тимчасова або неповна зайнятість допоможе підлітку знайти своє призначення в житті.

Сімейні технології мають велике значення. Формування гармонійних стосунків у сім'ї, довірливі стосунки між батьками та дітьми, спільні інтереси всіх членів сім'ї є невід'ємною частиною повноцінного розвитку.

Підлітку потрібен помірний контроль над своїми діями та помірна турбота зі схильністю до розвитку самостійності та здатності брати на себе відповідальність за своє особисте життя.

Ця програма допомагає підліткам усвідомити проблему комп'ютерної залежності та знайти шляхи її подолання, що зрештою призведе до покращення їхнього психологічного та емоційного стану.

Наша програма спрямована на:

- допомогти підліткам зрозуміти причини своєї залежності;

- допомогти підліткам висловлювати свої емоції, почуття та навчитися їх коригувати;

- розвинути ефективні навички спілкування та співпраці;

- допомогти підліткам знайти здорові альтернативи часу, проведеному за комп'ютером;

- навчити підлітків планувати свій час, створювати баланс між навчанням, відпочинком та онлайн-активністю;

- підвищити самооцінку та самоприйняття;

- допомогти в соціальній адаптації.

Цілі програми психологічної профілактики: підвищити самооцінку та самосвідомість, розвинути контроль імпульсів, покращити стабільність у міжособистісних стосунках та сприяти соціальній адаптації.

Організація занять:

• Група: 15 підлітків;

• Тривалість занять: 45-60 хвилин;

• Кількість занять – 10;

• Періодичність занять – 2 рази на тиждень.

Структура занять:

• Привітання.

Основна частина.

Методичні прийоми: бесіди; рольові ігри; ігри на свіжому повітрі; вправи на релаксацію; проективні техніки для вираження емоцій, почуттів та настроїв учасників (74).

• Прощання.

Програма також може включати:

• Індивідуальні консультації за потреби.

• Домашні завдання між заняттями.

• Ведення щоденника змін для відстеження прогресу.

У таблиці 3.1 представлено структуру навчання.

Детальний опис наведено в Додатку А.

Таблиця 3.1

«Корекційно-профілактична тренінгова програма зниження комп’ютерної залежності у підлітків»

Заняття №	**Тема**	**Мета**	**Зміст**	**Час**
1	Вступний захід. Знайомство та постановка цілей.	Ознайомте учасників з програмою, створіть приємну атмосферу в групі та визначте цілі кожного учасника.	Вправа «Пізнання через метафори»	**5 хв.**
			Вправа «Правила групової роботи»	**5 хв.**
			Вправа «Мої очікування від тренінгу»	**5 хв.**
			Огляд тем та питань, що розглядаються	**10 хв.**
			Вправа «Мої сильні сторони»	**6 хв.**
			Вправа «Цікавий урок»	**7 хв.**
			Вправа «Успішний урок»	**5 хв.**
			Вправа «Збір вражень»	**5 хв.**
2	Що таке комп'ютерна залежність? Ознаки та наслідки	Підвищення обізнаності про ознаки комп’ютерної залежності, її наслідки та вплив на життя	Вправа «Мій сьогоднішній ресурс»	**5 хв.**
			Вправа «Коло ознак залежності».	**7 хв.**
			Вправа «Позитив і негатив комп’ютерної гри»	**10 хв.**
			Групова дискусія «Міфи та реальність комп’ютерної залежності».	**7 хв.**
			Відеопрезентація або обговорення випадків з реального життя.	**10 хв.**
			Вправа «Підсумкове слово»	**6 хв.**
3	Усвідомлення власного ступеня залежності	Допомогти молодим людям оцінити власний рівень комп’ютерної залежності.	Вправа «Компліменти по колу»	**5 хв.**
			Вправа «Комп’ютер у моєму житті»	**7 хв.**
			Лекція «Залежність від комп’ютерних ігор у молоді»	**7 хв.**
			Вправа «Моя комп’ютерна діяльність: аналіз власного часу»	**7 хв.**

Продовження таблиці 3.1.

«Корекційно-профілактична тренінгова програма зниження комп’ютерної залежності у підлітків»

Заняття №	**Тема**	**Мета**	**Зміст**	**Час**
3	Усвідомлення власного рівня залежності	Допомогти молодим людям оцінити власний рівень комп'ютерної залежності.	Вправа «Гра в дзеркало»	**5 хв.**
			Вправа «Скринька допомоги»	**10 хв.**
			Обговорення результатів у групі	**6 хв.**
4	Навички управління часом. Як ефективно планувати свій час?	Навчіть підлітків, як розпоряджатися своїм часом та знаходити баланс між навчанням, відпочинком та онлайн-активністю.	Вправа «Настрій у кольорах»	**5 хв.**
			Вправа «Мій ідеальний день».	**5 хв.**
			Вправа «Біг на місці»	**5 хв.**
			Практика складання розкладу на тиждень	**10 хв.**
			Вправа «Настрій»	**10 хв.**
			Вправа «Аналіз реального часу та його використання»	**8 хв.**
			Вправа «Рефлексійний колаж»	**7 хв.**
5	Навички соціальної взаємодії та комунікації	Розвивайте ефективні навички комунікації та співпраці.	Вправа «Емоційний барометр»	**5 хв.**
			Вправа «Комунікаційні бар'єри»	**7 хв.**
			Вправа «Потік»	**5 хв.**
			Рольова гра «Спілкування без екранів»	**7 хв.**
			Вправа «Крок уперед»	**6 хв.**
			Вправа «Збереження дружніх стосунків без інтернету»	**10 хв.**
			Вправа «Валіза, кошик, м'ясорубка»	**5 хв.**
6	Поява альтернативних видів дозвілля	Допомога молоді у пошуку здорових альтернатив екранному часу.	Вправа «Моя карта інтересів»	**5 хв.**
			Вправа «Мої хобі та інтереси»	**6 хв.**
			Вправа «Живі статуї дозвілля»	**5 хв.**
			Групова гра або майстер-клас (настільні ігри, творчі заняття)	**10 хв.**
			Вправа «Побудуй піраміду»	**7 хв.**

Продовження таблиці 3.1.

«Корекційно-профілактична тренінгова програма зниження комп'ютерної залежності у підлітків»

Заняття №	**Тема**	**Мета**	**Зміст**	**Час**
6	Поява альтернативних видів дозвілля	Допомога молоді у пошуку здорових альтернатив екранному часу.	Обговорення теми «Що я можу робити у свій вільний час?»	**7 хв.**
			Вправа «Заключні зауваження»	**5 хв.**
7	Розвиток навичок самоконтролю та саморегуляції	Навчіть молодь контролювати свої дії та емоції у спокусливих ситуаціях.	Вправа «Проведення розмови з собою»	**5 хв.**
			Вправа «Техніки самоконтролю»	**10 хв.**
			Вправа «Спостереження за власною поведінкою»	**10 хв.**
			Вправи на релаксацію та дихання	**10 хв.**
			Вправа «Стратегії подолання труднощів»	**7 хв.**
			Вправа «Обмін досвідом у групі»	**8 хв.**
			Рефлексія	**7 хв.**
8	Самооцінка та впевненість у собі	Мета — підвищити самооцінку молоді та допомогти їм здобути більше впевненості у своїх силах.	Вправа «Візуалізація успіху»	**7 хв.**
			Вправа «Мої сильні сторони»	**7 хв.**
			Презентація на тему «Як ставити та досягати цілей»	**15 хв.**
			Вправа «Позитивні афірмації»	**7 хв.**
			Обговорення на тему «Як здоровий спосіб життя підвищує впевненість у собі»	**10 хв.**
			Вправа «Творчий зворотний зв'язок»	**10 хв.**
9	Заключний урок: Планування змін	Підсумуйте вивчене та закріпіть набуті знання та навички.	Вправа «Щирий комплімент»	**5 хв.**
			Вправа «Моя дорожня карта змін»	**7 хв.**
			Рухова вправа «Сонце і дощ»	**5 хв.**
			Планування майбутніх кроків для подолання комп'ютерної залежності	**10 хв.**
			Рухова вправа «Кроки до змін»	**7 хв.**

Продовження таблиці 3.1.

«Корекційно-профілактична тренінгова програма зниження комп’ютерної залежності у підлітків»

Заняття №	**Тема**	**Мета**	**Зміст**	**Час**
9	Заключний урок: Планування змін	Підсумуйте вивчене, закріпіть набуті знання та вміння.	Рефлексія: «Що я виніс з цього курсу?»	**7 хв.**
10	Заключна сесія. Заключний та святковий захід.	Завершіть тренування на позитивній ноті.	Обговорення досягнень учасників	**15 хв.**
			Спільне святкування (пікнік, гра, творча діяльність)	
			Вручення сертифікатів про участь та мотиваційних призів	**15 хв.**

Ця навчальна програма пропонує комплексний підхід до лікування комп'ютерної залежності та зосереджена на розвитку навичок, які молоді люди можуть використовувати у повсякденному житті.

3.2. Оцінка ефективності корекційно-профілактичної програми зменшення рівня комп’ютерної залежності у дітей підліткового віку

Для оцінки ефективності впровадженої навчальної програми у зниженні комп'ютерної залежності у підлітків ми використали метод порівняння якісних та кількісних показників у контрольній та експериментальній групах. Для цього було сформовано дві групи: експериментальну групу, до якої увійшли підлітки, які мають ризик розвитку комп'ютерної залежності або вже страждають від цієї залежності, та контрольну групу, де спеціальна навчальна робота не проводилася.

Ми не виключаємо, що результати контрольної групи могли змінитися під впливом зовнішніх факторів, таких як вчителі чи батьки.

Основне дослідження позначено як «Експериментальна група 1» та «Контрольна група 1», а вторинне дослідження позначено як

«Експериментальна група 2» та «Контрольна група 2».

Після впровадження навчальної програми було проведено повторну діагностику для оцінки її ефективності. Слід зазначити, що під час впровадження запропонованої нами програми студенти виявляли жвавий інтерес до відвідування занять та взаємодії на індивідуальній основі. Учасникам вдалося встановити добрі дружні стосунки між собою.

Результати повторної діагностики показали позитивну динаміку змін рівня комп'ютерної залежності серед підлітків. А саме:

Група ризику знизилася з 72% до 35%. Це відображає позитивні зміни в поведінкових та емоційних аспектах навчених підлітків, що свідчить про покращення саморегуляції та усвідомлення своєї залежності.

Стадії «пристрасті» досягли 40% учасників. Це свідчить про зменшення ознак залежності та наявність активного інтересу до альтернативних форм дозвілля.

Рівень залежності знизився з 28% до 10%. Це велике досягнення, яке показує, що програма допомогла зменшити залежність та підняти загальний емоційний стан групи.

- Незалежні учасники становили 15% від загальної кількості. А це свідчить про те, що підлітки досягли високого контролю над своєю поведінкою під час користування комп'ютером.

Позитивна динаміка результатів свідчить про те, що навчальна програма була ефективною у підвищенні обізнаності про проблему комп’ютерної залежності та допомогла учасникам змінити свої підходи до використання комп’ютера та регулювання часу, проведеного за ним [55].

Примітно, що завдяки програмі учасники почали брати активнішу участь у уроках та будувати дружні стосунки, що свідчить про її позитивний вплив на соціальну інтеграцію та емоційний стан молоді.

Висновки до розділу 3

Корекційно-профілактична навчальна програма, спрямована на зниження рівня комп'ютерної залежності серед підлітків, показала позитивні результати після повторної діагностики.

Загальні результати програми показали дуже позитивний вплив, а саме: рівень ризику комп’ютерної залежності знизився з 72% до 35%, що свідчить про вищу саморегуляцію та усвідомлення залежності; 40% підлітків досягли стадії «пристрасті», що свідчить про зниження симптомів залежності та інтересу до інших форм дозвілля; кількість тих, хто мав ознаки комп'ютерної залежності, знизилася з 28% до 10%, що свідчить про успішність програми у зменшенні залежності та покращенні емоційного стану; 15% респондентів досягли рівня самостійності, демонструючи високий контроль над своєю поведінкою.

Результати демонструють позитивний вплив корекційно-профілактичної програми навчання на зниження рівня комп'ютерної залежності. Вона також допомогла у:

- підвищенні свідомості;
- створенні нових інтересів;
- сприянні кращій соціалізації та зменшенні ізоляції.

Ці результати підтверджують ефективність програми у досягненні її цілей і можуть стати основою для подальшого розвитку та вдосконалення програм корекції комп'ютерної залежності [71].

ВИСНОВКИ

Основні цілі, поставлені на початку роботи, були успішно досягнуті в ході дослідження, що дозволило глибше зрозуміти психологічні аспекти формування залежності від комп'ютерних ігор, і тим самим сформувати практичні рекомендації щодо ефективної профілактики цієї проблеми.

Перше завдання, а саме аналіз наукової літератури, дозволило розкрити складний механізм розвитку комп'ютерної залежності, її вплив на психічне та фізичне здоров'я, а також виявити критичні фактори ризику, які можуть служити каталізаторами її формування. Це дослідження стало своєрідним ключем до розуміння того, як і чому ці ігри можуть перетворитися на небезпечну звичку та в яких аспектах слід формувати стратегію профілактики [47].

Другим завданням дослідження був емпіричний аналіз психологічних факторів, що впливають на формування залежності від комп'ютерних ігор. За допомогою діагностичних методів ми визначаємо рівень залученості до ігор серед підлітків. Високий рівень ігрової активності має чітку кореляцію з проявами поведінкових та емоційних проблем.

Зокрема, було визначено такі ключові психологічні аспекти формування залежності:

1. Емоційна лабільність – підвищена схильність до емоційних перепадів, зниження здатності регулювати настрій у стресових ситуаціях.

2. Низька самооцінка – схильність до самоприниження, що призводить до пошуку альтернативного середовища для самоствердження.

3. Дефіцит навичок саморегуляції – труднощі в контролі часу, проведеного за грою, та неможливість обмежити ігрову активність.

4. Труднощі в міжособистісному спілкуванні – проблеми у створенні та підтримці соціальних зв’язків у реальному житті.

5. Потреба в досягненнях – бажання отримати визнання через успіх в ігровій діяльності, яке не реалізується в інших сферах.

6. Уникнення реальності – використання ігор для втечі від проблем або вирішення внутрішніх конфліктів.

7. Висока толерантність до ризику – схильність приймати ризиковані рішення в грі, які можуть проектуватися на реальне життя.

8. Залежність від зовнішніх стимулів – сильний вплив ігрової механіки на внутрішню мотивацію та поведінку.

9. Високе відчуття ейфорії – сильна емоційна залежність від позитивного досвіду під час гри.

10. Схильність до циклічної поведінки – дії в ігровому контексті часто повторюються та формують жорсткі моделі поведінки.

Отримані результати допоможуть у створенні чіткого профілю підлітків, схильних до ігрової залежності, та у визначенні ключових напрямків для профілактичних та корекційних заходів.

Метою було створити авторський варіант профілактичної бесіди на тему подолання залежності від комп'ютерних ігор та обґрунтувати її. Профілактична бесіда включає інтерактивні методи для розвитку саморегуляції та саморефлексії, а також завдання для обговорення важливості реальних життєвих цілей, щоб підлітки могли усвідомити вплив комп'ютерних ігор на їхнє життя [60].

На основі дослідження було сформульовано рекомендації щодо профілактики та корекції комп'ютерної залежності у підлітків, зокрема для батьків, які стикаються з цією проблемою. Основні аспекти, які слід враховувати:

1. Чітке регулювання цифрового часу. Встановлення правил використання гаджетів сприяє вихованню відповідальності та свідомості у дітей щодо їхньої взаємодії з технологіями. Такі обмеження слід сприймати не як форму покарання, а як турботу про їхнє фізичне та психічне благополуччя.

2. Розвиток альтернативних форм дозвілля. Замість ігрової діяльності варто залучати дітей до різних соціально значущих або розвивальних заходів: спорт, творчі гуртки, волонтерство тощо.

3. Приклад відповідального використання гаджетів. Батьківська поведінка повинна відображати помірність у використанні цифрових пристроїв – встановлюючи стандарт здорових стосунків дітей з технологіями.

4. Формування позитивної самооцінки. Підтримка успіху дитини в реальному житті зменшує її потребу в пошуку підтвердження у віртуальному світі та підвищує впевненість у собі.

5. Конструктивне спілкування. Відкрита розмова про захоплення та проблеми дитини допомагає побудувати довіру – перший крок до припинення сварок через ігрову діяльність.

6. Емоційна підтримка. Батьки повинні забезпечити умови, щоб дитина відчувала себе прийнятою та зрозумілою, що допоможе уникнути використання ігор як способу уникнення реальності або компенсації дефіциту уваги.

Ці рекомендації можуть бути використані як основа для розробки профілактичних програм, спрямованих на гармонізацію взаємовідносин дітей з цифровим середовищем та зниження ризиків розвитку залежності від комп'ютерних ігор.

Запропоновано план-конспект профілактичної бесіди «Віртуальний світ і реальне життя: де межа?», розроблений нами в рамках кваліфікаційної роботи.

Основні принципи цих рекомендацій зосереджені на створенні дружнього та відкритого сімейного середовища, де кожен член сім’ї відчуває себе зрозумілим і підтриманим.

Важливо встановити чіткі та здорові межі для розвитку дисципліни та конструктивного діалогу між батьками та дітьми. Ці принципи не лише контролюють час, витрачений на ігри, але й створюють умови для розвитку

взаєморозуміння та довіри, що є ключовими для ефективної підтримки дітей у боротьбі із залежністю.

Ці результати дослідження ще раз доводять, що ефективною стратегією боротьби із залежністю від комп’ютерних ігор має бути комплексний підхід. Він включає профілактичні бесіди та тренінги за участю батьків щодо формування здорових звичок та правильних пріоритетів у житті дітей.

Тому запропоновані методи мають значну практичну цінність, оскільки їх можна безпосередньо використовувати на практиці для ефективного зниження ризиків, пов’язаних із розвитком комп’ютерної залежності у підлітків та молоді [80].

Комп'ютерні ігри стали соціокультурним явищем. Відеоігри зайняли значну частину життя суспільства. Розвиток та вплив комп'ютерних ігор незаперечні.

Культурний феномен відеоігор у сучасний час недостатньо вивчений науковцями. Міждисциплінарна галузь ігорології досі є досить суперечливою. Відеоігри знаходяться на периферії академічних досліджень. Тому феномен відеоігор та його вплив на соціальну реальність потребують набагато більшого вивчення.

Мета була повністю досягнута завдяки поглибленим дослідженням теми та поставлених завдань. Отже, автор робить такі висновки, виходячи з поставлених завдань:

Характеризується, що «комп’ютерні ігри» або «відеоігри» – це складне та багатокомпонентне поняття, яке пов’язане із загальним поняттям гри, де розставляються різні акценти, залежно від того, який аспект відеогри цікавить дослідників.

Компонентами відеогри є: наявність правил, мета, зворотний зв’язок та добровільна участь. Також комп’ютерні ігри працюють за такою моделлю: сама гра, ставлення гравця до гри та зв'язок гри з рештою світу. Відеоігри як складне технологічне та соціокультурне явище мають свої різновиди та особливості.

Щоб зрозуміти значення комп’ютерних ігор, слід простежити їхню історію до їхнього походження та розвитку. Поява відеоігор безпосередньо пов’язана з появою перших комп’ютерних систем, які спочатку створювалися для військових цілей.

Подальший розвиток відеоігор пов’язаний з кількома важливими подіями: перехід класичних настільних та спортивних ігор (таких як шахи чи теніс) у комп’ютерний формат, народження аркадних відеоігор, поява домашніх персональних комп’ютерів та народження перших ігрових консолей.

Кожен наступний етап розвитку відеоігор безпосередньо пов’язаний з технологічним прогресом та вдосконаленням комп'ютерних систем, як і слід було очікувати.

Умовно виділяють такі етапи: 1) Поява найпростіших відеоігор; 2) Час аркадних ігор та домашніх консолей; 3) Поява та поширення домашніх комп'ютерів та їх розвиток; 4) «Війни консолей» та нові графічні можливості; 5) Поширення Інтернету та мобільних пристроїв [46].

Дослідження відеоігор або «ігрознавство» – це нова галузь міждисциплінарних досліджень. Досить різноманітний спектр соціальних наук займається вивченням різних аспектів комп’ютерних ігор: економіка, соціологія, культурологія, психологія, філософія тощо.

Також можна виділити загальні підходи до вивчення відеоігор.

Перший стосується соціальних наук: соціології та економіки. У соціології намагаються проаналізувати негативний та позитивний вплив на суспільство та окрему особу. У економіці ж аналізують віртуальні економічні процеси у відеоіграх, наприклад, у жанрі «ММО» (масова багатокористувацька онлайн-гра).

Друге – це соціально орієнтоване дослідження, що відповідає на питання про місце відеоігор у сучасній культурі. Цим питанням займаються культурологічні дослідження.

Третє – це прикладні дослідження у сфері відеоігор. Це скоріше маркетинговий та інженерний підхід.

Психологія приділяє увагу відеоіграм. Психологи вивчають психологічний вплив відеоігор, позитивні та негативні результати – агресію, залежність, когнітивні зміни та психологічний розвиток.

Відеоігри мали значний вплив на сучасну культуру. Технологічний прогрес дозволив створити новий сектор культури – електронну культуру, яка також може охоплювати комп'ютерні ігри.

Культурна ідентичність та спільноти є одним із культурних аспектів відеоігор. Відеоігри є ефективним способом вираження культурних цінностей, традицій та історії. Крім того, вони також можуть допомогти сформувати відчуття приналежності до культурної групи чи спільноти [69].

Другий аспект – це комп’ютерні ігри як частина поп-культури. Відеоігри – це не лише форма розваги, а й джерело культурного впливу, який може впливати на музику, літературу чи кіно.

Крім того, відеоігри можна розглядати як форму мистецтва. Вони поєднують візуальне мистецтво, музику та сюжет в унікальний вид творчості.

Дослідження впливу відеоігор на суспільство та особистість мають різні висновки.

Широко обговорюються негативні наслідки комп'ютерних ігор, такі як підвищений рівень агресивності, девіантна поведінка та вплив на особистість. Позитивні аспекти включають формування спільнот та комунікації, створення нових соціальних зв’язків і розвиток навичок, які можна застосовувати в інших сферах життя.

Відеоігри поширюються в суспільстві, і отже, формується нова субкультура «геймерів», яку вважають окремим явищем у сучасному інформаційному суспільстві. «Геймінг» вважається одним із аспектів життя, де соціальні практики та інтереси переносяться у віртуальний простір.

Гейміфікація нашого життя стає значною, коли ігрові практики переходять з віртуального світу в реальний.

Важливо звернути увагу на використання відеоігор для підкріплення стереотипів та поширення пропаганди. Відеоігри як нові медіа мають

потенціал для поширення та підкріплення соціально-політичних стереотипів та ідей.

Тому дослідження відеоігор є важливою галуззю досліджень, яка потребує подальшого вивчення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абсалямова, Л. М., Пелехата, С. В. Психологічні особливості кіберзалежних підлітків. Харківський осінній марафон психотехнологій: збірник наукових праць за матеріалами VII Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. – Харків, 2023. – С. 109-112.

2. Аймедов, К.В. Особливості особистості підлітків, які страждають на комп'ютерну залежність. Наука і освіта: наук.-практ. журн. Південноукр. нац. пед. ун-ту ім. К.Д. Ушинського. – 2012. – С. 9-13. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/uk/arkhivzhurnaliv/vipuski-2012/vipusk-6-nauka-i-osvita-2012-rik.

3. Акименко, Т. Інтернет-залежність серед підлітків: ознаки та шляхи подолання. *Педагогіка і психологія*, 2020. – № 5. – С. 6-9.

4. Алексєєва, І.Ю. Вплив Інтернет на свідомість і структуру знання. – К: Іфра, 2018. – 33-34 с.

5. Алієва, О., Жукова, М. Віртуальні ігри як феномен сучасної культури. *Філософські науки*. СХІД №5 (145). – 2016. – С. 64-67.

6. Асєєва, Ю. О. Комп'ютерна залежність, Інтернет залежність та кібер-адикції (історичний огляд дефініції). *Психологічний часопис*, Т.6. В.6. – 2020. – С.57-65.

7. Асєєва, Ю. О. Психологічні засади кіберадикцій в підлітковому та юнацькому віці : кваліфікаційна наукова робота на правах рукопису. Дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія / Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». – Одеса, 2021. – 458 с.

8. Асєєва, Ю. Проблемні питання класифікації кібер-адикцій. *Психологія і особистість*. – 2020. – № 2. – С. 23-40.

9. Атаманчук, Н. Інтернет-залежність і механізми психологічного захисту підлітків. *Проблеми сучасної психології*. – № 219. (30). – С. 51-60.

10. Бажанова, К.О. Психологічні аспекти формування залежності від комп'ютерних ігор. Збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції «Трансформація освіти в контексті процесів глобалізації». – Дніпро, 11.05.2025. – С.123. URL: https://researcheurope.org/book-80/.

11. Барчі, Б. А., Дзюбайло, О. А. Інтернет-адикція як новий вид залежності. *Психолого-педагогічні особливості розвитку особистості в освітньому просторі* : збірник тез доповідей Всеукраїнської наук.-практ.конф. – Мукачево : Вид-во МДУ, 2017. – С. 143-145.

12. Березовська, Л., Сахон, В., Павлик, У. Соціально-психологічні чинники схильності особистості до утворення співзалежних стосунків. *Вісник Національного університету оборони України.* – 2021. – Т. 59. № 1. – С. 28-35.

13. Березяк, К., Дрогобицька, І. Адикція як психологічне явище сучасного суспільства та фактори її поширення. *Гуманітарні аспекти формування особистості* : матеріали VII Всеукр. наук. Інтернет-конф. – Львів, – 2019. – С. 26-43.

14. Бідось, М. А. Психологічні аспекти адиктивної поведінки. *Збірник тез доповідей IX Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів «Актуальні задачі сучасних технологій»*. – 2020. – С.168-169.

15. Богачова, Н.В. Комп'ютерні ігри: психологічна специфіка когнітивної сфери геймерів. URL: http://cyberpsy.ru/articles/bogacheva-computer-games.

16. Бондаренко, Н., Дейниченко, Л. М. Науково-теоретичне визначення адиктивної поведінки підлітків. *Збірка наукових праць (статей) факультету психології, економіки та управління. Актуальні питання сучасної науки та освіти.* Державний вищий навчальний заклад ДДПУ. – Слов'янськ, 2019. – С. 221-222.

17. Вакуліч, Т. Феномен Інтернет-залежності підлітків у мережі Інтернет. *Освіта і управління : науковий журнал*. – 2016. – №2. – С. 155-158.

18. Вигівська, В. М., Гуріна, З. В. Проблема залежності від мобільного телефону у підлітків. *Молодий вчений*, 2016. – № 12.1. – С. 196-199.

19. Вовк, О. Б., Гасько, Р. Т., Голощук, Р.О. Комп'ютерні ігри як форма інтерактивної інформаційної системи // ММС. – 2017. – № 4. URL: http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/131989/06 (дата звернення: 11.05.2024).

20. Гавалешко, О. М., Самборська, О. Я. Особливості психологічної залежності від комп'ютерних ігор у підлітково-юнацькому віці. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами; Збірник наукових праць. – 2007. – № 3 (5). – С. 151-156. URL: https://ap.uu.edu.ua/article/227.

21. Гаврилюк, Н., Кульчицька, А. Феноменологія соціальної дезадаптації: теоретичний аспект. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології* : матеріали VI Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. – Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2019. – С. 13-15.

22. Гаркавенко, Н.В., Собкова, С.І. Соціальна психологія адиктивної поведінки: Практичні завдання до курсу : навч.-метод. посібник / Чернівці : Чернівецький Нац. у-т. – 2019. – 181 с.

23. Глаголева, Є. Науково доведено: вся правда про користь і шкоду комп'ютерних ігор. URL:: http://www.ellegirl.ru/articles/nauchno-dokazano-vsya-pravda-o-polze-ivrede-kompyuternyih-igr.

24. Гордеєва, А.В. Компютерні ігри: психологічний аспект. URL: http://cyberpsy.ru/articles/gordeeva_psychology_computer_ga.

25. Гордієнко, А. В. Комп'ютерні ігри та їхні позитивні психологічні ефекти. НАУКОВІ ЗАПИСКИ НаУКМА. – 2017. – Том 199. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. – 59 с.

26. Горпинич, О. В., Жадан, А. Р. Субкультура геймерів як соціальний феномен сучасності. *Науковий журнал з політології та соціології «Габітус».* – 2020. – Вип. 20. – С. 26-30.

27. Гошовська, Д. Т., Карпук, Ю. Проблема гаджет-залежності у сучасному світі. *Особистість і суспільство: методологія та практика*

сучасної психології: матеріали VI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. – Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2019. – С. 42-44.

28. Гринько, В. В., Клевака, Л. П. Психологічний аналіз адиктивної поведінки. *Соціальна робота в сучасному суспільстві: тенденції, виклики, перспективи* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Полтава, 2017. – С. 34-39.

29. Домальчук, О. В. Теоретичний аналіз проблеми дитячо-батьківських стосунків. *Актуальні проблеми особистісного зростання*: зб. наук. пр. за матеріалами Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. – С. 15-17.

30. Завадська, Л. А. Профілактика адиктивної поведінки. *Соціальна педагогіка.* – Луцьк, 2000. – С. 105-111.

31. Залежність від комп'ютерних ігор та гаджетів. Суспільне Миколаїв. URL: https://www.youtube.com/watch?v=W9VdrGV5EDE (дата звернення: 10.05.2024).

32. Ісакова, Т. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. – Київ : НІСД, 2018. – 47 с.

33. Історія відеоігор. Кібермайстерня. URL: https://www.youtube.com/watch?v=qaB6PohI9zk (дата звернення: 25.04.2024).

34. Кедровська, Г. О., Лєскова, Л. Ф. Теоретичні засади психології адиктивної поведінки. *Юність науки – 2020: соціально-економічні та гуманітарні аспекти розвитку суспільства*: збірник тез доповідей X Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених. Національний університет «Чернігівська політехніка». – Чернігів: ЧНТУ, 2020. – С. 398-400.

35. Кленова, Н.В. В світі комп'ютерних ігор. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського». – 2013. – С.66-69.

36. Коваленко, Н., Лащенко, О. Захоплення комп'ютером або віртуальна залежність підлітків. URL: http://osvita.ua/home/develop/7386.

37. Корсун, Л. С. Характеристика адиктивних залежностей підлітка та їх подолання. *Соціальна педагогіка: виклики XXI століття* : матеріали Всеукр. студ. наук.-практ. конф. – Луганськ : ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2014. – Ч. 2. – С. 122-130.

38. Костю, С. Й., Сіладі, Н. Є. Інтернет-залежність як актуальна проблема сучасної молоді. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. Карпатська вежа. – 2017. – № 23. – С. 96-101.

39. Крикун, Р. Ігроманія як соціальна проблема. *Суспільно-політичні трансформації у XXI столітті: локальні, національні та глобальні контексти* : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції. – К. : МДУ, 2024. – С. 37-40.

40. Кротенко, В. І., Міщенко, О. Е. Трансформація поняття інтернет-залежності як форми адиктивної поведінки в контексті діджиталізації сучасного суспільства. *Науковий часопис. Спеціальна психологія*. – 2022. – № 43. – С. 105-114.

41. Кулешова, О. В. Міхаєва, Л. В. Інтернет-залежність осіб юнацького віку: аналіз, шляхи подолання. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. – 2022. – Т. 4. – С. 95-100.

42. Левченко, Н., Коляда, Н., Кравченко, О. Адиктивна поведінка: теоретичний аспект. Ввічливість. Humanitas. – 2023. – № 2. – С. 88-92.

43. Магдисюк, Л. І., Ковальчук, Л. І., Павлова, Б. В. Корекційно-профілактивна програма для дітей. *Матеріали роботи психологічної служби (корекційно-розвивальні програми; тренінги*) / укладачі Постова, К. Г., Онопченко, О. В. –Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2020. – С. 4-29.

44. Магдисюк, Л. І., Павлова Б. В. Особливості корекційної роботи з підлітками, схильними до агресивної поведінки. *Психогенеза особистості*. – Луцьк: Вежа, 2019. – С. 197-201.

45. Малигін, В.Л., Меркур'єва, Ю.А. Прокоф'єва, Ю.А. Особливості ціннісних орієнтацій у підлітків з інтернет-залежної поведінки. Медична психологія в росії: електрон. наук. журн. – 2015. – № 4 (33).

46. Малоголова, О. О. Інтернет-залежність та її вплив на підлітків. *Актуальні проблеми психології*. – Том І. – Випуск 54. URL: http://conf.inf.od.ua/doklady-konferentsii/spisok-materialov-konferentsii/73-savchuk-g-s-studentka-2-go-kursu-fakultetu-pidgotovki-slidchikh-organiv-vnutrishnikh-sprav-nu-oyua-naukovij-kerivnik-k-t-n-dotsent-zaderejko-o-v-internet-zalezhnist-suchasna-problema-suspilstva (дата звернення: 18.05. 2021).

47. Малюк, Є. О. Відеогра як феномен сучасної медіакультури : дис. ... канд. філ. наук : 26.00.01 / Київський національний університет культури і мистецтв. – Київ, 2021. – 212 с.

48. Малюк, Є. Риторика політичних відеоігор у глобальному та локальному контексті. Українська культура: минуле, сучасне, шляхи розвитку. – № 25. – 2017. – С. 108-114.

49. Мудрик, А. Б. Психологія залежної поведінки : навчальний посібник. – Луцьк: ПП Іванюк В.П., 2022. – 236 с.

50. Мудрик, А.Б., Сорокіна, В. Інтернет-залежність як особистісна деформація. *Актуальні проблеми загальної та соціальної психології*: – Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2015. – Вип. 2. – С. 96-98.

51. Олійник, Є. Комп'ютерні ігри: небезпека, забавка чи мистецтво? Радіо свобода. URL: https://www.radiosvoboda.org/a/24898990.html (дата звернення: 10.03.2024).

52. Перепилиця, А. Проблема комп`ютерних ігор як альтернатива реальності. *Актуальні проблеми психології: методологія і теорія психології*. – 2019. – № 4. – С. 264-278.

53. Петрунько, О., Телешун, К. Інтернет-залежність дорослих користувачів та її можливості профілактики. *Вчені записки Університету «КРОК»*. – 2022. – № 4 (68). – С. 91-99.

54. Пілецький, В. Комп'ютерна залежність та її вплив на сучасних підлітків. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія.* – 2022. – № 16(2). – С. 46-58.

55. Піменов, М. Вплив відеоігр на психіку: міфи та научні досліди. URL: https://ru.ign.com/grand-theft-auto-v/90754/feature/vliianie-videoigr-napsikhiku-mify-i-nauchnye-issledovaniia?p=5.

56. Подоліна, В. Підліткова наркоманія в сім'ї: причини виникнення та профілактика. Актуальні проблеми сучасної медицини. – 2021. – № 7. URL: https://doi.org/10.26565/2617-409X-2021-7-11 (дата звернення: 09.03.2025).

57. Потапов, М. Комп'ютерні ігри тільки для дорослих. URL: http://gammer.itc.ua/?a=article&id=8897.

58. Потьомкіна, Н.З. Інтернет-залежність у юнацтва як об'єкт соціально-педагогічної профілактики. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка :* Педагогічні науки. – 2019. – №1 (324), Ч. 1. – С.64-74.

59. Потьомкіна, Н. З., Рижанова, А. О. Зарубіжний досвід профілактики Інтернет-залежності молоді. *Наукові записки.* Серія: Педагогічні науки, 2021. – С. 51-56.

60. *Психологія людини: Л. С. Виготський та сучасна наука* : Збірник статей за редакцією М. В. Папучі. Випуск 2-3. – Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2020. – 419 с.

61. Пугачов, Д. Л. Експериментальне дослідження особливостей формування образу «Я» комп'ютерно залежними молодшими підлітками. / *Технології розвитку інтелекту*. – 2016. – Т. 2. – № 3.

62. Ратинська, О. М. Соціальна профілактика адиктивної поведінки підлітків. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія «Педагогіка. Соціальна робота». – 2016. – № 1(38). – С. 233-237.

63. Русакова, Т. М. Комп'ютерні ігри як соціально-педагогічний феномен, що впливає на процес розвитку мислення підлітків. – 2008. – № 9. – С. 106-109.

64. Савчук, Т. Що таке кіберспорт та як ця культура розвинена в Україні. Радіо Свобода. – 2018. URL: https://www.radiosvoboda.org/a/29189982.html (дата звернення: 06.05.2024).

65. Сіранчук, С., Сторожук, С. Роль гаджетів та інтернету в житті сучасної людини. Всеукраїнські Сковородинські навчання «Пізнай себе». Сем. «У полоні спогадів: Україна в пошуках власної ідентичності». – Київ, 2020. – С. 109-112.

66. Скоробагатська, О. Проблема інтернет-залежності підлітків у сучасних психолого-педагогічних дослідженнях. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* – 2019. – № 10 (94). – С. 186-200.

67. Слободянюк, А. В., Домінас, А. А. Комп'ютерні ігри як елемент масової політичної культури та комунікації. URL: http://surl.li/ulwap (дата звернення: 04.05.2024).

68. Степаненко, Л. В. Особливості прояву негативних емоційних станів у підлітків з різними типами копінг-поведінки. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки.* – 2015. – № 2 (15). – С. 135.

69. Стратонова Н.О. Антропологія відеоігри: соціокультурний аспект формування ідентичності. Актуальні проблеми філософії та соціології. – 2016. – 150-152 с.

70. Титаренко, Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 160 с.

71. Ховрич, М., Міткевич, М. Комп'ютерна залежність серед старшокласників: аналіз результатів експериментального дослідження. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. – 2019. – Вип. 4 (№ 160). – С. 118-123.

72. Ціннісні орієнтації (М. Рокич). вебсайт. URL: https://kipt.sumdu.edu.ua/uk/studentam/sotsialno-psykholohichna-sluzhba/item/2478-tsinnisni-oriientatsii-m-rokych (дата звернення: 27.03.2025).

73. Чайка, Г.В. Новий культурологічний чінник: комп'ютерні ігри. Журнал: Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. Збірник наукових праць. – №3 (5), 2007. сайт. URL: http://ap.uu.edu.ua/article/262.

74. Чайка, Г.В. Позитивні впливи комп'ютерних ігор. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. сайт. URL: http://appsychology.org.ua/data/jrn/v6/i16/31.pdf.

75. Чорна, І.М., Чорний, М.М. Дослідження психологічної залежності від комп'ютерних ігор дітей підліткового віку. Збірник матеріалів IV Міжнародної науково-практичної конференції «Акмеологія наука XXI століття». – Київ: Ун-т ім. Б. Грінченка, 2014. – С.169-179.

76. Чулков, О. М., Григорян, А. З., Сінча, К. А. Типові види залежної поведінки. Клініка, діагностика, лікування: навч.-метод. посіб. до курсу за вибором «Основи адиктології» для студентів I та II мед. фак-тів, спец. «Лікувальна справа», «Педіатрія». – Запоріжжя: [ЗДМУ]., 2017. – 131 с.

77. Шеломовська, О. М. Особливості сучасних ігрових комп'ютерних практик. Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна, 2017. – с. 253-262.

78. Шерман, О. Комп'ютерні ігри як засіб впровадження політичних стереотипів. Українська національна ідея: реалії та перспективи розвитку. – 2008. – Вип. 20. – С. 150-154.

79. Шинкаренко, І. О. Адиктивна (залежна) поведінка як форма девіантної поведінки. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. – 2021. – № 2. – С. 560-566.

80. Щербина, О. Мережеві ігрові спільноти як комунікативне явище сучасного інформаційного простору. Український інформаційний простір. – 2013. – №1 Ч.2. – С. 199-204.

81. Щербина, В. Субкультура геймерських онлайн-спільнот – складова культуротворення в середовищі нових медіа. Культурологічна думка. – № 8. – 2015. – С.164-167.

82. Як комп'ютерні ігри впливають на дітей, підлітків та дорослих? Молодь дебатує. URL: https://ukraineyouthdebates.de/2021/11/yak-kompyuterni-igry-vplyvayut-na-ditej-pidlitkiv-ta-doroslyh/.

83. Яременко, О.О. Тютюн, алкоголь, наркотики в молодіжному середовищі: вживання, залежність, ефективна профілактика. – К. : Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, 2005. – 196 с.

84. Akbari, M., Bahadori, M.H., Khanbabaei, S., Milan, B.B., Horváth, Z., Griffiths, M.D., & Demetrovics, Z. (2023). Psychological predictors of the co-occurrence of problematic gaming, gambling, and social media use among adolescents. Comput. Hum. Behav., 140, 107589. https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107589.

85. Aziz, N. Digital addiction: systematic review of computer game addiction impact on adolescent physical health. Electronics. – 2021. – № 9. – P. 996-1003.

86. Gross, K. The Play of Man [Electronic resource]. translated by E. L. Baldwin. URL: https://www.gutenberg.org/files/58411/58411-h/58411-h.htm (дата звернення: 07.06. 2025).

87. Wang, X., Abdelhamid, M., Sanders, G.L. Exploring the effects of psychological ownership, gaming motivations, and primary/secondary control on online game addiction. *Decision Support Systems*. – 2021. – P. 144-186.

88. Wang, L., Mu, L., Li, X., Song, P., Pan, Z., Gao, Y., Duan, F., Li, H., Du, W., Song, X., Chen, J., Wang, Y., Zhong, N., Zhang, X., & Jiao, D. (2025). Mediating role of depression and gender in the relationship between daily video games exposure and internet gaming disorder (IGD) among college students. BMC Psychology, 13, 965. https://doi.org/10.1186/s40359-025-03328-1.

ДОДАТКИ

Додаток А

Скринінгова діагностика комп’ютерної залежності

Дану діагностику запропонували Л. Юр’єва і Т. Болбот, направлена вона на виявлення комп’ютерної залежності.

Інструкція. Оберіть відповідь на питання, яке найбільше Вам властиве «Ніколи», «Інколи», «Часто», «Дуже часто».

Таблиця А.1

Бланк

№	Питання	Ніколи 1	Інколи 2	Часто 3	Дуже часто 4
1.	Як часто Ви відчуваєте пожвавлення, задоволення, насолоду або полегшення, перебуваючи за комп'ютером (в Мережі)?				
2.	Як часто Ви передчуваєте перебування за комп'ютером (в Мережі), думаючи і розмірковуючи про те як опинитесь перед комп'ютером, відкриєте певний сайт або гру, заведете нові знайомства?				
3.	Як часто Вам необхідно все більше часу проводити за комп'ютером (в Мережі) або витрачати все більше грошей на те, щоб отримати ті самі відчуття?				
4.	Як часто Вам вдається самостійно припинити роботу за комп'ютером (в Мережі)?				
5.	Як часто Ви відчуваєте нервозність, зниження настрою, роздратованість або пустоту поза комп'ютером (поза Мережею)?				
6.	Як часто Ви відчуваєте потребу повернутись до комп'ютера (Мережі) для покращення настрою або уникнення життєвих проблем?				

Продовження таблиці А.1

№	Питання	Ніколи 1	Інколи 2	Часто 3	Дуже часто 4
7.	Як часто Ви зневажаєте сімейними, суспільними обов'язками або навчанням через роботу за комп'ютером?				
8.	Як часто Ви змушені обманювати або приховувати від інших кількість часу проведеного за комп'ютером (в Мережі)?				
9.	Як часто існує ризик втрати дружніх та/або сімейних успіхів, змін фінансової стабільності, успіхів у навчанні у зв'язку з роботою за комп'ютером (у Мережі)?				
10	Як часто Ви помічаєте фізичні симптомі, такі як: оніміння або біль у кисті руки, біль у спині, сухість в очах, головний біль; зневажливе ставлення до особистої гігієни, вживання їжі біля комп'ютера?				
11	Як часто Ви помічаєте порушення сну або зміни в режимі сну у зв'язку з робота за комп'ютером (в мережі)?				

Підраховується кількість позитивних результатів. Оцінка результатів відбувається за такими критеріями:

До 15 балів – 0% ризику розвитку комп'ютерної залежності; 16-22 бала – стадія захопленості;

23-37 балів – ризик розвитку комп'ютерної залежності (необхідність проведення профілактичних програм у майбутньому);

Більше 38 балів – наявність комп'ютерної залежності.

Додаток Б

Тест для діагностики Інтернет-залежності (автор: К. Янг / Internet Addiction Test – IAT)

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне із запропонованих нижче запитань і визначте єдину правильну відповідь, зробивши позначку у відповідній клітинці. Оцінюйте, наскільки часто зазначені ситуації виникають у Вашому житті».

Текст опитувальника

№ з/п	Запитання	Ніколи (1)	Дуже рідко (2)	Іноді (3)	Часто (4)	Завжди (5)
1	Чи відчуваєте Ви ейфорію, пожвавлення, збудження, перебуваючи за комп'ютером?					
2	Чи потрібно Вам проводити все більше часу за комп'ютером, щоб отримати ті ж відчуття?					
3	Чи відчуваєте Ви порожнечу, депресію, роздратування, перебуваючи не за комп'ютером?					
4	Чи траплялося Вам нехтувати важливими справами, в той час як Ви були зайняті за комп'ютером, але не роботою?					
5	Чи проводите Ви в мережі більш, ніж 3 години на день?					
6	Якщо Ви в основному використовуєте комп'ютер для роботи, чи берете участь у робочий час у чатах або виявляєте себе на не пов'язаних з роботою сайтах більш, ніж двічі на день?					
7	Чи завантажуєте Ви файли з заборонених сайтів чи сайтів еротичного спрямування?					
8	Чи вважаєте Ви, що з людиною легше спілкуватися «онлайн», ніж особисто?					
9	Чи говорили Вам друзі або члени сім'ї, що Ви занадто багато часу проводите «онлайн»?					
10	Чи заважає Вашій діловій активності кількість часу, що проводиться в мережі?					
11	Чи бувало таке, що Ваші спроби обмежити час, проведений в мережі виявлялися безуспішними?					
12	Чи буває так, що Ваші пальці втомлюються від клавіатури або клацання кнопкою миші?					

№ з/п	Запитання	Ніколи (1)	Дуже рідко (2)	Іноді (3)	Часто (4)	Завжди (5)
13	Чи траплялося Вам відповідати неправду на запитання про кількість часу, що Ви проводите в мережі?					
14	Чи спостерігався у Вас хоч раз оніміння та болі в кисті руки?					
15	Чи бувають у Вас болі в спині частіше, ніж 1 раз на тиждень?					
16	Чи буває у Вас відчуття сухості в очах?					
17	Чи збільшується час, проведений Вами в мережі?					
18	Чи траплялося Вам нехтувати прийомом їжі або їсти прямо за комп'ютером, щоб залишитися в мережі?					
19	Чи траплялося Вам нехтувати особистою гігієною, наприклад, умиванням, голінням, причісуванням тощо, щоб провести цей час за комп'ютером?					
20	Чи з'явилися у Вас порушення сну і/або чи змінився режим сну з того часу, як Ви стали використовувати комп'ютер щодня?					

Обробка результатів

Відповідь на кожне запитання оцінюється за шкалою від 1 до 5 балів:

«ніколи» – 1 бал;

«дуже рідко» – 2 бали;

«іноді» – 3 бали;

«часто» – 4 бали;

«завжди» – 5 балів.

Загальний результат обчислюється шляхом додавання балів за всіма 20 запитаннями. Мінімальна сума – 20, максимальна – 100 балів.

Інтерпретація результатів

На основі отриманої суми балів визначається ступінь впливу інтернету на життя респондента:

20-29 балів – Залежність відсутня. Ви повністю контролюєте своє використання Інтернету.

30-49 балів – Інтернет-залежність не виражена чи слабо виражена. У Вас можуть виникати окремі проблеми з контролем часу, але вони не мають системного характеру.

50-79 балів – Значний вплив мережі. Інтернет здійснює суттєвий вплив на Ваше життя, викликаючи проблеми у навчанні, роботі чи спілкуванні. Рекомендовано звернути увагу на тайм-менеджмент.

80-100 балів – Високий рівень залежності. Використання Інтернету викликає значні проблеми у Вашому житті. Вам необхідна професійна допомога психолога для подолання залежності.

Додаток В

Тест-опитувальник для визначення самоставлення особистості С. Пантєлєєва (МІС)

Інструкція: Уважно прочитайте запропоновані Вам твердження і обведіть одну з двох відповідей на окремому бланку поряд з номером кожного твердження: обведіть знак «+» – якщо Ви погоджуєтесь або знак «–» якщо не погоджуєтесь. Над твердженнями довго не роздумуйте. Правильних і неправильних відповідей немає.

Текст опитувальника.

1. Мої слова не так уже й часто розходяться з ділом.
2. Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиною приємною.
3. До чужих проблем я завжди ставлюсь з тим же розумінням, що і до своїх.
4. У мене часто виникає відчуття, що те, про що я подумки з собою розмовляю, мені неприємне.
5. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
6. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.
7. У мене достатньо здібностей та енергії втілити в життя задумане.
8. Якби Я роздвоївся, то мені було б дуже цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
9. Я не здатен завдати душевного болю коханим та рідним мені людям.
10. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
11. Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось хороше.
12. Частіше я схвалюю свої плани і вчинки.
13. В моїй особистості є, мабуть, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.
14. Коли я намагаюся себе оцінити, я насамперед бачу свої недоліки.
15. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
16. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
17. Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я кінець кінцем погодився.
18. Багато моїх знайомих не сприймають мене серйозно.
19. Бувало, і не раз, що я сам сильно ненавидів себе.
20. Мені дуже заважає нестача волі, енергії та цілеспрямованості.
21. В моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.
22. Іноді я сам себе погано розумію.
23. Часом мені буває дуже болісно спілкуватися з самим собою.
24. Думаю, що без великих зусиль міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною та знаючою людиною.
25. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.

26. Іноді я сумніваюсь, чи можна любити мене по-справжньому.

27. Часто мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.

28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.

29. Навряд чи знайдуться люди, яким я не по душі.

30. Часто я не без сарказму жартую над собою.

31. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.

32. Я вважаю, що я достатньо склався як особистість і тому не витрачаю багато сили на те, щоб в чомусь стати іншим.

33. В цілому мене влаштовує те, який я є.

34. На жаль, дуже багато не розділяють моїх поглядів на життя.

35. Загалом я можу сказати, що поважаю себе.

36. Я думаю, що маю надійного і розумного порадника в самому собі.

37. Я досить часто дратуюсь від самого себе.

38. Я часто, але досить безуспішно, намагаюсь в собі щось змінити.

39. Я думаю, що моя особистість значно цікавіша і багатша, ніж це може видатися на перший погляд.

40. Мої достоїнства загалом переважають над моїми недоліками.

41. Я рідко залишаюсь незрозумілим в самому важливому для мене.

42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.

43. Те, що зі мною трапляється, - це справа моїх рук.

44. Якщо я сперечаюсь з собою, то завжди впевнений, що знайду єдине правильне рішення.

45. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі і треба».

46. Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.

47. У мене часто виникають сумніви, чи такий я насправді, яким себе уявляю.

48. Я не здатен зрадити навіть подумки.

49. Частіше всього я думаю про себе з дружньою іронією.

50. Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.

51. Я впевнений, що на мене можна покластися у самих відповідальних справах.

52. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.

53. Я ніколи не видаю думки, які мені сподобались за свої.

54. Яким би я не видавався оточуючим, я знаю, що в глибині душі я кращий, ніж більшість інших.

55. Я хотів би залишитися таким, який я є.

56. Я завжди радий критиці на мою адресу, якщо вона обґрунтована і справедлива.

57. Мені здається, що якби таких людей як я було більше, то життя змінилося б на краще.

58. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.

59. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.

60. У мені є чимало такого, що навряд чи викликає симпатію.

61. В складних обставинах я зазвичай не чекаю, доки проблеми вирішаться самі собою.

62. Іноді я намагаюсь видати себе не за того, хто я є.

63. Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.

64. Я впевнився, що глибоке проникнення в себе – малоприємне та досить ризиковане заняття.

65. Я ніколи не дратуюсь і не злюсь без особливих на те причин.

66. В мене бували такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати.

67. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.

68. Саме багатство та глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.

69. Тривалі суперечки з собою частіше залишають гіркий осадок в моїй душі, ніж приносять полегшення.

70. Думаю, що спілкування зі мною приносить людям відверте задоволення.

71. Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємним.

72. Можна сказати, що я собі подобаюсь.

73. Я – людина надійна.

74. Здійснення мої бажань мало залежить від везіння.

75. Моє внутрішнє «Я» завжди мені цікаве.

76. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.

77. Близьким людям притаманно мене недооцінювати.

78. У мене в житті часто бувають хвилини, коли я сам собі огидний.

79. Мені здається, що я все-таки не вмію сердитися на себе по-справжньому.

80. Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.

81. Іноді мені здається, що я якийсь дивний.

82. Я не схильний пасувати перед труднощами.

83. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги.

84. Мені здається, що глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився значно краще себе розуміти.

85. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.

86. Мені траплялось робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.

87. Десь у глибині душі я вважаю себе слабаком.

88. Якщо я відверто і звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.

89. Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.

90. Я цілком ясно уявляю собі, що чекає мене попереду.

91. Іноді мені буває досить важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім “Я”.

92. Мої думки про себе найчастіше зводяться до звинувачень на власну адресу.

93. Я не хотів би сильно мінятися навіть на краще, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої часточки самого себе.

94. В результаті моїх дій досить часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.

95. Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.

96. Мені ще багато чого не вистачає, щоб з впевненістю сказати собі: «Так, я цілком зріла особистість».

97. В мені цілком мирно вживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки.

98. Іноді я надаю «безкорисну» допомогу людям лише для того, щоб краще виглядати у власних очах.

99. Мені досить часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.

100. Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина.
101. Переконати себе в чомусь для мене нескладно.
102. Я не відчуваю нестачі в близьких та розуміючих мене людях.
103. Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.
104. Якщо не бути дріб'язковим, то в цілому мене себе немає в чому дорікнути.
105. Я сам створив себе таким, який я є.
106. Думка інших про мене цілком співпадає з моєю власною.
107. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
108. До мене ставляться так, як я того заслуговую.
109. Думаю, що моя доля все-одно складеться не так, як мені хотілося тепер.
110. Впевнений, що в житті я на своєму місці.

Обробка та аналіз результатів:

Проводиться підрахунок «сирих балів» шкальних значень згідно ключа. При співпаданні з ключем нараховується 1 бал, при неспівпадання – 0 балів.

Ключ:

1. Відвертість: «+»: 1, 3, 9, 48, 53, 56, 65; «-»: 21, 62, 86, 98.
2. Самовпевненість: «+»: 7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 78, 82; «-»: 20, 80, 103.
3. Самокерівництво: «+»: 43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110; «-»: 109.
4. Дзеркальне «Я»: «+»: 2, 5, 29, 41, 42, 50, 102; «-»: 13, 18, 34, 85.
5. Самоцінність: «+»: 8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100; «-»: 15, 26, 31, 46, 83.
6. Самоприйняття: «+»: 10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97; «-»: -
7. Самоприв'язаність:«+»: 6, 32, 33, 55, 89, 95, 101, 104; «-»: 96, 107.
8. Конфліктність: «+»: 4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 67, 69, 81, 91, 94, 99; «-»: -
9. Самозвинувачення: «+»: 14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92; «-»: -

В подальшому «сирі бали» переводяться у стенові показники:

Норми (в стенах). Таблиця переведення «сирих» балів в стени Шкали Стени

Таблиця В.1

Ключ

Стени / шкали	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	0	0	1	2-3	4-5	6-7	8	9	10	11
2	0-1	2	3-4	5-6	7-9	10	11-12	13	13	14
3	0-1	2	3	4-5	6	7	8	9-10	11	12
4	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	11
5	0-1	2	3	4-5	6-7	8	9-10	11	12	13-14
6	0-1	2	3-4	5-6	6-7	8	9	10	11	12
7	0	1	2-3	4-5	6	7-8	7-8	9	10	11
8	0	0	1-2	3-4	5-7	8-9	11-12	13	14	15
9	0	1	2	3-4	5	6-7	8	9	10	10

Шкала 1 – внутрішня чесність – «Відкритість» - пов'язана з такими аспектами образу «Я», самоставлення, поведінки, які, будучи значимими для особистості, важко допускаються до усвідомлення. *Низькі значення шкали* говорять про глибоку усвідомленість «Я», підвищену рефлективність та критичність, здатність не приховувати від себе та інших значиму неприємну інформацію. *Крайньо низькі значення* можуть свідчити про самовідкритість, часом межуючою з цинізмом. *Високі значення* свідчать про закритість, нездатність або небажання усвідомлювати та видавати значиму інформацію про себе, у крайньому вираженні – про пряму брехню та фальсифікацію результатів в бік соціально бажаних відповідей.

Шкала 2 – «Самовпевненість» – уявлення про себе як про самостійну, вольову, енергійну, надійну людину, якій є за що себе поважати. *Низькі значення* шкали свідчать про незадоволеність собою та своїми можливостями, про сумнів у здатності викликати повагу. *Високі значення* шкали відповідають високій думці про себе, самовпевненості, відсутності внутрішньої напруженості.

Шкала 3 – «Самокерівництво» – уявлення про те, що основним джерелом активності та результатів, що стосуються як діяльності, так і власної особистості суб'єкта, є він сам. Людина з *високим балом за* шкалою виразно

переживає власне «Я» як внутрішній стержень, що інтегрує її особистість і життєдіяльність, вважає, що її доля знаходиться в її власних руках, і відчуває почуття обґрунтованості і послідовності своїх внутрішніх спонукань та цілей. *Низькі бали* свідчать про віру суб'єкта та підвладність його «Я» часовим обставинам, про нездатність протистояти долі, погану саморегуляцію, розмитий локус «Я», відсутність тенденції шукати причини вчинків та результатів у собі самому.

Шкала 4 – відображене самоставлення – «Дзеркальне «Я» – очікуване ставлення до себе з боку інших людей. *Високі значення* шкали відповідають уявленню суб'єкта про те, що його особистість, характер та діяльність здатні викликати у інших повагу, симпатію, схвалення та розуміння. *Низькі значення* шкали свідчать про очікування протилежних почуттів від узагальненого іншого.

Шкала 5 – «Самоцінність» – відображає емоційну оцінку себе, свого «Я» за внутрішніми інтимними критеріями любові, духовності, багатства внутрішнього світу. *Високі оцінки* за шкалою відображають зацікавленість у власному «Я», любов до себе, відчуття цінності власної особистості та одночасно передбачувану цінність свого «Я» для інших. *Низькі значення* шкали характеризують недолік свого *духовного* «Я», сумніви у цінності власної особистості, відстороненість, що межує з байдужістю до свого «Я», втрату інтересу до свого внутрішнього світу.

Шкала 6 – «Самоприйняття». *Високий полюс* відповідає дружньому ставленню до себе, згоді з самим собою, схваленню своїх планів та бажань, емоційному, безумовному прийняттю себе таким, який ти є, нехай навіть з деякими недоліками. *Низький полюс* свідчить про відсутність перерахованих якостей – недостатність самоприйняття, що є важливим симптомом дезадаптації.

Шкала 7 – «Самоприв'язаність». *Високі значення* шкали говорять про ригідність «Я-концепції», прив'язаність, небажання змінюватися на фоні загального позитивного ставлення до себе. Ці переживання часто

супроводжуються прив'язаністю до неадекватного «Я»-образу. В останньому випадку тенденції до збереження такого образу – один із захисних механізмів самосвідомості. *Низькі значення* свідчать про протилежні тенденції: бажання щось у собі змінити, потяг до відповідності з ідеальним уявленням про себе, незадоволеність собою.

Шкала 8 – «Внутрішня конфліктність». *Високі значення* свідчать про наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів, непогодження з собою, тривожно-депресивних станів, що супроводжуються переживанням почуття провини. *Помірне підвищення* за шкалою говорить про підвищену рефлексію, глибоке проникнення у себе, усвідомлення своїх труднощів, адекватний образ «Я» та відсутність витіснення. *Крайньо низькі значення* шкали свідчать про заперечення проблем, закритість, поверхову самовдоволеність.

Шкала 9 – «Самозвинувачення». *Високі значення* говорять про самозвинувачення, готовність поставити собі у провину свої промахи та невдачі, власні недоліки. Шкала є індикатором відсутності симпатії, що супроводжується негативними емоціями на свою адресу, навіть незважаючи на високу самооцінку якостей та досягнень.

Шкали об'єднані у три незалежних та добре інтерпретованих фактори:

1- ий фактор – Самоповага: шкали 1, 2, 3, 4. Відображає оцінку власного «Я» щодо соціально-нормативних критеріїв модальності.

2- ий фактор – Аутосимпатія: шкали 5, 6, 7. Відображає емоційне ставлення суб'єкта до свого «Я».

3- ій фактор – Самоприниження: шкали 8, 9. Відображає негативне самоставлення.

Додаток Д

Методика визначення спрямованості особистості (Б. Басса)

Інструкція: Потрібно вибрати одну відповідь, яка найбільше відповідає дійсності та виражає Вашу думку, і записати її на бланку для відповідей у стовпчику «Найбільш привабливо». Потім вибрати одну відповідь, яка найменше відповідає реальності, і записати її на бланку для відповідей у стовпчику «Найменш привабливо».

Текст опитувальника

1. Найбільше задоволення я одержую від: А) схвалення моєї роботи; Б) усвідомлення того, що робота виконана добре; В) усвідомлення того, що мене оточують друзі.

2. Якби я грав у футбол (волейбол, баскетбол), то прагнув би бути: А) тренером, який розробляє тактику гри; Б) відомим гравцем; В) обраним капітаном команди.

3. На мою думку, кращим педагогом є той, хто: А) цікавиться учнями та має до кожного індивідуальний підхід; Б) зацікавлює своїм предметом так, що учні з задоволення заглиблюються в цей предмет; В) створює у колективі таку атмосферу, за якої кожен учень може висловити свою думку.

4. Мені подобається, коли люди: А) радіють за виконану роботу; Б) із задоволенням працюють у колективі; В) прагнуть виконати свою роботу краще за інших.

5. Я бажав би, щоб мої друзі: А) були доброзичливими та допомагали людям, коли це необхідно; Б) були вірними та відданими мені; В) були розумними та цікавими людьми.

6. Кращими друзями я вважаю тих: А) з ким маю гарні стосунки; Б) на кого завжди можна покластися: В) хто може багато досягти у житті.

7. Найбільше мені не подобається: А) коли у мене щось не виходить; Б) коли розвалюються стосунки з товаришами; В) коли мене критикують.

8. На мою думку, дуже погано, коли педагог: А)не приховує своєї антипатії до деяких учнів, насміхається та дражнить їх; Б) викликає дух суперництва в колективі; В) недостатньо добре знає предмет, який викладає.

9. У дитинстві мені найбільше подобалося: А) проводити час з друзями; Б) відчуття виконаної справи; В) коли мої вчинки схвалювали.

10. Я бажав би бути схожим на тих, хто: А) досягнув успіху в житті; Б) дійсно

закоханий у свою справу; В) відзначається доброзичливістю та товариськістю.

11. Насамперед школа повинна: А) навчати вирішувати завдання, які ставить життя; Б) розвивати передусім індивідуальні здібності учнів; В) виховувати якості, які допомагають встановлювати стосунки з людьми.

12. Якби я мав більше вільного часу, то використовував би його: А) для спілкування з друзями; Б) для відпочинку та розваг; В) для самоосвіти та улюблених справ.

13. Найбільших успіхів я досягаю, коли: А) працюю з людьми, до яких відчуваю симпатію; Б) маю цікаву роботу; В) отримаю винагороду за свої зусилля.

14. Мені подобається, коли: А) інші люди поважають мене; Б) я відчуваю задоволення від добре виконаної роботи; В) я маю час приємно спілкуватися з друзями.

15. Якби про мене написали в газеті, то краще було б, щоб: А) розповіли про якусь цікаву справу, пов'язану із навчанням, спортом, де я брав участь; Б) написали про мою діяльність; В) обов'язково розповіли про колектив, у якому я працював.

16. Краще за все я навчаюсь, коли викладач: А) має до мене індивідуальний підхід; Б) може зацікавити своїм предметом; В) проводить колективні обговорення проблем, що вивчаються.

17. Для мене немає нічого гіршого, за: А) образу власної гідності; Б) невдачу при виконанні важливої справи; В) втрату друзів.

18. Найбільше я ціную: А) успіх; Б) можливості спільної роботи; В) здоровий практичний розум та інтуїцію.

19. Я не поважаю людей, які: А) вважають себе гіршими за інших; Б) часто сваряться та конфліктують; В) заперечують усе нове.

20. Приємно, коли: А) працюєш над важливою справою; Б) маєш багато друзів; В) усім подобаєшся та викликаєш схвалення.

21. На мою думку, в першу чергу керівник повинен бути: А) доступним; Б) авторитетним; В) вимогливим.

22. У вільний час я з цікавістю прочитав би книжки: А) про те, як знайти друзів та налагодити гарні стосунки з оточую-іми; Б) про життя знаменитих людей; В) про останні досягнення науки та техніки.

23. Якби в мене були музикальні здібності, я бажав би бути: А) диригентом; Б) композитором; В) солістом.

24. Я бажав би: А) вигадати цікавий конкурс; Б) перемогти у конкурсі; В) організувати конкурс і управляти ним.

25. Для мене важливо знати: А) що я бажаю зробити; Б) як досягнути мети; В) як

організувати людей для досягнення мети.

26. Людина повинна прагнути до того, щоб: А) інші люди схвалювали її вчинки; Б) передусім виконувати свою справу; В) її не можна було б критикувати за виконану роботу.

27. Найкраще я відпочиваю у вільний час, якщо: А) спілкуюсь з друзями; Б) дивлюсь цікаві фільми; В) займаюсь своєю улюбленою справою.

Обробка результатів.

Кожній відповіді у стовпчику «Найбільш привабливо» надається 2 бали, відповіді у стовпчику «Найменш привабливо» – 0 балів, відповідям, що не потрапили в жодний стовпчик – 1 бал. Бали, набрані за всіма 27 судженнями, додаються для кожного виду спрямованості окремо (за ключем).

Таблиця Д.1

Ключ

№	**Я**	**С**	**Д**		№	**Я**	**С**	**Д**		№	**Я**	**С**	**Д**
1	А	В	Б		**10**	А	в	Б		**19**	А	Б	В
2	Б	в	А		**11**	Б	в	А		**20**	В	Б	А
3	А	в	Б		**12**	Б	А	В		**21**	Б	А	В
4	В	Б	А		**13**	В	А	Б		**22**	Б	А	В
5	Б	А	В		**14**	А	В	Б		**23**	В	А	Б
6	В	А	Б		**15**	Б	В	А		**24**	Б	в	А
7	В	Б	А		**16**	А	в	Б		**25**	А	В	Б
8	А	Б	В		**17**	А	в	Б		**26**	В	А	Б
9	В	А	Б		**18**	А	Б	В		**27**	Б	А	В

Інтерпретація результатів. За допомогою методики визначаються такі види спрямованості особистості:

Спрямованість на себе (Я) – орієнтація на пряме винагородження та задоволення, агресивність у досягненні статусу, схильність до суперництва, тривога, інтровертованість, роздратованість, прагнення до влади.

Спрямованість на спілкування (С) – прагнення передусім підтримувати стосунки з людьми, орієнтація на спільну діяльність (не обов'язково для виконання справи, а заради самого спілкування), орієнтація на соціальне схвалення, залежність від групи, потреба в емоційних стосунках з

людьми.

Спрямованість на справу, діло (Д) – зацікавленість у вирішенні ділових проблем, виконання роботи якнайкраще, орієнтація на ділове співробітництво, здатність відстоювати в інтересах справи власну думку, корисну для досягнення загальної мети.

Додаток Ж

Методика самооцінки емоційних станів (А. Уессман та Д. Рікс)

Інструкція. Виберіть в кожному із запропонованих наборів суджень те, яке найкраще описує ваш стан зараз. Номер судження, обраного з кожного набору, запишіть.

Опитувальник

Спокій – тривожність

10. Досконалий спокій. Непохитно впевнений у собі.

9. Виключно холоднокровний, на рідкість впевнений і не хвилююся.

8. Відчуття повного благополуччя. Упевнений і відчуваю себе невимушено.

7. В цілому впевнений і вільний від неспокою.

6. Ніщо особливо не турбує мене. Відчуваю себе більш-менш невимушено.

5. Трішки стурбований, відчуваю себе скуто, трохи стривожений.

4. Переживаю деяку заклопотаність, страх, занепокоєння або невизначеність. Знервований, хвилююся, роздратований.

3. Значна невпевненість. Дуже травмований невизначеністю. Страшно.

2. Величезна тривожність, заклопотаність. Виснажений страхом.

1. Абсолютно збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий нерозв`язними труднощами.

Енергійність – втома

10. Порив, що не знає перешкод. Життєва сила вихлюпується через край.

9. Б`є через край, життєздатність, величезна енергія, сильне прагнення до діяльності.

8. Багато енергії, сильна потреба в дії.

7. Відчуваю себе свіжим, в запасі значна енергія.

6. Відчуваю себе досить свіжим, в міру бадьорий.

5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає.

4. Досить втомлений. В запасі не дуже багато енергії.

3. Велика втома. Млявий. Мізерні ресурси енергії.

2. Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично не здатний до дії. Майже не залишилося запасів енергії.

1. Абсолютно видихався. Нездатний навіть до самого незначного зусилля.

Піднесеність – пригніченість

10. Сильний підйом, захоплений веселощами.

9. Збуджений, в піднесеному стані. Захопленість.

8. Збуджений, в хорошому настрої.

7. Відчуваю себе дуже добре. Життєрадісний.

6. Відчуваю себе досить добре, «в порядку».

5. Почуваюся трохи пригнічено, «так собі».

4. Настрій пригнічений і трішки сумний.

3. Пригноблений і відчуваю себе дуже пригнічено. Настрій безумовно сумний.

2. Дуже пригнічений. Відчуваю себе просто жахливо.

1. Важка депресія і смуток. Пригнічений. Все чорне і сіре.

Впевненість в собі – безпорадність

10. Для мене немає нічого неможливого. Чи зможу зробити все, що хочу.

9. Відчуваю велику впевненість в собі. Упевнений в своїх звершеннях.

8. Дуже впевнений у своїх здібностях.

7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо і мої перспективи хороші.

6. Відчуваю себе досить компетентним.

5. Відчуваю, що мої вміння та здібності дещо обмежені.

4. Відчуваю себе досить нездатним.

3. Пригнічений своєю слабкістю і недоліком здібностей.

2. Відчуваю себе жалюгідним і нещасним. Втомився від своєї

некомпетентності.

1. Нав'язливе відчуття слабкості і марності зусиль. У мене нічого не вийде.

Обробка результатів та інтерпретація

Визначають такі показники:

И1 – «Спокій – тривожність» (індивідуальна самооцінка – И1 – дорівнює номеру судження, обраного досліджуваним з даної шкали. Аналогічно виходять індивідуальні значення за показниками И2-І4).

І2 – «Енергійність – втома».

З – «Піднесеність – пригніченість».

І4 – «Почуття впевненості в собі – почуття безпорадності».

И5 – Сумарна (за чотирма шкалами) оцінка стану:

И5 = И1 + И2 + З + І4, де И1, И2, З, И4 – індивідуальні значення за відповідними шкалами.

Якщо сума балів **від 26 до 40**, то досліджуваний високо оцінює свій емоційний стан, якщо **від 15 до 25 балів**, то середня оцінка емоційного стану і низька якщо **від 4 до 14 балів**.

У загальному вигляді емоційний стан – характеристика емоцій людини, що відображає її положення щодо об`єктів навколишнього середовища. Внутрішній стан емоцій фіксується свідомістю суб`єкта на певний момент часу тих відчуттів благополуччя (неблагополуччя) як організму в цілому, як і його частин. Зовні оцінка стану емоцій фіксується висловлюваннями досліджуваного за певними ознаками. Стан людини виступає регулятивною функцією адаптації до навколишнього середовища або ситуації.

Шкала «Спокій – тривожність»

вище 5-6 балів. В опитуванні досліджуваний показує переважання «Спокою»: витриманість, стриманість, терплячість, статечність, розважливість, врівноваженість, незворушність, терпимість.

5-6 балів. У самооцінці досліджуваний показує середні показники за

шкалою «Спокій-тривожність» без явного переважання одного з полюсів.

1-4 бала. В самооцінці досліджуваного прогнозується заляканість, закомплексованість, нерішучість, полохливість, нервовість, невпевненість, напруженість, боязкість.

Шкала «Енергійність – втома»

вище 5-6 балів. Випробуваний оцінює себе як особистість: ініціативний, діяльний, підприємливий, одержимий, спрямований, активний, пробивний, кмітливий.

5-6 балів. У самооцінці випробуваний показує середні показники за шкалою «Енергійність-втома» без явного переважання одного з полюсів.

1-4 бала. Випробуваний оцінює себе як: неініціативною, пасивний, інертний, безініціативний, млявий, апатичний, байдужий, повільний.

Шкала «Піднесеність-пригніченість»

вище 5-6 балів. Випробуваний оцінює себе як: темпераментний, завзятий, поривчастий, енергійний, волелюбний, розкутий, живий, рухливий, жвавий.

5-6 балів. У самооцінці випробуваний показує середні показники за шкалою «Піднесеність-пригніченість» без явного переважання одного з полюсів.

1-4 бала. Випробуваний оцінює себе як: сором`язливий, боязкий, нерішучий, несміливий, заляканий, сором`язливий, пригноблений, зляканий, пригнічений, задавлений.

Шкала «Впевненість в собі - почуття безпорадності»

вище 5-6 балів. Випробуваний оцінює себе як: боєць, загартований, рішучий, наполегливий, героїчний, працездатний, сильний, вольовий, твердий, безстрашний, відважний, самостійний.

5-6 балів. У самооцінці випробуваний показує середні показники за шкалою «Упевненості-безпорадності» без явного переважання одного з полюсів.

1-4 бала. Оцінюється: без відповіді, слабохарактерний, безмовний, несміливий, слабкий, слабовільний, прибитий.

Сумарна оцінка стану. Цей показник відображає вираженість, ступінь емоційного піднесення / виснаження досліджуваного.