

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
Медичний інститут  
Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»  
завідувачка кафедри психології  
\_\_\_\_\_ Ірина ЛИСЕНКОВА  
« 01 » \_\_\_\_\_ червня \_\_\_\_\_ 2022 року

УДК 159.923:[004:794

## **ВПЛИВ КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА**

Кваліфікаційна робота бакалавра  
за освітньою програмою «Психологія»  
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
галузь знань 05 - Соціальні та поведінкові науки  
спеціальність 053 «Психологія»

**Виконала:**  
студентка 4663 групи  
**МАВРОДІЙ Наталя Юріївна**

**Науковий керівник:**  
канд.психологічних наук, доцент  
**АСТРЕМСЬКА Ірина  
Володимирівна**

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
Медичний інститут

Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр

Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»  
завідувачка кафедри психології  
\_\_\_\_\_ Ірина ЛИСЕНКОВА  
« 03 » червня 2022 року

ЗАВДАННЯ  
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ БАКАЛАВРСЬКОЇ РОБОТИ

Студентці **МАВРОДІЙ Наталі Юрїївни.**

1. Тема роботи: **«Вплив комп'ютерних ігор на психологічний розвиток особистості підлітка»** затверджена наказом ЧНУ імені Петра Могили № 307 від «17» листопада 2021 року.
2. Об'єкт дослідження – розвиток особистості.
3. Предмет дослідження – вплив комп'ютерних ігор на психологічний розвиток підлітка.
4. Завдання дослідження:
  - 1) Розглянути особливості підліткового віку у сучасній психолого-педагогічній літературі.
  - 2) Проаналізувати поняття та види комп'ютерних ігор.
  - 3) Вивчити особливості впливу комп'ютерних ігор на психологічний розвиток особистості.
  - 4) Дослідити вплив комп'ютерних ігор на психологічний розвиток особистості підлітка.

5) Розробити систему превентивних заходів та рекомендацій щодо психологічного розвитку підлітка.

5. Науковий керівник роботи:

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
<b>АСТРЕМСЬКА Ірина Володимирівна</b> доцент кафедри психології кандидат психологічних наук	25 вересня 2021 року _____	25 травня 2022 року _____

### 6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів магістерської роботи (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1	Погодження керівником змісту КРБ	11 жовтня 2021 р.
2	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження	30 листопада 2021 р.
3	Робота над підготовкою тексту КРБ	
3.1	Розділ 1	20 грудня 2021 р.
3.2	Розділ 2	25 квітня 2022 р.
4	Висновки	16 травня 2022 р.
5	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист)	01 червня 2022 р.
6	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією	23 червня 2022 р.

Студент \_\_\_\_\_ Наталя МАВРОДІЙ

Науковий керівник \_\_\_\_\_ Ірина АСТРЕМСЬКА

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР НА ОСОБИСТІТЬ ПІДЛІТКА</b> .....	8
1.1 Сучасні погляди на особливості підліткового віку у психолого-педагогічній літературі.....	8
1.2 Роль гри у розвитку особистості підлітка.....	20
1.3 Особливості та фактори психологічного впливу комп'ютерних ігор на особистість підлітка.....	24
Висновки до першого розділу.....	37
<b>РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТІТІ ПІДЛІТКА</b> .....	39
2.1 Організація та методи дослідження.....	39
2.2 Результати дослідження впливу розвитку комп'ютерних ігор на психічний розвиток підлітка.....	43
2.3 Превентивні заходи та рекомендації щодо психологічного розвитку підлітка.....	50
Висновки до другого розділу.....	75
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	76

<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>79</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>88</b>

## **ВСТУП**

**Актуальність теми дослідження.** Сучасну людину важко уявити без комп'ютера, інтернету та комп'ютерних програм. Основні різновиди діяльності, здійснюваної за допомогою інтернету, такі як спілкування, пізнання, гра (розвага) – мають властивість захоплювати свідомість людини цілком, при цьому практично не залишаючи часу на інші види діяльності. На даний момент більшість молодих людей мають певну залежність від інтернету, комп'ютерних відеоігор.

В умовах розвитку глобальної інформаційної цивілізації і стрімкого розвитку інформаційних технологій важко уявити собі життя без комп'ютера, інтернету, телефону та інших електронних приладів.

Наслідком четвертої науково - технічної революції, що була пов'язана саме з виникненням інформаційних технологій стало виникнення принципово нового соціокультурного середовища. Так, людина сьогодні реалізує свою життєдіяльність паралельно у двох середовищах: у звичній усім матеріальній (об'єктивній) реальності і новій інформаційній реальності кіберпростору. Звісно, поява комп'ютера та Інтернету внесла глибокі зміни в усі сфери життєдіяльності сучасної людини, відбулася зміна екзистенційних, духовних, ідеологічних, соціологічних і економічних пріоритетів.

За даними соціологічних опитувань, проведених в Україні, кількість інтернеткористувачів за останні два роки зросла з 71% до 80% громадян, більшу частину яких склали діти, підлітки та молодь.

Тотальна комп'ютеризація пояснюється глобальними світовими трендами, легкою доступністю і зручністю використання технічних інновацій, що дозволяють з легкістю здійснювати покупки, не виходячи з дому і, що важливо, в умовах нинішньої урбанізації, економити величезну кількість часу, здійснювати професійну або навчальну діяльність (що особливо є актуальним в умовах сучасної пандемії COVID 19), отримувати, зберігати і обробляти гігантські обсяги інформації, здійснювати взаємодію і вступати у спілкування з іншими людьми по всьому світові.

Підлітковий вік є специфічно складним періодом бурхливого зростання і дозрівання дитини, періодом вибирання і аналізу всього, що відбувається в житті. Підліткова психологія найбільш вивчений період вікової психології, але найбільш проблемний в плані практичної реалізації розроблених корекційних та реабілітаційних програм. Кожен підлітковий період має свої історичні підстави розвитку. Розвиток комп'ютерної індустрії припадає на початок ХХІ століття, отже сучасні підлітки мають можливість і перспективи освоєння цих технологій на відміну від їх однолітків 10 - 15 років тому. Наявність даного досвіду взаємодії свідчить про те, що наявність доступу до інформаційних технологій стає доступним для кожного.

У підлітковому середовищі інтерес до комп'ютерних технологій найбільш розвинений в підлітковому середовищі ніж в середовищі молодших школярів. Для підлітка важливі не стільки характеристики комп'ютерної гри як самої по собі, скільки характеристики її престижності серед однолітків.

Під «комп'ютерними іграми» мають на увазі широкий клас програм і технічних пристроїв, на які вони інстальовані. Класифікації комп'ютерних ігор повинні враховувати ступінь складності гри і її зміст, ті когнітивні і моторні навички, яких вимагає ігрова діяльність.

Найвищий рейтинг серед підлітків мають ігри, що вимагають спритності, і спортивні ігри: потім йдуть «бойові» ігри, а також ігри з елементами насильства, найнижчий рейтинг мають порнографічні ігри.

У роботі А.В. Лукеша в якості найулюбленіших називалися ігри-подорожі по лабіринтах, після них-ігри на «виживання» і футуристичні. Опитування дітей від 6 до 10 років показало, що найбільш улюбленими іграми є «тетріс» і «Супер-Маріо». Майже кожен підліток у віці від 13 до 16 років хоча б один раз пробував грати в комп'ютерну гру.

Виявлено виразні статеві відмінності в перевазі ігор. Деякі дані дозволяють побудувати гіпотезу, згідно з якою вибір підлітком комп'ютера в якості хобі більшою мірою обумовлений позицією батьків.

Опубліковано велику кількість робіт про вплив комп'ютерних ігор на формування особистості підлітків, аналіз яких дозволяє констатувати сильну поляризацію різних думок.

**Мета дослідження** – дослідити вплив комп'ютерних ігор на розвиток психологічних процесів підлітка.

**Завдання дослідження:**

- 1) Розглянути особливості підліткового віку у сучасній психолого-педагогічній літературі.
- 2) Проаналізувати поняття та види комп'ютерних ігор.
- 3) Вивчити особливості впливу комп'ютерних ігор на психологічний розвиток особистості.
- 4) Дослідити вплив комп'ютерних ігор на психологічний розвиток особистості підлітка.
- 5) Розробити систему превентивних заходів та рекомендацій щодо психологічного розвитку підлітка.

**Об'єкт дослідження** – розвиток особистості.

**Предмет дослідження** – вплив комп'ютерних ігор на психологічний розвиток підлітка.

**Теоретико-методологічною основою роботи виступили:** фундаментальні положення психологічної теорії діяльності (А. Леонт'єв, С. Рубінштейн, Б. Анан'єв, Б. Теплова, Б. Ломова); культурно - історична концепція розвитку Л. Виготського; положення теорій розвитку і профілактики стратегій поведінки (Дж. Б. Уолтер, Р. Джессор, Дж. Ф. Андерсон, К. Янг, Г. Паттерсон, А. Войскунский, Ц. Короленко, Н. Сирота, В. Менделевич, Ю. Бабаєва, А. Бандура, О. Овчинников).

**Теоретичною основою роботи** стали теоретичні концепції загального розвитку особистості (Л. Виготський, Д. Фельдштейн, С. Рубінштейн, А. Леонт'єв, Л. Божович); типологія акцентуацій у підлітків (А.Є. Лічко); теоретичних і експериментальних досліджень (Л.Н. Нікітіна).

**Методи та інструментарій дослідження.** Для вивчення даної проблеми обрано наступні методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та методичних досліджень), емпіричні (методи опитування, тестування), методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження).

*Комплекс психодіагностичних методик:* Анкета за методикою Т.Такера «Визначення рівня ставлення до комп'ютерних ігор»; «Діагностика властивостей характеру» за допомогою опитувальника Леонгарда Шмішека; «Методика дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн» в модифікації А.М. Прихожан; Р.С. Пантілеєва «Методика дослідження самовідношення».

*Надійність та достовірність результатів* дослідження забезпечувалася репрезентативністю вибірки, використанням надійних, апробованих психодіагностичних методик, співвідношенням отриманих результатів із даними інших авторів.

**Практичне значення.** Результати проведеного дослідження можуть бути використані в системі професійної підготовки майбутніх психологів під час проведення виробничої практики; для розробки робочих програм та



навчально-методичної літератури з дисциплін «Вікова психологія», «Сучасні напрямки психології».

Програма та результати корекційної роботи стануть у нагоді спеціалістам дошкільних навчальних закладів, також можуть бути використані для розробки різноманітних практик та психологічних тренінгів задля корекції та розвитку стилів спілкування вихователів та учнів.

**Апробація результатів дослідження.** Основні положення та результати роботи доповідались та обговорювались на:

Всеукраїнській науково-методичній конференції: «Могилянські читання – 2021: Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти» (Миколаїв, 2021);

III Міжнародній науковій студентській конференції «Молодь і науковий прогрес у соціально-економічному та освітньому просторі суспільства»: НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут» (Подільський спеціальний навчально-реабілітаційний соціально-економічний коледж) -2021.

**Публікації.** Основний зміст і результати роботи відображено у тезах збірника матеріалів конференцій:

1. Мавродій Н.Ю. Вплив комп'ютерних ігор на особистість підлітка. «Могилянські читання-2021: Досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти» XXIV Всеукраїнська науково-методична конференція «Теоретико-методологічні основи розвитку когнітивної та емоційної сфер як фактор психічного здоров'я особистості» м.Миколаїв, листопад 2021р. С. 102-103.

2. Мавродій Н.Ю. Психологічний вплив комп'ютерних ігор на особистість підлітка. «Молодь і науковий прогрес у соціально-економічному та освітньому просторі суспільства» Матеріали III Міжнародної наукової студентської конференції, м. Кам'янець-Подільський 202, листопад 2021р.

**Структура бакалаврської роботи.** Робота складається з вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Основний текст

дослідження викладено на 78 сторінках комп'ютерного тексту ( загального тексту 124 сторінок) та містить 7 таблиць. Список використаних джерел включає 93 найменувань українських та зарубіжних авторів.

## **РОЗДІЛ 1**

### **ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР НА ОСОБИСТІТЬ ПІДЛІТКА**

#### **1.1 Сучасні погляди на особливості підліткового віку у психолого-педагогічній літературі**

Під підлітковим віком зазвичай розуміється період розвитку людини, перехідний етап між дитинством та дорослістю. Межі підліткового періоду значно варіюються. В даний час є кілька визначень рубежів підліткового періоду. Наприклад, Г. Грімм обмежує його віком 12-15 років у дівчаток і 13-16 років у хлопчиків, а по Дж. Біррену, цей період охоплює 12-17 років [3]. Сучасна наука визначає підлітковий вік залежно від країни (регіону проживання) та культурно-національних особливостей з 12 до 17 років.

Але нам здається, що найбільш адекватно окреслені межі підліткового віку в періодизації Д.Б. Ельконіна, де акцент робиться не на фізичному розвитку організму (пубертатний період), а на появі психологічних новоутворень, що обумовлюються зміною і розвитком провідних типів діяльності. В даній періодизації кордону підліткового віку встановлюються між 10-11 і 15-16 роками [2].

Кожен вік характеризується своєю соціальною ситуацією розвитку, провідною діяльністю, у якій розвиваються сфери особистості. Межами віку

служать кризи – переломні моменти у розвитку індивіда. Радянський психолог Д.Б. Ельконін так формулює закон періодичності: кожній точці свого розвитку дитина підходить з відомою розбіжністю тим часом, що він засвоїв із системи відносин людина – людина, і тим самим, що він засвоїв із системи відносин людина – предмет.

Саме моменти, коли ця розбіжність приймає найбільшу величину, і називаються кризами, після яких йде розвиток тієї сторони, яка відставала в попередній період. Але кожна зі сторін готує інший розвиток.

Підлітковий вік належить до перехідних і критичних періодів життя. Цей особливий статус віку пов'язаний із зміною соціальної ситуації розвитку підлітків – їх прагненням долучитися до світу дорослих, орієнтацією поведінки на норми та цінності цього світу. В зв'язку з цим характерним для підлітка є почуття «дорослості», а також розвиток самосвідомості та самооцінки, інтересу до себе як до особистості, до своїх можливостей та здібностям.

Центральним фактором фізичного розвитку в підлітковому віці є статеве дозрівання, яке істотно впливає на роботу внутрішніх органів. З'являється статевий потяг (часто неусвідомлений) і пов'язані з ним нові переживання, а також існує розрив між статевим дозріванням і соціокультурною відмінністю. За безліччю психологічних і фізіологічних характеристик підлітка можна порівняти, але не дорівнювати до дорослого.

Тривалість підліткового періоду часто залежить від конкретних умов виховання дітей, від того, наскільки великий розрив у нормах та вимоги до дитини і дорослого. Від дитини вимагають слухняності, від дорослого – ініціативи та самостійності.

Контрастність дитинства та зрілості ускладнює підлітку засвоєння дорослих ролей і породжує безліч конфліктів.

Проблема «кризи» у підлітковому віці приковувала увагу та цікавила вчених. Її теоретична технологія почалася на початку ХХ століття. У цей час панувало уявлення, що джерелом «кризи» та специфічних особливостей

підлітка є біологічні моменти, генетично зумовлені зміни у підлітку. Тому поява нових психологічних особливостей розглядалося як явище неминуче та універсальне, тобто властиве всім підліткам. А з цього слідував висновок: проблему треба, так сказати, перетерпіти, втручання з метою щось змінити, виправити недоцільне та марне. Але це виявилось помилковим.

Одні діти вступають в підлітковий вік раніше, інші-пізніше, підліткова криза може виникнути і в 11, і в 13 років. Цей період зазвичай протікає важко і для дитини, і для близьких йому дорослих. Тому підлітковий вік іноді називають тривалою кризою [3].

Криза тринадцяти років – це фаза, протягом якої підліток зживає своє дитинство, фаза краху колишніх інтересів, фаза загальної невизначеності і дратівливості, підвищеної збудливості, швидкої стомлюваності, гострих і різких коливань настрою, протесту, краху авторитет. В цілому, це період ломки і відмирання старих інтересів і визрівання біологічної основи, на якій розвиваються нові інтереси [4].

Після відносно спокійного молодшого шкільного віку, підлітковий здається бурхливим і складним. Розвиток на цьому етапі дійсно йде швидкими темпами, особливо багато змін спостерігається в плані формування особистості [15].

Мабуть, головна особливість підлітка – емоційна і особистісна нестабільність. Протилежні риси, прагнення, тенденції, співіснують і борються один з одним, визначаючи суперечливість характеру і поведінки дитини.

У підлітковий період закладаються основні риси характеру, стилі поведінки, звички, життєві орієнтації і багато іншого. Відповідно, від того, наскільки позитивно особистістю буде пройдено цей етап, залежить яким буде подальше доросле життя людини.

Одним з факторів, що заважають нормальному (без відхилень) становленню особистості, може виявитися перенесений стрес. Соціальна ситуація розвитку в підлітковому віці відрізняється від тієї, що була на

попередньому етапі, більше не зовнішніми обставинами, а внутрішніми причинами.

Підліток продовжує жити в сім'ї, ходити в школу. Але починає думати і відчувати по-іншому. Відносини з сім'єю йдуть на другий план, головним стає спілкування з однолітками. Тут батьки змушені змінити стиль взаємин, щоб уникнути конфліктів і проблем. Але дуже рідко цей момент проходить для сім'ї гладко. Тут, з великою ймовірністю, можуть виникнути стресові ситуації через неправильну поведінку матері: авторитарність, впертість, надмірні вимоги до дитини, невпевненість в собі. Також можуть бути негативні впливи і з боку батька: брак уваги, агресія.

Так, якщо в молодших класах, дитина була поглинена самою навчальною діяльністю, то тепер для неї набагато більший інтерес представляють власне взаємини з однолітками. Саме інтимно-особистісні взаємини стають основою внутрішнього інтересу в підлітковому віці. Для підлітків важливим є [21]:

- відчуття свободи і спокою в колі друзів, прийняття норм і цінностей значущої (пріоритетної) групи;
- відчуття того, що він – індивідуальність і може висловлювати свої думки та ідеї, висловлювати почуття;
- бажання, щоб його дорослість була визнана оточуючими;
- важливо, щоб їх форма поведінки не приймалася як дитяча;
- своїм зразком поведінки підліток бажає бачити – активну, цілеспрямовану і успішну людину; схильну до мрій і фантазування [6].

Надаючи настільки особливого значення спілкуванню, підлітки можуть почати ігнорувати навчальну діяльність, що згодом може привести до проблем в школі і вдома, посилення тиску на нього з боку старших.

У спілкуванні з однолітками, підлітки розширюють межі своїх знань, вони розвиваються в розумовому відношенні, ділячись знаннями і демонструючи освоєні способи розумової діяльності. Спілкуючись «в колі своїх», вони досягають різні форми міжособистісної взаємодії, навчаються

рефлексії на можливі результати своєї та чужої поведінки, висловлювання, емоційного прояву.

Саме в цей період підліток вчиться осмислювати свої конформні і негативні реакції на якісь ситуації, відстоювати право на самостійний вибір можливої поведінки, вчиться пригнічувати імпульсивні дії. Соціальна ситуація має велику різноманітність умов для провокацій і для випробування підлітком самого себе. Підліток стикається з безліччю проблем, негативний вплив яких призводить до виникнення емоційних станів. Він дуже вразливий і будь-який конфлікт може обернутися душевною травмою. Це одна з причин, що підліткові конфлікти зустрічаються дуже часто і з різних причин.

Також причиною хвилювання може бути перше побачення [3].

Одним з головних джерел конфліктів для підлітків є школа. Прагнення бути першим і зацікнення на навчанні породжує масу проблем психічного плану. Ще один емоційний збудник, який розвивається майже у кожного підлітка, пов'язаний з вибором професії і вступом до вузу.

Багато підлітків переживають сімейні драми, розлучення батьків і повторні шлюби, все це породжує найсильніші страхи та намагання усвідомити своє місце в житті підлітків. Загальні симптоми таких конфліктів, включають в себе: почуття нервової напруги і хвилювання, відчуття втоми, постійне відкладання на потім або нехтування обов'язками, постійні негативні думки, ідеї.

Багато підлітків переживають депресивні стани. У такому стані підліток часто відчуває себе розбитими, у нього порушується сон, з'являються проблеми з харчуванням (починають їсти занадто багато або мало) [15].

Щоб зменшити стрес, вони можуть почати курити, приймати алкоголь або наркотики. Дівчата, як правило, направляють свої тривоги на себе, що часто стає причиною фізіологічних розладів: булімії або анорексії. У юнаків більш висока схильність до участі в злочинах, прояв агресії до інших, як спроба втекти від проблем.

Багато хвороб мають свій початок в підлітковому та юнацькому віці, що частково викликано впливом стресів. Вони можуть стати причиною погіршення фізичного і психічного здоров'я. Ті, хто не витримував стресу, мають дуже низький імунітет і частіше хворіють. Стрес може перерости в депресію. А вона, може привести за собою і суїцид [1].

Антрополог Р. Бенедикт у своїй роботі «Моделі культури», порівнюючи виховання дітей у різних суспільствах, дійшла висновку, що у багатьох культурах немає підкреслення контрасту між дорослою і дитиною, яка існує в американській системі виховання. У відносинах дорослого та дитини існує взаємозв'язок, діти з малого віку включені у доросле життя. У таких умовах перехід від дитинства до дорослості протікає плавно, дитина поступово вчиться способам дорослої поведінки та виявляється підготовленим до виконання вимог статусу дорослого.

У своїй роботі «Дитинство та суспільство» німецький психолог Е. Еріксон розглядає 8 стадій людського розвитку: від дитинства до старости. П'ятою стадією є підлітковий вік (12-18 років), коли дитина стикається з ідентифікацією та плутаниною ролей.

На думку Еріксона, в цей період молоді люди, які знаходять можливість узагальнювати, стикаються із завданням поєднати все, що вони знають про себе самого як про сина, брата, учня, друга, спортсмена і так далі. Вони повинні зібрати ці ролі в одне ціле, а також осмислити його, провести паралелі з минулим та майбутнім. Успішно справляючись з психосоціальною ідентифікацією, у підлітків з'являється відчуття того, хто вони є, де знаходиться і що їх чекає в майбутньому.

Якщо підліткові не вдається вирішити ці завдання, у нього формується розмита ідентичність, розвиток якої може йти за чотирма основними лініям:

1. Уникнення психологічної інтимності, уникнення тісних міжособистісних відносин;
2. Розмивання почуття часу, нездатність будувати життєві плани, страх дорослішання та змін;

3. Розмивання продуктивних, творчих здібностей, невміння мобілізувати свої внутрішні ресурси та зосередитись на якійсь пріоритетній діяльності;

4. Формування «негативної ідентичності», відмови від самовизначення та вибір негативних зразків для поведінки.

Німецький психолог К. Левін зробив наступний важливий крок у аналізі причин конфліктного типу розвитку підлітків.

Він констатував, що в сучасному суспільстві існують як самостійні групи дорослих так і група дітей. Кожна має привілеї, яких не має інша.

Специфіка становища підлітка у тому, що він перебуває між цими двома групами, оскільки він не хоче належати до групи дітей і прагне перейти в групу дорослих, але вони ще не приймають. В цьому становищі неприкаяності К. Левін вбачив джерело специфічних особливості підлітка. Він вважав, що чим більший розрив між двома групами і довший період неприкаяності підлітка, з тим більшими труднощами протікає підлітковий період.

По Д.І. Фельдштейну, провідним видом діяльності у підлітків є соціально-значуща діяльність. Це така діяльність, яка розкриває можливості зростаючої людини, і при якій вона здатна творчо проявити себе, самовиразитися, самоствердитись, але не егоїстично лише до себе, а через соціально значимі відносини. Він пише, що «...індивідуальність може виражатися як у відторгненні, відчуженні від суспільства, так і у прагненні проявити своє «Я» у суспільстві».

Д.І. Фельдштейн порівнював мотиви діяльності підлітків кінця 60-х і кінця 90-х. Він з'ясував, що підлітки кінця 90-х років відрізняються від своїх однолітків 60-х більшою самокритичністю.

Свою корисність для суспільства вони бачать у збагаченні власної індивідуальності, прагнуть розвинути риси характеру, необхідні для самостійного життя, утвердження свого «Я», досягнення певного соціальної позиції та реалізації себе в ній. Тому, в даний час, коли досить сильно



змінилися оцінки та норми міжособистісних відносин, особливо збільшилася значимість пошуку нових видів та форм соціально-значущої діяльності, здатних створювати умови для самоствердження та самовираження сучасних підлітків.

У підлітковому віці на перший план виходять два характерні для цього періоду виду діяльності: навчання та спілкування. Психологія спілкування у підлітковому віці будується на основі суперечливого переплетення двох потреб: відокремлення та афіліації, тобто, потреби в приналежності, включеності до якоїсь групи або спільності.

Відокремлення проявляється як бажанням бути незалежним від батьків, так і фізично перебувати поза всяким оточенням. Тобто підліток прагне не тільки до соціальної самотності, а й до просторової – виникає потреба в особистій, недоторканній території.

З протилежного боку, прагнення спільності породжує тугу від самотності, «неналежності» до будь-якої компанії та змушує підлітка «групуватися» з однолітками. У компанії однолітків молоді юнаки та дівчата знаходять чи сподіваються знайти те, в чому їм відмовляють дорослі: спонтанність, емоційне тепло, порятунком від нудьги та визнання власної значущості. Найчастіше навіть виникає гостра потреба перебувати «у будь-якому суспільстві однолітків, що частіше проявляється у юнаків». Підліток прагне влитися у колектив, бути його частиною. Це поширюється на смаки в музиці, одязі, стилі поведінки. Підліток, вважаючи себе унікальною особистістю, водночас прагне зовні не відрізнитися від однолітків.

Отже, ми змогли виділити кілька рис поведінки підлітків:

- Школа та батьки відходять на другий план і не роблять такого впливом геть розвиток, як раніше
- Виникає потреба побути наодинці із собою
- Виникає бажання стати частиною колективу однолітків
- У підлітка з'являється бажання виділитися та бути «не таким, як всі»
- Спілкування є для підлітків дуже важливим інформаційним каналом.

Ці риси є характеристиками процесу соціалізації підлітка, на основі яких формуються навички соціального взаємодії.

У сучасному світі, де будь-яка інформація знаходиться у відкритому доступі, підлітку легко «ув'язнути» в цьому нескінченному інформаційному потоці. З огляду на особливості свого віку – прагнення до самостійності та вседозволеності, самовираженню, бунтарству – сприйняття підлітка не справляється із переробкою інформації. Замість спілкування з однолітками та дорослими, батьками, свідомість підлітка спрямована на аналіз та переробку матеріалів іншого – віртуальної реальності.

Про це пишуть Д.І. Фельдштейн та Е.В. Сайко: «Замість обмеженого умовами життєдіяльності підлітка інформаційного простору, певного обсягу знань, отриманих з книг, кіно, радіо, сьогодні завдяки сучасним ЗМІ перед ним відкрився весь світ всієї своєї складності, зрозумілий і незрозумілий через непідготовленість підлітка для його адекватного розуміння, – світ складний, суперечливий. Але створювані уявлення про світ активно діють на психіку підлітка. Спілкування з однолітками перекривається часто спілкуванням з комп'ютером та телевізором».

У підлітковому віці надзвичайно поширені соціальні девіації – від позитивної до негативної. Девіантним називають така поведінка, яка відхиляється від загальноприйнятих, поширених, а також усталених стандартів. Девіації є поширеним серед підлітків явищем і поступово знижуються з досягненням старшого віку.

До позитивних девіацій можна віднести чудові успіхи у навчанні, досягнення у спорті, активну участь у молодіжних організаціях.

До негативних девіацій традиційно відносять алкоголізм, куріння, наркоманію, антисоціальну поведінку (бійки, злочинність, проституція).

До девіантної поведінки також відносять і надмірне захоплення комп'ютерними іграми. Зазвичай про підлітковий вік говорять як про період підвищеної емоційності. Це проявляється у збудливості, частій зміні настрою, неврівноваженості.

Емоції підлітків значною мірою пов'язані з спілкуванням. У підлітків у порівнянні зі школярами молодших класів покращується вербальне позначення базових емоцій страху та радості.

Починаючи з підліткового віку, знання про емоції стають дедалі ближчими до змісту цих емоцій. Для емоційної сфери підлітків характерні такі особливості, як велика емоційна збудливість, запальність, нонконформізм, швидке перемикавання уваги з однієї діяльності на іншу, підвищена тривожність, суперечливість почуттів.

Характер багатьох підлітків стає акцентованим – крайній випадок норми. Зазвичай акцентуації розвиваються у період становлення характеру та згладжуються з дорослішанням.

Існує дві класифікації типів акцентуацій – перша запропонована К. Леонгардом, друга – А.Є. Лічко, яку він докладно виклав у своїй роботі «Психопатії та акцентуації характеру підлітків».

Акцентуована особистість – лише останній варіант норми, а не зачаток патології. Для підліткового віку у всякому разі, термін «акцентуація характеру» є найточнішим, тому що на відміну від дитячого віку, особистість сформована.

Підлітки страждають цим найбільше, у пізнішому віці ці риси дещо згладжуються і виявляються менш виражено, проте існує безліч факторів, здатних загострити акцентуацію. Розглянемо типологію акцентуацій у підлітків А.Є. Лічко. Він описує 11 типів акцентуацій характеру.

1. Гіпертимний тип. Такі підлітки зазвичай гіперактивні. Вони дуже товариські, люблять бути у центрі уваги. Створюють багато шуму, в силу того, що нездатні всидіти дома. Занадто самовпевнені, прагнуть справити враження на інших, показати себе.

2. Циклоїдний тип. Діти цього типу не люблять галасливі компанії, воліють посидіти вдома одні. Схильні до депресії, пригніченості. Дратівливі, дещо апатичні. Тяжко переживають будь-які труднощі, приймають все близько до серця, для них характерна зміна настрою з періодами півмісяця.

3. Лабільний тип. Люди з дуже мінливим настроєм. Вони можуть засмутитися і поринути у зневіру через будь-яку незначну дрібницю. Наприклад, через косий погляд або грубе слово.

4. Астено-невротичний тип. Люди, схильні до примх. Дуже швидко втомлюються, особливо від розумової роботи, потрібен довгий відпочинок. Також дратівливі та недовірливі.

5. Сензитивний тип. Дуже чутливі люди, які приймають усе близько до серця. До незнайомих людей ставляться обережно, дуже замкнуті, і тому не люблять великі гучні компанії, виникають проблеми при спілкуванні з однолітками. Проте, з близькими, добре знайомими людьми, поведуться невимушено та розслаблено. Цінують моральні якості, поважають та слухаються батьків. Зазвичай добре вчаться, тому що виявляють велику старанність у будь-якій роботі.

6. Психо-астенічний тип. Підлітки цього типу відрізняються підвищеними інтелектуальними здібностями, проте їм заважає їх самовпевненість, а також необдуманість рішень. Вони схильні міркувати про світ навколо, а також аналіз поведінки інших людей і самого себе.

7. Шизоїдний тип. Замкнуті люди, які вважають за краще побути одні. При спілкуванні з однолітками мають великі проблеми, оскільки вони виявляють байдужість до оточуючих, їх почуттів та переживань. Живуть у своїх фантазіях. Інші діти, як правило, не прагнуть спілкування з ними.

8. Епілептоїдний тип. Такі діти люблять капризувати, знущатися над батьками та оточуючими. Іноді знущаються з тварин, з іншими дітьми поведуться як диктатори, деспоти. У компанії дітей встановлюють свої жорсткі правила, вимагають підпорядкування, тримаючи інших дітей у страху. За рахунок цього підвищують власну самооцінку, люблять владу, прагнуть догодити начальству.

9. Істероїдний тип. Лічко вважає, що такі люди страждають егоїзмом, вони люблять бути в центрі уваги, завжди своїми витівками намагаються привернути увагу оточуючих. Вони люблять, коли їх хвалять. Якщо іншу

дитину похвалили, вони можуть влаштувати істеріку. Часто стають головними заводилами в групі людей, проте через нестачу лідерських якостей рідко досягають успіху, авторитету.

10. Нестійкий тип. Мабуть, один із найбезтурботніших типів. Ці люди зовсім не думають про майбутнє, не докладають зусиль до самореалізації. Ведуть розгульне життя, ледачі. Будь-яка робота робиться величезними зусиллями. Вони плывуть за течією.

11. Конформний тип. Такі підлітки прагнуть бути такими, як усі. Так вони пристосовуються до життя. З них дуже рідко виходять лідери, оскільки вони прагнуть підкоритися будь-якому авторитету. Заради власної вигоди, здатні зраджувати друзів, без докорів совісті «виправдовуючись мораллю».

Близько половини всіх людей не можуть бути віднесені до певного типу, тому що акцентуація характеру може мати інші або змішані риси.

Отже, для підлітків характерна емоційна нестабільність (яку посилює сексуальне збудження, що супроводжує процес статевого дозрівання), і, як наслідок, акцентуація домінуючих рис їх характеру.

Нами було з'ясовано, що, незважаючи на те, що провідною діяльністю у підлітків є спілкування, для них все ще залишається потрібною ігрова діяльність. Було висунуто два припущення, чому саме ігри всі ще займають місце у житті підлітків:

1. Під час гри молода людина чи дівчина не просто весело проводить час, вони компенсують незадоволені ними реалії життя, соціокультурні та психологічні потреби.

2. У старшому дошкільному віці провідна діяльність (ігрова) була витіснена іншою, наприклад, навчальною. Це призводить до того, що підліток «дограє» втрачені моменти.

3. Гра стає засобом психологічного захисту підлітка, так він уникає проблем у сім'ї (розлучення батьків, сварки, хвороби).

Таким чином, ми дійшли висновку, що підлітковий вік є важливим етапом у житті кожної людини, адже у цей час відбувається вторинна

соціалізація, починає стверджуватися особистість людини та основні риси характеру, підліток вчиться спілкуванню з однолітками, приміряючи «дорослі» ролі. У цей період змінюється тіло і свідомість, дитина стає дорослою особистістю. Водночас психіка стає нестійкою, і дитина стає схильною до впливу різних травмуючих факторів, що позначаються на розвитку особи.

## 1.2 Роль гри у розвитку особистості підлітка

Гра – це особливий вид діяльності. Вона виникає у відповідь на громадську потребу у підготовці підростаючого покоління до життя. Гра як феноменальне людське явище розглядається психологією, педагогікою та соціологією. Аспекти ігрової діяльності розглядалися вітчизняними вченими: Ж.В. Арутюняном, Л.І. Божович, Л.А. Венгером, Л.С. Виготським, А.С. Газманом, О.О. Дячкової, В.В. Зіньківським, В.М. Колюцьким та І.Ю. Кулагіної, Л.Ф. Обуховим, Д.І. Фельдштейном, Ф.І. Фрадкіної, Д.Б. Ельконіним. За кордоном – Б.Е. Леннард, Дж.Г. Мід.

Дж.Г. Мід, уподібнює суспільство до гри. Для Дж. Міда, гра – перш за все «зображення іншого», в процесі люди вчать ставлення людей до себе і на себе. Гра – один із видів діяльності, які використовуються під час розвитку самості (здатності людини розглядати себе як суб'єкта, а також у ролі об'єкта). Розвиток самості відбувається у дві стадії: стадії рольових ігор (Play) та стадії колективної гри (Game). Друга стадія самості має на увазі, що дитина стає членом якогось співтовариства і керується загальними для цюї спільноти установками.

Гра – один із провідних видів діяльності у дітей та підлітків, у дорослих потреба у ній поступово знижується. Спочатку гра виступає як пізнання навколишнього світу, в старшому віці – як метод засвоєння соціальних ролей та норм спілкування з однолітками. В кожному віці індивід повинен проводити за грою певну кількість часу, інакше недолік чи

надлишок цього часу може накласти відбиток на життєдіяльність людини та її особистість. Л.С. Виготський зазначав: «Особливістю ігрової діяльності дітей є здатність діяти у пізнавальній, тобто у мисленій, а не видимій ситуації. У грі здійснюється поступовий перехід дій у розумовий план у молодших дошкільнят – ігрові дії з опорою предмети – заступники виконуються дуже розгорнуто, у старших дошкільнят вони скорочені та узагальнені, а ігровий предмет замінюється словом». Якщо, наприклад, у старшому дошкільному віці провідна діяльність (ігрова) була витіснена іншою, наприклад, навчальною, це призводить до того, що підліток «дограє» втрачені моменти.

З першого погляду здається, що гра – безглузда дитяча діяльність, але це думка помилкова. Про ігри говорив і В.В. Зінківський. Аналіз дитячої гри кидає несподіване світло на самі суттєві сторони дитинства. Насамперед для дитини гра – безпечний спосіб пізнання навколишнього світу: «Дитя, граючи, чудово вирішує завдання розвитку і вправи фізичних і психічних сил, і водночас воно стоїть поза всякою небезпекою, яке могло б загрожувати прямою взаємодією із природою. Ми граємо і переставши бути дітьми, – і це означає, що гра має якусь глибоку основу в самій нашій психофізіологічній конституції».

Дійсно, хоч ігрова діяльність – прерогатива старшого дошкільного та молодшого шкільного віку, ею займаються і старші люди.

У роботі «Психологія гри» Д.Б. Ельконін писав, що «ігрова техніка – це перенесення значень з одного предмета в інший, що є найважливішою умовою проникнення дитини у сферу соціальних відносин, своєрідним моделюванням у сфері ігрової діяльності». Він вказує на кілька планів використання даних спостережень грою. Отже, Д.Б. Ельконін виділяє кілька основних функцій гри:

1. Виявлення відносин між учасниками гри;
2. Можливість вільного вияву реальних відносин.

Відомо, що діти старшого дошкільного віку (від 3 до 7 років) отримують нові навички та знання про світ через ігрову діяльність. Гра виступає, по-перше, як діяльність, у якій відбувається орієнтація дитини в найзагальніших, функціональних проявах життя людей, їх соціальних функціях та відносинах. По-друге, на основі ігрової діяльності у дитини відбувається виникнення та розвиток уяви та символічні функції. У молодшому шкільному віці (10-11 років) діти вчаться оперувати теоретичними знаннями. Поведінка підлітків віком від 12 до 16 років у різних видах діяльності (трудова, навчальна, спортивна, художня тощо) змінюється, як і їх фактичне місце в сім'ї, а також серед однолітків у повсякденному житті. Підлітки беруть участь у багатьох різноманітних видах діяльності. У той же час гра продовжує займати у цьому віці важливе місце. Але підлітка приваблює вже не сам процес гри, а боротьба за першість, можливість підняти свій престиж у власних очах однолітків. З методу пізнання навколишнього світу гра перетворюється фактично на боротьбу за статус серед однолітків, їх повагу та визнання.

Прийнято розрізняти два основних типи ігор: ігри з фіксованими, відкритими правилами (дидактичні, пізнавальні, рухливі) та ігри зі схованими правилами (сюжетно-рольові).

Газман О.С. підрозділяє ігри на:

- рухливі;
- сюжетно-рольові (у тому числі рольові, ігри-драматизації);
- комп'ютерні;
- дидактичні;

Головне психологічне придбання ранньої юності – відкриття свого внутрішнього світу. Для дитини однією з усвідомлюваних реальностей є віртуальний світ, куди він проектує свою фантазію. Для підлітка віртуальний світ - лише одна з можливостей суб'єктивного досвіду, центром якого є він сам. Разом з усвідомленням своєї унікальності, неповторності, несхожості на інших приходить почуття самотності. Підліткове «Я» ще не виразне,



розпливчає, воно нерідко переживається як не виразне занепокоєння чи відчуття внутрішньої порожнечі, яку необхідно чимось заповнити. Звідси зростає потреба у компенсації.

Ми можемо припустити, що під час ігор (спортивних, азартних, комп'ютерних) підліток не просто проводить дозвілля, він компенсує незадоволені ним у реальному житті соціокультурні та психологічні потреби. Іншим варіантом може стати витіснення гри як ведучої діяльності у старшому дошкільному віці іншою діяльністю – навчальною. Наприклад, батьки, стурбовані підготовкою своєї дитини до школи, рано саджають дитину за парту, змушуючи займатися невласивою йому у віці діяльністю – навчанням. Як результат, дитина недоотримує необхідного їй досвіду гри, який компенсує у старшому віці.

Як вважав Л.С. Виготський, гра дитини переростає у фантазію підлітка. Потреби, почуття, що переповнюють підлітка, виплескуються в уявній ситуації. Незадоволені в реальному житті бажання легко виконуються у світі фантазій: замкнутий підліток, якому важко спілкуватися з однолітками, стає героєм; невиразна дівчинка перетворюється на першу красуню і в неї відразу ж закохується хлопчик із сусіднього класу.

Отже, фантазує не щаслива, а незадоволена людина, а оскільки у підлітковому віці багато гострих особистих проблем, уява тим часом згладжує бурхливе емоційне життя. Але гра уяви не тільки приносить задоволення а і приносить заспокоєння. В своїх фантазіях підліток краще усвідомлює власні потяги та емоції, вперше починає представляти свій майбутній життєвий шлях. Фантазія одна з «ігор» особистості, яка допомагає адаптуватися до різних ситуацій, поставити себе на чуже місце, порівняти своє життя та розставити пріоритети.

І.А. Фурманов у своїй роботі «Психологія депривованої дитини» виділяв ще одну можливу причину надмірного захоплення іграми: відхід від реальності внаслідок неблагополучної обстановки в сім'ї: сварки, розлучення. Наприклад, діти, що пережили розлучення батьків, часто відчувають почуття

самотності, їх залишає почуття другорядності. Нестійка психіка підлітка не може прийняти цю ситуацію. Занурення у світ віртуальних ігор дає дитині можливість знайти компанію однодумців, відволіктися від проблем у сім'ї, стати головним героєм своєї фантазійної гри.

Сьогодні інформаційні та комп'ютерні технології активно проникають у всі сфери життя суспільства та окремої людини. Ці процеси стрімко увійшли у світ дитячої гри. З розвитком комп'ютерної техніки виникають і нові комп'ютерні ігри. Як зазначає психолог Л. Мікаелян, «дитячий ігровий світ – це імітація дорослого світу. Дорослий світ змінюється. Ми стали працювати в офіси, сидячи за комп'ютерами. Те саме відбувається зі світом ігор – замість настільних та дворових ігор прийшли комп'ютерні ігри. І спілкування між дітьми поступово переходить у віртуальний простір».

Отже, підлітковий вік найбільш схильний до різних відхилень у поведінці. Надмірне захоплення іграми у цьому віці – один із варіантів девіації. Особливо це стосується комп'ютерних ігор, адже багатьом підліткам захопленість комп'ютером не йде на користь. Деякі з них потребують серйозної психологічної допомоги. Можна помітити порушення психічних станів: знижений настрій, самопочуття, активність, погіршення самопочуття аж до депресії, підвищений рівень тривожності. Для таких людей реальний світ нудний та нецікавий. Внаслідок цього вони намагаються жити в іншому світі – віртуальному, де їх фантазії втілюються, і вони є господарями ситуації. Гра знімає ту жорстку напругу, в якій перебуває підліток у своєму реальному житті.

### **1.3 Особливості та фактори психологічного впливу комп'ютерних ігор на особистість підлітка**

**Поняття та види комп'ютерних ігор.** У світі, де з кожним роком інформаційні технології розвиваються все більше, практично жодної дитини чи підлітка не здивувати комп'ютерними іграми. На зміну лялькам та

іграшковим пістолетам прийшли ігри у віртуальну сім'ю та комп'ютерні «стрілялки». Діти та підлітки занурюються в цю реальність настільки, що час, проведений у мережі або за комп'ютером, замінює їм спілкування з однолітками та рідними, навчальну діяльність.

Вкрай важливо розуміти, що приваблює підлітка у віртуальній реальності. Саме поняття віртуальності виникло ще в минулому столітті у 1966р. І. Сазерленд винаходить «віртуальний шолом», а у 1989 р. програміст Дж. Ланьє, розвинувши його ідеї, запроваджує поняття «віртуальна реальність».

Російські психологи А.Є. Войскунський та М.Я. Меньшикова вважають, що «Віртуальна реальність, що створюється за рахунок візуалізації тривимірних об'єктів методами комп'ютерної графіки, анімації та програмування, є продуктом не тільки інформаційних, а й психологічних технологій».

У статті Темної Л.В., Пучкова Є.Б. та Суховершиною Ю.В. «Про залученості покоління зет у віртуальну реальність» були проаналізовані соціальні та психолого-педагогічні наслідки входження до віртуальної реальності сучасних підлітків. Був проведений аналіз результатів обстеження московських підлітків за допомогою багатфакторної анкети. Усього було опитано 254 підлітка 12-14 років. Аналіз отриманих даних виявив таке: сучасні підлітки з різним ступенем інтенсивності залучені до віртуальної реальності; основним видом активності підлітків в інтернеті є пошук інформації для цілей освітнього процесу та пошук новин; значних відмінностей у цільовому використанні інтернету не виявлено. Однак визначено, що для дівчаток активність у віртуальній реальності більш пов'язана із спілкуванням, міжособистісною взаємодією, та опосередкованими інтернет-технологіями, тоді як для хлопчиків – це скоріше «ігрові» можливості віртуальної реальності; підлітки досить критичні до отриманої інформації з інтернет-середовища, що свідчить про їх невисокий рівень довіри до інтернет-інформації.

Ця ж тенденція проявляється в тому, що школярі вважають за краще не заводити нові знайомства у віртуальному середовищі. Роблячи узагальнюючий висновок з цього дослідження, ми можемо припустити, що залежно від комп'ютерних ігор більш схильні чоловіча стать, ніж жіноча. Дівчата більш схильні до залежності від соціальних мереж, що також є серйозною проблемою у світі.

А.Г. Макалатія виділяє наступні групи факторів привабливості комп'ютерних ігор:

- Сюжетний, або емоційно-естетичний аспект – гравця приваблюють сюжет, емоційна атмосфера, якість та графічний стиль гри;
- Можливість набуття умінь, нових засобів, які допомагають проводити рішення ігрових завдань;
- Досягнення – перемога над супротивником, досягнення мети, змагання;
- Інтелектуальне задоволення – процес вирішення завдань, інтелектуальні здобутки;
- Колекційно-дослідницький аспект – можливість досліджувати гру;
- Творчість – можливість створення в грі чогось нового, наприклад, раніше відсутні предмети;
- Позаігрові аспекти – соціалізація, ескапізм, спосіб проведення дозвілля тощо.

Автор зазначає, що дані групи факторів є вирішальними в процесі вибору гри, при цьому важливість того чи іншого чинника різна в усіх гравців.

Ігрова реальність є важливим фактором формування особистості підлітка у сучасній культурі. Вона ґрунтується на цілій низці мотивів, серед яких особливо виділяють такі:

1. Уникнення реальності. Основою цього механізму є потреба дитини у відстороненні від повсякденних справ та проблем. Наприклад, проблеми у школі, з однолітками, у сім'ї. Термін «відхід від реальності» позначає не

просто вихід із суспільства чи соціуму, а саме уникнення реальності. Щоб уникнути реальної реальності, необхідно замінити її на іншу – віртуальну. Психіка дітей ще нестійка до несприятливих впливів, будь-які переживання та неприємності сприймаються як безвихідні чи катастрофічні. Рольова комп'ютерна гра дозволяє знайти простий та доступний спосіб створення іншого світу, життєвих ситуацій.

2. Компенсація нестачі у спілкуванні, повазі однолітків. Ядром цього мотиву є бажання бути схвалюваним серед однолітків, що притаманно підлітковому віку. Трапляється, що дитина в силу тієї чи іншої обставини, відчуваючи потребу у спілкуванні, не може це здійснити. Наприклад, підліток росте нетовариським, замкнутим інтровертом, але для нього важливо бути схваленим. Дитина не може влитися в компанію однолітків, але може схвалитися за рахунок високих досягнень у популярній серед підлітків онлайн-грі.

3. Програвання іншої ролі, життя. Не завжди дитина задоволений своїм становищем у суспільстві, як у школі, так і вдома. Поринаючи в ігрову реальність, він сам вільний вибирати своїм персонажам зовнішній вигляд, роль, становище, можливості та здібності. Підліток отримує задоволення від свого роду «всевладдя» над своєю віртуальною реальністю. У реальному житті підліток може страждати від будь-яких недоліків, наприклад, фізичних або низького становища у соціальному просторі. Натомість у грі ця людина – господар свого життя.

4. Отримання нових емоцій. Гра дозволяє відчувати важливі для нього переживання, яких він прагне, але не може досягти самотійно. Коло цих психоемоційних станів досить широкий: від умиротворяючого спокою та припливу енергії до екстремальних переживань.

5. Пошук однодумців.

Найчастіше залежні від комп'ютерних ігор підлітки мають специфічні інтереси та погляди, тому в реальності вони не можуть знайти людей, які їх розуміють та вміють підтримувати розмову на цікаві теми. Онлайн ігри

дозволяють не лише грати, а й спілкуватися з іншими гравцями, які також грають у цю гру в цей момент. Так, партнери з гри можуть стати цілком реальними друзями зі схожими інтересами.

#### 6. Ігровий азарт.

В азартних комп'ютерних іграх дитина не ототожнює себе з віртуальним героєм, тому психологічні процеси на особистість не виражені настільки яскраво. Передумови ігрового процесу полягають в азарті проходження чи набору більшої кількості балів.

За допомогою рольової гри підліток сам створює собі ідеальний світ, де немає проблем, турбот, навчання, клопоту та інших повсякденних обов'язків. Може здатися, що така гра може стати способом емоційної розрядки та зняття стресу. Але підліток дуже швидко звикає до цієї ідеальної реальності, вихід із якої стає важкою, тому що в реальному житті проблеми нікуди не випаровуються, він починає дедалі частіше йти в іншу реальність, він ніби починає зловживати нею. Зростає ризик формування комп'ютерної залежності. Тут ми знаходимо схожі риси формування залежності від прийому наркотичних препаратів.

Найбільш популярними серед підлітків довгий час залишаються такі жанри, як:

1. *Екшин* – жанр комп'ютерних ігор, в яких успіх гравця залежить від його швидкості реакції та здатності швидко ухвалювати тактичні рішення. Дія таких ігор розвивається дуже динамічно і вимагає високу концентрацію уваги та швидкої реакції на події, що відбуваються в грі.

2. *Симулятори* – ігри, що надають можливість симуляції та управління тим чи іншим процесом із реального життя. Зазвичай має високу графіку.

3. *Стратегії* – ігри, що вимагають планування та вироблення певної стратегії для досягнення певної конкретної мети, наприклад, перемоги у військовій операції. Гравець керує не одним персонажем, а цілим підрозділом, підприємством або навіть всесвітом.

4. *ММОРПГ* (Масова розрахована на багато користувачів рольова онлайн гра) – комп'ютерна гра, в якій жанр рольових ігор поєднується з жанром масових онлайн-ігор. Цей різновид ігор викликає найбільше звикання за короткий термін.

У MMORPG грають у всьому світі. Доходи світової промисловості MMORPG у 2005 році перевищили 500 млн. доларів США, тоді як доходи західних видавців у 2006 році перевищили 1 млрд. доларів. До 2008 році плата за передплату західних гравців зросла до US\$1,4 млрд. У «World of Warcraft», популярної MMORPG, у 2013 році було понад 7 млн гравців

Ігри, що викликають найсильнішу залежність, найчастіше вважаються мережеві, особливо MMORPG. Відомі випадки, коли занадто довга гра призвела до фатальних наслідків. Так, у жовтні 2005 року померла від виснаження китайська дівчинка (Snowly) після багатодобової гри у World of Warcraft. Після цього у грі була проведена віртуальна церемонія похорон.

Розглянемо більш докладну класифікацію жанрів та видів ігор (див.табл.1.1).

*Таблиця 1.1*

#### **Класифікація жанрів та видів комп'ютерних ігор**

<b>Жанр</b>	<b>Різновиди</b>	<b>Приклади</b>
-------------	------------------	-----------------

<b>Action («дія»)</b>	3D-шутери, «бродилки-стрілялки»; Шутери від першого та від третьої особи; «Криваві» шутери; Тактичні(командні) шутери; Файтинг; Аркади.	«DOOM» «Half-Life» «Grand Theft Auto» «Max Payne» «Call of Duty» «Battlefield» «Arma» «Mortal Kombat» «Tekken»
<b>Симулятори/Менеджери</b>	Технічні; Аркадні; Спортивні; економічні.	«Live for Speed» «War Thunder» «Need for Speed» «Total Club Manager 2005» «Football Manager» «The Sims»



## Продовження таблиці 1.1

<b>Жанр</b>	<b>Різновиди</b>	<b>Приклади</b>
<b>Стратегії</b>	Стратегії в реальному часу; Покрокові стратегії; Карткові стратегії; Глобальні стратегії Симулятори Бога	«Warcraft» «Age of Empires» «Civilization» «Warms» «Magic The Gathering» «Total War»
<b>Пригоди</b>	Графічний квест; Головоломки; Пригоди-бойовик; Музичні ігри	«Maniac Mansion» «Space Quest» «Myst» «Tomb Raider» «SingStar»
<b>Рольові ігри</b>	Action RPG; Тактичні RPG.	«Fallout» «Dragon Age» «World of Warcraft» «Lineage 2» «Warface» «World of Tanks»

Практично у всіх комп'ютерних іграх основною метою гравця є розвиток свого персонажа. Для цього майже завжди застосовується система розвитку за допомогою накопичення очок досвіду та використання їх для збільшення «рівня» персонажа, що позитивно відбивається на всіх його здібностях. Нагромадження багатств (зокрема корисних у бою предметів) саме по собі також є елементом розвитку в MMORPG і також найкращим шляхом досягається у битвах.

Гравець може приміряти будь-яку роль. Наприклад, якщо він хоче відігравати роль священика, він може придбати в ігровому світі капю, навчати персонажу належного священику вмінням, а також копіювати манеру розмови, поведінку та взаємодію з іншими реальними священиками. При цьому гравець може переслідувати чи не переслідувати досягнення багатства чи досвіду. Націлені на рольову гру гільдії можуть створювати довгі докладні описи, ґрунтуючись на ресурсах ігрового світу.

На думку І.В. Бурлакова комп'ютерні ігри дають людям унікальну можливість перенестися в світ ілюзій і мрій. Автор вказує на можливість

людини глибоко занурюватися в нереальний світ і мати там велику свободу поведінки. Комп'ютерна інтерактивність залучає до спільної діяльності, гравець перестає бути пасивним спостерігачем, він активно впливає на поточні події [3].

У своїх дослідженнях Л.Н. Юр'єва, Т. Ю. Больбот відзначають, що потяг до гри є проявом протесту і несвідомого агресивного ставлення до реальної дійсності, а неадекватна впевненість у виграші приховує інфантильні фантазії всемогутності і підсвідомого очікування необмеженого задоволення своїх бажань [5].

На думку психолога М.С. Іванова динаміка розвитку комп'ютерної залежності, являє собою чотири стадії:

1. На першій стадії відбувається процес адаптації (стадія легкої захопленості).

2. Друга стадія характеризується періодом швидкого формування залежності (стадія захопленості).

3. Стадія залежності досягає максимуму і співвідноситься з індивідуальними особливостями особистості, а також факторів середовища (стадія залежності).

4. Згодом, залежність на певному проміжку часу залишається стійкою, а потім йде на спад і знову ж фіксується на певному рівні і залишається стійкою протягом тривалого часу (стадія прихильності) [63].

Психологічні ознаки інтернет-залежності включають в себе:

- ютімія (дещо підвищений настрій) під час використання інтернету;
- нестримний потяг до виходу в інтернет;
- збільшення кількості часу перебування в Інтернеті;
- труднощі припинити сеанс зв'язку;
- наростаючі негативні емоції (дратівливість, дисфорія, апатія, знижений настрій, почуття порожнечі, почуття нудьги) поза спілкуванням з комп'ютером;
- втрата інтересу до сім'ї, роботі, колишніх захопленням;

– безвідповідальність, невиконання обов'язків на роботі і вдома, часті помилки у виробничій діяльності [27].

У більшості досліджень відзначається негативний характер впливу комп'ютерних ігор на особистість, разом з тим відзначають і деякі позитивні сторони впливу комп'ютерних відеоігор.

У дослідженнях відеоігор є постійні докази, що гра у відеоігри може призвести до змін з точки зору фізіологічного, психологічного та з точки зору пізнавального розвитку подій. Ключові аргументи стосуються того, чи можна їх вважати позитивними чи негативними змінами, а також у відношенні які фактори можуть призвести до цих спостережуваних змін. Враховуючи ці ефекти, з ними пов'язана велика частина досліджень до негативного впливу відеоігор, зокрема до впливу жанру насильницьких відеоігор

Захоплення комп'ютерними іграми як форма аддиктивної поведінки фіксується не тільки у дорослих людей, але і в дитячому та молодіжному середовищі. При цьому, як зазначає більшість авторів, особливу групу ризику складають підлітки. Підлітковий вік – це найважчий і складний з усіх етапів особистісного становлення тому, що головний зміст цього віку становить його перехід від дитинства до дорослого життя. Всі сторони розвитку піддаються якісній перебудові, виникають і формуються новоутворення, закладаються основи свідомої поведінки, формуються соціальні установки. Цей процес перетворення і визначає всі основні особливості особистості дітей підліткового віку. Процес статевого дозрівання, кардинальна перебудова всіх фізіологічних систем організму, слабке усвідомлення підлітком її причин і наслідків, підвищення рівня збудливості і тривожності дитини, зниження його самооцінки, постійні конфлікти з оточуючими і, перш за все, дорослими, – ці та інші фактори призводять до виникнення підліткової кризи [20]. Зміст цієї кризи визначається типовими підлітковими реакціями, які проявляються в поведінці дитини. До них відносяться: реакція емансипації, реакція групування з однолітками, реакція захоплення (хобі).

Сфера хобі або захоплень є специфічною особливістю життя дитини підліткового віку. На першому місці у сучасного підлітка стоїть активність, пов'язана з комп'ютером, і, перш за все, комп'ютерні ігри.

Комп'ютерна гра – це «комп'ютерна програма, що служить для організації ігрового процесу (геймплея), зв'язку з партнерами по грі, або сама виступає в якості партнера» [56]. Комп'ютерні ігри, також як і інші молодіжні захоплення, виконують в житті підлітка цілком певні соціально-психологічні функції. Вони допомагають дитині проявити себе як особистість, сприяють його самореалізації і самоствердженню в групі (функція самоактуалізації), допомагають пристосуватися до нових соціальних умов (адаптаційна функція), збуджують пізнавальні інтереси, розширюють світогляд, навчають, розвивають цілий спектр здібностей, можуть допомагати пізнавати навколишній світ (виховна функція), створюють позитивний настрій і допомагають підтримувати протягом усієї тривалості (емоційна функція), надають можливість для спілкування як між учасниками-однолітками, так і між представниками різних поколінь (комунікативні функції), дозволяють змінювати психоемоційне самопочуття, ставлення до оточуючих, а також до самого себе (психотерапевтична функція) [36].

Також, підліткові ігри успішно вирішують таке завдання, як створення умовної ситуації, спрямованої на реалізацію і задоволення своїх вікових потреб, які пов'язані зі спілкуванням, об'єднанням, самопізнанням і самовизначенням особистості. Підліток, граючи, може приміряти різні ролі, визначати свої цінності і моделі поведінки. У відеоіграх особливий акцент робиться на рольовій складовій: хоча в грі немає реальної дії, воно віртуальне, що спостерігається на екрані і здійснюється при натисканні певної комбінації кнопок, в цьому віртуальному світі підліток може грати будь - яку роль, яку вибирає сам – гонщик, медик, військовий, робочий, міфічний герой, що володіє неймовірною силою або взагалі повністю оригінальний, створений гравцем персонаж.

Окремі дослідження показують, що комп'ютерні ігри позитивно впливають на особистісну сферу підлітків. Ігри в жанрі «екшен» сприяють кращому розподілу уваги, розвивають здібності до зосередження і просторового мислення; стратегічні рольові ігри забезпечують високі результати у вирішенні логічних завдань; діти, які грають в рольові та пригодницькі комп'ютерні ігри, частіше використовують уяву для того, щоб подумки перенестися в сюжет гри і продумати мотивацію персонажа, його поведінку, що розвиває їх креативність. Можна сказати, що ігри створюють для підлітків «зону найближчого розвитку», яка поєднує в собі оптимальний баланс між труднощами завдань і пов'язаної з нею фрустрацією і переживаннями успіху і завершеності. Комп'ютерні ігри – ідеальний тренувальний майданчик, так як вони прищеплюють розуміння покрокового розвитку своїх здібностей. Так як гравці винагороджуються за кожне вирішене завдання, вони вчаться сприймати поступове навчання і зростаючі досягнення. А значить, мотивація, отримана в грі, може реалізовуватися і в реальному житті підлітка [45].

Незважаючи на певні позитивні моменти, захоплення підлітків комп'ютерними іграми може мати і цілком реальні негативні наслідки, які можуть призводити до формування психологічної залежності. К. Янг визначає комп'ютерну залежність як багатовимірне явище, яке включає відхід у віртуальну реальність і поряд з цим пошук нового, прагнення до постійної стимуляції почуттів, задоволення відчутти себе віртуозом при використанні комп'ютера. При наявності залежності від відеоігор підліток поступово віддаляється від родичів і друзів, залишаючи пріоритет за віртуальним проведенням часу. Користувач може приховувати від оточуючих, скільки часу він проводить в іграх.

Загальними рисами різних типів комп'ютерної залежності є характерний набір симптомів, які умовно можна розділити на психологічні та фізичні [1]. Так, до психологічних симптомів відносять: чудовий настрій і відмінне самопочуття під час перебування за комп'ютером; неможливість

перерви або припинення гри; збільшення кількості часу, проведеного за комп'ютерними іграми; нехтування сім'єю і ігнорування реальних друзів, соціальна ізоляція; відчуття спустошеності, печалі, пригніченого настрою, роздратування, перебуваючи не за комп'ютером; обман оточуючих про свою діяльність; проблеми з навчанням; багатоденне проведення часу за комп'ютером; спалахи агресії на зауваження інших з приводу ігроманії [62].

Фізичними симптомами є: тунельне ураження нервових стовбурів руки, пов'язане з тривалим перенапруженням м'язів; подразнення очей; часті мігрені; болі в спині, порушення постави; порушення режиму харчування і сну; нехтування гігієною.

Узагальнюючи результати теоретичних і експериментальних досліджень, Л.Н. Нікітіна виділяє три групи наслідків надмірного захоплення комп'ютерними іграми у неповнолітніх:

- 1) наслідки на психофізіологічному рівні;
- 2) наслідки на психологічному рівні;
- 3) наслідки на соціально-психологічному рівні [51].

При цьому автор пильну увагу приділяє соціально-психологічним аспектам, які реалізуються в процесі спілкування і взаємодії підлітків з оточуючими. Тривале перебування за комп'ютером часто провокує конфлікти підлітків з батьками і рідними. Можливий шантаж у відповідь на заборони, який може проявлятися в погрозах піти з дому, покінчити життя самогубством, помститися за відмову в отриманні бажаного.

Знижується рівень соціальної активності дитини, так як на тлі відеоігор інші захоплення (гра в шашки, шахи, футбол з друзями) здаються нудними і нецікавими. Відсутність реального живого спілкування, втрата контакту з головними для цього віку інститутами соціалізації, якими є сім'я і школа, готовність реалізовувати різні форми делінквентної поведінки, – все це призводить до соціальної дезадаптації підлітка і ще більше посилює його психологічну залежність від комп'ютерних ігор.

С.В. Фадєєва розглядає формування комп'ютерної залежності як поетапний процес, який включає в себе 4 стадії:

- стадія легкої захопленості, на якій відбувається первинна адаптація до нового виду діяльності;
- стадія захопленості (період різкого зростання, швидкого формування залежності);
- стадія залежності – характерний прояв максимальної кількості психологічних і фізичних симптомів комп'ютерної залежності;
- стадія прихильності (сила залежності на певний проміжок часу залишається стійкою, а потім йде на спад і знову ж фіксується на певному рівні, залишаючись стійкою протягом тривалого часу) [38] .

Можна зробити висновок, що з перерахованих стадій ігроманії в підлітковому середовищі найчастіше зустрічається перша і друга стадії залежності. Тому основна увага педагогів і психологів приділяється проведенню профілактичної та психо-консультативної роботи з підлітками. Сутність соціально-психологічної профілактики комп'ютерної залежності серед підлітків полягає в тому, щоб переключити увагу дитини на інші аспекти соціального життя, розширити коло інтересів підлітка, відновити гармонійні відносини з оточуючими людьми, сформувати соціально - важливі навички та вести здоровий спосіб життя.

Отже, підлітковий вік – вік, де провідною діяльністю та потребою стає спілкування. В одних вона виявляється у болючій необхідності постійно перебувати у своїй компанії або з будь-ким, неможливості переносити самотність. Іншим, навпаки, потрібний досить невеликий обсяг контактів з людьми, вони воліють проводити час наодинці з собою. Основна маса підлітків розташовується між цими двома крайнощами, тобто високо розвинена потреба в емоційних контактах поєднується у них із прагненням періодично усамітнюватися для осмислення світу, себе у ньому та своїх шляхів у світі.

## Висновки до першого розділу

У підлітковий період закладаються основні риси характеру, стилі поведінки, звички, життєві орієнтації і багато іншого. Відповідно, від того, наскільки позитивно особистістю буде пройдено цей етап, залежить подальше доросле життя людини. Незважаючи на певні позитивні моменти, захоплення підлітків комп'ютерними іграми може мати і цілком реальні негативні наслідки, які можуть призводити до формування психологічної залежності.

У першому розділі ми з'ясували, що під підлітковим віком зазвичай розуміється період у розвитку людини з 12 до 17 років, це етап між дитинством та зрілістю. На думку А.Є. Лічко, цей етап характеризується особливою емоційністю та чутливістю підлітків, часто відбувається акцентуація деяких рис характеру.

Ми змогли виділити кілька відмінних рис поведінки підлітків:

- Школа та батьки відходять на другий план і не роблять такого впливом геть розвиток, як раніше.
- Виникає потреба побути наодинці із собою.
- Виникає бажання стати частиною колективу однолітків.
- У підлітка з'являється бажання виділитися та бути «не таким, як всі».

Нами було з'ясовано, що, незважаючи на те, що провідною діяльністю у підлітків є спілкування, для них все ще залишається потрібною ігрова діяльність. Було висунуто два припущення, чому саме ігри всі ще займають місце у житті підлітків:

1. Під час гри молода людина чи дівчина не просто весело проводить час, вони компенсують незадоволені ними реалії життя, соціокультурні та психологічні потреби, приміряючи ролі лідера.

2. У старшому дошкільному віці провідна діяльність (ігрова) була витіснена іншою, наприклад, навчальною. Це призводить до того, що підліток «дограє» втрачені моменти.



3. Гра стає засобом психологічного захисту підлітка, так він уникає проблем у сім'ї (розлучення батьків, сварки, хвороби).

При наявності залежності від відеоігор підліток поступово віддаляється від родичів і друзів, залишаючи пріоритет за віртуальним проведенням часу. Користувач може приховувати від оточуючих, скільки часу він проводить в іграх. Загальними рисами різних типів комп'ютерної залежності є характерний набір симптомів, які умовно можна розділити на психологічні та фізичні.

Таким чином, ми дійшли висновку, що підлітковий вік є важливим етапом у житті кожної людини, адже у цей час відбувається вторинна соціалізація, починає утверджувати особистість людини та основні риси характеру, підліток вчиться спілкуванню з однолітками, приміряючи він «дорослі» ролі. У цей період змінюється тіло і свідомість, дитина стає дорослою особистістю. Водночас психіка стає нестійкою, і дитина стає схильною до впливу різних травмуючих факторів, що позначаються на розвитку особи.

## РОЗДІЛ 2

### ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ РОЗВИТОК ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

#### 2.1 Організація та методи дослідження

У дослідженні взяли участь 15 учнів старших класів: з яких 10 хлопчиків і 5 дівчат. В ході дослідження випробовувані самостійно заповнювали розроблену анкету.

Дослідження проводилося за допомогою наступних методик:

1. Анкета за методикою Т. Такера для визначення рівня ставлення до комп'ютерних ігор;
2. Діагностика властивостей характеру за допомогою опитувальника Леонгарда Шмішека
3. Методика дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн в модифікації А.М. Прихожан.
4. Методика дослідження самовідношення Р.С. Пантілеєва [20].

*Анкета і діагностичний опитувальник.* Ця частина анкети була розроблена з використанням методик Томаса Такера. Анкета призначена для дослідження рівня захопленості комп'ютерними іграми.

При аналізі відповідей на питання застосовувалася наступна методика (Т. Такер). За кожну відповідь «ніколи» присвоювалося 0 балів, «іноді» – 1 бал, «найчастіше» – 2 бали, «майже завжди» – 3 бали. Всі набрані бали за відповіді на всі 9 питань підсумовувалися. Кінцевий результат визначався за наступним ключем.

0 балів – немає ніяких негативних наслідків комп'ютерної гри. Респондент може грати зрідка, з метою спілкування або на дозвіллі – гра не є проблемною пристрастю;

1-2 бали – респондент може грати в комп'ютерні ігри на рівні, що не веде до негативних наслідків;

3-7 балів – респондент грає в комп'ютерні ігри на рівні, який може призвести до негативних наслідків. Результат вказує на рівень ризику, що підлягає подальшому дослідженню;

8-27 бал – респондент грає на рівні, що веде до негативних наслідків. Можливо, контроль над пристрастю до комп'ютерних ігор вже втрачено – чим вище результат, інтенсивніше гра, тим серйозніше можуть бути проблеми. Необхідно досліджувати пристрасть до гри і його наслідки.

*Діагностика властивостей характеру за допомогою опитувальника Леонгарда Шмішека*

Опитувальник призначений для діагностики типу акцентуації особистості. Теоретичною основою опитувальника є концепція «акцентуєваних особистостей» К. Леонгарда, який вважає, що властиві особистості риси можуть бути розділені на основні і додаткові. Основні риси складають стрижень, «ядро» особистості [20].

У разі яскравої вираженості основні риси стають акцентуаціями характеру. Відповідно, особистості, у яких основні риси яскраво виражені, названі Леонгардом «акцентуєваними». Термін «акцентуєвані особистості» зайняв місце між психопатією і нормою. Акцентуєвані особистості не слід розглядати в якості патологічних, але в разі впливу несприятливих факторів акцентуації можуть набувати патологічний характер, руйнуючи структуру особистості.

*Методика дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн в модифікації А. М. Прихожан.*

Мета методики – дослідження самооцінки особистості.

Методика заснована на безпосередньому оцінюванні (шкалюванні) підлітками ряду особистих якостей. На вертикальних шести лініях відзначають знаком рівень розвитку цих якостей (показник самооцінки).

Розміри шкал 100мм, відповіді отримують кількісну характеристику. Результати оцінюються за спеціальною таблицею.

*Тест - опитувальник ступеня захопленості молодших підлітків комп'ютерними іграми А. Гришиної.*

Опитувальник містить 22 питання, які передбачають шість варіантів відповідей, яким в залежності від вибору респондента присвоюється від 1 до 6 балів, після чого набрані бали підсумовуються по кожній шкалі опитувальника і підставляються в рівняння множинної регресії. За результатами отриманих індексів ступеня інтересу до комп'ютерних ігор виділяються три рівня залученості в гру:

1 - природний рівень (6 - 11 балів): гра тут більшою мірою є лише розвага, що не має негативних наслідків. Діти здатні контролювати ігрову активність, відносно рідко грають і думають про гру;

2 - середній (12 - 21 бал): гра виступає важливою частиною життя респондента, виконуючи компенсаторну функцію. Фокусуючи увагу на певних видах комп'ютерних ігор, підліток тут ще не втрачає контроль над частотою ігрових сеансів і часом, витраченим на гру;

3 - залежність (22 - 37 балів): ігровий процес на даній стадії займає весь вільний час респондента, він постійно думає про гру і прагне підвищити рівень своїх ігрових результатів.

Питання методики дозволяють розкрити п'ять основних шкал: емоційне ставлення до гри; самоконтроль в грі; цільова спрямованість на гру; батьківське ставлення до гри; перевага віртуального спілкування над реальним.

1. Шкала емоційного ставлення до комп'ютерної гри. Високий показник по цій шкалі свідчить про високий рівень емоційної привабливості комп'ютерних ігор для підлітка. При високому рівні емоційної привабливості підліток відчуває стан емоційного підйому, коли грає в комп'ютерну гру. Гра виступає для нього засобом розрядки психоемоційного напруження і компенсації депривованих потреб. Низький показник вказує на незначний

рівень емоційної привабливості комп'ютерних ігор і дозволяє зробити висновок, що гра є лише дозвіллям для дитини.

2. Шкала самоконтролю в комп'ютерній грі. Високий показник за шкалою свідчить про слабкий рівень самоконтролю підлітка в ігровому просторі і вказує на небажання переривати гру, роздратування при вимушеному відволіканні від неї і нездатність респондента спланувати закінчення ігрового сеансу. Низький показник навпаки свідчить про наявність самоконтролю над ігровим процесом, здатності відволіктися і спланувати час закінчення гри, якщо це необхідно.

3. Шкала цільової спрямованості на комп'ютерні ігри. Високий показник свідчить про наявність азартної залученості респондента в комп'ютерну гру і постійного прагнення до досягнення більш високих ігрових результатів. Низький показник дозволяє зробити висновок, що комп'ютерні ігри, не будучи самоціллю, виступають засобом проведення дозвілля, а прагнення до досягнення високих результатів в комп'ютерній грі знаходиться на помірному рівні.

4. Шкала батьківського ставлення до комп'ютерних ігор. Високий показник по цій шкалі свідчить про негативне ставлення батьків респондента до комп'ютерних ігор. Такі батьки серйозно лімітують час перебування в грі або зовсім забороняють комп'ютерні ігри. Низький показник свідчить про позитивне ставлення батьків до ігор. Такі батьки самі ініціюють ігрову активність, купують дітям гри і вважають за краще бачити дитину вдома за грою.

5. Шкала переваги віртуального спілкування в комп'ютерній грі над реальним спілкуванням. Високий показник за цією шкалою дозволяє зробити висновок, що комп'ютерні ігри виступають засобом спілкування і самоствердження для респондента, підміняючи процес реальної взаємодії віртуальною. Низький показник свідчить про перевагу реального спілкування і вказує, що віртуальне спілкування виступає лише засобом комунікації [16].

## 2.2 Результати дослідження впливу розвитку комп'ютерних ігор на психічний розвиток підлітка

На початку нашого дослідження ми виявили найбільш популярні види діяльності серед підлітків. Результати проведення методики Т.Такера для визначення рівня ставлення до комп'ютерних ігор відображено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

### Результати діагностики за методикою «Рівня ставлення до комп'ютерних ігор» Т. Такера

Піддослідний	Гуляю з друзями	Гра в комп'ютерні ігри	Слухаю музику	Читаю	Відвідую клуби, дискотеки	Дивлюся TV, DVD
Марина М.	+	+				
Віктор Н.						
Михайло М.		+	+			
Артур А.				+		
Володимир Г.	+	+	+			
Вікторія К.		+			+	+
Марія Я.		+				
Дмитро Ж.						
Валентин К.		+	+			
Віра М.	+	+				
Павло З.		+				
Дмитро М.	+					
Олександр О.		+				
Максим М.		+				
Юрій К.		+				

За даними таблиці 2.1. можна зробити висновки, що серед популярних видів діяльності найбільш краща гра в комп'ютерні ігри – 11 підлітків (55%), ще один з популярних видів діяльності - гуляю з друзями – 4 підлітка (20%), далі йде наступний вид діяльності – слухаю музику – 2 підлітка (10%), і далі – читаю – 1 підліток (5%), відвідую клуби, дискотеки – 1 підліток (5%), дивлюся TV, DVD – 1 підліток (5%).

В опитувальнику Леонгарда - Шмішека брало участь 15 студентів: з яких 10 хлопчиків і 5 дівчат. Опитувальник допоміг визначити акцентуацію особистості кожного з них.

Максимальна сума балів – 24. Ознакою акцентуації вважається величина, що перевершує 12 балів. Сума балів в діапазоні від 15 до 19 говорить лише про тенденцію до того чи іншого типу акцентуації. І лише в разі перевищення 19 балів риса характеру є акцентуваною.

Результати діагностики за методикою «Акцентуація характеру підлітків» Леонгарда - Шмішека подані в таблиці 2.2.

*Таблиця 2.2*

**Результати діагностики за методикою «Акцентуація характеру підлітків» Леонгарда - Шмішека**

№	Назва акцентуації	Кількість досліджуваних %
1.	Демонстративність	12
2.	Застрявання	4
3.	Педантичність	8
4.	Збудливість	17
5.	Гіпертимність	15
6.	Дистимність	8
7.	Тривожність	3
8.	Екзальтованість	5
9.	Емотивність	12
10.	Циклотимність	9

Як бачимо з проведеної діагностики, в тенденціях до акцентуації знаходяться збудливість, гіпертимність. Мало виражені екзальтованість та тривожність. Всі інші знаходяться в нормальній акцентуації.

Зіставлення часу і акцентуації. Виявивши у студентів, скільки часу вони проводять за комп'ютерними іграми за допомогою опитування. І визначивши середню тривалість часу за комп'ютерними іграми, у мене вийшли дані занесені в таблицю 2.3.

*Таблиця 2.3*

**Опитування на кількість часу за комп'ютерами**

<b>Піддослідний</b>	<b>Кількість часу</b>
Марина М.	60 хв
Віктор Н.	90 хв
Михайло М.	90 хв
Артур А.	45 хв
Володимир Г.	40 хв
Вікторія К.	60 хв
Марія Я.	60 хв
Дмитро Ж.	90 хв
Валентин К.	45 хв
Віра М.	90 хв
Павло З.	60 хв
Дмитро М.	30 хв
Олександр О.	60 хв
Максим М.	60 хв
Юрій К.	90 хв



Після цього почала зіставляти кількість часу і акцентуації характеру. Вибираючи тип акцентуації у тих студентів, у яких перевищує або дорівнює 12. Потім знаходимо середнє арифметичне часу.

Таблиця 2.4

## Знаходження середньоарифметичного часу

Піддослідний	Демонстративність	Застравання	Педантичність	Збудливість	Гіпертичність	Дистимність	Тривожність	Екзальтованість	Емот.	Цикл.
Марина М.	12	4	8	18	15	6	3	7	12	9
Віктор Н.	16	12	4	6	24	3	3	12	19	6
Михайло М.	14	16	8	9	18	9	0	12	6	12
Артур А.	10	12	10	17	9	12	9	12	3	17
Володимир Г.	17	15	10	6	24	6	0	12	9	15
Вікторія К.	10	9	7	5	24	7	0	12	3	9
Марія Я.	9	10	3	7	7	6	5	12	12	3
Дмитро Ж.	15	15	7	0	0	3	9	7	12	9
Валентин К.	14	15	15	7	9	7	6	12	19	24
Віра М.	24	25	5	7	3	12	12	24	12	12
Павло З.	2	0	3	7	24	12	7	7	3	5
Дмитро М.	24	7	7	12	19	19	24	24	3	3
Олександр О.	25	24	4	6	8	12	12	19	5	3

За даними зіставлення видно, що час, проведений за комп'ютерними іграми, впливають в більшій частині на особистість з акцентуацією

демонстративності, гіпертимності, емотивності і циклотимності. Після них йде застрявання і екзальтованість.

Ці чотири типи акцентуації добре проявляються, коли підліток грає в комп'ютерні ігри. Так як демонстративний тип характеризується підвищеною здатністю до витіснення, демонстративністю поведінки, жвавистю, рухливистю, легкістю у встановленні контактів. Схильний до фантазерства, брехливості і удавання, спрямованим на прикрашання своєї персони, авантюризму, артистизму, до позерства. Їм рухає прагнення до лідерства, потреба у визнанні, жага постійної уваги до своєї персони, жага влади, похвали; перспектива бути непоміченим обтяжує його. Прагнення до компанії зазвичай пов'язане з потребою відчувати себе лідером, зайняти виняткове положення.

Гіпертемічний тип характеризується підвищеною самооцінкою, веселощами, легковажністю, поверхністю і, разом з тим, діловитим, винахідливим, блискучим співрозмовником. Велике прагнення до самостійності може служити джерелом конфліктів. Їм характерні спалахи гніву, роздратування, особливо коли вони зустрічають сильну протидію, зазнають невдачі. Схильні до аморальних вчинків, підвищеної дратівливості, прожектерства [3].

Емотивний тип характеризується загостреним почуттям обов'язку, старанність. Вони вразливі, сльозливі, будь-які життєві події сприймають серйозніше, ніж інші люди. Підлітки гостро реагують на сцени з фільмів, де кому-небудь загрожує небезпека, сцена насильства може викликати у них сильне потрясіння, яке довго не забудеться і може порушити сон. Для них характерні емоційність, чутливість, тривожність, балакучість, боязкість, глибокі реакції в області тонких почуттів. Найбільш сильно виражена риса-гуманність, співпереживання іншим людям або тваринам, чуйність, м'якосердість.

Циклотимний тип характеризується частим періодичним змінним настроєм, а також залежністю від зовнішніх подій. Радісні події викликають

у них картини гіпертимії: жага діяльності, підвищена балакучість, стрибка ідей; сумно-пригніченість, сповільненість реакцій і мислення, так само часто змінюється їх манера спілкування з оточуючими людьми [3].

Чим більше проводять час за комп'ютерними іграми, тим більше проявляються негативні якості характеру.

В ході проведеного дослідження за методикою дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн в модифікації А. М. Прихожан, ми отримали наступні результати.

Обробка проводилася по шести шкалах. Кожна відповідь виражалася в балах. Довжина кожної шкали 100 мм, відповідно до цього відповіді випробовуваних отримують кількісну характеристику (наприклад, 54 мм = 54 балів). Підраховані бали кожного випробуваного співвідносилися з рівнем самооцінки (висота самооцінки – від «О» до знака «-») і рівнем домагань відстань в мм від «О» до знака «Х». Результати рівня самооцінки і рівня домагань представлені в таблиці 2.5.

*Таблиця 2.5*

**Результати дослідження за методикою «Самооцінка і рівень домагань»**

**Дембо-Рубінштейн в модифікації А. М. Прихожан**

Марина М.	Рівень самооцінки %	Рівень домагань %	Співвідношення рівня домагання та самооцінки
Віктор Н.	50 % Середній рівень	17,1 % Середній рівень	Самооцінка нижче, ніж рівень домагань
Михайло М.	44,5% Низький рівень	73,9% Середній рівень	Самооцінка нижче, ніж рівень домагань
Артур А.	45,5% Середній рівень	60,3 % Середній рівень	Самооцінка і рівень домагань мають середній рівень
Володимир Г.	74,6% Високий рівень	72,9 % Середній рівень	Самооцінка вище ніж рівень домагань

## Продовження таблиці 2.5

Вікторія К.	64,1 % Середній рівень	94,1 % Дуже високий рівень	Рівень домагань вище, ніж самооцінка
Марія Я.	73,7 % Середній рівень	93,5 % Високий рівень	Самооцінка нижче, ніж рівень домагань
Дмитро Ж.	64,1 % Середній рівень	94,1 % Дуже високий рівень	Самооцінка і рівень домагань мають середній рівень за кількісною характеристикою
Валентин К.	45,1 % Середній рівень	75 % Середній рівень	Самооцінка нижче, ніж рівень домагань
Віра М.	44,1 % Низький рівень	74,5 % Середній рівень	Самооцінка і рівень домагань знаходяться в співвідношенні
Павло З.	52,35 % Середній рівень	27,5 % Середній рівень	Самооцінка і рівень домагань знаходяться в співвідношенні
Дмитро М.	39 % Низький рівень	40,7 % Низький рівень	Самооцінка і рівень домагань мають середній рівень
Олександр О.	39 % Низький рівень	40,9 % Низький рівень	Самооцінка і рівень домагань мають середній рівень
Максим М.	46,7 % Середній рівень	64,1 % Середній рівень	Рівень домагань перевищує самооцінку
Юрій К.	51,3 % Середній рівень	61,3 % Середній рівень	Рівень домагань перевищує самооцінку

Отже, можна підсумувати, що серед випробовуваних, які взяли участь у дослідженні – 3 підлітки мають низький рівень самооцінки, що становить 15%, 10 підлітків мають середній рівень самооцінки, що становить 70%, 2 підлітки мають високий рівень самооцінки, що у відсотках становить 15 %.

Таким чином, обробка результатів тестування за методикою Дембо – Рубінштейн у модифікації А. М. Прихожан дозволила виявити особливості рівнів самооцінки та домагань підлітків. Аналіз показників самооцінки та рівня домагань професійних компетенцій за різними шкалами дозволив виявити конкретні проблеми.

Більшість підлітків має середній рівень домагань та середній рівень самооцінки 70% . Конфлікт між Я-ідеальним та Я-реалістичним у контексті власних здібностей мають 30 % опитуваних.

Вивчення рівня домагань та самооцінки у підлітків дозволяє вчасно розробити методи корекції та контролю якості практичних навичок.

### **2.3 Превентивні заходи та рекомендації щодо психологічного розвитку підлітка**

Превенція, або попередження – це заходи, спрямовані на запобігання будь-яким діям або методам запобіжного характеру . У філософському розумінні профілактика є попередження виникнення будь-якого процесу, явища чи дії.

Це сукупність заходів, спрямованих на охорону здоров'я, попередження виникнення та поширення хвороб людини, поліпшення фізичного розвитку людини, збереження та підвищення її працездатності та забезпечення довголіття. Заходи запобігання різного роду залежностей набувають особливу роль саме у підлітковому віці. Період перехідного віку відбиває як явища процесу становлення особистості, а й кризові явища суспільства. Також саме у цьому віці у людини формуються дуже важливі особисті якості, звернення до яких могло б стати однією з найважливіших складових профілактики залежної поведінки.

Тому профілактика комп'ютерної ігрової залежності, а також її заходи запобігання повинні торкнутися всіх сфер життя підлітка – сім'ї, освіти, соціальної сфери та суспільного життя в цілому.

Профілактика як система заходів, спрямованих на попередження виникнення хвороб і збереження здоров'я може здійснюватися як в індивідуальній, так і в суспільній формі. Згідно Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) виділяється первинна, вторинна і третинна профілактика. Первинна профілактика являє собою систему заходів, спрямовану на мінімізацію впливів чинників ризику і попередження виникнення залежності.

Первинна профілактика можлива як в індивідуальній, так і в груповій формах. Вторинна профілактика являє собою комплекс заходів, спрямованих на запобігання формуванню адикції, і нівелювання виражених чинників ризику, що призводять до виникнення залежності.

Вторинна профілактика орієнтована більшою мірою на осіб, які мають ознаки залежності, що формується, тобто осіб, які перебувають у групі ризику, або на початковій стадії розвитку залежної поведінки.

Третинна профілактика включає комплекс заходів, спрямований на лікування і реабілітацію адиктів, недопущення рецидивів і повторного виникнення захворювання. Третинна профілактика, яка є найчастіше особистісно орієнтованою, має на меті медичну, соціально - трудову і психологічну реабілітацію, що дозволяє адикту сформувати впевненість у своїй соціальній придатності, відновити функції пошкоджених систем організму, підвищити рівень поведінкової активності і трудових навичок. Залежно від рівня і спрямованості профілактичної роботи щодо запобігання адиктивної поведінки в молодіжному середовищі Л. Юр'єва та Т. Больбот виділяють стратегії ефективної превентивної діяльності, що включають профілактику в освітніх установах, сім'ях, групах ризику та громадських молодіжних групах, підготовку кваліфікованих фахівців тощо [87].

Визначення чинників ризику є важливим аспектом профілактичної та колекційної діяльності в сфері попередження залежної поведінки.

Традиційно чинники ризику, тобто умови, які спонукають до виникнення залежної поведінки, діляться на соціальні і психологічні. До

соціальних відносяться середовищні мікро та макросоціальні фактори. Чинники ризику на мікросоціальному рівні обумовлені сімейними відносинами; перебуванням в дитини навчальному закладі, групі однолітків тощо.

Макросоціальні чинники визначаються тими процесами, що протікають в суспільстві, соціально - економічною і політичною ситуацією в країні тощо.

Психологічні чинники включають у себе індивідуально - психологічні аномалії і моральну незрілість особистості, підвищену тривожність, імпульсивність, що не сформовану, або деформовану «Я - концепцію», відхід від відповідальності, домінування мотивації уникнення, низьку стійкість до емоційних навантажень, вузьке коло і нестійкість інтересів, захопленість і духовних запитів, низьку стресостійкість і недостатню соціальну адаптацію, схильність до ризику тощо.

Чинники ризику часто специфічні для певного соціального середовища, вікових, етнічних груп і можуть залежати від виду і форми залежності. Наприклад, вони можуть бути обумовлені проблемами фізичного та психічного здоров'я, ранньою сексуальною активністю, низьким рівнем інтелекту, груповою приналежністю.

На противагу чинникам ризику в профілактиці виділяються і чинники захисту від ризику виникнення залежності: адекватне виховання і сімейна згуртованість, фізичне і психічне благополуччя, високий рівень інтелекту, висока самооцінка, стійкість до тиску однолітків, уміння контролювати свою поведінку (Воронов Д. І.) [29].

Так, чинники захисту можуть бути потужним превентивним засобом, що дозволяє знизити ризик виникнення залежності.

У профілактичній і корекційній діяльності виділяється ряд принципів, що дозволяють ефективно використовувати її основні методи. До таких принципів належать:

- універсальність, що виявляється в спрямованості профілактики на природу залежності як таку, а, отже, і на різні форми девіацій;

- єдність профілактики і діагностики тобто включення комплексного діагностичного обстеження і постійного контролю динаміки змін, емоційних станів, поведінки і т.п. в процесі роботи;

- конструктивність як побудова установки на раціональну поведінку і формування здорової особистості;

- випереджаючий характер впливу, що виявляється у створенні стійких позитивних установок на раціональну поведінку;

- комплексність, як вплив на різні рівні особистості і соціального простору адикта;

- особиста зацікавленість і відповідальність учасників.

Залежно від поставлених завдань і профілактичних цілей різними авторами виділяються інші додаткові принципи профілактичної роботи. Так І. Петрова, Д. Ойхер, М. Перцель, Е. Нісенбаум в своїх дослідженнях називають в якості принципів профілактичної роботи ще такі принципи, як добровільність, безперервність, етапність, комплексність, максимальну індивідуалізацію і відмову від гри на час лікування [77].

Виділення принципів профілактичної діяльності дозволяє будувати різнобічні превентивні програми і стратегії.

Крім принципів важливо розглянути і основні моделі профілактики адиктивної поведінки. У міжнародній практиці виділяють три основні моделі профілактичної діяльності:

- медична модель, що орієнтована на подолання наслідків залежності, фізичне і психічне здоров'я аддикта;

- освітня модель, що спрямована на забезпечення інформаційної грамотності в питаннях сутності залежної поведінки та її негативного впливу на особистість та оточуючих і забезпечення свободи вибору при максимальній інформованості;

- психосоціальна модель, що спрямована на вміння робити правильний вибір, вирішення конфліктної ситуації, протидія груповому тиску, розвиток певних психологічних навичок тощо.



На основі аналізу наукової літератури, А. Матусевич надав більш детальну класифікацію профілактичних підходів, що включає в себе: модель зміцнення здоров'я; модель навчання життєвим навичкам; модель ризикованої поведінки; інформаційно - комунікативну модель; модель альтернативної діяльності; поведінкову (комбіновану) модель [48].

Теоретичний і практичний інтерес для нас представляють різні підходи, що застосовуються в галузі профілактики та корекції залежної поведінки.

Сьогодні виділяється шість основних підходів профілактичної діяльності, що була докладно описана в працях Н. Сироти і В. Ялтонського:

1. Інформаційний підхід, основою якого виступає поширення інформації про наркотики, в частині що стосується негативних наслідків і шкоди від вживання ПА. Тут застосовуються три основні превентивні стратегії: надання основної інформації та статистичних даних про залежність; стратегія залякування; поширення інформації про негативні зміни особистості адиктів.

Згідно превентивної стратегії інформація про негативні наслідки вживання ПАР і застосування програм, спрямованих на пізнавальні аспекти прийняття рішення дозволить змінити поведінку і запобігти залежності.

2. Підхід, заснований на емоційному навчанні. Відповідно до даного підходу поява залежності детермінована особистісними факторами і труднощами у визначенні та вираженні емоцій, отже, ризик виникнення залежності може бути знижений шляхом розвитку навичок спілкування, розпізнавання і вираження емоцій, а також навичок ефективного прийняття рішень тощо.

Центральним постулатом тут виступає здатність індивіда розпізнавати і контролювати свої відчуття і переживання. Основним недоліком підходу є однобічна обмеженість визначення причин виникнення залежності.

3. Підхід, заснований на ролі соціальних впливів. Превентивні стратегії даного підходу базуються на «теорії соціального навчання» А. Бандури і прийнятті факту про провідну роль соціальних чинників в процесі

формування залежності, а, отже, і в зниженні ризику її виникнення при нівелюванні соціальних чинників ризику. Даний підхід є порівняно успішним, активно використовує соціально-орієнтовані програми, техніки стійкості до соціального тиску, корекцію нормативних очікувань тощо.

Підхід дозволяє запобігти або в значній мірі знизити ризик формування залежності.

4. Підхід, заснований на формуванні життєвих навичок. Даний підхід поєднує в собі теорію соціального навчання А. Бандури і теорію проблемної поведінки Р. Джессора. Вказуючи на необхідність підвищення у підлітків психологічної стійкості до соціальних впливів і розвитку індивідуальної компетентності через навчання особистісно - соціальним навичкам

G.J. Botvin вперше запропонував програму розвитку життєвих навичок. Сьогодні подібні програми мають широке поширення і охоплюють розвиток особистісно-поведінкових навичок, інформаційно-соціальну резистентність і навчання соціально - комунікативним навичкам.

5. Підхід, заснований на діяльності, що є альтернативною залежній поведінці. Підхід базується на припущенні про зменшення випадків розвитку залежності при наявності значимої діяльності, що є альтернативній адиктивній поведінці. Вперше концепцію поведінкової альтернативи сформулював V. Dohner, висунувши чотири основних позиції: замісний ефект обумовлює психологічну залежність від наркотиків; зміни настрою і свідомості детермінує гедоністичну установку адикта; не маючи можливості отримання альтернативи люди не здатні відмовитися від адиктивної поведінки [25].

Серед програм поведінкової альтернативи виділяють: пропозиція позитивної активності, що викликає сильні емоції і сприяє подоланню різних перешкод; комбінація специфічних особистісних потреб з позитивною активністю; заохочення участі в специфічних видах активності; створення груп підтримки, що сприяють активному вибору життєвої позиції. Є спроби використання в якості альтернативної діяльності ІКТ технології та

застосування комп'ютера для профілактики і корекції кіберадиктів. Програми діяльності альтернативної залежній поведінці широко застосовуються в групах підвищеного ризику виникнення адиктивної поведінки і знаходять своє відображення в молодіжних, творчих, спортивних та інших громадських організаціях, оскільки подібна активність сама по собі несе профілактичний ефект.

6. Підхід, заснований на зміцненні здоров'я. Під зміцненням здоров'я розуміється процес його поліпшення за рахунок посилення контролю за певними параметрами. Сьогодні зміцнення здоров'я є інтегративним поняттям, що відбиває особистий вибір, соціальну відповідальність і примирення людини з навколишнім середовищем. Основна ідея даного підходу базується на розвитку життєвих навичок та компетентностей з метою регуляції факторів, що визначають здоров'я і сприятливо впливають на нього. Цей підхід більшою мірою орієнтований на учнів, оскільки систематичне навчання навичкам легше реалізувати в контексті освіти і найближчого оточення. Концепція зміцнення здоров'я, інтегруючи освітнє середовище і її учасників, розрахована на тривалий позитивний ефект.

Також слід сказати і про інтеграційний підхід, що поєднує різні комбінації превентивних стратегій вище перерахованих підходів.

Відповідно до проведених досліджень актуальним періодом для ефективної профілактичної діяльності є підлітковий вік, оскільки специфічна ситуація розвитку часто штовхає підлітків до адиктивних способів особистісної реалізації. Метою превентивної роботи в підлітковому віці є створення сприятливих умов для розвитку, здорового способу життя, ціннісних емоційних переживань, які відновлюють психічну енергію, адаптивних способів емоційної саморегуляції і самореалізації, вміння вирішувати конфліктні ситуації, вироблення адекватної самооцінки і стресостійких форм поведінки та корекції вже сформованих адиктивних патернів .

Профілактика підліткової залежності включає роботу з підлітками

(тренінгові заняття, дискусії, ігри, тощо), роботу з педагогами, спрямовану на інформування в сфері виявлення і попередження комп'ютерної залежності серед учнів і роботу з батьками. Основною метою профілактичної роботи на початковому етапі є заповнення інформаційного вакууму, шляхом аналізу основних психічних і фізичних симптомів звикання, стадій, чинників і способів виявлення залежності ще в її зародку.

При реалізації превентивної стратегії повинна проводитися регулярна психологічна діагностика для визначення залежних і оцінки ефективності профілактичної діяльності.

В межах профілактики комп'ютерної ігрової залежності в структурі сучасних освітніх установ дуже важливо задіяти навчальні програми, що спрямовані на просвіту підлітків і навчання безпечному поводженню з комп'ютером. Важливим аспектом профілактичної роботи в сфері комп'ютерної ігрової залежності в освітній установі є психологічний супровід, що виявляється в психологічній підтримці, що дозволяє утримати підлітка в реальному світі. У зв'язку з малою медіаграмотністю батьків в освітніх установах необхідно розвивати програми інформатизації, що спрямовані на їх навчання конструктивним способам взаємин з дітьми. І. Блясова, М. Жукова, П. Габро і ін. рекомендують батькам з метою профілактики розвитку комп'ютерної ігрової залежності використовувати особистий позитивний приклад, поступово обмежувати час використання комп'ютера, надати підлітку можливість займатися альтернативною діяльністю, застосовувати комп'ютер в якості ефективного елемента виховання, знати і проявляти інтерес до ігор, в які грають діти, показати дитині радості реального життя, яке набагато різноманітніше ніж гра, обговорювати гри з підлітком і виховуючи критичне ставлення до негативних, віддаючи перевагу розвиваючим іграм і не соромитися, якщо не виходить самотійно впоратися з проблемою, звертатися до психологів і в спеціалізовані центри [66].

Безумовно, ці рекомендації не вичерпують всіх необхідних заходів, що

забезпечують зниження ризиків виникнення залежності. Необхідно розуміти, що проблема киберадикції має складну поліфакторну природу, подолати яку можливо тільки спільними зусиллями всього педагогічного співтовариства.

Тренінги особистісного зростання, що включають формування та розвиток навичок роботи над собою, у тому числі способів корекції деяких особистісних особливостей, таких як акцентуації, форм поведінки та ін.

До заходів профілактики також можна віднести такі:

- 1) обмеження користування комп'ютером;
- 2) більше спілкування із близькими;
- 3) заняття спортом;
- 4) прогулянки на свіжому повітрі;
- 5) бесіда із психологом.

Як ми вже зазначили, превентивні заходи комп'ютерної залежності у підлітків повинні зачіпати найважливіші для цього віку соціальні інститути: сім'я, освіта, ЗМІ та громадська думка.

Для досягнення найбільшого ефекту запобігання залежності профілактика має бути реалізована у двох її видах: індивідуальній та громадською.

Як індивідуальна превенція комп'ютерної ігрової залежності можуть бути використані такі заходи:

Розмови батьків із підлітком, захоплення його різного роду видами діяльності та дозвілля. Метою цього заходу буде виступати залучення дитини до різноманітних видів проведення часу, крім комп'ютерні ігри. Також батьки та близькі мають показати підлітку свій інтерес і повага до його захоплень, адже висміювання та скептичне ставлення до особистих інтересів підлітка може викликати в нього недовіру та агресію до батьків, і навіть повне заперечення інституту сім'ї. Підлітку завжди буде цікава думка батьків, а схвалення з їхнього боку буде підтвердженням правильності його вибору та гарантом емоційної стабільності.

В обох наших інтерв'ю інформанти вказали на важливість ролі батьків

у запобіганні залежності від комп'ютерних та онлайн іграх («Я думаю, якщо ми не боротимемося з нашими дітьми, вони будуть приречені.

Корінь у бездіяльності батьків. Кожен батько повинен сам впливати на свою дитину»; «Так, це забере багато часу, зате ви будете впевнені, що дитина буде розвинена всебічно, а не лише у бік комп'ютера та інтернету»), що є підтвердженням однієї з наших гіпотез.

Як громадська профілактика онлайн-ігроманії ми пропонуємо такі варіанти:

Громадська пропаганда, залучення молоді до здорового культурному дозвіллі, у тому числі й у ЗМІ, на наш погляд, зможе не лише уповільнити зростання кількості ігроманів, але й залучити підростаюче покоління творчу та культурну діяльність, адже серед аддиктів завжди можна знайти талановитих та багатообіцяючих молодих людей, які з якоїсь причини не змогли або не захотіли реалізувати свій потенціал. Проте, за такого підходу існує ризик неприйняття пропаганди через те, що діти та підлітки сприймають ЗМІ, особливо телебачення, лише як розвага, що може вести їх від проблем реального світу загалом і проблем підліткового віку зокрема.

Виявлення груп ризику соціологами та психологами з спеціальним методичним програмам з урахуванням особливостей психології поведінки підлітків допоможе не лише оцінити відсоткову кількість потенційних аддиктів, а й виробити сучасну превентивну і профілактичну стратегію роботи з групами ризику

В освітній сфері, на наш погляд, потрібен перегляд та оновлення деяких підходів у викладанні. Через активно проблеми, що розвивається, залежної поведінки від комп'ютера і гаджетів школам та училищам необхідно надання особливої значущості особистісному аспекту учнів, які мають торкатися і освітян. Необхідно введення в програму освіти предметів та спецкурсів на вибір, а також факультативів, які будуть спрямовані на розвиток індивідуальних талантів та захоплень учнів. Цей захід необхідний для набуття свободи вибору, для розвитку творчих здібностей та розуміння

важливості особистої користі підлітка суспільству, зокрема вміння вирішувати життєво-важливі проблеми без страху перед реальністю.

Підлітковий вік характерний бажанням знайти себе в суспільстві. Тому важливе місце має бути відведене тому, які зразки поведінки пропонує суспільство. У соціальній сфері велику роль відіграє система психологічної та соціальної підтримки підлітків, яка повинна бути здатна надати допомогу молодому поколінню у становленні особистості та її цінностям, у тому числі й у здоровому задоволенні соціальних, культурних та психологічних потреб.

Безсумнівно, одне з найважливіших та найголовніших місць у списку суспільної профілактики комп'ютерної ігрової залежності у підлітків належить до роботи з батьками. Під час тренінгів, бесід та майстер-класів, батьки підлітків повинні отримувати знання про ефективних соціально-емоційних способах спілкування та освіти дітей щодо адиктивної поведінки, поради з надання допомоги залежним підліткам, а також рекомендації щодо надання допомоги вже залежним дітям. Головне завдання для батьків – не запізнитися із прийняттям оздоровчих заходів, тобто попередити формування сталої Залежно від комп'ютерних ігор.

Соціолог та педагог Є.Г. Гайнцев , зазначає, що в даний час ще не налагоджено належним чином медичне лікування комп'ютерної залежності, оскільки не встановлено медичних показників. Слід враховувати, що комп'ютерна та ігрова залежність – це соціальне та психічне відхилення, і необхідно досліджувати та вивчати не тільки наслідки, а й умови та фактори його виникнення.

В межах даної кваліфікаційної роботи нами застосовувалася компілятивна програма профілактики впливу комп'ютерних ігор у підлітків, яка відображена у таблиці 2.6 , основою якої виступили: програма психолого-педагогічної профілактики комп'ютерної ігроманії в учнів А. Закаблукowej, Т. Смирнової; програма профілактики інтернет-залежної поведінки у підлітків за допомогою формування навичок міжособистісного конструктивного спілкування І. Романцева.

Основоположними методологічними засадами програми профілактики комп'ютерної ігрової залежності були: концепція культурно - історичного розвитку психіки Л.С. Виготського; виділені Е. Кобилянською, В.Н. Куніциною, А. Прихожан аспекти формування соціальної компетентності; загальнотеоретичні підходи до вивчення ролі середовища в соціалізації і вихованні особистості І. Кона, В. Бочарова, Р. Овчарова, А. Мудрик, В. Сластьоніна; дослідження А. Голдберга, К. Янг, А. Войскуновського, О. Арестова, Ю. Бабаніна та багатьох інших в області психології, педагогіки і профілактики техногенних видів адитивної поведінки.

Відповідно до досліджень в галузі програма профілактичної діяльності спирається на основоположні принципи: універсальність, яка виявляється в спрямованості профілактики на всю природу залежності і в цілому на різні форми адикцій; єдність профілактики і діагностики тобто включення комплексного діагностичного обстеження і постійного контролю динаміки змін, в процесі роботи; принцип науковості і системності; принцип послідовності; принцип взаємозв'язку свідомості, діяльності і поведінки; принцип особистісного підходу; принцип «зони найближчого розвитку»; конструктивність як побудова установки на раціональну поведінку і формування здорової особистості; випереджаючий характер впливу, що виявляється у створенні стійких позитивних установок на раціональну поведінку; комплексність як вплив на різні рівні особистості і соціального простору залежного.

#### *Практична спрямованість*

Компілятивна програма профілактики підлітків складена з урахуванням специфічних вікових та психо-соціальних особливостей сучасного підлітка і спрямована на подолання схильності до комп'ютерної ігрової залежності. Оскільки основними чинниками виникнення комп'ютерної ігрової залежності у підлітків згідно з проведеними дослідженнями (М. Орзак, Р. Кастер, Ц. Короленко, Т. Донських, В. Зайцева та ін.) є деструктивні форми



сімейного виховання, сімейна співзалежність, низький рівень соціально - психологічної адаптації, занижена і нестійка самооцінка, відсутність соціальних контактів і низький рівень соціально - психологічної адаптації, конфлікти з однолітками, абулія і небажання проявляти вольові зусилля, реакція уникнення на стресові ситуації тощо. В рамках первинної профілактики програма спрямована на виявлення підлітків, які перебувають в групі ризику і підлітків, які проявляють адиктивні патерни поведінки, інформування педагогів і батьків про різні аспекти формування киберадикції, навчання підлітків медіаграмотності і навичкам безпечного спілкування з комп'ютером. В рамках вторинної профілактики програма спрямована на корекцію сформованих адиктивних установок підлітків, шляхом створення умов для особистісного розвитку і самореалізації, навчання навичкам боротьби зі стресом, конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, виховання відповідальності та розвитку соціально - адаптивних і адекватних форм поведінки, комунікативної компетентності, вироблення навичок впевненої продуктивної поведінки.

*Адресат.* Цільовою аудиторією програми профілактики є підлітки у віці від 11 - 12 до 15 - 16 років, що проявляють ознаки ігрової комп'ютерної залежності і відносяться до групи ризику, з домінуючим ігровим мотивом і установкою до проведення часу за комп'ютером.

Мета програми: розвиток інформаційної культури та формування в рамках профілактики сприятливих умов для розвитку соціально - адаптивних особистісних якостей і підвищення рівня самооцінки, що сприяють комунікативній компетентності підлітків і попередженню виникнення залежності

Завдання:

1. Мотивування випробовуваних на участь у програмі профілактики, формування групової атмосфери і довірчих відносин для подальшого продуктивного контакту.

2. Виявлення підлітків, які перебувають в групі ризику і на стадії

залежності від комп'ютерних ігор.

3. Формування у підлітків медіаграмотності, навичок безпечної роботи з комп'ютером і створення умов для реалізації в альтернативних видах діяльності, як чинника відмови від комп'ютерних ігор.

4. Розвиток у випробовуваних соціально-прийнятних способів реагування і комунікативних навичок, що сприяють наданню взаємодопомоги, підтримки та ефективної взаємодії.

5. Корекція деструктивних форм поведінки і формування у випробовуваних навичок конструктивного вирішення конфліктних ситуацій.

6. Закріплення отриманого результату і аналіз апробації, застосовуваної компілятивної програми профілактики киберадикції. плановані результати.

Особистісний результат: вміння вибудовувати міжособистісні відносини, ефективно діяти в ситуації конфлікту, розвиток відповідальності і соціально - адаптивних і адекватних форм поведінки, комунікативної компетентності, навичок впевненого продуктивного поведінки, мотивації до діяльності, альтернативної комп'ютерним іграм.

Предметний результат: формування медіаграмотності, уявлень про киберадикцію, механізми її формування, характерологічних особливостей адиктів і наслідків залежності, навичок ефективного використання комп'ютерних технологій і віртуальної реальності.

Метапредметний результат: вміння планувати свої дії відповідно до поставлених завдань і умовами її реалізації, вносити необхідні корективи в дію після завершення профілактики на основі оцінки та обліку характеру зроблених помилок, адекватне використання різних засобів комунікації, використання мови для регуляції своєї дії і емоційного стану .

*Тривалість програми.* Програма включає 15 занять, 3 з яких спрямовані на психологічну підготовку, а 12 на психокорекцію деструктивних форм поведінки, що призводять до залежності.

Програма профілактики включає чотири послідовних блока:

1. Первинна психодіагностика;

2. Психологічна корекція;
3. Профілактика та просвіта;
4. Заключна психодіагностика.

Психодіагностичний блок спрямований на виявлення комп'ютерної ігрової залежності в групі підлітків і представлений набором психологічних методик: тест Т. Такера на виявлення ігрової залежності (в модифікації Конігіної І.); тест на інтернет - адикцію для підлітків (в модифікації І.А.Конігіної); тест «Визначення залежності від комп'ютерних ігор» А. Котлярова; тест - опитувальник ступеня захопленості молодших підлітків комп'ютерними іграми А. Гришиної.

Підбір методичного блоку дозволить об'єктивно розглянути досліджувану проблему, виявити підлітків, які перебувають на стадії залежності від комп'ютерних ігор або мережі Інтернет, що знаходяться в групі ризику виникнення адикції і поки що не виявляють ознак залежності, розкрити відносини випробовуваних до комп'ютерних ігор, час витрачений на гру і ігрові переваги респондентів, наявність психосоматичних розладів в результаті захоплення комп'ютерними іграми, відчуття в грі і поза нею, а також ставлення батьків до захоплення дітей комп'ютерними іграми тощо.

Психокорекційний блок включає 12 корекційно - розвиваючих занять тривалістю до 1 години.

Корекційно - розвиваюча частина програми складається з трьох блоків:

1. Розвиток комунікативної компетентності особистості (4 заняття);
2. Формування навичок конструктивної поведінки (4 заняття);
3. Розвиток самооцінки і навичок впевненої поведінки (4 заняття).

Кожне заняття будується відповідно до принципів проведення корекційно - розвиваючих занять і включає: мотиваційний етап (10 хвилин), основний етап (40 хвилин) і заключний етап (рефлексія 10 хвилин). При реалізації програми активно використовувалися тренінгові методи роботи: робота в малих групах, групова дискусія, рольова гра, психодрама, метод мозкового штурму, психогимнастичні вправи і методи релаксації, прийоми

рефлексії і зворотного зв'язку.

У програмі профілактики в якості основних механізмів психокорекційного впливу використовувалися: повідомлення інформації, отримання в ході групової психокорекції необхідних відомостей і інформаційний обмін між учасниками групи; групова згуртованість в результаті участі в групі; емоційна підтримка; зворотній зв'язок; інтерперсональний вплив, як отримання нової інформації про себе за рахунок зворотного зв'язку, що призводить до зміни і розширення образу «Я» і самодослідження; навчання новим способам поведінки і розвиток соціальних навичок; навіювання надії під впливом поліпшення стану інших учасників і власних досягнень; універсальність переживань і розуміння учасниками, що вони не самотні; альтруїзм, що полягає у взаємодопомозі і здатності бути корисним і розвитку віри у власні сили; розвиток техніки міжособистісного спілкування за рахунок зворотного зв'язку і аналізу власних переживань; імітаційна поведінка, як навчання більш конструктивним способам поведінки через наслідування.

Блок психологічної просвіти представлений трьома заняттями, орієнтованими на вчителів, батьків і підлітків і спрямованими на формування медіаграмотності і навчання підлітків навичкам безпечного спілкування з комп'ютером, висвітлення основних проблем і характеристик комп'ютерної ігрової залежності, доведення до педагогів і батьків ознак формується залежно та правил поведінки з залежними підлітками.

*Таблиця 2.6*

**Тематичний план компілятивної програми профілактики впливу  
комп'ютерних ігор у підлітків**

<b>№</b>	<b>Найменування блоків</b>	<b>Мета</b>	<b>Завдання</b>	<b>Форми контролю</b>

1	Первинна діагностика	Виявлення підлітків, які перебувають в групі ризику і на стадії залежності	Провести психодіагностику; Оцінити її результати	Анкети, опитування, аналіз
---	----------------------	--	--	----------------------------

*Продовження таблиці 2.6*

<b>№</b>	<b>Найменування блоків</b>	<b>Мета</b>	<b>Завдання</b>	<b>Форми контролю</b>
2	Корекційно-розвиваючий блок	Розвиток комунікативної компетентності особистості, навичок	Підготувати підлітків до конструктивної взаємодії; Провести корекційно - розвиваючі заняття;	Рефлексія, споглядання
3	Розвиток комунікативної компетентності особистості	Розвиток комунікативної відкритості та поліпшення якості спілкування шляхом оволодіння навичок конструктивної соціальної взаємодії	Забезпечити досвід конструктивного самодослідження і самостійного вирішення актуальних завдань у сфері спілкування; надати досвід повноцінного спілкування, переживання комунікативної спільності, ефективної взаємодії в процесі вирішення спільних завдань; Навчити навичкам встановлення ефективних взаємовідносин, досягнення	Рефлексія, споглядання

			максимальної групової спільності і згуртованості; Навчити навичкам конструктивного використання «зворотного зв'язку»	
--	--	--	---	--

## Продовження таблиці 2.6

№	Найменування блоків	Мета	Завдання	Форми контролю
4	«Знайомство»	Знайомство учасників тренінгу між собою, прийняття правил групової роботи, створення сприятливого психологічного клімату	Створити сприятливі умови для роботи групи, познайомити учнів з основними принципами тренінгу; разом продумати і прийняти правила роботи групи; почати освоєння способів саморозкриття, приступити до освоєння активного стилю спілкування і способів передачі і прийому зворотнього зв'язку	Рефлексія, споглядання
5	«Який я у спілкуванні»	Створення умов для аналізу власних комунікативних позицій, їх конструктивності	Розвивати вміння аналізувати і визначати свої і чужі психологічні характеристики; виховувати комунікативну культуру спілкування; розширити рольовий репертуар поведінки в різних ситуаціях; створити умови для усвідомлення власної відповідальності	Рефлексія, споглядання.

## Продовження таблиці 2.6

№	Найменування блоків	Мета	Завдання	Форми контролю
6	«Ми команда».	Розвиток комунікативних навичок, формування вміння працювати з позиції співпрацювання	Зняти емоційне та фізичне напруження; розвивати базові комунікативні вміння	Рефлексія, споглядання
7	«Вчимося спілкуватися правильно»	Розширення уявлень про способи самоаналізу і самокорекції в сфері спілкування	Познайомитися з різними стилями спілкування; розвивати базові комунікативні вміння; виховувати комунікативну культуру спілкування	Рефлексія, споглядання.
8	Формування навичок конструктивної поведінки	Формування конструктивних, соціально прийнятних форм поведінки, корекція деструктивних форм поведінки	Вироблення у підлітків соціально прийнятних способів реагування на різні життєві ситуації; корекція деструктивних форм поведінки, допомога підлітку в пошуку адаптивних форм поведінки; розвиток і закріплення позитивних соціальних установок; сприяння у формуванні адекватних уявлень підлітка	Рефлексія, споглядання



## Продовження таблиці 2.6

№	Найменування блоків	Мета	Завдання	Форми контролю
9	«Уявлення про себе»	Розширення уявлень про власні індивідуально – типологічні особливості	Підвищити рівень самопоіманія підлітків; Сформувати навички самопізнання і рефлексії; Допомога в саморозкриття і самопрезентації	Рефлексія, споглядання
10	«Ігрова залежність та її причини»	Розширення уявлень про причини ігрової комп'ютерної залежності, створення умов для самоаналізу причин власної ігрової залежності у дітей	Ознайомитися з різними аспектами ігрової залежності; організувати дискусію, виробити активну позицію по відношенню до питання ігрової залежності у дітей; створити умови для самоаналізу причин ігрової залежності	Рефлексія, споглядання
11	«Конфліктна поведінка»	Коригування конструктивного спілкування в складних конфліктних ситуаціях	Розвиток здатності до самоаналізу, розуміння і прогнозування відносин, почуттів, станів людини в конфліктних ситуаціях; формування навичок організації оптимального спілкування, конструктивного вирішення конфліктів	Рефлексія, споглядання

## Продовження таблиці 2.6

№	Найменування блоків	Мета	Завдання	Форми контролю
12	Розвиток самооцінки і впевненої поведінки	Формування адекватної самооцінки і навичок впевненого поведінки	Розвиток і закріплення позитивних соціальних установок; сприяння у формуванні адекватних уявлень підлітка про самого себе і найближче оточення; розкриття позитивних якостей неповнолітніх і виховання впевненості в досягненні успіху в різних видах діяльності	Рефлексія, споглядання
13	«Мої сильні якості»	Вичленення, розвиток і закріплення позитивних соціальних установок; Сприяння у формуванні адекватних уявлень підлітка про самого себе і найближчому оточенні; Розкриття позитивних якостей неповнолітніх і виховання впевненості	Викликати позитивне ставлення підлітка до себе і позитивне ставлення групи до кожного; підвищення самооцінки і впевненості в досягненні життєвих цілей; розвиток навичок перегляду ставлення до власних негативних якостей;	Рефлексія, споглядання

## Продовження таблиці 2.6

№	Найменування блоків	Мета	Завдання	Форми контролю
14	«Впевнена поведінка»	Розвиток навичок впевненої поведінки, створення умов для підвищення самооцінки неповнолітніх	Формування поняття впевненої і невпевненої поведінки; створення умов для підвищення самооцінки неповнолітніх; моделювання ситуації впевненої поведінки, відпрацювання навичок	Рефлексія, споглядання
15	«Формування мотивації досягнення»	Розкриття позитивних якостей непереносити їх і виховання	Визначення учасниками шляхів досягнення життєвих цілей; розвиток адекватних уявлень про наявні цілі, уміння і навичок	Рефлексія, споглядання
16	«Вчимося товаришувати »	Перехід від позицій протиріччя до спільного планування, згуртуванню різних спільнот, через усвідомлення групової та індивідуальної унікальності кожного	Освоєння технік саморегуляції, релаксації та візуалізації; формування адаптивних способів зняття емоційної напруги, каналізування негативних емоцій злості і гніву	Рефлексія, споглядання

## Продовження таблиці 2.6

№	Найменування блоків	Мета	Завдання	Форми контролю
17	Круглий стіл «Комп'ютер; «за» та «проти»	Розвиток медіаграмотності підлітків і навичок безпечного спілкування з комп'ютером	Ознайомити учасників з плюсами і мінусами впливу комп'ютера; навчити, як організувати безпечну взаємодію з комп'ютером; ознайомити з заходами профілактики адиктивної поведінки	споглядання
18	Батьківські збори «Комп'ютер в житті підлітка. Користь чи шкода? »	Підвищити психолого - педагогічну компетентність батьків, ознайомити з особливостями використання ІКТ - технологій у вихованні дітей	Показати можливість використання комп'ютера у навчальній діяльності і в домашніх умовах; обговорити з батьками проблему комп'ютерної залежності, її причини та прояви; ознайомити батьків з рекомендаціями щодо профілактики комп'ютерної залежності	споглядання

## Продовження таблиці 2.6

№	Найменування блоків	Мета	Завдання	Форми контролю
19	Профілактика і просвіта	Розвиток медіаграмотності і розширення уявлень про основні аспекти киберадикції	Формування медіаграмотності у батьків педагогів і дітей; розкриття основних чинників, ознак і стадій киберадикції; Формування навичок безпечного користування комп'ютером	споглядання
20	Дискусія з участю педагогів	Розкрити в дискусії з педагогами	Актуалізувати знання педагогів з даної теми; ознайомити з різними	споглядання
21	Заключна діагностика	Повторна діагностика для виявлення рівня залежності в групі підлітків	Провести психодіагностику; Оцінити її результати	анкетування опитування, висновки

Система організації контролю за реалізацією програми і запланованих результатів передбачає: облік відвідуваності занять; оцінку досягнення запланованих результатів, за допомогою первинної та заключної діагностики; зниження рівня тривоги, страху та емоційного напруження; підвищення рівня соціально - психологічної адаптації та розвиток комунікативних навичок; формування позитивних соціальних установок і підвищення рівня саморозуміння і самопізнання у підлітка; поліпшення і стабілізація психоемоційного стану; зниження часу, проведеного за комп'ютером і тощо.

Отже, необхідно розуміти, що профілактична діяльність є тривалим безперервним процесом, що вимагає грамотної психолого-педагогічної організації всіх видів діяльності учасниками освітнього процесу. В рамках

профілактичної роботи ми за короткий час постаралися опрацювати у учасників програми актуальні поведінкові проблеми, пов'язані з кіберзалежністю і що негативно впливають на її розвиток і формування, постаралися дати їм досвід сприйняття і прояву різноманітних емоцій, позитивної продуктивної взаємодії з однолітками, подолання страхів, ефективних способів регулювання своєї поведінки, формування відповідальності за свої дії і впевненості у собі.

### **Висновки до другого розділу**

Отже після проведення дослідження можна зробити висновки, що серед популярних видів діяльності найбільш краща гра в комп'ютерні ігри – 11 підлітків (55%), ще один з популярних видів діяльності – гуляю з друзями – 4 підлітка (20%), далі йде наступний вид діяльності – слухаю музику – 2 підлітка (10%), і далі – читаю – 1 підліток (5%), відвідую клуби, дискотеки – 1 підліток (5%), дивлюся TV, DVD – 1 підліток (5%).

Опитувальник Шмішека показав, що за даними зіставлення видно, що час, проведений за комп'ютерними іграми, впливають в більшій частині на особистість з акцентуацією демонстративності, гіпертимності, емотивності і циклотимності. Після них йде застрявання і екзальтованість. Ці чотири типи акцентуації добре проявляються, коли підліток грає в комп'ютерні ігри.

Серед випробовуваних, які взяли участь у дослідженні – 3 підлітки мають низький рівень самооцінки, що становить 15%, 10 підлітків мають середній рівень самооцінки, що становить 70%, 2 підлітки мають високий рівень самооцінки, що у відсотках становить 15 %.

Компілятивний програма профілактики була складена відповідно з урахуванням специфічних вікових та психосоціальних особливостей сучасних підлітків, спирається на основоположні принципи профілактичної діяльності та спрямована на подолання схильності до комп'ютерної ігрової залежності. В межах первинної профілактики програма спрямована на

виявлення підлітків, які проявляють адиктивні патерни поведінки, інформування педагогів і батьків про різні аспекти формування кіберадикції, навчання підлітків медіаграмотності і навичкам безпечного користування комп'ютером. В рамках вторинної профілактики програма спрямована на корекцію сформованих адиктивних установок підлітків, шляхом створення умов для особистісного розвитку і самореалізації, навчання навичкам боротьби зі стресом, конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, виховання відповідальності та розвитку соціально - адаптивних і адекватних форм поведінки, комунікативної компетентності, вироблення навичок впевненої продуктивної поведінки.

До особистісних відносяться: вміння вибудовувати міжособистісні відносини, ефективно діяти в ситуації конфлікту, розвиток відповідальності і комунікативної компетентності, навичок впевненої поведінки, мотивації до діяльності, що є альтернативною комп'ютерній грі. Предметний результат включає: формування медіаграмотності, уявлень про кіберадикції та її основних аспектів, навичок ефективного використання комп'ютерних технологій і віртуального інформаційного простору. Метапредметний результат включає: вміння планувати свої дії відповідно до поставлених завдань і умов її реалізації, вносити необхідні корективи в дію, адекватне використання різних засобів комунікації, використання мови для регуляції своїх дій і емоційного стану.

## ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження нами отримані такі узагальнення і висновки:

1) На основі теоретико-методологічного аналізу визначено основні напрямки вивчення особливостей підліткового віку у сучасній психолого-педагогічній літературі. У підлітковий період закладаються основні риси характеру, стилі поведінки, звички, життєві орієнтації і багато іншого. Відповідно, від того, наскільки позитивно особистістю буде пройдено цей етап, залежить подальше доросле життя людини. Незважаючи на певні позитивні моменти, захоплення підлітків комп'ютерними іграми може мати і цілком реальні негативні наслідки, які можуть призводити до формування психологічної залежності.

2) Проаналізовано поняття та види комп'ютерних ігор. Практично у всіх комп'ютерних іграх основною метою гравця є розвиток свого персонажа. Для цього майже завжди застосовується система розвитку за допомогою накопичення очок досвіду та використання їх для збільшення «рівня» персонажа, що позитивно відбивається на всіх його здібностях. Нагромадження багатств (зокрема корисних у бою предметів) саме по собі також є елементом розвитку в MMORPG і також найкращим шляхом досягається у битвах.

Гравець може приміряти будь-яку роль. Так, якщо він хоче відігравати роль священика, він може придбати в ігровому світі капю, навчати персонажу належного священику вмінням, а також копіювати манеру розмови, поведінку та взаємодію з іншими реальними священиками. При цьому гравець може переслідувати чи не переслідувати досягнення багатства чи досвіду. Націлені на рольову гру гільдії можуть створювати довгі докладні описи, ґрунтуючись на ресурсах ігрового світу.

3) Вивчено особливості впливу комп'ютерних ігор на психологічний розвиток особистості. Окремі дослідження показують, що



комп'ютерні ігри позитивно впливають на особистісну сферу підлітків. Ігри в жанрі «екшен» сприяють кращому розподілу уваги, розвивають здібності до зосередження і просторового мислення; стратегічні рольові ігри забезпечують високі результати у вирішенні логічних завдань; діти, які грають в рольові та пригодницькі комп'ютерні ігри, частіше використовують уяву для того, щоб подумки перенестися в сюжет гри і продумати мотивацію персонажа, його поведінку, що розвиває їх креативність. Можна сказати, що ігри створюють для підлітків «зону найближчого розвитку», яка поєднує в собі оптимальний баланс між труднощами завдань і пов'язаної з нею фрустрацією і переживаннями успіху і завершеності. Комп'ютерні ігри – ідеальний тренувальний майданчик, так як вони прищеплюють розуміння покрокового розвитку своїх здібностей.

4) Досліджено вплив комп'ютерних ігор на психологічний розвиток особистості підлітка.

Виявлено найбільш популярні види діяльності серед підлітків (методика «Рівень ставлення до комп'ютерних ігор» Т. Такер), серед яких можна виділити: найбільш краща гра в комп'ютерні ігри – 11 підлітків (55%), ще один з популярних видів діяльності - гуляю з друзями – 4 підлітка (20%).

З'ясовано тип акцентуації характеру підлітків; уточнено, що мають акцентуацію 80% опитуваних, в тенденціях до акцентуації знаходяться збудливість, гіпертимність. Мало виражені екзальтованість та тривожність. Всі інші типи акцентуації знаходяться в межах норми. Час, проведений за комп'ютерними іграми, впливає на формування особистості й найбільш виражені типи акцентуації демонстративності 12%, гіпертимності 15%, емотивності 12% і циклотимності 9%. Найменш виражені такі типи акцентуації як застрявання 4% і екзальтованість 5% (методика «Акцентуація характеру підлітків» Леонгарда – Шмішека).

Визначено особливості рівнів самооцінки та домагань підлітків. Більшість підлітків має середній рівень домагань та середній рівень самооцінки 70%. Конфлікт між Я-ідеальним та Я-реалістичним у контексті

власних здібностей мають 30 % опитуваних (методика «Дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн в модифікації А. М. Прихожан). Представлені дані показують явний вплив захопленістю комп'ютерними іграми на трансформацію підліткової субкультури. Можемо припустити, що захопленість комп'ютерними іграми впливає на самооцінку і самовідношення підлітків.

5) Розроблено рекомендації щодо психологічного розвитку підлітка. В процесі вивчення різних теорій і підходів до профілактики психологічного розвитку підлітків нами була сформована і реалізована компілятивна програма профілактики. Компілятивний програма профілактики була складена відповідно з урахуванням специфічних вікових та психосоціальних особливостей сучасних підлітків, спирається на основоположні принципи профілактичної діяльності та спрямована на подолання схильності до комп'ютерної ігрової залежності. В межах первинної профілактики програма спрямована на виявлення підлітків, які проявляють адиктивні патерни поведінки, інформування педагогів і батьків про різні аспекти формування кіберадикції, навчання підлітків медіаграмотності і навичкам безпечного користування комп'ютером. В рамках вторинної профілактики програма спрямована на корекцію сформованих адиктивних установок підлітків, шляхом створення умов для особистісного розвитку і самореалізації, навчання навичкам боротьби зі стресом, конструктивного вирішення конфліктних ситуацій, виховання відповідальності та розвитку соціально - адаптивних і адекватних форм поведінки, комунікативної компетентності, вироблення навичок впевненої продуктивної поведінки. Метою цієї програми був розвиток інформаційної культури та формування в рамках профілактики сприятливих умов для розвитку соціально - адаптивних особистісних якостей і підвищення рівня самооцінки, що сприяють комунікативній компетентності підлітків і попередженню виникнення залежності.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агибалова Н. И., Данилова М. В. Особенности компьютерной игровой зависимости среди подростков . Молодой ученый. 2014. № 20. С. 547 – 549.
2. Асеева А. Д. Социально – психологические аспекты зависимого поведения в межличностных отношениях в юношеском возрасте. Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. 2014. С.210.
3. Астремська І.В., Шелешей О.Г. Розвиток емоційної компетенції дітей старшого дошкільного віку. Габітус. 2021. № 31. С. 172-177.
4. Астремська І.В. Психологічні особливості допомагаючих професій. Тези доповідей International scientific conference «Modernization of educational system: world trends and national peculiarities».Kaunas, Lithuania: Izdevnieciba «Baltja Publishing», 2018. С.17-21.
5. Багдасарян А. А., Саргсян М. Э. Влияние компьютеров и интернета на младших школьников. Наука и образование сегодня. 2019. № 1. С. 78 – 81.
6. Баженова І. «Що роблять діти у світовій павутині?». 2002. № 9. С. 40-42.
7. Беляєва С. «Як допомогти дитині оминати пастку uzалежнення?». Львів: Видво НУ, 2009. 28 с.
8. Ботьбот Т. Психічні та поведінкові розлади у осіб з комп'ютерною залежністю. *Медицина – здоров'я ХХІ сторіччя: Матеріали ІІІ Міжнародної медичної конференції студентів та молодих вчених.* Дніпропетровськ: Дніпропетровська державна медична академія, 2002. С. 298.
9. Ботьбот Т.Ю. Психічні та поведінкові розлади в осіб молодого віку з комп'ютерною залежністю (клініка, корекція та профілактика). Київ. 2005. 37 с.

10. Бугайова Н. Ризики сучасних комп'ютерних технологій: ігрова залежність. Луганськ, 2006. С. 106 – 115.
11. Будіянський М. Ф. Структура та стадії формування психологічної залежності молоді від комп'ютерних ігор. *Науково-практичний журнал Південного наукового Центру АПН України*. 2009. №9. С. 7 – 9.
12. Вайнола Р. Х. Технологізація соціально-педагогічної роботи: теорія та практика. К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2008. 134 с.
13. Вінтюк Ю. Узалежнення від комп'ютера: формування і можливості протидії. 2010. Вип. 13. С. 215–226.
14. Вінтюк Ю.Р. Узалежнення від комп'ютера: формування і можливості протидії. *Вісник Львівського національного університету імені І.Франка*. 2010. Вип. 13 . С. 215–226.
15. Виничук Н.В. Психология аномального поведения . Владивосток, 2004. 197 с.
16. Волкова Е. Н., Гришина А. В. Оценка распространенности игровой компьютерной зависимости у младших подростков. *Вестник Мининского университета*. 2014. № 3. С. 24 – 30.
17. Воронов Д. И. Социально – психологические детерминанты компьютерной зависимости и ее профилактика средствами физической рекреации и психокоррекции . Санкт – Петербург. 2016. 266 с.
18. Гончарук В.Д. Безпека дітей в Інтернеті: попередження, освіта, взаємодія URL: <http://konf.koipro.kr.ua> (дата звернення: 02.12.2021).
19. Гоман В. А., Гефнер О. В. Современная молодежь и компьютерная зависимость. *Электронный научно – методический журнал Омского ГАУ*. 2018. Спецвыпуск № 5. С. 1 – 4.
20. Горшенина А. Н. Компьютерная зависимость у детей и подростков. Научный центр «Диспут». Вологда. 2014. С. 82 – 83.
21. Гредюшко О. П. Психологические трудности подростков. 2014. № 3. С. 118 – 119.

22. Гриценко В.И. Застосування комп'ютерних ігор у навчальному процесі загальноосвітньої й професійної школи. Київ, 1997. 390 с.
23. Гришина А. В. Тест – опросник степени увлеченности младших подростков компьютерными играми. *Вестник Московского университета* . 2014. Серия 14. С. 131 – 142.
24. Гришина А. В., Волкова Е. Н. Структура субъектности с разным уровнем игровой компьютерной зависимости. *Вестник Мининского университета*. 2018. Том 6. № 1. С. 1 –18.
25. Гундарева И.Г. О последствиях восприятия телевизионной информации младшими подростками. Москва, 2005. 303 с.
26. Давтян В. Г., Бердин Р. Д. Адаптивные возможности у лиц с виртуальной аддикцией . Наука, техника и образование. 2015. № 7. С. 1 – 2.
27. Денисов А. А. Психология интернет – зависимости. Развитие личности. 2014. № 1. С. 190 – 202.
28. Добровидова Н.А. Особенности эмоционально-волевой сферы старшеклассников и студентов с различным уровнем компьютерной игровой активности. Самара, 2010. 392 с.
29. Дорчинець В. П. Комп'ютерна залежність. Сторінка психолога. URL: [http://www.dptnz.com/archiv/kompjuterna\\_zalezhnist.doc](http://www.dptnz.com/archiv/kompjuterna_zalezhnist.doc) 83 (дата звернення: 10.02.2022).
30. Дровосеков С. Э., Самбурова И. А. Различия в выраженности интернет –зависимости у мужчин и женщин. *Научно – методический электронный журнал «Концепт»*. 2017. С. 304 – 307.
31. Дроздов О. Ю. Комп'ютерні технології в контексті проблеми молодіжної агресії. К. 2001. С. 107 – 112.
32. Дуброва Т. Вплив комп'ютерних ігор на особистість дитини. Психолог. 2010. № 8. С. 26–30
33. Емельяненко В. Д. Мировоззрение и игровая компьютерная зависимость: поиск взаимосвязи. *Философские проблемы информационных технологий и киберпространства*. 2016. № 1 (11). С. 45 – 64.

34. Ершова И.А., Чудинов Т.А., Пермякова М.Е. Личностные особенности подростков с разными стадиями компьютерной зависимости. 2017. № 2. С. 91–98.
35. Закаблукова А. А., Смирнова Т. А., Капустина Л. П., Чуйкова М. А. Психолого – педагогическая профилактика компьютерной игромании у обучающихся. *Белгородский региональный центр психолого – медико – социального сопровождения*. 2016. 117 с.
36. Зальмунин К. Ю. Сравнительная оценка психопатологических и патопсихологических феноменов и синдромов у пациентов с наркотической и игровой зависимостью . *Практическая медицина*. 2015. № 5 (90). С. 56 – 58.
37. Иванов М.С. Особенности самореализации личности в компьютерной игровой деятельности : дис.канд. психол. наук: 19.00.01. Кемерово, 2005. 152с.
38. Кардашян Р. А. Профилактика психосоматических проявлений у учащихся общеобразовательных учреждений с компьютерной игровой. *Архив внутренней медицины*. 2016. С. 13 – 14.
39. Кашеева М. А. Психотерапевтические методы при лечении гемблинга. *Электронный научный журнал «Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие»*. 2015. URL: <http://www.humjournal.rzgmu.ru> (дата звернения: 15.03.2022)
40. Коваленко Н., Лащенко О. Захоплення комп'ютером або віртуальна залежність підлітків. URL: // <http://osvita.ua/home/develop/7386> (дата звернення: 20.10.2021).
41. Кнорре А. В. Стратегическое взаимодействие в онлайн – играх: взгляд из теории игр. *Sociology of science and technology*. 2014. № 5 (4). С. 105 – 116.
42. Коробкина Е. С. Поведенческая специфика социализации подростка. *Достижения вузовской науки* . 2014. № 8 С. 144 – 150.
43. Литовченко О. Реальність проти віртуальності. *Персонал-плюс*. 2008. № 16. С. 4.

44. Лопеш Э. А., Передерий Н. А. Исследование интернет – зависимости среди школьников. Бюллетень медицинских. 2014. № 4. С. 1243.
45. Мазуряк С. В. Дитина і комп'ютер. URL: // <http://osvitacv.com/index.php/2011-01-11-15-03-4>. (дата звернення: 05.02.2022).
46. Макаренко О., Постова О. Соціалізація підлітків та комп'ютерна залежність. 2007. Т. 71. С. 23–27.
47. Максимовська Н. О., Дикун Н. В. Соціально-педагогічна профілактика комп'ютерної залежності серед підлітків. Соціальна робота в Україні: теорія і практика. 2009. №2. С. 57-65.
48. Мандель Б. Р. Аддиктология. Директ – Медиа. 2014. – 536 с.
49. Мандель Б. Р. Технологические аддикции переходят в наступление. *Мир психологии*. 2014. № 4 (80). С. 193 – 205.
50. Мартиненко Ю. «Комп'ютерна істерія» - дитина помирає перед комп'ютером. URL: // <http://health.unian.net/ukr/detail/189434> (дата звернення: 06.04.2022).
51. Набойченко Е. С., Окунева Л. И. Психологические аспекты кибераддикции подростков. 2016. № 5. С. 82 – 87.
52. Набойченко Е. С., Окунева Л. И. Типология подростков, склонных к кибераддикции. *Педагогическое образование в России*. 2016. № 1. С. 94 – 98.
53. Нальгиева Ц. Я. Психолого – акмеологические факторы профилактики компьютерной зависимости учащихся средних и старших классов. *Азимут научных исследований: педагогика и психология*. 2018. Т. 7. № 1(22). С. 291 – 293.
54. Неклюдова В. В. Агрессивность игрозависимой студенческой молодежи. *Вестник ПСИ*. 2018. № 1 (79). С. 144 –147.
55. Неустроева О. В. Психологическая характеристика подросткового возраста в концепциях Д. Б. Эльконина и Д. И. Фельдштейна. *Психология*. 2015. № 6 (7) С. 35 – 36.

56. Новикова О. Н. Виртуальная игра как средство формирования личностной идентичности детей и подростков. Педагогическое образование в России. 2014. № 2. С. 146 – 151.

57. Окунева Л. И. Социально – психологические склонности к кибераддикции в подростковой среде. Педагогическое образование в России. 2016. № 1. С. 188 – 191.

58. Окунева Л. И. Факторы, обуславливающие формирование кибераддикции у подростков. Педагогическое образование в России. 2016. № 2. С. 157 – 162.

59. Олейникова В. А. К вопросу о сущности подростковой аддиктивности. *Вестник Совета молодых учёных и специалистов Челябинской области*. 2014. № 4. С. 17 – 20.

60. Остапова А. В. Психологические особенности подросткового возраста. *Евразийский научный журнал*. 2015. № 7 С. 189 – 191.

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

URL://<http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v14/i1/27.pdf> (дата звернення: 02.04.2022).

62. Пихтіна Н.П., Яковець Н.І. Педагогічна профілактика адиктивної поведінки учнів: навч. посібник . Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2003. 116 с.

63. Плешаков В. А. Киберонтологическая концепция развития личности и жизнедеятельности человека XXI в. и проблемы образования . *Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Психология*. 2014. № 4 (35). С. 9 – 22.

64. Прийменко В. Діти, які грають в ігри або комп'ютерна залежність. URL: <http://upsihologa.com.ua/dity-kompyuterna-zalezhnist-psyholog.html> (дата звернення: 01.03.2022).

65. Помелов В. А. Геймер: игроман или креативная личность?. *Вестник Челябинской государственной академии культуры и искусств*. 2014. № 3 (39). С. 76 – 81.



66. Рень Л.В. Дослідження стану схильності до компютерної адикції серед дітей та підлітків. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*. 2012. Вип. № 96. С.177-180.

67. Романцова И. И. Профилактика интернет – зависимого поведения у подростков посредством формирования навыков межличностного конструктивного общения. ГБУ ВО «Центр психолого – педагогической поддержки и развития детей». 2017. 193 с.

68. Рыбалтович Д.Г. Психологические особенности пользователей онлайн-игр с различной степенью игровой аддикции : автореф. дис. канд. психол. наук: 05.26.02, 19.00.04. Санкт-Петербург, 2012. 21 с.

69. Самардакова Г. Комп'ютерна залежність. URL: <http://knmu.kharkov.ua/index.php?option=com=uk> (дата звернення: 02.03.2022).

70. Сергеєва Н.В. Соціально-педагогічні умови профілактики комп'ютерної адикції підлітків: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.05. Київ, 2010. 319 с.

71. Стукова О.В. В компьютерной колыбели? В компьютерных сетях! Аномалия. 2006. №23. С. 3 – 9.

72. Смирнов А. В. Базовые психологические компоненты аддиктивного поведения в структуре интегральной индивидуальности. Екатеринбург. 2015. 489 с.

73. Смирнова А. А., Захарова Т. Ю., Синогина Е. С. Киберугрозы безопасности подростков. *Научно – педагогическое обозрение*. 2017. № 3 (17). С. 112-126.

74. Татаренко О. Кіберадикція як фактор формування девіантної поведінки у підлітків з ознаками акцентуації особистості. *Psychosomatic medicine and general practice*. - 2019. - Т. 4, № 1. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/psmgp\\_2019\\_4\\_1\\_14](http://nbuv.gov.ua/UJRN/psmgp_2019_4_1_14) (дата звернення: 08.05.2022).

75. Тазетдинова Ю. М. Теоретические предпосылки исследования особенностей агрессивного поведения у подростков – мальчиков с разным

уровнем игровой компьютерной зависимости. *Санкт – Петербургский образовательный вестник*. 2018. № 9. С. 43 – 48.

76. Телекомунікаційні технології у навчальному процесі: методичні рекомендації / Інститут психології імені Г. С. Костюка АПН України. Лабораторія нових інформаційних технологій навчання. К., 2009. 35 с.

77. Титова В. В., Катков А. Л., Чугунов Д. Н. Интернет – зависимость: причины и механизмы формирования, диагностика, подходы к лечению и профилактике. 2014. Т. 5 № 4. С. 132 – 139.

78. Ушакова І.В. Супервізія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Миколаїв : Вид-во ЧДУ ім. Петра Могили, 2011.228с.

79. Ушакова І.В. Регулятивна функція афективної сфери особистості. *Вісник Одеського національного університету: Збірник наукових праць/ Матеріали Другої міжнародної науково-практичної конференції «Культурно-історичний та соціально-психологічний потенціал особистості в умовах трансформаційних змін у суспільстві» 24-25 вересня 2010 року у м. Одеса – О.: ОНУ імені І.І. Мечникова, 2010. Том 15. Випуск 11: Психологія. С.148-154.*

80. Фатхутдинова А. А. Феномен геймерства в современном обществе. *Вестник ВЭГУ*. 2017. № 2 (88). С. 139 – 143.

81. Федоров А.В. Школярі та комп'ютерні ігри з «екранним насильством». Педагогіка. 2004. № 6. 45 – 49 с.

82. Фомичева Ю.В., Шмелев А.Г., Бурмистров И.В. Психологические корреляты увлеченности компьютерными играми. *Вестник Московского университета. Серия «Психология»*. 1991. Вып. 3. С. 27–39.

83. Хилько О. В. Практический подход к профилактике компьютерной зависимости у подростков. *Научно – методический электронный журнал Концепт*. 2015. Т. 13. С. 56 – 60.

84. Хомерики Н.С. Индивидуально-психологические особенности подростков с интернет зависимым поведением : дис. канд. психол. наук: 19.00.04. Санкт–Петербург, 2015. 15 с.
85. Худяков А. В., Урсу А. В., Старченкова А. М. Компьютерная игровая зависимость, клиника, динамика и эпидемиология. 2015. № 4 (33). С. 1 – 10.
86. Чарушникова В., Гарагуля М. Комп'ютерна залежність. Вигадка чи реальна загроза. 2006. № 2. С. 25 – 33.
87. Шапкин С.А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований. *Психологический журнал*. 2007. Т. 20 №1. С. 86–102.
88. Шаров К. С. Онлайн – видеоигры как фактор социальных девиаций. *Диагностика социума*. 2015. № 17. С. 52 – 65.
89. Щербакова Н. Б. Стратегические основы деятельности родителей по организации работы школьников на компьютере в домашних условиях. *Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Педагогика*. 2018. № 3. С. 78 – 88.
90. Эльконин Д.Б. Психология игры. Москва. 1999. 360 с.
91. Юр`ева Л. М. Скринінгова діагностика компютерної залежності. 2005. № 3(42). С.12–15.
92. Astremska Iryna. Supervision model as an effective method of the practical training/ Iryna Astremska// *Australian Journal of Scientific Research*, 2014, No.2.(6) (July-December). Volume III. «Adelaide University Press». Adelaide, 2014. – (Proceedings of the Journal are located in the Databases Source Normalized Impact per Paper (SNIP): 3.756 SCImago Journal Rank (SJR): 3.885) – P.144-147.(В електронному вигляді, формат PDF).
93. Astremska I., Berezovska L., Girchenko O., Fihol N., Kondratiuk S., Sembrat A. Supervision as innovative psychological and pedagogical technology and subject of research. *Laplage em Revista (International)*. 2021. Vol.7. n.3

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Тест – опитувальник самовідношення С. Р. Пантелеев

*Мета:* визначення емоційного та семантичного змісту ставлення особистості до себе.

*Необхідний матеріал:* опитувальник, бланк для відповідей.

#### **Хід проведення:**

Досліджуваним пропонується опитувальник, що налічує 110 тверджень.

*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 обгрунтована 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 вмю 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:**

#### ***Відвертість:***

«+»: 1, 3, 9, 48, 53, 56, 65.

«-»: 21, 62, 86, 98.

#### ***Самовпевненість:***

«+»: 7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 78, 82.

«-»: 20, 80, 103.

#### ***Самокерівництво:***

«+»: 43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110.

«-»: 109.

#### ***Дзеркальне «Я»:***

«+»: 2, 5, 29, 41, 42, 50, 102.

«-»: 13, 18, 34, 85.

#### ***Самоцінність:***

«+»: 8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100.

«-»: 15, 26, 31, 46, 83.

#### ***Самоприйняття:***

«+»: 10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97.

«-»: -

#### ***Самоприв'язаність:***

«+»: 6, 32, 33, 55, 89, 95, 101, 104.

«-»: 96, 107.

#### ***Конфліктність:***

«+»: 4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 67, 69, 81, 91, 94, 99.

«-»: -

#### ***Самозвинувачення:***

«+»: 14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92.

«-»: -

В подальшому «сирі бали» переводяться у стенові показники:

Самоставлення – це певне стійке почуття на адресу власного «Я», що містить ряд специфічних модальностей (вимірів), що відрізняються як за емоційним тоном, переживанням, так і за семантичним змістом відповідного ставлення до себе.

### Норми (в стенах)

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 рефлексивність 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 самоствавлення - «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 Б

### **Методика дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн в модифікації А.М. Прихожан**

**Мета:** дослідження самооцінки та рівня домагань особистості.

**Необхідний матеріал:** бланк із зображенням 7-ми вертикальних ліній (або чистий аркуш паперу), ручка чи олівець.

#### **Хід проведення**

Досліджуваним пропонується на вертикальних лінях відмітити певними знаками рівень розвитку у них певних якостей (здоров'я, здібності, характер та ін.) (показник самооцінки) та рівень домагань, тобто рівень розвитку цих же якостей, який би задовольняв їх. Кожному досліджуваному пропонується бланк методики з інструкцією та завданням.

*Шкала самооценки*

100	100	100	100	100	100	100
0	0	0	0	0	0	0
Здоров'я	Умственные способности	Характер	Авторитет у школьников	Умелые руки	Внешность	Уверенность в себе

**Інструкція:** «Будь яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер тощо. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої буде символізувати найнижчий розвиток, а верхня – найвищий. Вам пропонується 7 таких ліній. Вони позначають:

1. здоров'я;
2. розум, здібності;
3. характер;
4. авторитет у ровесників;
5. вміння багато чого робити своїми руками, вмілі руки;
6. зовнішність;
7. впевненість у собі;

На кожній лінії рисою (-) позначте, як Ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони Вашої особистості у даний момент часу. Після цього



хрестиком (х) позначте, за якого рівня розвитку цих якостей, сторін Ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе.»

Досліджуваному видається бланк, на якому зображено вертикальних 7 ліній, висота кожної – 100 мм, із зазначенням верхньої, нижньої точок та середини шкали. При цьому верхня і нижня точки відмічаються помітними рисками, середина – ледве помітною точкою.

Методика може проводитися як фронтально – з цілим класом (чи групою), так і індивідуально. При фронтальній роботі необхідно перевірити, як кожен учень заповнив першу шкалу. Потрібно переконатися, чи правильно застосовуються запропоновані позначки, дати відповіді на питання. Після цього досліджуваний працює самостійно. Час, відведений на заповнення шкал разом із читанням інструкції, 10-12 хвилин.

### **Обробка та аналіз результатів**

Обробка проводиться за шістьма шкалами (перша, тренувальна – «здоров'я» - не враховується). Кожна відповідь виражається у балах. Оскільки довжина кожної шкали становить 100 мм, відповідно до цього відповіді досліджуваних отримують кількісну характеристику (наприклад, 54 мм = 54 балам).

1. Для кожної з шести шкал визначити:

а) рівень домагань – відстань в мм від нижньої точки шкали («0») до позначки «х»;

б) висоту самооцінки – від «0» до позначки «-»;

в) значення розбіжностей між рівнем домагань та самооцінкою – відстань від позначки «х» до позначки «-». Якщо рівень домагань розташовується респондентом нижче самооцінки, то він виражається від'ємним числом.

Розрахувати середню величину кожного показника рівня домагань кожного показника рівня домагань та самооцінки за всіма шістьма шкалами.

2. У таблиці наведено кількісні характеристики рівня домагань та самооцінки, отриманих для учнів 7-10 класів міських шкіл (близько 900 осіб).

Параметр	Кількісна характеристика (бал)			
	низький	середній	високий	дуже високий
Рівень домагань	менше 60	60-74	75-89	90-100
Рівень самооцінки	менше 45	45-59	60-74	75-100

### Рівень домагань

Норму, *реалістичний рівень домагань*, характеризує результат **від 60 до 89 балів**. *Оптимальний* – порівняно високий рівень – **від 75 до 89 балів**, що підтверджує оптимістичне уявлення про свої можливості, що є важливим фактором особистісного розвитку.

Результат **від 90 до 100 балів** зазвичай засвідчує *нереалістичне*, некритичне ставлення респондентів до власних можливостей.

Результат **менше 60 балів** є свідченням *заниженого рівня домагань*, він індикатор несприятливого розвитку особистості.

#### Висота самооцінки

Кількість балів **від 45 до 74** («середня» та «висока» самооцінка) засвідчують *реалістичну (адекватну) самооцінку*.

Кількість балів **від 75 до 100 та вище** свідчать про *завищену самооцінку* і вказує на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінювати результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на суттєві спотворення у формуванні особистості – «закритість для досвіду», нечутливість до власних помилок, невдач, зауважень та оцінок оточуючих.

Кількість балів **нижче 45** вказує на *занижену самооцінку* (недооцінку себе) та свідчить про крайнє неблагополуччя у розвитку особистості. Та досліджувані становлять «групу ризику», їх, зазвичай мало. За низькою самооцінкою можуть приховуватися два цілком різних психологічних явища: істинна невпевненість у собі та «захисна», коли декларування (самому собі)

власного невміння, відсутності здібностей та тому подібного дозволяє не докладати ніяких зусиль.

## **Додаток В**

### **Програма профілактики психологічного розвитку підлітків Корекційно - розвивальний блок**

#### **1. Блок розвитку комунікативної компетентності**

**Мета блоку:** Зростання комунікативної відкритості та поліпшення якості спілкування шляхом оволодіння навичками конструктивної соціальної взаємодії.

#### **Завдання блоку:**

1. Забезпечити учасникам групи досвід конструктивного самодослідження (самоаналізу) і самостійного вирішення актуальних внутрішніх завдань в сфері спілкування.

2. Надати учасникам групи досвід повноцінного спілкування один з одним і групою, переживання комунікативної спільності, ефективної взаємодії в процесі вирішення спільних завдань.

3. Навчити навичкам встановлення ефективних відносин з оточуючими, навичкам досягнення максимального ступеня групової спільності і згуртованості.

4. Навчити навичкам отримання і конструктивного використання «Зворотного зв'язку» (інформації про себе від навколишнього комунікативного середовища).

### **Заняття №1 «Вступ. Прийняття правил групової роботи».**

**Мета:** Знайомство з учасниками тренінгу, прийняття правил групової роботи, створення сприятливого психологічного клімату.

#### **Завдання:**

1. Створити сприятливі умови для роботи групи, познайомити учнів з основними принципами тренінгу.

2. Разом продумати і прийняти правила роботи групи.

3. Почати освоєння способів саморозкриття, приступити до освоєння активного стилю спілкування і способів передачі і прийому зворотного зв'язку.

**Матеріали та обладнання:** папір, кольорові олівці, фломастери, ручки, ватман, клубок ниток.

#### **Хід заняття:**

1. Вступ ведучого, що таке тренінг, для чого він потрібен. Розповідь про цілі занять, форми їх проведення. Ритуал вітання.

**Мета:** створення позитивного емоційного фону, згуртування групи, формування почуття близькості з іншими дітьми.

**Інструкція:** Я хочу поговорити з вами про те, як зазвичай вітають один одного люди. Хто з вас може продемонструвати типове рукостискання? Я хотіла б, щоб ви зараз придумали смішне привітання, яке ми будемо використовувати найближчим часом. Це рукостискання повинно стати свого

роду відмінністю нашої групи. Спочатку виберіть собі партнера. Вам надається три хвилини, щоб винайти, як можна більш незвичайний спосіб рукостискання. Це вітання повинне бути досить простим, щоб все легко могли його запам'ятати, але при цьому досить смішним, щоб нам було весело тиснути один одному руки саме таким способом. Тепер нехай кожна пара покаже придумане їй вітання. Нам необхідно вибрати те рукостискання, яке ми будемо з вами використовувати на наступних зустрічах.

### **Гра «Павутина».**

**Мета:** освоєння способів саморозкриття, освоєння активного стилю спілкування.

**Інструкція:** «Сядьте, будь ласка, в один великий круг, у кожного з вас зараз є можливість повідомити нам всім ім'я і що - небудь розповісти про себе. Може бути, хто - небудь з вас захоче розповісти про своє захоплення, про те, що у нього найкраще виходить, або про те, чим він любить займатися у вільний час. У вас є хвилинка, щоб подумати, що ви хочете розповісти про себе ... (Ведучий починає гру сам). Якщо хочеш, ти можеш назвати нам своє ім'я та що - небудь розповісти про себе. Якщо ти нічого не хочеш говорити, то можеш просто взяти нитку в руку, а клубок перекинути наступному учаснику ». Таким чином, клубок передається далі і далі, поки всі підлітки не виявляться частиною однієї поступово розростається павутини. Після закінчення дискусія: «Як ви думаєте, чому ми склали таку павутину?» Після розмови потрібно буде розплутати павутину. Для цього кожен підліток повинен повертати клубок попереднього, називаючи його по імені і, може бути, переказуючи його розповідь. Так триває поки клубок не повернеться до ведучого. Можливо, іноді нитка буде заплутується при спробі розпустити павутину. В такому випадку можна з гумором прокоментувати ситуацію, сказавши, що члени групи вже тісно «пов'язані між собою».

**Аналіз вправи:** «Чи всі висловилися в ході гри? Як ви почуваетесь зараз? Чи відчуваєте ви себе тепер інакше, не так, як на початку гри? Чи

важко вам було запам'ятовувати? Чиї розповіді вас зацікавили найбільше? Хто в групі викликає у вас цікавість? »

**Розповідь про правила, за якими буде працювати група.**

**Мета:** встановлення загальних правил роботи в групі.

**Інструкція:** «Після того, як ми вибрали імена і познайомилися, приступимо до вивчення основних правил наших занять. У кожній групі можуть бути свої правила, але наведені нижче лежать в основі роботи практично всіх груп. Зараз ми обговоримо основні з них, а потім приступимо до вироблення правил роботи саме нашої групи. Тому уважно вислухайте пропоновані правила (її називають правилами).

**Вправа «Компліменти».**

**Мета:** освоєння способів передачі і прийому зворотного зв'язку, встановлення доброзичливих відносин.

**Інструкція:** Всі учасники групи стають у два кола, утворюючи зовнішнє і внутрішнє коло, обличчям один до одного. Ті, хто стоїть обличчям один до одного утворюють пару. Перший член пари надає щирий знак уваги партнеру, що стоїть навпроти, тобто говорить йому що - небудь приємне. Той відповідає: «Так, звичайно, але крім цього я ще й ...» (називає те, що він в собі цінує і вважає, що заслуговує за це знаками уваги). знаками уваги можуть бути відзначені вчинки, навички, зовнішність та ін. Потім партнери міняються ролями, після чого роблять крок вліво і таким чином утворюють нові пари. Все триває до тих пір, поки не пройде повне коло.

**Групова рефлексія.** Виконавши вправу, учасники обмінюються враженнями про першу зустріч.

**Заняття №2. «Тема: Який я в спілкуванні?»**

**Мета:** створення умов для аналізу власних комунікативних позицій, їх конструктивності.

**Завдання:**

1. Розвивати уміння аналізувати і визначати психологічні характеристики - свої та оточуючих людей.

2. Виховувати комунікативну культуру спілкування.
3. Розширення рольового репертуару поведінки в різних ситуаціях.
4. Створення умов для усвідомлення власної відповідальності в стосунках з іншими людьми .

**Матеріали та обладнання:** стільці за кількістю учасників, папір формату А4, ручки, картки із заготовленими назвами тварин, бланк «Список якостей важливих для спілкування».

**Хід заняття:** Привітання. Ритуал початку заняття (см.1 заняття). У цьому занятті ми спробуємо розібратися в питаннях про те, як ми спілкуємося і як успішні ми в цьому? У чому виражається ця успішність? Чи можу я розуміти інших людей, чи розуміють мене? Чи вмію я конструктивно вирішувати конфлікти? Що інші думають про мене, яким вони мене бачать? Хто мене оточує і, хто мені ближче і чому? У чому моя відповідальність у відносинах з іншими людьми?

**Вправа «Пересядьте все ті, хто ...»**

**Мета:** створення сприятливої робочої атмосфери в групі, згуртування, ломка просторових бар'єрів між учасниками.

**Інструкція:** Той, хто стоїть в центрі кола (для початку їм буду я) пропонує помінятися місцями (пересісти) всім тим, хто має якусь ознаку. Цю ознаку я називаю. Наприклад, я скажу: «Пересядьте все ті, хто любить морозиво», - і всі, хто любить морозиво, повинні помінятися місцями.

При цьому той, хто стоїть в центрі кола, повинен постаратися встигнути зайняти одне з місць, а той, хто залишиться в центрі кола без місця, продовжить гру. Використовуємо цю ситуацію для того, щоб більше дізнатися один про одного ».

**Вправа «Знайди пару».**

**Мета:** інтенсифікація міжособистісної взаємодії шляхом невербальних способів спілкування.

**Інструкція:** «Я роздам вам картки, на яких написано назва тварини. Назви повторюються на двох картках. Наприклад, якщо вам дістанеться

картка, на якій буде написано «слон», знайте, що у когось ще є картка, на якій теж написано «слон». Прочитайте, будь ласка, що написано на вашій картці. Зробіть це так, щоб напис бачили тільки ви. Тепер картку можна забрати. 97 Завдання кожного - знайти свою пару. При цьому можна користуватися будь-якими виразними засобами, не можна тільки нічого говорити і видавати характерні звуки «вашої тварини». Іншими словами, все, що ми будемо робити, ми будемо робити мовчки. Коли ви знайдете свою пару, залишіться поруч, але продовжуйте мовчати, не розмовляти. Тільки коли всі пари будуть утворені, ми перевіримо, що у нас вийшло».

### **Вправа «Малюнок удвох».**

**Мета:** звернення до індивідуального досвіду взаємодії, вироблення вміння діяти скоординовано з партнером, розвиток невербальної комунікації.

**Інструкція:** Група ділиться на пари. Кожна пара отримує аркуш паперу. З цього моменту і до закінчення вправи розмовляти не можна. Необхідно взяти одну ручку удвох, і так, щоб обидва партнери тримали її, намалювати малюнок на вільну тему. Готові малюнки обговорюються за принципом «чому намалювали саме це», «хто що малював», «як вам малювалося » і т.д. Ведучий підкреслює, що в разі зіткнення інтересів взаємодіючих людей гармонійність відносин може порушуватися.

### **Заняття №3. «Ми команда»**

**Мета:** розвиток комунікативних навичок, формування вміння працювати з позиції співробітництва.

#### **Завдання:**

1. Зняти емоційне та фізичне напруження.
2. Розвивати базові комунікативні вміння.
3. Виховувати вміння працювати в команді. Матеріали та обладнання: стільці і шарфи за кількістю учасників.

**Хід заняття:** 1. Привітання. Ритуал початку заняття (см.1 заняття)

#### **2. Гра на копіювання інших**



**Цілі:** підвищення креативності, здатності до концентрації уваги і усвідомлення свого тіла.

**Інструкція:**

Варіант 1: діти стають в коло. Ведучий робить будь-який рух, які повинні повторити всі учасники по колу. Коли остання дитина повторить рух, ведучий повторює той же рух ще раз. Учасник, що стоїть за ведучим повинен показати новий рух, який копіюється по черзі всіма іншими. Рухи можуть бути такими: моргання очима, підйом рук, гімнастичні вправи, гримаси .

Варіант 2: діти стають в коло. Ведучий робить будь-який рух. Цей рух має бути точно скопійований учасником, хто стоїть поруч з ведучим. Потім ведучий і учасник застигають в одній і тій же позі. Інші учасники вирішують, наскільки точно їхній товариш повторив рух ведучого. Якщо він все зробив правильно, тоді приходить його черга зробити будь-який рух, який скопіює наступний, що стоїть в колі.

**Плутанина**

**Цілі:** розминка, демонстрація можливості безпечного тактильного контакту, розвиток групової згуртованості.

**Інструкція:** Учасники встають в коло, закривають очі і витягають руки. Повільно йдуть назустріч один одному до тих пір, поки руки не стикнуться. Кожен повинен взяти своєю рукою руку іншого учасника групи (ведучий стежить, щоб це відбулося). Після цього учасникам пропонується відкрити очі і «розплутатися». Зазвичай це вдається досить швидко. Можна озвучити висновок: з будь-якого становища можна виплутатися. Можливі реакції і як з ними бути: якщо в учасників проявляється страх тілесних контактів, то можна запропонувати їм бути спостерігачами і потім дати групі зворотний зв'язок - розповісти, що допомагало зробити вправу, а що заважало. Не рекомендується проводити вправу, коли не встановлена безпечна атмосфера в групі.

**Тростинка на вітрі**

**Цілі:** формування навичок надання допомоги, створення атмосфери довіри в групі.

**Інструкція:** Ведучий дає інструкцію і показує, як буде виконуватися вправа: «Встаньте в коло, близько один до одного, пліч-о-пліч. Це не звичайне коло, а чарівне. Воно чарівне, тому що ті, хто стоїть у колі, будуть робити все для того, щоб той, хто стоїть в центрі, пережив дивні відчуття. Хто хотів би опинитися в центрі першим? Встань в коло, ноги постав разом, тримайся прямо. Решта - підніміть руки вперед на рівень грудей. Коли наш доброволець падає в вашу сторону, ви повинні його акуратно зловити і повернути в початкове положення. При цьому дуже важливо, щоб той, хто в центрі, тримався прямо, як дерев'яний». Всі учасники групи повинні побувати в центрі кола. Питання для обговорення в групі: Як ви себе почували в центрі кола? Чи вдалося вам довіритися колу? Що у вправі було найважчим? Чи було важко утримувати тих, хто був в центрі? Чи добре ви все разом справлялися із завданням?

#### **Заняття №4. «Я тебе розумію (якості ефективного спілкування)»**

**Мета:** розширення уявлень про способи самоаналізу і самокорекції в сфері спілкування.

##### **Завдання:**

1. Познайомитися з різними стилями спілкування.
2. Розвивати базові комунікативні вміння.
3. Виховувати комунікативну культуру спілкування.

**Матеріали та обладнання:** стільці за кількістю учасників, папір, олівці, ручки, фломастери, ватмани.

##### **Хід заняття:**

#### **1. Ритуал початку заняття. Вправа «Твоє майбутнє».**

**Мета:** створення сприятливої емоційної обстановки в групі, формування почуття групової підтримки, близькості, згуртованості серед учасників.

**Інструкція:** Учасники стають у два кола (внутрішній і зовнішній) обличчям один до одного. За сигналом ведучого учасники вітають один одного певним 100 чином, а потім зовнішнє коло переходить вліво на 1 людину. «Традиційне вітання сьогодні ми проведемо під девізом «Твоє майбутнє». Вітаючи один одного, ви повинні зробити вашому партнерові невеликий прогноз на майбутнє. Наприклад, «Здрастуй, Микола, я думаю, що через п'ять років ти будеш більш добродушним і чуйним». Вам потрібно підійти по черзі до всіх членів групи і, згадавши все, що ви вже знаєте про свого партнера, висловити припущення про його майбутнє».

### **Вправа «Безлюдний острів».**

**Мета:** діагностика та відпрацювання способів, стилів взаємодії, психологічних умінь і необхідних для ефективного вирішення завдань, що стоять перед групою, розвиток уваги один до одного.

**Інструкція:** «Зараз ми сядемо в велике коло для того, щоб вислухати інформацію і правила майбутньої рольової гри. У вас буде серйозна і відповідальна робота, в результаті якої ви зможете більш глибоко зрозуміти свої звички і більш об'єктивно оцінити свою манеру спілкування. Постарайтеся побачити новим поглядом і всіх інших учасників групи. Отже, в результаті корабельної аварії ви, вся ваша група в повному складі, виявилися на незаселеному острові. На ньому багатий тваринний і рослинний світ, але життя повне небезпек: отруйні рослини і тварини, зливові дощі, короткий, але жорстокий холод, можуть бути і візити канібалів з сусідніх островів. У найближчі кілька років ви не зможете повернутися до нормального життя, в рідні краї. Ваше завдання створити для себе нормальні умови, в яких ви могли б вижити.

**Вправа «Пошук способів бути культурним у спілкуванні у важкій ситуації».**

**Мета:** відпрацювання навичок ефективного спілкування у важких ситуаціях. Ведучий пропонує учасникам ситуації для обговорення в групах.

Учасники можуть працювати як в малих групах по 2 - 4 людини, якщо на думку ведучих, діти впораються із завданням без дорослих, або розділившись на 2 групи під керівництвом ведучого.

**Інструкція:** «Буває так, що вчинки іншої людини зачіпають нас, викликають в нас злість, образу, роздратування. Часто в перший момент хочеться закричати, лаятися або навіть кинутися з кулаками на таку людину. А іноді ми мовчки ображаємося, не показуємо свої почуття, але така образа може сидіти в нас роками. І так ми шкодимо собі і псуємо відносини з друзями і рідними. Тому почуття краще висловлювати. Але дуже важливо, як ми висловлюємо свої почуття - правильно, володіючи собою і нікого не ображаючи, або так, що всім стане неприємно і образливо. Зараз я дам вам картки, на яких написані ситуації, обговоріть, як найкраще вчинити в таких обставинах? ». Пропоновані ситуації:

1. Дівчинка прийшла в гості до тітки і їй налили суп, який дівчинка дуже не любить. Як дівчинці вчинити?
2. Папа пообіцяв хлопчикові піти в неділю на рибалку, а сам забув і проспав. Як хлопчикові поговорити з татом, щоб не посваритися?
3. На уроках Коля весь час тикає Машу ручкою в спину. Як Маші вчинити?
4. Настя бачить, що її подруга Катя перестала з нею розмовляти і дружить з іншою дівчинкою. Як їй бути?
5. Кращий друг Петька обізвав Васю дуже образливим словом. Як Вася може йому ввічливо відповісти?
6. Марія Іванівна наказала Петрова за те, що він балакав на уроці, а він зовсім не балакав - це були його сусіди ззаду. Що йому робити?
7. Молодша сестра пролила молоко на Юлин зошит з домашнім завданням з математики. Що Юлі потрібно сказати молодшій сестрі і мамі?

Ведучий може використовувати ці ситуації або придумати аналогічні, наприклад, обігруючи конкретні конфлікти в групі. Ведучий виписує на великий аркуш паперу найбільш вдалі (з точки зору вирішення конфліктної

ситуації) висловлювання дітей. Користуючись цими формулюваннями, ведучий робить узагальнення. Воно може звучати приблизно так: «Дивіться, виявляється, коли ви говорите про себе, ви не зачіпаєте іншої людини, але в той же час, повідомляєте про те, що вас не влаштовує. Коли людина повідомляє про свої почуття, говорить про себе так, що іншому не прикро, йому легше спілкуватися з іншими людьми, легше вирішити сварку». Проводячи вправу «Пошук способів бути ввічливим і тактовним у важкій ситуації», ведучим має сенс орієнтуватися на сформульований К. Роджерсом алгоритм Я - висловлювання.

Алгоритм складається з трьох частин:

1. Об'єктивний опис ситуації.
2. Опис своїх почуттів.
3. Аргументовані пропозиції щодо поліпшення спілкування.

В кінці вправи «Пошук способів бути ввічливими і тактовним у важкій ситуації» добре разом з дітьми знайти і сформулювати цей алгоритм. Однак, з огляду на вік дітей, це може виявитися складним. У такій ситуації необхідно закінчити вправу наведеними в ньому словами ведучого.

## **II. Блок формування навичок конструктивної поведінки**

**Мета блоку:** формування конструктивних, соціально прийнятних форм поведінки, корекція деструктивних форм поведінки.

**Завдання блоку:**

1. Вироблення у підлітків соціально прийнятних способів реагування на різні життєві ситуації;
2. Корекція деструктивних форм поведінки, допомога підлітку в пошуку адаптивних форм поведінки;
3. Вичленовування, розвиток і закріплення позитивних соціальних установок;

4. Сприяння у формуванні адекватних уявлень підлітка про самого себе і найближче оточення.

### **Заняття №5. «Уявлення про себе»**

**Мета:** розширення уявлень про власні індивідуально - типологічні особливості.

**Завдання:** 1. Підвищити рівень самосвідомості підлітків. 2. Сформувати навички самопізнання і рефлексії. 3. Допомога в саморозкритті і самопрезентації.

**Матеріали та обладнання:** стільці за кількістю учасників, папір, кольорові олівці, ручки, пензлі, фарби, склянки під воду, кнопки.

#### **Хід заняття:**

1. Ритуал початку заняття.
2. «Ви не знаєте, що я ...»

**Мета:** самопрезентація, створення сприятливого психологічного клімату в групі.

**Інструкція:** Учасники по колу називають своє ім'я, далі називають щось унікальне про себе, починаючи з фрази «Сперечаємося, що ви не знаєте, що я ...». Наприклад, «Привіт, мене звали Андрій. Сперечаємося, ви не знаєте, що я вмю робити сальто! ».

#### **«Речі що говорять»**

**Мета:** розвиток самосвідомості, саморефлексії.

**Інструкція:** Дітям пропонується уявити собі, що будь-який предмет, що належить навчився говорити. Що б він розповів про свого власника? Можливі реакції і як з ними бути: діти можуть відмовлятися, утруднятися говорити про себе. Тоді свою розповідь може почати ведучий.

#### **«Яка я книга?»**

**Мета:** створення умов формування навичок самосвідомості, знайомство учасників групи.

**Інструкція:** Учасникам пропонується розповісти про себе як про книгу і відповісти на запитання: «Якби я був (а) книгою, то якою б книгою я був

(а)?», А саме: Якого розміру? Скільки сторінок? Який жанр у цій книги? В якій палітурці? Яка обкладинка? Її колір, текстура, малюнок, заголовок, назва? Про що була б ця книга? Який би в ній був сюжет? Для якого читача вона б призначалася? Кому б ви її посвітили? Кому б порадили прочитати? Після нетривалого часу для обдумування, учасники по черзі або по колу розповідають про себе як про книгу.

**«Багато хто боїться, а я не боюся ...»**

**Мета:** зняття емоційної напруги, створення умов для розкріпачення і саморозкриття підлітка.

**Інструкція:** Учаснику у випадковому порядку кидається м'яч, і він повинен швидко придумати завершення фрази «Багато хто боїться, а я не боюся ...». Якщо учасник зволікає або не може придумати варіант відповіді, то м'яч повертається, кидається наступному учаснику, а потім повертається знову до цього. Так коло повторюється 3 рази.

**«Я - реальний. Я - ідеальний»**

**Мета:** усвідомлення реальних і бажаних якостей підлітка.

**Інструкція:** Учасникам необхідно намалювати малюнок «Я - реальний, я - ідеальний». Всі реальні малюнки вішаються на стіну в одному місці, а всі ідеальні малюнки вішаються на стіну в іншому місці. Потім в хаотичному порядку, починаючи з «реальних» малюнків, кожен презентує свій малюнок. Потім група переходить до «ідеальних» малюнків, і кожен також презентує свій малюнок, відзначаючи, чим він відрізняється від попереднього. Також можна запропонувати учасникам як би забрати з собою ті якості або стани, (візуально надіти їх на себе і не знімати) які були відображені в «ідеальному» малюнку.

**Заняття №6. «Ігрова залежність та її причини»**

**Мета:** розширення уявлень про причини ігрової комп'ютерної залежності, створення умов для самоаналізу причин власної ігрової залежності у дітей.

**Завдання:**

1. Познайомитися з різними причинами ігрової залежності.
2. Організувати дискусію, виробити активну позицію по відношенню до питання ігрової залежності у дітей.
3. Створити умови для самоаналізу причин ігрової залежності.

**Матеріали та обладнання:** стільці за кількістю учасників, папір, ручки, дошка, крейда, фліпчат, маркери.

**Хід заняття:**

1. Ритуал початку заняття.
2. Вступний блок інформації  
«Причини комп'ютерної ігрової залежності»

**Мета:** формування поняття про причини ігрової комп'ютерної залежності.

3. Гра - імітація «Давай з нами!»

**Мета:** формування вміння протистояти негативному впливу.

**Інструкція:** члени групи зображують компанію підлітків, які зібралися навколо комп'ютера. Хтось грає в комп'ютерну гру, а інші спостерігають (або грають всі разом з мережевого з'єднання в комп'ютерному клубі). Доброволець (хлопчик чи дівчинка) зображує підлітка, який намагається відмовитися від комп'ютерної гри. Завдання групи - умовити теж грати, завдання добровольця - придумати якомога більше аргументів і способів, щоб, не провокуючи конфлікту в групі (зберігши дружні стосунки), відмовитися від комп'ютерної гри.

Питання для обговорення: Що відчували учасники? Чи важко було протистояти тиску групи? Що стало вирішальним фактором для вибору тієї чи іншої стратегії поведінки? Як ви думаєте, яка стратегія поведінки в даній ситуації була б більш ефективною? Чому?

Резюме ведучого: Майбутнє людини - в її власних руках. У людини завжди є можливість сказати «ні» тим, чії пропозиції не відповідають його життєвій позиції, переконанням, інтересам або бажанням.

**Мозковий штурм «Чому з'являється комп'ютерна залежність?»**



**Мета:** залучення учасників в проблему, сприяння в прояві активної позиції.

**Інструкція:** учасникам видаються аркуші паперу і ручки. Їм потрібно розділити аркуш паперу на дві частини. Озаглавити одну половину «Причини грати в комп'ютер», іншу «Причини не грати в комп'ютер». Так само учасникам дається інший лист, на якому вони повинні написати ті «Емоційні бонуси» які залучають в комп'ютерну гру і не дозволяють з неї вирватися. Потім вони перераховують причини того і іншого, оголошують «емоційні бонуси».

Причини не грати в комп'ютерні ігри: мені не подобається грати; це погано для здоров'я, особливо для очей; я не хочу мати залежність, хочу бути вільним; це не дозволяє завести справжніх друзів; це занадто дорого; це забирає багато часу; це повністю ізолює тебе від оточуючих; це виклик - іншим показати, що я не граю в комп'ютерні ігри; ніхто з моїх друзів не грає в комп'ютерні ігри, займається спортом і т.д .; так дівчину (хлопця) собі не знайдеш; це все несправжнє життя; це зашкодить моїм спортивним досягненням, навчанню; мої батьки не схвалюють постійне сидіння за комп'ютером.

Причини грати в комп'ютерні ігри: мені подобається грати в комп'ютерні ігри; гра знімає роздратування, розслабляє мене; це звичка; все навколо мене грають, і я буду; гра стимулює мене, підвищує тонус; гра дає мені шанс зайняти себе чимось; це допоможе мені знайти друзів в мережі; гра дозволяє мені відволіктися, коли я сумую або в поганому настрої; гра дозволяє мені почувати себе незалежним; там я відчуваю себе героєм, а в житті я невдаха; я можу виправити всі помилки; в грі можна розслабитися і нічого не вирішувати; це легко і приємно; це привід для спілкування з однолітками; якщо я не буду грати то я буду несучасним.

### **Заняття №7. «Вирішення конфліктних ситуацій».**

**Мета:** Коригування конструктивного спілкування в складних конфліктних ситуаціях.

**Завдання:**

1. Розвиток здатності до самоаналізу, розуміння і прогнозування відносин, почуттів, станів людини в конфліктних ситуаціях;
2. Формування навичок організації оптимального спілкування, конструктивного вирішення конфліктів, психологічного аналізу ситуацій через стратегії поведінки.

**Матеріали та обладнання:** стікери різних кольорів, серветки паперові, дошка (фліпчарт), маркери, ящик, картки з ситуаціями, ручки, олівці, аркуші паперу.

**Хід заняття:**

1. Привітання. Ритуал початку заняття.

Ласкаво просимо на заняття з навичок керування конфліктом. У кожного з нас є свій життєвий досвід, відмінний від життєвого досвіду інших. Кожен з вас вже має певні уявлення про конфлікти. Одні вважають, що конфлікти - це добре, інші - що їх слід уникати за будь-яку ціну. У кожного з нас є власна точка зору на конфлікти, яка є наслідком того, що спрацювало і не спрацювало для нас і наших переконань про те, як нам слід жити. Кожен з нас в якоюсь мірою філософ, психолог, дослідник, практик, спостерігач за життєвими явищами. І у кожного з нас є і теорії конфлікту, і уявлення про те, як керувати ним. Прийшов час порівняти індивідуальні уявлення про конфлікт з уявленнями інших. Зараз ми розглянемо точки зору на конфлікт, що склалися у кожного з нас протягом життя. Більшість з нас рідко знаходять час для того, щоб поміркувати про конфлікти або оцінити, чи так добре виправдовуються на ділі наші уявлення про них, як нам хотілося.

**Вправа «Сніжинка».**

**Мета:** мотивація на роботу, актуалізація і постановка цілей і завдань заняття.

**Інструкція:** Хлопці, перед вами чисті аркуші паперу. Візьміть їх, чітко виконуйте мою інструкцію. Поверніть аркуш навпіл і відірвіть правий верхній кут, згорніть ще раз навпіл і відірвіть правий верхній кут, і ще раз

поверніть навпіл і відірвіть правий верхній кут. Тепер розгорніть і подивіться листи один одного ». У всіх учнів листи виходять різні. Психолог: Що це означає? Відповіді учнів. Хлопці, тема нашого заняття «Конфлікт», як ви думаєте, для чого я дала вам цю вправу? Відповіді учнів. Учні приходять до висновку, що всі ми різні, кожен по - своєму переробляє інформацію, по - своєму бачить ситуацію. І не можна сказати, що чий - то листок краще, а чий - то гірше. У житті ви стикаєтеся з людським різноманітністю? Як це проявляється в спілкуванні? Конфлікти. Чому виникають конфлікти?

### **Заняття №8. «Злість - це нормально» (як правильно висловлювати агресію)**

**Мета:** Розвиток уміння регуляції власної поведінки і емоційного стану.

**Завдання:**

1. Освоєння технік саморегуляції, релаксації та візуалізації;
2. Формування адаптивних способів зняття емоційної напруги, каналізування негативних емоцій злості і гніву.

**Матеріали та обладнання:** ритмічна музика, музика для релаксації, газети, папір, 2 віршовки.

**Хід заняття:**

1. Привітання. Ритуал початку заняття.
2. Вправа «Протилежні рухи».

**Мета:** освоєння навичку довільно регулювати свої рухи, пригнічуючи природне в такій ситуації бажання «віддзеркалити» дії партнера, повторити їх буквально. Крім того, вправа підвищує взаєморозуміння партнерів, сприяє згуртуванню команди.

**Інструкція:** Учасники розбиваються на пари. Один з партнерів починає виконувати під музику будь-які спонтанні рухи. Завдання іншого партнера виконувати ті рухи, які є, з його точки зору, протилежністю рухів, виконуваних першим. Через 1,5 - 2 хвилини учасники міняються ролями, і гра повторюється.

**Обговорення.** Кому що більше сподобалося - демонструвати рухи або повторювати протилежні? Коли в реальних життєвих ситуаціях важливо вміти робити не те, що тобі показують, а постулат в точності навпаки?

**Бесіда «Гнів - це нормально».**

**Мета:** занурення учасників в проблему, формування поняття агресивної поведінки, активної позиції.

### **III Блок розвитку самооцінки і впевненої поведінки.**

**Мета блоку:** формування сприятливої самооцінки і навичок впевненої поведінки.

**Завдання блоку:**

1. Вичленовування, розвиток і закріплення позитивних соціальних установок.
2. Сприяння у формуванні адекватних уявлень підлітка про самого себе і найближче оточення.
3. Розкриття позитивних якостей неповнолітніх і виховання впевненості в досягненні успіху в різних видах діяльності.

#### **Заняття №9. «Мої сильні сторони»**

**Мета:** сприяння у формуванні адекватних уявлень про самого себе і найближче оточення, розкриття позитивних якостей неповнолітніх, підвищення рівня впевненості в собі.

**Завдання:**

1. Викликати позитивне ставлення підлітка до себе і позитивне ставлення групи до кожного.
2. Підвищення самооцінки і впевненості в досягненні життєвих цілей.
3. Розвиток навичок перегляду ставлення до власних негативних якостей.
4. Актуалізація уявлень про свої сильні сторони.

**Матеріали та обладнання:** аркуші А4, кольорові олівці.

**Хід заняття:**

1. Привітання. Ритуал початку заняття.
2. «Говоримо один одному компліменти».

**Мета:** викликати позитивне ставлення підлітка до себе і позитивне ставлення групи до кожного.

**Інструкція:** Ведучий знайомить з умовами: окремо - так, щоб всім добре було видно, поставити два стільці один навпроти одного. Запропонувати одному з учасників зайняти один зі стільців, всі інші члени групи по черзі сідають на вільний стілець і називають йому тільки його позитивні якості. Слухач може попросити уточнити те чи інше висловлювання, задати додаткові питання, але не має права на заперечення або виправдання. Кожен член групи, по можливості, повинен зайняти місце слухача. Обговорити, що кожен з учасників відчував і думав в процесі виконання завдання. Щоб підтримати позитивну самооцінку, ми вдаємося до різних стратегій. Наприклад, підкреслюємо свій позитивний досвід, уникаємо постановки глобальних цілей, знецінюємо інших і т.д. Таким чином людина формує кілька образів «Я», будує гнучку і стійку самооцінку, вибудовуючи ієрархію образів «Я».

**«Я - подарунок людству».**

**Мета:** Підвищення самооцінки в досягненні позитивних життєвих цілей.

**Інструкція:** Ведучий: «Кожна людина - це унікальна істота. І вірити в свою винятковість необхідно кожному з нас. Подумайте, в чому полягає ваша винятковість, унікальність. Поміркуйте над тим, що ви дійсно є подарунком для людства. Аргументуйте своє твердження, наприклад: "Я - подарунок для людства, тому що я можу принести користь світу в ..." ». Після 5 хвилин роздумів хлопці по колу висловлюють свої міркування. Група підтримує свого товариша заявами: «Це дійсно так!»

### **Заняття №10 «Впевнена поведінка»**

**Мета:** Розвиток навичок впевненої поведінки, створення умов для підвищення самооцінки неповнолітніх.

**Завдання:**

1. Формування поняття впевненої і невпевненої поведінки.
2. Створення умов для підвищення самооцінки неповнолітніх.
3. Моделювання ситуації впевненої поведінки, відпрацювання навичку.

**Матеріали та обладнання:** ритмічна музика, стільці за кількістю учасників.

**Хід заняття:**

1. Привітання. Ритуал початку заняття.
2. Вправа «Зажим».

**Мета:** зняття психофізіологічних «затискачів» і формування прийомів релаксації стану. **Інструкція:** Учасники сідають у свідомо незручну позу. При цьому в певних м'язах або суглобах виникає локальне напруження, «затиск». Необхідно протягом декількох хвилин точно виділити область затиску і зняти його, розслабитися. Учасники діляться своїми враженнями та відчуттями.

**Вправа «Прорвися в коло».**

**Мета:** зняття емоційної напруги, моделювання ситуації впевненої поведінки.

**Інструкція:** Члени групи беруться за руки і утворюють замкнене коло. Попередньо ведучий, за підсумками минулих занять, визначає для себе, хто з членів групи відчуває себе найменше включеним в групу і пропонує йому першим включитися у виконання вправи, т. ч. прорвати коло і проникнути в нього. Те ж саме може зробити кожен учасник.

**Вправа «Невпевнені, впевнені та агресивні відповіді».**

**Мета:** формування адекватних реакцій в різних ситуаціях, аналіз відповідей і формування необхідних «рольових» навичок.

**Інструкція:** Кожному члену групи пропонується продемонструвати в заданій ситуації невпевнений, впевнений і агресивний типи відповідей. Ситуації можна запропонувати наступні: Друг розмовляє з вами, а ви хочете піти. Ваш товариш влаштував вам зустріч з незнайомою людиною, не

попередивши вас. Люди, що сидять ззаду вас в кінотеатрі, заважають вам гучною розмовою. Ваш сусід відволікає вас від цікавого виступу, задаючи дурні, на ваш погляд, питання. Учитель каже, що ваша зачіска не відповідає зовнішньому вигляду учня. Друг просить вас позичити йому вашу будь - яку дорогу річ, а ви вважаєте його людиною не акуратною, не зовсім відповідальною. Для кожного учасника використовується тільки одна ситуація. Можна розіграти дані ситуації в парах. Група повинна обговорити відповідь кожного учасника.

### **Заняття 11 «Формування мотивації досягнення»**

**Мета:** розкриття позитивних якостей неповнолітніх і виховання впевненості в досягненні успіху в різних видах діяльності, підвищення рівня впевненості в собі.

#### **Завдання:**

1. Визначення учасниками шляхів досягнення життєвих цілей.
2. Розвиток адекватних уявлень про наявні цілі, уміння і навички у неповнолітніх.
3. Розвиток вміння планувати шляхи досягнення поставлених цілей.
4. Розвиток здібностей знаходити власні ресурси.

**Матеріали та обладнання:** заготівля з перехрестям, ручки, папір, дошка, крейда, фліпчат, маркери, фломастери, кольорові олівці.

#### **Хід заняття:**

1. Привітання. Ритуал початку заняття.

#### **Вправа «Перехрестя»**

**Мета:** Визначення учасниками шляхів досягнення життєвих цілей.

**Інструкція:** На середину кімнати ставиться стілець з прикріпленими покажчиками. Направо підеш, вибереш найважчий шлях, але тільки на ньому людина через помилки і труднощі має можливість самовдосконалюватися. Ліворуч підеш, доведеться докласти деяких зусиль. Прямо підеш, найлегший і найкоротший шлях, все станеться само собою, особливих зусиль для руху

по ньому не буде потрібно. Підліткам пропонується підійти до «каменю» на перехресті і вибрати, в який бік вони підуть. Правильного і неправильного вибору тут немає, кожен вирішує, що для нього найбільш привабливо. В результаті вибору утворюються три групи. Кожній групі дається завдання обгрунтувати свій вибір.

**Обговорення:** Хлопці розповідають, чому вони вибрали саме такий шлях, що ними керувало: бажання легко домогтися успіхів, докласти певних зусиль або пройти досить важкою дорогою, але при цьому самовдосконалюватися? **Зауваження:** Внаслідок своєї певної інфантильності багато підлітків обирають найлегший шлях для досягнення життєвих цілей. Не треба їх поправляти, можна лише відзначити, що тільки сильний підкорює вершини, а доля слабких - милуватися захмарними висотами. Можливо, деякі хлопці змінять свій вибір.

#### **«Хочу, можу, вмію»**

**Мета:** Розвиток навичок самовизначення.

**Ведучий:** «Багато людей, ставлячи перед собою будь-які цілі, переоцінюють або недооцінюють свої здібності. Це заважає їм іти до наміченого, приносить безліч розчарувань. Зараз ми з вами спробуємо потренуватися в постановці найпростіших цілей і визначати свій творчий хист до їх досягнення. Підліткам на аркуші паперу малюють табличку. Хочу, можу, вмію. У колонці «Хочу» потрібно написати своє бажання, при цьому не варто ставити глобальні цілі, адже це тільки тренування. Поруч в колонці «Можу» напишіть свою особисту думку з приводу того, чи можливе досягнення наміченого. Тут же відзначте, наскільки можна здійснити задумане, у відсотках або одним з трьох варіантів: "впевнений", "дещо не впевнений", "не впевнений". У колонці «Вмію» напишіть свої якості, які необхідні для досягнення поставленої мети і які у вас вже є».

**Обговорення:** Яку колонку було заповнити найлегше, а яку найбільш важко? Чому?



## **Заняття 12. «Вчимося дружити»**

**Мета:** Перехід від позицій протиріччя до спільного планування, згуртуванню різних спільнот, через усвідомлення групової та індивідуальної унікальності кожного.

### **Завдання:**

1. Освоєння технік саморегуляції, релаксації та візуалізації.
2. Формування адаптивних способів зняття емоційної напруги, каналізування негативних емоцій злості і гніву.

## **Блок профілактики і просвіти**

### **1. Батьківські збори «Комп'ютер в житті підлітка. Користь чи шкода?».**

**Мета:** підвищити психолого - педагогічну компетентність батьків, ознайомити з особливостями використання ІКТ - технологій у вихованні дітей.

### **Завдання:**

- показати можливість використання комп'ютера у навчальній діяльності і в домашніх умовах.
- обговорити з батьками проблему комп'ютерної залежності, її причини та прояви.
- ознайомити батьків з рекомендаціями щодо профілактики комп'ютерної залежності.

**Матеріали до заняття:** ноутбук, проектор, роздатковий матеріал на кожного учасника.

### **1. Дискусія за участю педагогів «Причини виникнення кіберрадикативного поведінки у підлітків».**

**Мета:** розкрити в дискусії з педагогами основні аспекти виникнення кіберрадикативної поведінки у підлітків.

**Завдання:** актуалізувати знання педагогів з даної теми; познайомити учасників з різними причинами виникнення кіберрадикації у підлітків;

познайомити учасників з основними характеристиками кіберрадикальної поведінки; розкрити основні обставини взаємодії сім'ї і школи при профілактиці кіберрадикальної поведінки.

**Матеріали до заняття:** роздатковий матеріал на кожного учасника.  
Питання: Визначення кіберрадикації. Стадії психологічної залежності від комп'ютерних ігор. Причини формування кіберрадикальної поведінки дітей. Профілактика кіберрадикальної поведінки.

### **3. Круглий стіл «Комп'ютер за і проти».**

**Мета:** Обговорити з учасниками поняття «кіберрадикації» і роз'яснити негативні наслідки від комп'ютерних ігор, сприяти формуванню мотивації учнів до участі в альтернативних видах діяльності.

**Завдання:** обговорити з учнями основні правила відповідальної і безпечної поведінки в кіберпросторі; обговорити основні способи захисту від протиправних посягань в мережі; навчити розпізнавати ознаки зловживання і зробити більш безпечним своє спілкування в мережі; познайомити з альтернативними видами діяльності.

**Обладнання:** роздатковий матеріал на кожного учасника.