

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили  
Навчально-науковий медичний інститут  
Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»  
завідувачка кафедри психології  
\_\_\_\_\_ Ірина ЛИСЕНКОВА  
« 10 » травня 2024 року

УДК 159.942-053.6:[616.89-008.44:004.77

## **ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ З КОМП'ЮТЕРНОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ**

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

### **Виконала:**

студентка IV курсу 465 групи

**РАЗЖИВІНА Юлія Володимирівна**

### **Науковий керівник:**

д. псих. наук, проф. (б. в. з.)

**ЯБЛОНСЬКИЙ Андрій Іванович**

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

Освітній рівень – бакалавр

Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедри психології \_\_\_\_\_ Ірина ЛИСЕНКОВА

«10» травня 2024 року

ЗАВДАННЯ  
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Студентці **РАЗЖИВІНІЙ Юлії Володимирівні**.

1. Тема роботи: «Особливості емоційного стану підлітків з комп'ютерною залежністю» затверджена наказом Чорноморського національного університету імені Петра Могили № 220 від «03» листопада 2023 року.

2. Об'єкт дослідження – емоційний стан підлітків.

3. Предмет дослідження – вплив комп'ютерної залежності на емоційний стан підлітків.

4. Завдання дослідження:

1) на основі теоретичного аналізу психолого-педагогічної літератури, визначити основні напрямки вивчення емоційного стану, зокрема підлітків, в контексті сучасної психологічної науки;

2) виокремити види та причини комп'ютерної залежності;

3) з'ясувати взаємозв'язок між комп'ютерною залежністю та емоційним станом підлітків;

4) дослідити особливості, що впливають на емоційний стан підлітків з комп'ютерною залежністю;

5) розробити методичні рекомендації батькам та підліткам щодо запобігання розвитку комп'ютерної залежності.

5. Науковий керівник роботи.

ПП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
<b>Яблонський Андрій Іванович</b> доктор психологічних наук, професор (б. в. з.)	21 вересня 2023 року	09 травня 2024 року

## 6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1.	Погодження керівником змісту КРБ.	10.10.2023 р.
2.	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження.	01.11.2023 р.
3.	Робота над підготовкою тексту КРБ.	
3.1.	Розділ 1. Теоретичні аспекти вивчення емоційного стану підлітків та комп'ютерної залежності.	22.12.2023 р.
3.2.	Розділ 2. Дослідження емоційного стану підлітків з комп'ютерною залежністю.	29.04.2024 р.
4.	Висновки.	08.05.2024 р.
5.	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист).	10.05.2024 р.
6.	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією.	26.06.2024 р.

Студентка

\_\_\_\_\_ (підпис)

Юлія РАЗЖИВИНА

Науковий керівник

\_\_\_\_\_ (підпис)

Андрій ЯБЛОНСЬКИЙ

## АНОТАЦІЯ

Разживіна Ю.В. Особливості емоційного стану підлітків з комп'ютерною залежністю. – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра за спеціальністю 053 «Психологія» – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2024.

Кваліфікаційну роботу присвячено дослідженню особливостей емоційного стану підлітків з комп'ютерною залежністю та розробці методичних рекомендацій батькам та підліткам щодо запобігання розвитку комп'ютерної залежності.

Розкрито поняття, види, причини та наслідки комп'ютерної залежності в підлітковому віці. Виявлено взаємозв'язок між інтенсивним використанням комп'ютерних технологій та психологічним благополуччям підлітків. Вивчено теоретико-методологічні основи визначення особливостей емоційного стану підлітків з комп'ютерною залежністю.

Розроблено процедуру емпіричного дослідження. Проведено аналіз особливостей емоційного стану підлітків з комп'ютерною залежністю. Узагальнено результати дослідження.

Об'єктом дослідження виступає емоційний стан підлітків, що перебуває під впливом різних чинників. Предметом дослідження є особливості впливу комп'ютерної залежності на емоційні стани підлітків.

Наукова новизна полягає в розробці теоретичних положень та обґрунтуванні рекомендацій в питаннях запобігання розвитку комп'ютерної залежності.

Ключові слова: емоційний стан, комп'ютерна залежність, комп'ютерні ігри, підліток, підлітковий вік, агресивність, психічний стан.

## ANNOTATION

Razzhyvina Y.V. Features of the Emotional State of Adolescents with Computer Addiction.

Qualification work for obtaining the educational qualification level of a bachelor's degree in the specialty 053 "Psychology" – Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolaiv, 2024.

The qualification work is devoted to the study of the features of the emotional state of adolescents with computer addiction and the development of methodological recommendations for parents and adolescents to prevent the development of computer addiction.

The concepts, types, causes, and consequences of computer addiction in adolescence are revealed. The correlation between the intensive use of computer technologies and the psychological well-being of adolescents is identified. The theoretical and methodological foundations for determining the features of the emotional state of adolescents with computer addiction are studied.

A procedure for empirical research has been developed. An analysis of the features of the emotional state of adolescents with computer addiction is carried out. The results of the study are generalized.

The object of research is the emotional state of adolescents under the influence of various factors. The subject of the study is the features of the impact of computer addiction on the emotional states of adolescents.

The scientific novelty is the development of theoretical provisions and substantiation of recommendations for the prevention of computer addiction.

Keywords: emotional state, computer addiction, computer games, adolescent, adolescence, aggressiveness, mental state.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ ТА КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ.....	7
1.1 Сутність, зміст поняття та характеристика особливостей емоційного стану підлітків.....	7
1.2 Визначення та особливості комп'ютерної залежності.....	21
1.3 Вплив залежності від комп'ютера на емоційний стан підлітків.....	38
Висновки до першого розділу.....	47
РОЗДІЛ 2 ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ З КОМП'ЮТЕРНОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ.....	50
2.1 Організація дослідження.....	50
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	54
2.3 Методичні рекомендації батькам та підліткам щодо запобігання розвитку комп'ютерної залежності.....	67
Висновки до другого розділу.....	70
ВИСНОВКИ.....	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	77
ДОДАТКИ.....	83

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Актуальність дослідження емоційного стану у підлітків, які мають комп'ютерну залежність обумовлена труднощами як в сфері освіти, так і в цілому суспільстві.

Сучасне суспільство швидко розвивається в царині комп'ютерних технологій, і все більше людей стають залежними від гаджетів, а найчисленнішою групою залежних є саме підлітки. Діти починають знайомитися з комп'ютерним простором уже в ранньому дитинстві і вбирають інформацію набагато швидше, ніж дорослі. Сучасні діти не можуть уявити своє життя без мобільних телефонів, планшетів і комп'ютерів, які вже стали невід'ємною частиною їхнього життя. Комп'ютеризація має безліч плюсів, таких як швидкість отримання та обробки інформації, автоматизація роботи та комфорт. Однак, спостерігається зростання негативних тенденцій пов'язаних з психологічним розвитком та емоційним станом підлітків, викликаних впливом електроніки.

Підлітковий вік є одним з найбільш складних і важливих етапів у житті людини. Це період, коли відбувається найбільше змін у фізичному, емоційному та соціальному розвитку людини.

Емоційний стан відіграє вирішальну роль у житті підлітків, оскільки впливає на їх загальну якість життя, навчання, соціальну адаптацію та міжособистісні відносини. Під час цього періоду відбувається активне формування самооцінки, самоідентифікації та здатності до соціальної адаптації. Стабільний та позитивний емоційний стан сприяє кращій успішності в навчанні, здоровому розвитку відносин з оточуючими та збереженню психічного здоров'я. Навпаки, нестабільний емоційний стан може мати серйозні наслідки для підлітка, такі як депресія, тривога, відчуття відчуженості та ризик розвитку психічних розладів. Негативні емоції підлітка можуть також впливати на його поведінку, включаючи формування різних залежностей.

В нашій дипломній роботі ми будемо розглядати саме комп'ютерну залежність, яка є серйозною проблемою, що виникає внаслідок надмірного та неконтрольованого використання комп'ютерів та інших електронних пристроїв, таких як смартфони, планшети та ігрові консолі. Це патологічне становище виявляється у втраті контролю над власним часом та поведінкою, коли особа віддає перевагу використанню комп'ютера над іншими аспектами свого життя, такими як соціальні відносини, навчання або робота.

Велика кількість видатних психологів, лікарів, педагогів, соціологів та науковців зробили вагомий внесок у вивчення комп'ютерної, інтернет та ігрової залежності, зокрема Антонян Ю. М., Бугайова Н., Василюк Ф., Войскунський А., Голдберг А., Гріффітс М., Дуброва Т., Єргієва Л., Левшунова Н., Медведєв В. С., Текл Ш., Фольберг Р., Фрейдман О., Шоттон М., Янг К. та інші дослідники.

Актуальність проблеми, її практична і теоретична значущість, зумовили наш вибір теми дослідження: «Особливості впливу емоційного стану підлітків з комп'ютерною залежністю».

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити психологічні особливості впливу комп'ютерної залежності на емоційний стан підлітків.

Відповідно до мети були визначені **завдання дослідження**:

1. На основі теоретичного аналізу психолого-педагогічної літератури, визначити основні напрямки вивчення емоційного стану, зокрема підлітків, в контексті сучасної психологічної науки;
2. Виокремити види та причини комп'ютерної залежності;
3. З'ясувати взаємозв'язок між комп'ютерною залежністю та емоційним станом підлітків;
4. Дослідити особливості, що впливають на емоційний стан підлітків з комп'ютерною залежністю;
5. Розробити методичні рекомендації батькам та підліткам щодо запобігання розвитку комп'ютерної залежності.



*Об'єкт дослідження* – емоційний стан підлітків.

*Предмет дослідження* – вплив комп'ютерної залежності на емоційний стан підлітків.

**Гіпотеза дослідження.** Можна припустити, що інтенсивне використання комп'ютера та інших електронних пристроїв призводить до погіршення емоційного стану підлітків та відображається в їхньому психологічному неблагополуччі. Підлітки з комп'ютерною залежністю можуть мати вищий рівень агресивності, роздратування, нижчий рівень самооцінки та комунікативності, порівняно з тими, хто не страждає від даної залежності.

**Методи дослідження.** У роботі для розв'язання поставлених завдань та забезпечення об'єктивності дослідження були застосовані теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних досліджень) та емпіричні (методи опитування, тестування), методи обробки даних (узагальнення та систематизація).

**Комплекс психологічних методик.** Для досягнення цілей дослідження використовувався психодіагностичний комплекс з п'яти методик: скринінгова діагностика комп'ютерної залежності за методикою Л. М. Юр'євої, Б. Ю. Больбот; анкета для підлітків, яка допомогла отримати результати щодо найбільш популярних жанрів ігор; тест-опитувальник Басса-Даркі призначений для виявлення агресивних і ворожих реакцій підлітків; графічна методика М. А. Панфілової «Кактус»; тест «Комунікабельність» (методика В.Ф. Ряховського).

**Експериментальна база дослідження.** Вибірку дослідження склали 28 осіб, які проживають у місті Миколаїв: 12 осіб жіночої статі віком від 15 до 18 років та 16 осіб чоловічої статі віком від 15 до 18 років.

**Теоретична значущість** нашої дипломної роботи полягає у поглибленні наукових знань про вплив комп'ютерної залежності на емоційні стани підлітків. Це дослідження розширює сучасні уявлення про емоційні стани

підлітків, підкреслюючи значущість психологічних та педагогічних аспектів цієї проблеми. Аналізуючи різні види та причини комп'ютерної залежності, робота сприяє систематизації знань у цій галузі та розвитку теоретичних підходів до вивчення впливу комп'ютерних технологій на підлітків.

**Практична значущість** полягає в можливості застосування його результатів у реальній освітній та соціальній практиці. Результати роботи можуть бути використані для розробки методичних рекомендацій для педагогів, психологів та батьків щодо попередження комп'ютерної залежності та підтримки емоційного благополуччя підлітків. Отримані дані сприятимуть впровадженню ефективних стратегій виховання та навчання, які враховують вплив комп'ютерних технологій на психічний стан молоді, а також допоможуть у створенні програм психологічної підтримки для підлітків, що мають комп'ютерну залежність.

**Апробація результатів дослідження.** Основні ідеї та результати дослідження доповідалися та обговорювалися на XII Міжнародній науково-практичній конференції «Modern problems of science, education and society», яка відбувалась 5-7 лютого 2024 року, м. Київ, а також на VIII Міжнародній науково-практичній конференції «Global science: prospects and innovations», яка відбувалась 28-30 березня 2024 року, м. Ліверпуль, Великобританія.

**Публікації.** Основний зміст і результати роботи висвітлено у 3 публікаціях, а саме 2 тезах та 1 фаховій статті.

**Структура бакалаврської роботи.** Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, додатків, список використаних джерел включає 56 найменувань українських та зарубіжних авторів. Основний зміст дипломної роботи викладено на 76 сторінках комп'ютерного набору, містить 7 таблиць і 1 рисунок. Загальний обсяг роботи – 93 сторінки.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ ТА КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

#### 1.1 Сутність, зміст поняття та особливості емоційного стану підлітків

Емоції – це необхідна частина нашого існування, що впливає на наше ставлення до оточуючого середовища, на прийняття рішень та на загальний стан здоров'я. Вивчення емоцій є важливим аспектом у багатьох наукових галузях, таких як психологія, соціологія та нейробіологія.

Емоції представляють собою психічні стани, що виникають у відповідь на різноманітні зовнішні та внутрішні впливи. Вони проявляються через різні фізичні та психологічні ознаки, такі як зміна серцевого ритму, дихання, вираз обличчя, поведінка та інше. Емоції можуть бути як позитивними (наприклад, щастя, радість, любов), так і негативними (гнів, страх, розчарування, сум), які впливають на наше сприйняття світу та на наші дії.

В психології термін «стани» описується як психічні відображення, що характеризується одночасною стабільністю та змінністю. Психічні процеси реалізуються через стани, які виявляються через взаємодію особистості з оточуючим світом. Однією з ключових характеристик психічного стану є ставлення особистості, яке визначається її формуванням. Через сприйняття реальності та відношення до себе як суб'єкта активності виявляються основні аспекти психічного світу. Психічний стан є глибинним аспектом психіки, який відображає ставлення особистості до її внутрішніх психічних явищ.

При розгляді проблеми психічних станів особистості, В. А. Семиченко наголошує на тому, що термін «стан» в психології розуміється як два подібних, але відмінних за характером явища: як свідоме відчуття благополуччя чи неблагополуччя, загального комфорту чи дискомфорту, що інтегрується у свідомості особистості на певний період часу; та як ступінь

благополуччя чи неблагополуччя, які переживає людина, який визначається зовнішніми спостережниками за певними ознаками.

Важливо відзначити, що опис психічного стану не може бути повним без вказівки на його емоційні аспекти. Згідно з поглядами Л. В. Кулікова, емоції та стани нероздільно пов'язані, їхня інтегративна роль забезпечує адекватну реакцію людини як цілісності на поточну ситуацію та на всі дії, спрямовані на неї [36]. Емоційні стани включають емоційні характеристики, що є невід'ємною частиною психічного стану та проявляються у різних видах діяльності та особистісних рисах. Емоційні стани, в яких емоція визначає всю структуру стану та всі його параметри, відображаються в різних сферах діяльності та особистісних якостях.

Емоційні стани супроводжують майже будь-яку діяльність особистості, що відображає взаємозв'язок між її мотивами та можливістю успішної реалізації дій. Таким чином, будь-який стан виступає як переживання та діяльність, яка має певний зовнішній вираз.

За словами С. В. Вишневського, емоційні стани відображаються як тривалі переживання, що виникають в результаті сильних емоційних реакцій. Такі стани включають збудження, енергійність, пригнічення (депресію), страх і тривогу. Емоційний стан представляє собою змінне психічне явище. Тобто, веселий настрій може перетворитися на сумний, спокійний – на тривожний, а відчуття безсилля може змінитися на енергійність. Настрій людини визначається емоціями. Настрій є стабільним та тривалим емоційним станом, а причини, що викликають його, не завжди усвідомлюються. Вони можуть бути пов'язані з фізичним самопочуттям або викликатися підсвідомими спогадами. Наприклад, тривалі конфліктні ситуації або нездатність досягти бажаного можуть спричинити пригнічений стан, тривогу або агресивну поведінку людини [5, с. 20].

Емоційні стани є ключовою частиною складної системи психічних станів. Існує кілька підходів до класифікації психічних станів, і одним із найвідоміших є робота Л. Кулікова. Він пропонує виокремлювати емоційні,

активаційні, тонічні та інші стани, виходячи з обраного провідного параметра. Емоційні стани також поділяються за модальністю відповідної емоції [19, с. 235].

Однак класифікація психічних станів є складним завданням, оскільки їх неможливо об'єднати за одним критерієм. Кожен стан має свій унікальний набір проявів і ознак, таких як тривалість, усвідомленість, адекватність і домінування психологічних процесів. Аналіз цих станів допомагає передбачити поведінку особистості та її розвиток.

Емоційні стани мають рефлекторний характер і засновані на співвідношенні нервових процесів у корі головного мозку. Загальний тонус кори виникає під впливом зовнішніх і внутрішніх подразників. Реакції кори були досліджені І. Павловим, який встановив наявність фазових станів – збудження, нормалізацію, гальмування, а також проміжних станів, які виникають між двома останніми.

Емоційний стан виникає під впливом подразників і зберігається певний час, впливаючи на формування нових умовно-рефлекторних зв'язків у корі великих півкуль. Зовнішні прояви емоційного стану включають зміни кровообігу, дихання, жестів, рухів, міміки та інтонацій. Безліч чинників, таких як війна, кліматичні умови, попередній стан, звички, морально-ділова атмосфера, навколишнє середовище, релігія та культура, можуть впливати на емоційні стани.

Класифікація емоційних станів ускладнена їхньою динамічністю та різноманітністю ознак. У літературі виокремлюють різні групи та види емоційних станів на основі різних критеріїв. Наприклад, на думку Гаврилькевич В., Фірстова О., за модальністю емоцій можна виокремити наступні стани:

а) емоційного збудження (емоційне піднесення, захоплення, неспокій, хвилювання, пожвавлення, стани тривоги, страху, гніву, люті);

б) емоційного пригнічення (нудьга, туга, сум, безпорадність, апатія, горе, саможаління тощо);

в) стани, що мають врівноважуючий і гармонізуючий вплив (вдячність, любов) [9, с. 5]. Окремі різновиди емоційних станів включають настрій, афект, пристрасть, фрустрацію та емоційний стрес.

Вишневецький С. В. зазначає, що основні емоційні стани, що відчуває людина, діляться на: емоції, почуття й афекти. Емоції і почуття передбачають процес, спрямований на задоволення потреби, мають ідеаторний характер і знаходяться як би на початку його. Афекти – це особливо виражені емоційні стани, супроводжувані видимими змінами в поведінці людини, що їх відчуває [9, с. 21].

Емоційні стани особливо загострюються у підлітковому віці, а під час набуття життєвого досвіду відбувається їх закріплення у поведінці, і згодом вони перетворюються у відповідні риси особистості. Тому особливо гостро постає питання дослідження та з'ясування негативних психічних станів підлітків, зокрема їх емоційних станів, що призводять до виникнення гострих особистісних проблем.

Емоційні стани людини формуються під впливом соціальних умов та мають індивідуальний характер. Якість переживань, пов'язаних з емоціями, залежить від особистісного змісту та значення, яке людина приділяє об'єктам. Почуття пов'язані не лише з зовнішніми характеристиками об'єктів, а й з знаннями та уявленнями, які людина має про них. Почуття можуть активізувати або стримувати активність людини. Ті почуття, що спонукають активність, називаються сенічними, а ті, що стримують – астенічними.

Емоції та почуття впливають на різні аспекти життя, діяльності та поведінки людини. Якщо емоційні стани переважно впливають на зовнішні аспекти поведінки та психічної діяльності, то почуття визначають зміст та внутрішню сутність переживань, що виникають внаслідок духовних потреб людини.

До емоційних станів відносяться різноманітні стани, такі як настрої, афекти, стреси, фрустрації та пристрасті.

Настрій – це загальний емоційний стан, який перебуває з людиною протягом певного періоду часу і суттєво впливає на її психіку, поведінку та діяльність. Цей стан може поступово розвиватися або раптово охопити людину. Він може бути позитивним або негативним, а також стійким або тимчасовим.

Настрій має відображення особистості кожної людини. Деякі особи, наприклад, зазвичай мають позитивний настрій, тоді як інші схильні до негативного. Також настрої значною мірою визначається темпераментом. Наприклад, сангвінік завжди бадьорий, у холериків може швидко змінюватись настрій, а флегматик залишається стабільним та спокійним.

Позитивний настрій надає енергії, бадьорості та активності. У такому стані людина успішно виконує завдання, її продуктивність зростає, а результати роботи мають високу якість. На відміну, при негативному настрої все може йти не так гладко, робота може бути уповільненою, а помилки та недоліки стають частішими.

Причинами настрою можуть бути різні чинники, такі як соціальний статус людини, результати її діяльності, особисті події, стан здоров'я тощо. Також варто зазначити, що настрій може бути переданий від однієї людини до іншої.

Афект – це емоційний стан, який характеризується короткочасним і раптовим виникненням, а також інтенсивним проявом емоцій. Цей стан негативно впливає на психіку та поведінку людини. У порівнянні з настроєм, який є стабільним емоційним станом, афект можна порівняти з емоційним шквалом, який раптово настає і викликає збентеження у людини.

Афект може виникати спонтанно, але також може накопичуватися поступово на основі не прожитих емоційних переживань, що починають переповнювати душу людини.

У стані афекту людина часто втрачає можливість контролювати свою поведінку. Вона може вчиняти дії, за які потім сильно жалкує. Хоча афект неможливо повністю усунути або приборкати, людина все ж має

відповідальність за свої вчинки. Для керування афектом можна спробувати звернути увагу на щось інше, нейтральне, замість джерела, що викликав його. Це може бути зосередження на лічбі до 20 або інша внутрішня діяльність. Зазвичай афект виявляється у мовних реакціях, спрямованих на його джерело, тому внутрішня робота допомагає знизити його інтенсивність.

Афект частіше відбувається у людей з холеричним типом темпераменту, а також у тих, хто не вміє керувати своїми почуттями та діями.

Стрес – це емоційний стан, який виникає у людини під впливом екстремальних ситуацій, пов'язаних з небезпекою для життя або ситуацій, які вимагають великої напруги. Цей стан є так само сильним і короточасним, як і афект. Однак стрес відрізняється від афекту у декількох аспектах. По-перше, стрес виникає тільки в екстремальних ситуаціях, у той час як афект може виникнути з будь-якого приводу. По-друге, якщо афект призводить до дезорганізації психіки і поведінки, то стрес мобілізує захисні сили організму для подолання екстремальної ситуації.

Стрес може мати як позитивний, так і негативний вплив на особистість. Він може бути корисним, мобілізуючи ресурси для подолання складних ситуацій, або шкідливим, спричиняючи психічні розлади та різні захворювання організму.

Вплив стресу на поведінку людини різний. Деякі виявляють повну безпорадність під впливом стресу і не можуть протистояти йому, тоді як інші, навпаки, проявляють велику стійкість і дієвість в екстремальних умовах.

Фрустрація характеризується як глибокий емоційний стан, який виникає внаслідок невдач і неуспіхів, коли очікування або запити особистості перевищують реальні можливості. Вона може виявлятися через такі негативні відчуття, як роздратування, розчарування, апатія та інші.

Існують два можливих шляхи виходу з фрустрації. Одна з них полягає в активній діяльності та наполегливості, щоб досягти бажаного результату. Інший шлях – це зниження рівня очікувань та задоволення тими досягненнями, які можна реалістично досягти.



I, останнє, пристрасть – глибокий, інтенсивний і дуже стійкий емоційний стан, який повністю захоплює людину і визначає всі її думки, бажання і дії. Вона може бути спрямована на задоволення як матеріальних, так і духовних потреб. Об'єктами пристрасті можуть бути різноманітні речі, предмети, явища або люди, за якими особистість прагне володіти за будь-яку ціну.

Залежно від того, які потреби породили пристрасть, і від об'єкта, через який вона задовольняється, вона може бути розглянута як позитивна або негативна. Позитивна або піднесена пристрасть має високі моральні мотиви і може мати як особистий, так і громадський характер. Захоплення наукою, мистецтвом, громадською діяльністю або захистом природи робить життя людини багатшим і цікавішим. Великі справи завжди відбувалися під впливом великої пристрасті.

Негативна або мізерна пристрасть має егоїстичний характер і часто виражається у бездумних діях, не беручи до уваги моральні аспекти [12].

Вивчення емоційних станів у підлітковому віці є важливим завданням, оскільки вони можуть вплинути на формування особистості та на виникнення особистісних проблем. Проблема дослідження емоційних станів підлітків широко представлена в українських і зарубіжних дослідженнях (М. Й. Боришевський, Б. О. Вяткін, В. О. Ганзен, Л. Г. Дика, Е. П. Ільїн, Л. В. Куліков, М. Д. Левітов, С. Д. Максименко, В. О. Моляко, М. П. Наєнко, Т. А. Немчин, О. О. Прохоров, І. І. Чеснокова та ін.). Деякі автори виокремлюють дослідження емоційних станів та їхньої регуляції в процесі онтогенетичного розвитку особистості (К. Ізард, Т. С. Кириленко, Е. Л. Носенко, Г. М. Прихожан, О. О. Прохоров, В. А. Семиченко, Ю. Е. Сосновікова, З. Фрейд, К. Хорні, О. Я. Чебикін та ін.). У своїх роботах вони звертають увагу на різні аспекти цієї проблеми, включно з роботами з теорій емоцій і психоаналізу.

Існують розбіжні думки серед вчених щодо визначення меж підліткового віку. Різні дослідники пропонують різні рамки для підліткового

віку. Загалом, підлітковий вік зазвичай охоплює віковий проміжок від 10-11 до 15-17 років.

Багато вчених також розрізняють підлітковий вік між хлопчиками та дівчатками. За Бочкаром, підлітковий вік для дівчат обмежується періодом від 12 до 15 років, а для хлопців – від 13 до 16 років. Згідно з Ш. Бюлер, у дівчаток ця фаза настає від 11 до 13 років, а у хлопчиків – від 14 до 16 років [43]. За Е. Шпрангером, підлітковий період співпадає з серединою юнацького віку, котрий триває від 13 до 19 років у дівчат і від 14 до 22 років у хлопців. Однак сам Е. Шпрангер визначає першу фазу підліткового періоду як вік від 14 до 17 років [4].

За словами Власової О. І., підлітковий вік вважається кризовим, у зв'язку з тим, що це перехідний етап, та він пов'язаний з інтенсивним фізичним і психологічним розвитком. У цей період підлітки стають імпульсивними, емоційно нестабільними та вразливими до зовнішніх впливів. Це може призводити до конфліктів і агресії у стосунках з оточуючими людьми, а також до відхиленої поведінки, яку дорослі сприймають як порушення соціальних норм. У підлітковому віці зростає чутливість емоційної сфери, що є однією з основних причин емоційної незадоволеності. Часто проявами емоційної незадоволеності є зростаюча тривожність, пасивність, нейротизм, агресивність і замкнутість. Підлітки відчують високий рівень тривожності, особливо у спілкуванні з батьками та іншими дорослими, від яких вони залежать в повній мірі [10].

Емоційний стан відіграє вирішальну роль у нашому житті, формуючи нашу поведінку, взаємодію з іншими та загальний стан психіки. Щодня ми відчуваємо і виражаємо широкий спектр емоцій, які впливають на наше самопочуття, настрої та реакції на оточуючий світ.

Емоції є природною реакцією на події, які мають місце в нашому житті, і вони виникають зі внутрішнього стану нашого розуму, впливаючи на наше фізичне тіло, розум та поведінку. Ці емоції можуть бути як позитивними

(наприклад, щастя, радість, любов), так і негативними (гнів, страх, сумнів), а також можуть переплітатися, утворюючи змішаний емоційний стан.

Емоційна сфера у підлітковому періоді відзначається значними змінами через те, що підлітки відчують та переживають емоції більш яскраво та глибоко, ніж дорослі чи діти. Ці емоційні зміни можуть бути як позитивними, так і негативними, і часто змінюються протягом короткого проміжку часу. Щасливий момент може швидко змінитися на глибоке відчуття безнадійності, і навпаки. Усі ці емоційні переживання важливі та корисні по-своєму, оскільки вони допомагають підлітку регулювати свою поведінку та знаходити значення власного існування.

Підлітковий період визначається як найбільш емоціогенний, критичний період розвитку, пов'язаний зі специфічними емоційними труднощами. Цей період характеризується кризою адаптаційної рівноваги, що викликає запитання про зв'язок між стресовими розладами у підлітковому віці та особливостями емоційного розвитку. Підлітковий вік вважається особливо «емоційно насиченим», тому дослідження емоційного розвитку підлітків посідає провідне місце в психології. В останні роки збільшилася увага до вивчення емоційного розвитку, оскільки емоційні розлади у цей період можуть мати значні наслідки. Багато дослідників пов'язують певні типи поведінкових порушень у дітей з різними формами емоційних проблем. Багаторазово доводилось, що емоційна нестабільність пов'язана з невдачами, проблемами у спілкуванні з ровесниками та дорослими тощо [25; 35].

У підлітковому віці мислення стає більш інтроспективним, що дозволяє аналізувати свої думки і формувати життєву стратегію. Водночас, соціальне пізнання активно розвивається, що включає здатність розуміти соціальні взаємини і приймати соціальну роль. Підліток здатен розглядати точку зору «інших» як загальну соціальну систему, що створює середовище для нормального спілкування та взаєморозуміння. У цей період підліток перебуває у стані «соціального переміщення» у неструктуроване соціальне і психологічне поле. Відсутність необхідних когнітивних структур для

прийняття рішень призводить до невпевненості у поведінці підлітків і може призвести до різноманітних індивідуальних варіацій поведінкових сценаріїв [16].

Період кризового розвитку у підлітків свідчить про виникнення нових потреб, які важко задовольнити в стандартних умовах особистісного зростання. Підвищена чутливість дорослих до якісних змін у сфері соціальних відносин, діяльності й свідомості, а також готовність до перегляду системи взаємодії з дітьми, визначають мирний перебіг періоду підліткового становлення. Цей підхід до розуміння природи підліткової кризи може бути розглянутий як орієнтований на педагогіку.

Емоційна сфера підлітків пов'язана з їхнім гормональним і фізіологічним розвитком. Дослідники розглядають підліткову психічну нестабільність і описують різкі зміни настрою, переходи від екстазу до пригнічення і від пригнічення до екстазу, що виникають у підлітковому віці через загальне порушення і ослаблення усіх видів самоконтролю.

Підлітковий вік вважається періодом, коли формується особистість та приймаються важливі життєві рішення. У цей час підліток вступає у соціальне середовище, навчається в освітніх закладах і визначає свої майбутні плани. Емоційна сфера переживає значні зміни, і підлітки навчаються контролювати свої емоції та емоційні стани.

Неправильна ідентифікація емоцій може призвести до того, що підлітки несвідомо ігнорують свої негативні емоції, не розпізнаючи їх, що може призвести до їхнього накопичення і необхідності їх виявлення у поведінці як способу зняття напруги. Один із таких способів може бути вияв агресії проти інших людей, від вживання нецензурних слів до скоєння серйозних злочинів.

Проте емоційні реакції та поведінка підлітків не можуть бути пояснені лише змінами у гормональному фоні. Вони також залежать від соціальних чинників та умов виховання, включаючи індивідуально-типологічні відмінності, які відіграють важливу роль поруч із віковими чинниками. Психологічні труднощі, що виникають у процесі дорослішання, різниця між

очікуваннями та власним уявленням про себе часто приводять до того, що підліткова емоційна збудливість стає нормою.

Основні психологічні потреби підлітків включають бажання спілкуватися з однолітками, прагнення до самостійності, відчуття свободи від дорослих та визнання їх прав іншими.

Головна проблема підліткового віку полягає у тому, що діти постійно намагаються довести свою дорослість, хоча їм не завжди дають змогу виявити себе серед них.

Згідно з поглядом Д. Б. Ельконіна, ключовою формою діяльності дітей у цьому віці є спілкування з однолітками. Під час підліткового періоду, особливо після початку статевого дозрівання, коли вони стають більш самостійними, комунікативні взаємодії, свідомі спроби власних стосунків з іншими (пошук друзів, з'ясування стосунків, конфлікти та примирення, зміна компаній) набувають особливого значення. Основні потреби цього періоду, такі як знаходження свого місця у суспільстві та відчуття важливості, задовольняються через взаємодію з однолітками. Навички ефективного спілкування з однолітками мають велике значення для успіху в навчанні та кар'єрі. Якщо підліток не може знайти свого місця серед однолітків у школі, це може призвести до його «виходу» із загальноосвітнього закладу, як психологічно, так і буквально.

Невід'ємною складовою життя підлітків є їхня самооцінка, яка впливає на їхнє емоційне самопочуття, взаємини з оточуючими, розвиток творчих здібностей і успіхи в навчанні. Особливу роль для підлітків, особливо для дівчат, відіграє їх зовнішній вигляд. Навіть найменші недоліки у фігурі, обличчі або одязі можуть спричинити негативні емоції і реакції [20]. Часто ідеальний образ, який вони бачать у своїх уявленнях, і реальне відображення у дзеркалі значно відрізняються. Це може викликати почуття підліткового комплексу, що призводить до підвищеної вразливості емоційної сфери та може стати однією з основних причин емоційних труднощів та неблагополуччя.

Такий афективний стан, як депресія, проявляється негативним емоційним фоном, зміною мотивації, когнітивної сфери і загальною пасивністю у поведінці. Його виникнення зазвичай пов'язане з гормональними змінами в організмі, постійним стресом, вживанням психоактивних речовин і т. д. Генетичні фактори грають важливу роль у розвитку депресії, а також окремі аспекти оточуючого середовища. Це стосується як підлітків, так і дорослих. Найважливішими факторами, які сприяють емоційному перевантаженню, є втрата близьких людей, розлучення батьків, нещасливе закохання і т. д.

У підлітковому віці важливу роль у виникненні емоційних напружень відіграє відчуття невдачі у реалізації власного потенціалу та власного розуміння стосунків із людьми у складній і швидко мінливій ситуації.

Ще одним джерелом емоційного навантаження є страхи і тривога, які можуть виникати з-за невпевненості підлітка в своїх міжособистісних відносинах з оточуючими людьми. Шкільні страхи свідчать про дезорганізованість особистості внаслідок надмірної тривожності та нестійкості [22].

Також варто відзначити, що у підлітків часто спостерігається психічна збудженість, спричинена несприятливими життєвими обставинами. Цей напружений стан призводить до відчуття невдоволеності, беззахисності та втоми, а також може пригнічувати мотивацію до планування майбутнього з ентузіазмом та певним інтересом.

У подоланні надмірної емоційної напруженості підліткам часто потрібна підтримка та поради від батьків, вчителів і інших авторитетних осіб, які є важливими для них.

Дослідження В. Ротенберга і В. Аршавського показали, що найбільший вплив на збереження емоційної стійкості має пошукова активність, яка означає здійснення дій, спрямованих на зміну неприємної ситуації або на зміну свого ставлення до неї.

Нудьга, яка є характерною для підлітків, може призвести до вияву агресивності. Науковець А. Басс визначає агресію як будь-яку поведінку, яка містить загрозу або завдає шкоди іншим [22].

Факторами, які зазвичай вважаються передумовами агресії, є фрустрація, вербальні та фізичні напади, підбурювання з боку оточуючих осіб та особливі характеристики жертви. Агресія підлітків має свої власні особливості, серед яких слід виділити деякі.

1. Жертвами агресії часто стають близькі люди, такі як родичі та друзі. Це можна розглядати як своєрідний випадок «самознищення», оскільки така поведінка спрямована на руйнування основних взаємовідносин у житті людини.

2. Важливо відзначити, що не всі агресивні підлітки виростають у неблагополучних родинах. Деякі з них, навпаки, мають заможних і турботливих батьків.

3. Агресія часто виникає навіть без очевидних на те причин (за даними Ю. Можгинського).

Самотність є неминучим елементом життя підлітків, так само, як і для будь-якої іншої людини. У підлітковому віці цей стан може мати особливий характер, який може призвести до негативних наслідків, таких як комплекс неповноцінності, напруга, тривога, порушення комунікативних навичок і т. д. І. Кон стверджував, що відчуття самотності є нормальним явищем, що впливає з розвитку внутрішнього світу людини.

Досліджуючи причини самотності серед підлітків, Ф. Райс визначив такі основні:

- почуття відчуженості від батьків або відсутність позитивної батьківської уваги до життя дитини;
- неповні родинні структури;
- маргінальний статус підлітка в суспільстві;
- надмірне очікування уваги до власної особи;
- прагнення виділитись, яке може викликати відчуття невдачі;

- занижена самооцінка та песимістичне ставлення до можливостей отримати позитивну оцінку від інших;
- відсутність зацікавлення до життя та низькі очікування щодо успіхів у навчанні, що спричиняє відчуття невдачі та замкнутості;
- підвищена тривожність і сором'язливість;
- розвиток когнітивних здібностей, що дозволяє краще розуміти себе;
- зростання відчуття власної волі, яке може викликати страх у підлітка;
- прагнення до самоідентифікації [22].

Переживання самотності у підлітковому віці може бути зумовлене не стільки реальними відносинами, скільки ідеальним уявленням про те, які вони повинні бути. Людина, яка сильно прагне до спілкування, може відчувати себе самотньою, навіть якщо її контакти обмежені декількома особами, і вона хотіла б мати більше друзів. У той же час той, хто не відчуває такої потреби, може і не відчувати себе самотнім навіть при відсутності спілкування з іншими людьми. Вчені, такі як Л. Пепло, М. Міцеллі, Б. Мораллі, вважають, що самотність пов'язана з самооцінкою.

Головними факторами, які впливають на виникнення нових елементів у самосвідомості підлітка, є соціальні умови його життя, які ставлять перед ним нові вимоги щодо поведінки та взаємодії з дорослими. Підлітки зазвичай акцентують увагу на своїх емоціях, як позитивних, так і негативних. Позитивний емоційний стан, в основному, залежить від того, чи займає підліток видатну позицію серед своїх ровесників та від того, чи є спокій у його родині.

Отже, зважаючи на те, що підлітковий вік характеризується підвищеною емоційністю, що проявляється у легкій збудливості, мінливому настрої та напруженості, а також зазначаючи, що деякі особливості емоційних реакцій підлітків зумовлені гормональними та фізіологічними процесами, можна



стверджувати, що у цей період життя підлітка легко виникають підвищена тривожність, агресивність, різні страхи та тривоги. Депресивні стани у підлітків впливають на всі аспекти їх особистості, спричиняють відчуження та самотність, що ще більше поглиблює депресію та призводить до дезадаптації підлітка.

## **1.2. Визначення та особливості комп'ютерної залежності**

Підлітки здобувають досвід соціальної поведінки, вчаться освоювати соціальні норми та цінності, а також виконувати соціальні ролі [7]. У віці від 11 до 15 років особливо важливо захистити дітей від негативного впливу зовнішнього оточення.

Коли діти перебувають вдома зі своїми сім'ями або під наглядом учителя в школі, ризики отримання негативного впливу значно зменшуються. Однак, це не стосується комп'ютерів.

З іншого боку, комп'ютери можуть видаватися корисними для розвитку дитини, сприяють розвитку мислення та певних інтересів. Однак, з часом ця ситуація може перетворитися на негативну тенденцію, коли дитина стає залежною від комп'ютера. Це може призвести до проблем з поведінкою та порушенням природного процесу активної соціалізації підлітків.

Поняття «інтернет-залежність» вперше було запропоновано американським лікарем Голдбергом у 90-х роках ХХ століття. Він визначив його як надмірну пристрасть до Інтернету, що має негативний вплив на різні сфери діяльності, такі як побут, навчання, соціальні взаємини, робота, сім'я та фінанси.

Згідно з дослідженням американських учених, 6-8% користувачів Інтернету уже страждають від цієї патології, оскільки вони використовують Інтернет не лише для роботи або навчання, але і для листування, відвідування розважальних сайтів та зайняття сексом через Інтернет. Сучасна медицина стикається з новим і, досі, невивченим явищем – хворобами, спричиненими

комп'ютерними іграми. Навіть з'явився новий термін – «комп'ютерозалежність». Деякі діти готові проводити години та навіть декілька днів безперервно біля комп'ютера. Вони забувають їсти, а іноді навіть не відходять в туалет, лише щоб не перервати гру. У Європейських країнах, де статистика щодо цього питання ведеться більш детально, ніж в Україні, зафіксовано випадки смерті молодих людей перед комп'ютерами: спочатку вони втрачають свідомість, потім порушуються фізіологічні процеси, мозок відключається, вони потрапляють в непритомний стан, але пальці продовжують натискати клавіші в передсмертній агонії.

Статистики, що стосується України, про дітей, які стали «заручниками» комп'ютера, зокрема у контексті хобі-залежностей, а також їхніх інтересів в Інтернеті, на жаль, поки що досить мало. Але є конкретні приклади, коли підліток пограбував квартиру батьків, щоб мати гроші на Інтернет-кафе. Інший хлопчик, що мешкає в Києві, убив свого однокласника, з метою привласнення нового велосипеда, який одразу ж продав за 50 гривень і витратив їх в Інтернет-кафе. Також відомі неодноразові випадки втечі дітей з дому та школи, для того, щоб провести час в Інтернеті, або за комп'ютерними іграми [44, стр. 49].

Залежність від комп'ютера розглядається як одне з існуючих явищ, а методи корекції поведінки, які використовуються для боротьби з цим явищем, схожі на ті, що використовуються для інших видів залежності, наприклад, у випадку наркоманії чи алкоголізму. Традиційно люди, які страждають від комп'ютерної залежності, направляються на реабілітацію, але такий підхід може бути менш ефективним у випадку підлітків, які перебувають у періоді активного формування особистості. Існує можливість проведення реабілітації амбулаторно, але ефективність цього методу залишається під сумнівом. Проблема комп'ютерної залежності потребує індивідуального підходу та подальшого дослідження, особливо враховуючи потреби конкретної цільової аудиторії.

Існують різні види залежностей:

1. Надмірна пристрасть до пошуку інформації, яка може мати соціальні наслідки, коли витрачається безліч часу на пошук цікавих даних, що можна назвати «інформаційним вампіризмом», що в свою чергу може створити хибне відчуття власної важливості.

Особлива небезпека залежності від Інтернету часто загрожує тим, хто використовує комп'ютерні мережі як основний засіб спілкування зі світом. Для особистості це може призвести до неконтрольованого накопичення непотрібної інформації, марної витрати часу і порушення режиму сну. А для підлітків особливо небезпечним є необмежений доступ до шкідливої для психіки (і навіть фізичного здоров'я) інформації. Це можуть бути матеріали антигуманного або порнографічного характеру, пропаганда насилля та наркотиків. Підлітки можуть вважати цю інформацію цікавою, оскільки вона містить елементи «дорослого життя», які їм потрібні для задоволення цікавості і самовизначення. Однак це може призвести до викривлення самосвідомості, сприйняття соціально небезпечної інформації і недостовірних фактів. На основі такої інформації можуть сформуватися девіантні моделі поведінки. Наприклад, інформація про ранні статеві відносини серед підлітків, їх користь для здоров'я та велике задоволення, яке вони приносять, може сприяти початку статевого життя в ранньому віці. Також інформація про небезпеку легких наркотиків та способи їх вживання може змінити негативне ставлення до них і спонукати до їх вживання.

2. Надмірне спілкування в Інтернеті «онлайн» з друзями у соціальних мережах, яке є особливою формою соціальних відносин, де великі групи людей обмінюються різною інформацією. Соціальні мережі не мають ієрархії або формальних обов'язків, але надають можливість спілкуватися за власним бажанням.

Залежність від соціальних мереж виникає з бажання спілкуватися з багатьма знайомими та незнайомими людьми через Інтернет. Спочатку людина може не відчувати цієї залежності, але як тільки вона втрачає доступ до соціальної мережі, з'являються симптоми адикції, такі як проблеми зі сном,

тривога, незадоволеність, роздратованість, зміни настрою тощо. Відмовитися від такої залежності досить складно.

Соціальні мережі можна класифікувати за функціональними приналежностями, такими як пошук людей, розваги, спеціалізовані соціальні мережі для конкретних соціальних груп та глобальні мережі.

Віртуальне спілкування має свої переваги, такі як можливість обдумати та сформулювати відповідь, використовуючи більше часу, що дозволяє виглядати розумніше. Також можна ставити більш відверті питання, оскільки спілкування є опосередкованим. Користувачі можуть створювати бажаний образ себе та висловлювати себе різноманітними способами, використовуючи текст, фото, аудіо та відеоматеріали. Але велика шкода може бути завдана особистості, якщо вона не вміє або не бажає спілкуватися в реальному житті, побоюється його або втікає у світ ілюзій [15].

3. Комп'ютерна ігроманія. Це є патологічним станом, коли людина має надмірну пристрасть до безперервного проведення часу за комп'ютером, з метою зміни свого психічного стану шляхом вкрай підсиленої уваги до певних видів комп'ютерних ігор. Цей вид залежності можна умовно поділити на дві категорії: азартні та неазартні ігри.

Азартні ігри ґрунтуються на випадковості, де виграш або програш переважно залежить від удачі, а не від вмінь гравця. Вони часто включають в себе ставки грошима і можуть включати в себе комп'ютерні версії карткових ігор, рулетку, лотереї та імітації азартних автоматів.

Соціальна небезпека цього явища включає наступне: збільшення матеріальних витрат на гру та ризик програшу; уникнення реальності і занурення у віртуальний світ гри; формування неправильних установок, таких як шукання легкої вигоди; віра у фаталізм; спонукання особи до будь-яких способів (включаючи злочинні) отримання необхідних коштів для гри; ризик розвитку патологічного азарту, відомого як гемблінг. Потенційними жертвами є переважно молодь та представники середнього віку з певними фінансовими можливостями для гри.

Неазартні комп'ютерні ігри можна умовно розділити на дві категорії: рольові та нерольові. Рольові ігри характеризуються найбільшим впливом на психіку гравця, мають глибоке «входження» у гру та високу мотивацію до ігрової діяльності. До нерольових комп'ютерних ігор відносять аркади, головоломки, «квести», ігри на реакцію або симулятори. У цих іграх гравець не уособлює комп'ютерний персонаж, тому формування залежності та вплив на особу людини не є такими визначними.

Основні мотиви комп'ютерної гри включають:

- азарт досягнення мети;
- психічне розвантаження або прагнення до гострих відчуттів;
- «проходження» гри або набір балів для самоствердження;
- розвага та структурування вільного часу;
- цікавість;
- прагнення слідкувати за модою;
- корисні цілі;
- навчання [11].

Також до комп'ютерних ігор відносяться мобільні ігри та відеоігри, зокрема ігри для ігрових приставок і ігрових автоматів. Серед них найбільше захоплення та залежність викликають ігри на ігрових автоматах, які є різновидом азартних ігор. Гравець може не усвідомлювати вплив цих ігор на свою особистість, оскільки для нього це просто розвага.

У 1988 році А. Г. Шмельов вперше класифікував комп'ютерні ігри. Пізніше, у 2003 році, Михайло Іванов розділив ці ігри на два основних класи – рольові та нерольові, кожен з яких має свої власні особливості.

Рольові комп'ютерні ігри відрізняються особливо великим впливом на психіку гравця, глибиною втягнення в гру та мотивацією, що базується на потребі у відтворенні ролі та відході від реальності. Існують три типи таких ігор, які розрізняються за характером свого впливу на гравця, ступенем втягнення в гру та рівнем психологічної залежності.

Перший тип – це ігри, де гравець спостерігає від першої особи очима свого комп'ютерного героя, і такі ігри мають особливу силу привабливості та занурюють гравця в саму гру. Цей тип ігор викликає бажання повністю ідентифікуватися з комп'ютерним персонажем та повністю втілювати його роль. За кілька хвилин гри (залежно від психологічних особливостей та досвіду гравця) людина починає відключатися від реального життя та зосереджується лише на грі, переносячи себе до віртуального світу. Гравець може цілком серйозно ставитися до віртуального світу та вважати дії свого героя своїми власними. Це призводить до глибокого захоплення сюжетом гри.

Другий тип – це вигляд ззовні на «свого» комп'ютерного героя, в іграх має меншу силу занурення в роль порівняно з попереднім типом. Гравець спостерігає за героєм з боку і керує його діями. Ідентифікація з комп'ютерним персонажем менш виражена, що призводить до менш виразних мотиваційних та емоційних реакцій порівняно з іграми з видом «з очей». Якщо в останньому випадку людина може фізично реагувати на небезпеку віртуального світу, наприклад, захоплюючись чи ухиляючись від ударів ворогів, то в іграх з виглядом ззовні такі реакції менш виразні, хоча гравець все одно емоційно переживає невдачі або смерть свого героя.

Третій тип – керівницькі ігри. Це той тип ігор, де гравець має можливість керувати діями підлеглих комп'ютерних персонажів. Гравець може виступати в ролі керівника різного типу: головнокомандувача армії, глави держави або навіть «Бога», який має контроль над історичним процесом. У цих іграх гравець не бачить на екрані свого героя, а сам придумує свою роль. Це єдиний тип рольових ігор, де роль не задається конкретно, але відображається уявою гравця. Глибина занурення в гру і власну роль залежить від індивідуальної уяви гравця. Однак мотивація та формування психологічної готовності до гри в цих іграх є так само сильними, як і в інших рольових іграх. Вподобання гравців цього типу ігор можуть вказувати на компенсацію потреби в домінуванні та контролі.

Не рольові комп'ютерні ігри відрізняються від попереднього класу ігор тим, що гравець не приймає на себе роль комп'ютерного персонажа. Це має вплив на психологічні механізми формування залежності та вплив самої гри на особистість, які загалом є менш сильними. Мотивація для гри в такі ігри зазвичай базується на азарті «проходження» рівнів або набирання очок. Виокремлюються кілька типів:

Аркадні ігри. Цей тип ігор часто асоціюється з ігровими приставками, оскільки вони широко поширені і мають низькі вимоги до обчислювальних ресурсів. Сюжет таких ігор зазвичай простий і лінійний. Гравцеві потрібно швидко рухатись, стріляти і збирати різні призи, керуючи комп'ютерним персонажем або транспортним засобом. Ці ігри в основному не мають шкідливого впливу на особистість гравця, оскільки психологічні наслідки від них зазвичай є тимчасовими.

Головоломки. Цей тип ігор включає комп'ютерні версії різних настільних ігор, таких як шахи, шашки, нарди та інші різні головоломки. Мотивація гравця в цьому випадку пов'язана з бажанням перемогти комп'ютер і продемонструвати свою перевагу над машиною.

Ігри на швидкість реакції. Цей тип ігор вимагає від гравця спритності і швидкості реакції. Вони не мають сюжету і, як правило, є абсолютно абстрактними і не пов'язані з реальним життям. Мотивація гравця, що базується на азарті, бажанні «пройти» гру або набрати більше очок, може призвести до стійкої психологічної залежності від цього типу ігор.

Традиційно азартні ігри. Використовується термін «традиційно», оскільки майже всі не рольові комп'ютерні ігри за своєю природою мають азартний характер. Сюди входять комп'ютерні версії карткових ігор, рулетки, імітації ігрових автоматів – коротше кажучи, це комп'ютерні версії ігор, що зустрічаються в казино. Психологічні аспекти формування залежності від цих комп'ютерних ігор та їх реальних аналогів є дуже схожими [44, с. 41-44].

Отже, рольові комп'ютерні ігри надають можливість людині відчужитися від реальності та потрапити у віртуальний світ, щонайменше на

час гри. Це занурення у віртуальність суттєво впливає на особистість, оскільки під час вирішення проблем у віртуальному світі людина може набути проблем у реальному житті.

Механізм формування комп'ютерної залежності ґрунтується на втраті зв'язку з реальністю та потребі в прийнятті ролі. Гра стає способом компенсування життєвих проблем, а особистість реалізується в ігровому світі, а не в реальному. Це може призвести до серйозних проблем у формуванні особистості, самооцінки та морально-етичних питань.

Любителі комп'ютерних ігор можуть звикати до «пасивного збудження», коли задоволення отримується без значних вольових зусиль, просто через збудження підкіркових структур, які завідують цією емоцією. Це може призвести до деморалізації особистості та втрати бажання проявляти ініціативу у реальному житті.

Ігрова реальність в сучасній культурі відіграє важливу роль у формуванні особистості підлітка. Цей феномен базується на різних мотивах, серед яких особливо виділяються наступні:

1. Втеча від реальності. Цей механізм виникає з потреби дитини у відстороненні від повсякденних проблем і труднощів, таких як, наприклад, проблеми у школі, з однолітками або у сім'ї. Він передбачає не просто віддалення від суспільства чи соціуму, а саме уникнення реальності. Для того, щоб уникнути справжньої реальності, необхідно замінити її на віртуальну. Психіка підлітків ще нестійка до негативних впливів, і будь-які переживання або неприємності сприймаються ними як безвихідні або катастрофічні. Рольові комп'ютерні ігри надають їм можливість знайти простий та доступний спосіб створення іншого світу, інших життєвих ситуацій.

2. Компенсація недостатнього спілкування та визнання однолітків. Одним з мотивів ігрової реальності є бажання отримати позитивну оцінку та прийняття серед своїх ровесників, що є характерним для підліткового віку. Часом дитина знаходиться у ситуації, коли не може задовольнити свою потребу у спілкуванні. Наприклад, підліток може бути сором'язливим і



замкнутим, але все ж хоче бути прийнятим. Він може отримати визнання та позитивну оцінку через досягнення у популярній серед підлітків онлайн-грі.

3. Експериментування з ролями та життям. Іноді дитині не задовольняється її становище в суспільстві, як у школі, так і вдома. Через занурення в ігрову реальність вона може самостійно обирати зовнішній вигляд, роль, статус, можливості та здібності свого персонажа. Підліток отримує задоволення від почуття «влади» над своєю віртуальною реальністю. У реальному житті підліток може страждати від різних недоліків, таких як фізичні обмеження або низький соціальний статус. У грі він стає господарем свого власного життя і може відчувати певну форму контролю та потужності.

4. Отримання нових емоцій. Гра дозволяє підліткам відчувати різноманітні емоції, які можуть бути важливими для їхнього особистісного розвитку. Вони можуть досліджувати нові ситуації, випробовувати себе в різних ролях та відчувати емоції, яких вони можуть не досягти в реальному житті самостійно. Наприклад, вони можуть відчувати адреналін під час екстремальних випробувань у грі або радість від досягнень та успіхів.

5. Пошук однодумців. Онлайн-ігри створюють можливість для підлітків знайти людей зі схожими інтересами та поглядами. Вони можуть знаходити спільну мову з іншими гравцями, обговорювати стратегії гри, ділитися досвідом та взаємно підтримувати один одного. Це може створити можливість для формування нових дружб та взаєморозуміння.

6. Ігровий азарт. Деякі підлітки можуть відчувати азарт і задоволення від самого процесу гри. Вони можуть поставити перед собою цілі, виконувати завдання та отримувати задоволення від досягнення певних результатів у грі. Цей азарт може забезпечити певну мотивацію та зацікавленість, що спонукає їх продовжувати грати і розвиватися у своїх ігрових навичках.

Шляхом використання рольової гри підліток створює ідеальний світ, відокремлений від реальності, де він може уникнути проблем, стресу, навчання та повсякденних обов'язків. Здавалося б, ця гра може слугувати засобом емоційного розрядження та позбавлення від стресу. Однак підліток

швидко стає залежним від цієї ідеальної віртуальної реальності, і виходити з неї стає все складніше, оскільки реальні життєві проблеми не зникають. В результаті, він все частіше схильний тікати в світ гри, що може призвести до розвитку комп'ютерної залежності. У цьому аспекті проявляються схожість з процесом формування залежності від наркотичних речовин.

Серед підлітків ігри різних жанрів володіють тривалим популярністю. Особливо популярними є такі жанри:

1. Екшн. Цей жанр комп'ютерних ігор передбачає динамічну дію, де успіх гравця залежить від швидкості реакції та здатності швидко реагувати на події в грі. Вимагає високої концентрації уваги та швидкого прийняття тактичних рішень.

2. Симулятори. Ці ігри дозволяють симулювати та управляти різними процесами реального життя. Вони зазвичай мають високу якість графіки та реалістичність, що дозволяє гравцеві зануритися в віртуальний світ і відтворювати різні ситуації.

3. Стратегії. Цей жанр вимагає від гравця планування та розробки стратегії для досягнення певної мети, наприклад, перемоги у військових операціях або управління підприємством. Гравець керує не одним персонажем, а цілим підрозділом, командою або великими територіями.

4. ММОРПГ (Масова розрахована на багато користувачів рольова онлайн гра). Цей жанр поєднує рольові ігри з масовими онлайн-іграми, де багато гравців одночасно взаємодіють у віртуальному світі. Цей тип ігор може викликати швидку залежність від гри, оскільки гравець може відчувати потребу проводити багато часу у віртуальному світі та взаємодіяти з іншими гравцями.

Загалом, залежність від комп'ютера проходить через кілька стадій.

1. Стадія легкого захоплення виникає після перших сеансів гри, коли підліток починає насолоджуватися графікою, звуками та сюжетом, що імітують реальне або фантастичне життя.

2. Стадія захопленості виявляється в вираженій потребі в грі або інтернет-спілкуванні, що свідчить про бажання втекти від реальності. Гра або інтернет-спілкування стають регулярними, і якщо доступ до них обмежений, підліток проявляє активність, щоб їх отримати.

3. Стадія залежності супроводжується значними змінами в особистості, самооцінці та самосвідомості. Існують дві форми цієї залежності: соціалізована і індивідуалізована. Під час соціалізованої залежності підліток прагне спілкуватися з іншими гравцями, віддаючи перевагу віртуальному світові перед реальним. Індивідуалізована залежність – це крайня форма, коли порушується нормальна взаємодія з реальним світом.

4. Стадія прихильності характеризується зменшенням активності в грі, але підліток все ще відчуває психологічну прихильність до комп'ютерних ігор або інтернету. Він може тримати певну відстань від комп'ютера, але не може повністю відмовитися від них. Ця стадія може тривати протягом усього життя, залежно від того, як швидко зникає прихильність [52].

Сьогодні Інтернет функціонує як свого роду укриття від прямого контакту з реальним світом, реальним спілкуванням та практичними проблемами, що є частиною підліткового життя. Коли підліток поглиблюється у власний віртуальний світ, він створює собі своєрідний острів, де може захистити себе від проблем, тривог і комплексів, що виникають у його житті.

В такому віртуальному світі підліткам надається можливість вільно виражати свої думки, почуття та емоції, які часто не виявляються у реальному житті. Здавалося б, підліток уникає травматичних подій у реальності, змінюючи свій психічний стан або виражаючи сильні емоції [18, с. 158 – 160]. Згідно з одним із дослідників адиктивної поведінки, інтернет-залежність є результатом складної взаємодії генетичних, біохімічних, соціальних та особистісних психологічних факторів. Ці фактори включають зовнішні умови фізичного оточення, соціальне середовище, генетичні та психофізіологічні передумови, а також внутрішні причини та механізми залежної поведінки.

Проте, коли мова йде про конкретну залежність, в нашому випадку інтернет та комп'ютерну залежність, то вона пов'язана з тим, що підлітки опиняються в стресових ситуаціях і свідомо або несвідомо вдаються до певних дій, які вони сприймають як емоційно привабливі. Ці дії стають для них способом уникнення проблем і контролю емоційного стану. Інша дослідниця, Г. Турецька, пропонує розподілити детермінанти інтернет-залежності на зовнішні та внутрішні. Серед зовнішніх чинників є:

- збільшення відстані, дистанції між людьми.
- зростання кількості розлучень в сім'ях.
- часті зміни місця проживання, навчання, оточення друзів, роботи тощо.
- особливості інтернет-середовища, такі як анонімність, необмежена можливість встановлення зв'язків та можливість безкарного прояву асоціальної поведінки.

Ці характеристики інтернету можуть зробити особу такою, якою вона не є в реальному житті: привабливою, веселою та дружньою, або ж дозволити їй реалізувати себе в протилежному векторі – безсоромною, сексуальною, розкішною чи агресивною [38].

Серед внутрішньоособистісних психологічних особливостей, які призводять до інтернет-залежності за висновками Г. Турецької, можна виділити наступні:

- депресивна особистість.
- труднощі у міжособистісному спілкуванні у людей, схильних до інтернет-залежності.
- відчуття невпевненості у собі.
- низька самооцінка.
- боязкість у соціальних взаємодіях [39, с. 101-103].

Т.Ю. Больбот вказує на різноманітні фактори, які сприяють комп'ютерній залежності, включаючи біологічні і соціальні аспекти. Ці

фактори включають наступне: наявність перинатальної патології в анамнезі, черепно-мозкова травма, патологічні форми поведінкових розладів, а також несприятливі соціальні умови, такі як дисгармонійне батьківство, відсутність міжособистісних стосунків і соціальної підтримки, адиктивна поведінка батьків [44].

У своїй роботі Ю. Вітнюк звертає особливу увагу на вплив батьківства та сімейних стосунків на ризик комп'ютерної залежності серед підлітків. Він пояснює цю ситуацію такими факторами:

- відсутність контролю за часом, проведеним в інтернеті, та відвідуваними веб-сайтами, іграми, контактами і соціальними групами;
- недостатня підтримка та керівництва з боку батьків, вчителів та інших дорослих;
- відсутність емоційного зв'язку з однолітками і намагання заповнити цю пустку участю у віртуальних спільнотах;
- байдужість до інтересів та проблем молоді з боку інших;
- грубість та агресивність у взаєминах з підлітками з боку батьків;
- відсутність духовної близькості, взаєморозуміння та психологічної підтримки, переважно з боку рідних [7, с. 13-20].

Вченими доведено, що механізми формування комп'ютерної залежності працюють незалежно від свідомості особи та характеру мотивації для гри. Ця залежність виникає з бажання втечі від реальності. Основа цього механізму полягає у потребі дитини у віддаленні від щоденних проблем і неприємностей, чи то в школі, з друзями, в родині або вчителями. Проте, для того щоб втеча відбулася, необхідно замінити реальність на віртуальну.

Отже, психологічні аспекти механізму формування залежності базуються на природному прагненні підлітка чи дитини до звільнення від різноманітних проблем і неприємностей, пов'язаних з повсякденним життям. Використовуючи комп'ютерні ігри, дитина самотійно створює ідеальний світ, де відсутні проблеми та турботи з інших сфер її життя. У цьому вигаданому

світі вона відчуває себе сильною, сміливою, успішною. Проте, час, проведений за грою, не робить її сильнішою та успішнішою в реальному житті. Тому, повертаючись із віртуального світу, вона відчуває дискомфорт, слабкість та беззахисність, і відчуває бажання повернутися туди, де вона є переможцем.

Ознаки комп'ютерної залежності, які виділяються, включають:

1. Підвищений настрій (ейфорія) під час гри на комп'ютері;
2. Неможливість зупинитися і відійти від комп'ютера;
3. Збільшення тривалості часу, проведеного за комп'ютером;
4. Відсутність інтересу до спілкування з родиною та друзями;
5. Збільшена дратівливість поза комп'ютером;
6. Проблеми з навчанням, нехтування уроками.

Перші ознаки комп'ютерної залежності у дитини можуть включати: пропуск шкільних занять через комп'ютерні ігри вдома або відвідування комп'ютерного клубу; довге перебування біля комп'ютера в нічний час; прийом їжі без відволікання від комп'ютерних ігор; уявлення себе як героя комп'ютерних ігор і асоціація з ними; відсутність інших захоплень, окрім комп'ютерних ігор; відданість комп'ютерним іграм, з пріоритетом над спілкуванням; загальний час, проведений за грою, перевищує час, витрачений на домашні завдання, прогулянки, спілкування з батьками та однолітками, інші захоплення; відчуття безпорадності, коли комп'ютер не працює; конфлікти з батьками і їх шантаж як відповідь на заборону проводити час за комп'ютером.

Підлітковий період є часом формування цінностей та розширення соціальних контактів, але залежна дитина обмежує своє спілкування, проводячи багато часу за комп'ютером. Це призводить до відсутності різноманітного життєвого досвіду. Замість вирішення проблем дитина втягується у світ комп'ютерних ігор.

Головним чинником, що спричиняє комп'ютерну залежність у дітей, є недостатнє спілкування і взаєморозуміння з батьками, однолітками та іншими значущими людьми. Це особливо відноситься до дітей, чий батьки через свою

занятість не мають можливості віддати їм достатньо уваги і намагаються компенсувати це матеріально. Однак, іграшки та подарунки не можуть замінити спілкування з батьками для дитини. Таким чином, комп'ютер спочатку замінює спілкування з батьками, а потім батьки стають «неважливими» для підлітка. Спостереження показують, що у більшості випадків діти саме з неадекватною самооцінкою (завищеною або заниженою) стають залежними. Їм важко спілкуватися з однолітками, які не завжди розуміють їхні потреби. У таких ситуаціях дитина знаходить у віртуальному світі комп'ютерних ігор можливість бути собою і реалізувати свої недоліки, комплекси і амбіції.

Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволяє підкреслити основні фактори, що призводять до розвитку інтернет-залежності у старшокласників (підлітків), а також її характерні ознаки:

- а) відсутність навичок самоконтролю;
- б) необдуманна емоційна реакція та неможливість розрахувати наслідки;
- в) відсутність батьківського контролю та невміння самостійно організувати дозвілля;
- г) недостатнє спілкування в сім'ї;
- д) невідомість правил психогігієни взаємодії з комп'ютером;
- е) бажання замінити реальне спілкування віртуальним;
- є) прагнення втечі від реальних проблем у віртуальний світ;
- ж) невідомість батьками стану дитини та невідповідний стиль спілкування;
- з) відсутність особистого простору та комфорту вдома;
- и) низька самооцінка та невпевненість у собі;
- і) замкнутість та неприйняття дитиною однолітків;
- й) наслідування поведінки друзів та відмова від реальності.

Основними ознаками початку залежності є:

- а) відмова покидати комп'ютер або припиняти гру;
- б) роздратування через примусове відволікання;

- в) нездатність або небажання планувати час для завершення гри;
- г) надмірні витрати на оновлення програмного забезпечення та комп'ютерних пристроїв;
- д) байдужість до домашніх обов'язків, навчання та зустрічей через гру на комп'ютері;
- е) пріоритет комп'ютеру перед здоров'ям, гігієною та сном;
- є) готовність до неправильного харчування без відходу від комп'ютера;
- ж) емоційний підйом під час роботи або гри на комп'ютері;
- з) зловживання психостимуляторами (наприклад, кавою, енергетиками);
- и) обговорення комп'ютерних тем з усіма, хто розуміє їх [41].

Інтернет-залежність відрізняється від хімічних залежностей тим, що вона не призводить до фізичного руйнування організму. Однак варто зазначити, що для розвитку традиційних видів залежності зазвичай потрібні роки, тоді як інтернет-залежність може сформуватися дуже швидко.

За даними К. Янга, 25% людей стають залежними від Інтернету протягом перших шести місяців після початку користування Інтернетом, 58% – у другому півріччі, а 17% – за перший рік. Крім того, якщо наслідки залежності від алкоголю та наркотиків досліджені в довгостроковій перспективі, то відсутність можливості довгострокового спостереження є характерною для інтернет-залежності [41].

Соціальні причини також впливають на виникнення комп'ютерної залежності. Батьки часто дозволяють дітям проводити необмежений час за комп'ютером, радує їх захопленню новими іграми і відчуваючи тимчасове полегшення від батьківських обов'язків. Через різноманітні соціально-економічні причини батьки частіше вибирають комп'ютерні ігри як спосіб заповнення дозвілля дітей, оскільки це не потребує великих витрат часу і коштів, у відміну від інших видів дозвілля, таких як спорт, подорожі або художні заняття.

Найбільша вразливість до комп'ютерної залежності спостерігається серед учнів, особливо коли йдеться про «рольові» комп'ютерні ігри, які



характеризуються високою динамікою подій. Логіка таких ігор часто спрямована на те, щоб зберегти інтерес гравця протягом усього процесу гри. Повне поглиблення в гру створює враження у гравця, що він бере участь у складному процесі, який існує лише для нього.

Під час першої гри людина відчуває велике задоволення, і це прагнення відчувати цей ефект знову і знову заохочує її до гри. Розробники комп'ютерних ігор активно використовують цю здатність до максимального поглиблення у гру, щоб забезпечити максимальний прибуток від продажу свого продукту. У порівнянні з програмним забезпеченням, призначеним для наукової та практичної роботи, ігрова індустрія швидше постачає все більш складні комп'ютерні ігри.

Важливо відзначити ще один аспект взаємодії дітей з комп'ютером: у порівнянні з фізичними видами активності, такими як спорт чи рухові ігри, гра за комп'ютером може тривати значно довше, оскільки фізичне навантаження на м'язи тіла мінімальне. Відчуття втоми, яке сигналізує про вичерпаність сил, з'являється значно пізніше, ніж під час активного фізичного заняття, наприклад, гри у футбол.

Протягом тривалого сидіння за комп'ютером людина втрачає живий контакт з іншими людьми, і будь-які відчуття поступаються місцем поглибленню у власних думках. Це особливо стосується дітей, у яких ще не відпрацьовані навички соціальної взаємодії. Батьки повинні контролювати цей процес і не допускати, щоб їхня дитина витратила занадто багато часу на комп'ютері, оскільки це може вплинути на їхню здатність спілкуватися з іншими людьми та взаємодіяти з ними у майбутньому.

Родичі мають сприяти розвитку зацікавленості дитини у різних видах діяльності, щоб не обмежувати її життєвий досвід та не робити її участь у спілкуванні з дітьми майже єдиною альтернативою. Вони повинні показувати приклад практичної взаємодії та встановлювати межу у часі, відведеному для комп'ютерних розваг. Якщо вони запевняють, що за комп'ютером можна проводити лише обмежений час, то самі мають дотримуватися цього правила.

Таким чином, через великі можливості кіберпростору та певні соціально-економічні фактори, створюються умови для розвитку комп'ютерної залежності у людей.

### **1.3. Вплив залежності від комп'ютера на емоційний стан підлітків**

Вивчення впливу комп'ютерних ігор на психологічні та соціальні характеристики юнаків є важливою та недостатньо дослідженою соціально-педагогічною проблемою. На сьогоднішній день проблема ускладнюється тим, що сучасні азартні комп'ютерні ігри спеціально створюються з метою забезпечити розслаблення, зняття емоційного напруження та відволікання від проблем. Це призводить до того, що гра сприймається як приємна форма проведення часу та стає прийнятною у суспільстві, а поступово розвивається залежність у молоді. Багато дослідників вважають комп'ютерну ігromанію важливою соціальною проблемою, оскільки різноманітні види ігор стають все доступнішими для дітей та підлітків. Людина стає залежною від гри, коли вона постійно думає про неї та намагається повернутися до неї знову. Поступово цей спосіб проведення часу стає все частішим і улюбленим для молоді, що має негативний вплив на їхнє життя [14].

На сьогоднішній день, як у світовому масштабі, так і в Україні, зростає кількість людей, які вміють користуватися комп'ютерними програмами і використовують їх для розваг та гри в комп'ютерні ігри. Однак, надмірне захоплення грою та час, проведений в Інтернеті, може призвести до негативних наслідків, таких як виникнення комп'ютерної залежності, яка ще має назву комп'ютероманії, що є, свого роду, емоційною «наркоманією» з використанням комп'ютерних засобів. Комп'ютерна ігрова залежність стає соціально небезпечною формою поведінки, яка призводить до психопатологічних змін особистості і порушення соціальних норм, а також може спричиняти правопорушення і навіть суїцидальні тенденції.

Питання впливу комп'ютерних ігор на формування особистості підлітків мають психолого-педагогічний аспект. Проблема формування у молоді залежності від ігор та комп'ютерів (М. Гріффіт, К. Янг, Р. Вуд та ін.). Залежність від ігор та комп'ютерів серед молодих людей розглядається як одна з форм адаптації до життєвих ситуацій, засіб самореалізації та емоційно-психологічної регуляції. Проте, така залежність може мати негативні наслідки для формування особистості та соціальної адаптації, аналогічно до інших форм поведінкової залежності. Надмірна пристрасть до комп'ютерних ігор впливає на психологічний, мотиваційний, емоційний та афективний стан молоді, призводить до зниження академічної успішності та погіршення фізичного здоров'я. Крім того, можуть виникнути проблеми у спілкуванні з оточуючими, особливо з родиною [32].

Вчені з університету Індіанаполіса провели дослідження, в результаті якого вони виявили, що головний мозок підлітків, які займаються комп'ютерними іграми з елементами насильства, демонструє певні зміни. Зокрема, активізуються ділянки мозку, що відповідають за емоції, тоді як активність у ділянках, які відповідають за контроль і концентрацію, зменшується. Вчені з університету Тохоку в Японії також виявили, що комп'ютерні ігри можуть призвести до зупинки розвитку лобових доль мозку, які контролюють поведінку, пам'ять і навчання. Таким чином, внаслідок експозиції до жорстоких ігор може спостерігатися зниження розумових здібностей [52].

Водночас, підлітки можуть виявляти агресивну поведінку, коли вони зіткнулися з труднощами у грі, наприклад, невдачею у проходженні певного рівня. Це може призводити до проявів гніву, крику та навіть насильства спрямованого на предмети. Така поведінка може стати звичкою і перейти у повсякденне життя.

Проблема вивчення впливу комп'ютерних ігор на формування агресивної поведінки та пов'язаних з нею правопорушень є активно обговорюваною темою у психологічних дослідженнях. Було опубліковано

значну кількість наукових робіт, присвячених аналізу впливу комп'ютерних ігор на розвиток агресивної поведінки серед дітей, підлітків та молодих людей. Ці дослідження показують розбіжність поглядів: деякі вчені стверджують, що комп'ютерні ігри з агресивним змістом підсилюють агресивність користувачів, тоді як інші дослідники, яких більшість, вважають, що такого зв'язку немає. Взаємозв'язок між комп'ютерними іграми та агресивністю можна розглядати по-різному: або агресивна поведінка є результатом впливу агресивного змісту ігор, або, навпаки, агресивні особистості віддають перевагу комп'ютерним іграм з агресивним змістом.

За словами американського вченого Д. Корнелла, молоді люди, які проводять більше шести годин на день у віртуальному світі, граючи в насильницькі ігри з вмістом крові та ненормативної лексики, мають більшу схильність до розвитку агресивних думок, почуттів і поведінки. Дослідження, проведене групою національних організацій охорони здоров'я в США, підтвердило наявність зв'язку між випадками агресивного насильства в реальному житті та насильством у віртуальних світах.

Дослідження К. Андерсона та К. Ділл [1] підтверджує зв'язок між психічними станами підлітків і проявом агресивних реакцій. Вони вказують на те, що нестабільні настрої та перепади психічної енергії можуть приводити до посилення агресивної поведінки. Це може змушувати молодих людей шукати хобі або втекти у віртуальний світ комп'ютерних ігор.

З фізіологічної точки зору, залежність від комп'ютерних ігор може бути небезпечною. Багато ігор, зокрема «стрілялки», «рольові» та «симулятори», мають такі сценарії, які тримають гравця в стані постійної напруги. Однак, в реальному житті, випадки екстремальних ситуацій, коли адреналін вивільняється, необхідний для активності, такої як боротьба або втеча, які вимагають значних фізичних зусиль. Постійний розпад адреналіну в організмі може призводити до негативних наслідків, таких як підвищений серцевий ритм, підвищений кров'яний тиск та порушення обміну речовин, але при цьому тіло знаходиться в пасивному стані. У підлітковому віці, коли

відбуваються гормональні зміни, ризик негативного впливу таких факторів подвоюється. Постійний розпад адреналіну у крові може мати шкідливий вплив на організм людини, особливо на серцево-судинну систему.

Розглядаючи негативний вплив комп'ютерних ігор, варто відзначити, що вони можуть мати психологічні наслідки для людини. Серед таких ігор є «стрілялки», «бродилки», «літалки» та «перегони». Вони мають специфіку того, що гравець, особливо молодшого віку, може стати залежним від комп'ютера, не здатним відірватися від тривалої ігрової сесії, яка вимагає постійної уваги та участі. Ця залежність веде до відсутності балансу між віртуальним світом і реальним життям, і гравець починає проводити більше часу у віртуальному середовищі, занурюючись у перемогу над вигаданими «ворогами», при цьому занедбуючи своє реальне життя і втрачаючи часову орієнтацію. В результаті розлад апетиту і сну можуть з'явитися, а воїни і монстри з комп'ютерних ігор можуть перейти в сновидіння. Іноді важко позбутися цієї патологічної залежності. Шкідливий вплив комп'ютерних ігор збільшується, якщо вони містять елементи насильства і жорстокості. Людина, яка віддає перевагу віртуальному світу і сприймає його як реальний, але не має достатнього життєвого досвіду, отримує неправдиву та спотворену інформацію про підступність та жорстокість життя, про необхідність використання насильства для вирішення проблем, про спрощену та цинічну природу міжособистісних відносин. Це сприяє розвитку тваринних інстинктів, гальмує духовний розвиток та спричиняє ворожість до навколишнього світу. Рівень агресії та криміногенність такої людини зростають [20].

Сучасні комп'ютери стали невід'ємною частиною нашого сучасного життя, завдяки розвитку передових технологій. Вони перестали бути предметом розкоші і стали необхідними для людей різного віку, включаючи дітей. Фактично, діти навчаються користуватися комп'ютером значно швидше і ефективніше, ніж старші покоління.

Комп'ютерна залежність може призводити до соціальної небезпеки для гравця, яка проявляється у таких наслідках:

1. Збільшення агресивності. Наявність жорстокості та насильницьких сцен у комп'ютерних іграх може призвести до наростання агресивності у гравця, особливо у дітей. Гравець може недооцінювати моральні цінності та відчувати свободу вчиняти недозволені дії без наслідків.

2. Втрата часу та виконання своїх обов'язків, викликає проблеми в реальному житті. Занадто велика кількість часу, витрачена на комп'ютерні ігри, може призвести до втрати часу, який можна було б використати для соціально корисних справ, таких як навчання, спорт або спілкування. Це може призводити до проблем у міжособистісних стосунках, порушень у роботі та навчанні, а також до конфліктів і розлучень. Людина зупиняється в особистому розвитку, навіть деградує.

3. Дискомфорт та погіршення психічного стану. Відсутність задоволення від комп'ютерних ігор може викликати дискомфорт, невпевненість у собі та навіть призводити до приступів депресії у гравця.

4. Фінансові витрати. Залежність від комп'ютерних ігор може призвести до збільшення витрат на оплату Інтернет-послуг та придбання нових ігор, що може стати фінансовим тягарем для гравця.

5. Втрата контакту з реальністю. Гравець може відчувати нездатність досягти позитивних емоцій та задоволення поза віртуальним світом гри. Це може призводити до втрати контакту з реальністю та неможливості переключити увагу на інші аспекти життя.

На додаток до цього, існує кілька проблем зі здоров'ям, які можуть виникнути:

1. Зап'ястний тунельний синдром, який характеризується болем, онімінням і поколюванням у пальцях і кистях. Цей стан часто вимагає хірургічного втручання. На пізніх стадіях також може розвинутися синдром тенісного ліктя, який виявляється запаленням сухожилля біля ліктя.

2. Зміна кольору шкіри, зокрема блідість, яка може бути спричинена тривалим перебуванням у приміщенні.

3. Порушення мікроциркуляції крові та недостатній обмін мінералів і вітамінів у крові.
4. Часта втома і зниження витривалості через недостатню фізичну активність.
5. Порушення дихальної функції через недостатнє надходження свіжого повітря, що може призвести до сухості слизових оболонок і звуження простору дихальних шляхів.
6. Порушення сну, включаючи проблеми зі засипанням, тривалість сну та сновидіння.
7. Недостатня гігієна, яка може сприяти поширенню хвороб та інфекцій.
8. Головний біль, який може бути спричинений різними факторами, включаючи стрес та напругу.
9. Постійний біль у спині, який може виникати внаслідок поганої постави або недостатньої фізичної активності.
10. Спостерігається тенденція до статевої дисфункції, що може бути пов'язана зі змінами в регуляції нервової та нейроендокринної систем.
11. Втрата апетиту або неправильне харчування, включаючи вживання фаст-фуду та ризик розвитку ожиріння [13, с. 20-27; 33].

Знайомство з комп'ютером зазвичай починається в школі, але багато батьків намагаються навчити своїх дітей використовувати цей популярний технічний пристрій якомога раніше, щоб діти не відставали від своїх ровесників. За даними американських вчених, 31% дітей у віці від 3 років вміють користуватися комп'ютером, і цей вік поступово знижується. Результати опитування в країнах пострадянського простору показали, що 80% учнів 5-7 класів загальноосвітніх шкіл захоплюються комп'ютерними іграми, а багато 10-12-річних підлітків вже мають досвід гри протягом 4-6 років.

Учні, які використовують комп'ютер протягом 8 місяців до 2-х років з навантаженням до 12 годин на день, зазвичай проявляють виразну аномальну поведінку, і більшість з них потребує лікування та психокорекційної роботи.

Проблеми, пов'язані з психологічною залежністю учнів від комп'ютера, стають ще складнішими через те, що на даному етапі лікування та психокорекційної роботи лише 52% отримують повне вилікування [41].

Однак, крім негативного впливу, комп'ютерні ігри можуть мати і позитивний вплив на розвиток людей, в тому числі і дітей. Наприклад, вони сприяють розвитку уваги до деталей, покращують реакцію та дрібну моторику, підвищують пам'ять, спонукають до логічного мислення, розвивають уяву і творчі навички, а також сприяють розвитку нестандартного мислення для вирішення завдань. Граючись в комп'ютерні ігри, діти також вчаться користуватися корисними програмами і можуть цікаво проводити час, захоплюючись грою.

Сучасні комп'ютерні ігри все частіше перетворюються на навчальні програми. Це стосується не лише ігор, спеціально розроблених для дітей, але й ігор, призначених для дорослих, таких як симулятори реальних дій, наприклад, керування автомобілем чи реактивним літаком. Наприклад, у збройних силах США деякі комп'ютерні ігри використовуються під час підготовки офіцерів. Солдати й офіцери грають у «стрілялки», «стратегічні ігри» і «квести» для отримання знань і навичок, необхідних у реальних ситуаціях.

Пізнавальна функція комп'ютерних ігор може бути обмеженою, але вона має важливе значення, особливо для молодшої аудиторії. Хоча комп'ютерні ігри не можна розглядати як основний засіб отримання інформації, вони можуть стимулювати інтерес до певних тем, наприклад, історії.

Дослідження, проведені у 2013 році в Інституті людського розвитку Товариства Макса Планка в Німеччині, показали, що комп'ютерні ігри сприяють збільшенню активності тих ділянок мозку, які відповідають за просторову орієнтацію, формування пам'яті та стратегічне планування, а також розвиток дрібної моторики. Ці результати свідчать про позитивний вплив комп'ютерних ігор на когнітивний розвиток людини, включаючи пам'ять, увагу, мислення та інтелектуальні функції в цілому [27].



Також, дослідження показали, що шанувальники ігор-стрілялок мають кращу здатність фільтрувати інформацію та зосереджуватися на конкретних завданнях порівняно з тими, хто не цікавиться цим типом ігор. Увага гравців рідше розсіюється, що відображається у їх здатності краще сконцентруватися на ділянках ігрового процесу. Зауважено, що гравці, які вдаються до інших видів ігор, не демонструють таких високих показників уваги, як шанувальники ігор-стрілялок [8].

У порівнянні з тими, хто не захоплюється іграми, геймери проявляють більшу уважність, мають розширений обсяг уваги, більш вибіркові у сприйнятті та здатні краще зосереджуватися на важливій інформації, а також менше схильні до відволікання уваги. Більшість дослідників дали позитивну оцінку стратегічним іграм [46].

На думку дослідників, основною перевагою стратегічних ігор є розвиток системного мислення у гравців. Оскільки гравець не може бачити всю карту битви одразу, він змушений створювати свої власні стратегії. Розмір гри перевищує обсяг свідомого розуму, тому несвідомі імпульси можуть впливати на процес прийняття рішень, що відчувається як «інтуїція».

Геймери мають краще розподілену зорову увагу і можуть відстежувати більше рухомих об'єктів. їхня пам'ять покращується внаслідок гри. Деякі дослідники відзначають високий рівень прогностичного мислення і планування у геймерів. Крім того, комп'ютерні ігри допомагають гравцям краще справлятися з багатозадачністю.

Крім того, комп'ютерні ігри позитивно впливають на особистісну сферу підлітків. Наприклад, ігри в жанрі «екшен» сприяють кращому розподілу уваги та розвитку здібностей до зосередження і просторового мислення. Стратегічні рольові ігри показують високі результати у вирішенні логічних завдань. Діти, що грають в рольові та пригодницькі комп'ютерні ігри, частіше використовують уяву для того, щоб відчуті сюжет гри і продумати мотивацію персонажа та його поведінку, що сприяє розвитку їх креативності.

Можна сказати, що ігри створюють для підлітків «зону найближчого розвитку», яка поєднує в собі оптимальний баланс між труднощами завдань і пов'язаною з ними фрустрацією, а також переживаннями успіху і завершеності. Комп'ютерні ігри є ідеальним майданчиком для тренування, оскільки вони допомагають розуміти поступовий розвиток власних здібностей. Гравці отримують винагороду за кожне вирішене завдання, що спонукає їх вчитися приймати поступове навчання та досягати зростаючих досягнень. Це означає, що мотивація, набута в грі, може бути реалізована і в реальному житті підлітка [17].

Комп'ютерні ігри мають свої позитивні та негативні сторони, і вони можуть приносити користь поколінню, що підростає. Наприклад, комп'ютерні ігри можуть:

1. Сприяти розвитку навичок читання, оскільки граючись, діти вчаться бути уважними і зосередженими.
2. Впливати на зір, проте дослідження показують, що комп'ютерні монітори самі по собі не шкодять зору. Гравці також можуть розвивати здатність помічати деталі та зберігати більшу кількість інформації.
3. Сприяти розвитку пам'яті, оскільки деякі ігри вимагають запам'ятовування та повторення інформації.
4. Розвивати дрібну моторику рук через використання контролерів, мишей та клавіатур.
5. Існує багато навчальних комп'ютерних ігор, які допомагають дітям вивчати літери, цифри, читати, рахувати, а також вивчати інші предмети, такі як природа, тварини та мови. Ці ігри можуть бути захоплюючим та веселим способом поглиблення знань дітей та підготовки їх до навчання у школі.

## Висновки до першого розділу

В даному розділі було розглянуто важливі аспекти, пов'язані з емоційним станом підлітка та його взаємозв'язком з комп'ютерною залежністю.

На основі аналізу наукової літератури, ми з'ясували, що перш за все, емоційний стан підлітка є складним та змінним явищем, на яке може вплинути різні фактори, включаючи вікові особливості, соціальне середовище, родинні взаємини та особистісні характеристики. Підліток переживає широкий спектр емоцій, від радості та задоволення до стресу та тривоги, що є нормальним для цього періоду розвитку.

У сучасному суспільстві, якому притаманний стрімкий розвиток інформаційних і комп'ютерних технологій, зростає кількість людей, які стають залежними від комп'ютерних пристроїв. Згідно з психологічними дослідженнями, найбільшу вразливість до цієї залежності мають підлітки. Це пояснюється значними змінами у всіх сферах їхнього життя, швидким розвитком і перетворенням соціальної активності, що викликає внутрішні конфлікти як на рівні особистості, так і на рівні суспільства.

Наукова література використовує термін «комп'ютерна адикція» для ідентифікації цього явища. Вона поділяється на дві основні форми: залежність від комп'ютерних ігор та залежність від Інтернету. Дослідження з комп'ютерної залежності на сьогоднішній день є обмеженими, і результати часто суперечливі.

Дана адикція у підлітків є серйозною проблемою, яка може мати негативний вплив на їх емоційний стан. Залежність від комп'ютерних ігор часто призводить до занепаду інтересів у реальному житті, відчуття відчуженості від оточуючих та появи різноманітних психологічних проблем, включаючи тривогу, депресію та агресивність.

Багато досліджень присвячено впливу комп'ютерних ігор на розвиток дітей, підлітків і юнаків, і їх аналіз показує різноманітні точки зору: деякі вчені

стверджують, що ігри з агресивним змістом збільшують агресивність, тоді як інші спростовують цю думку. Будь-яка гра, яка не спрямована на навчання або розвиток різних аспектів мислення, може негативно впливати на емоційний стан підлітків.

Комп'ютерна залежність має особливість в тому, що вона не є хімічною залежністю і не призводить до фізичного занепаду організму. У той же час, на відміну від традиційних форм залежності, які формуються протягом років, комп'ютерна залежність виникає відносно швидко.

Аналіз психолого-педагогічної літератури виявив основні причини виникнення інтернет-залежності у підлітків та її ознаки. Залежний від відеоігор підліток поступово віддаляється від родини та друзів, надаючи перевагу віртуальному життю. Користувач може приховувати від інших, скільки часу він проводить в іграх. Різні типи комп'ютерної залежності мають свої характерні симптоми, які можна умовно розділити на психологічні та фізичні.

Висунуто припущення стосовно причин, чому комп'ютерні ігри все ще займають важливе місце у житті підлітків: гра в комп'ютерні ігри може бути способом компенсації незадоволених реалій життя для молодих людей, де вони можуть відтворити ролі лідерів та задовольнити соціокультурні та психологічні потреби. Також, гра стає засобом психологічного захисту підлітка, дозволяючи їм уникнути проблем в родині, таких як розлучення батьків, конфлікти або хвороби.

Крім негативних наслідків, пов'язаних з комп'ютерними іграми, також існують позитивні аспекти. Вони можуть сприяти розвитку підлітків, допомагаючи їм навчитися приймати самостійні рішення, оцінювати ситуації та розв'язувати логічні завдання. Граючи, вони можуть випробувати різні професії, розкрити свої таланти та отримати знання про нові теми, явища та види діяльності.

Багато комп'ютерних ігор, особливо при обмеженому часі, сприяють розвитку різних навичок. Наприклад, рольові ігри сприяють розвитку

соціальних навичок, стратегічні ігри тренують аналітичні здібності, а ігри-стрілялки поліпшують командну роботу, прийняття тактичних рішень та рефлексії. Імітаційні ігри розширюють кругозір та допомагають розуміти технології, а логічні ігри розвивають навички просторового мислення.

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.

## РОЗДІЛ 2

### ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ З КОМП'ЮТЕРНОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ

#### 2.1 Організація та методи дослідження

Проведення дослідження, як найважливішого способу наукового пізнання, вимагає чіткого планування, послідовності проведення певних кількісних і якісних змін. Ці положення й характер дослідження дозволили визначити його організацію, що була побудована з урахуванням тимчасового фактора й першочерговості виконання дослідницьких завдань.

Перший етап включав аналіз наукової літератури. Це дозволило нам обґрунтувати мету й завдання для їх вирішення, а також визначити предмет і об'єкт дослідження.

На другому етапі був визначений вибір контингенту, база дослідження.

Третій етап дослідження полягав у проведенні психологічного тестування, аналізі, диференціації й структуризації отриманих результатів дослідження.

Четвертий етап складався з обробки, аналізу й опису результатів дослідження, а також оформлення висновків.

В результаті вивчення психологічної та педагогічної літератури було визначено мету дослідно-експериментальної роботи та її завдання:

Мета: емпірично дослідити особливості емоційного стану підлітків з комп'ютерною залежністю.

Завдання:

1. Підбрати психодіагностичний інструментарій для дослідження емоційного стану підлітків.
2. Пошук осіб для дослідження емоційного стану підлітків з комп'ютерною залежністю.

3. Емпірично вивчити особливості емоційного стану підлітків з комп'ютерною залежністю.

4. Охарактеризувати індивідуально-особистісні особливості емоційного стану підлітків з комп'ютерною залежністю.

За сформульованою метою даної дипломної роботи, нами було проведено емпіричне дослідження, в якому взяло участь 28 осіб, що проживають у місті Миколаїв, а саме: 12 осіб жіночої статі віком від 15 до 18 років та 16 осіб чоловічої статі віком від 15 до 18 років.

З метою дослідження емоційного стану підлітків з комп'ютерною залежністю було застосовано психодіагностичний комплекс з п'яти методик: скринінгова діагностика комп'ютерної залежності за методикою Л. М. Юр'євої, Б. Ю. Больбот; анкета для підлітків, яка допомогла отримати результати щодо найбільш популярних жанрів ігор; тест-опитувальник Басса-Даркі призначений для виявлення агресивних і ворожих реакцій підлітків; графічна методика М. А. Панфілової «Кактус»; тест «Комунікабельність» (методика В.Ф. Ряховського).

1. Методика скринінгової діагностики комп'ютерної залежності, розроблена Л. Н. Юр'євою та Т. Ю. Больбот (додаток А), спрямована на оцінку емоційних проявів комп'ютерної залежності. Цей підхід включає 11 питань, спрямованих на виявлення емоційних проявів особистості, які пов'язані з користуванням комп'ютером або Інтернетом (таких як передчуття задоволення, зміни у часі, проведеному за комп'ютером, вплив комп'ютерних занять на психофізичний стан, та його вплив на соціальні та побутові відносини).

Методика розпізнає 4 стадії комп'ютерної залежності: сформована комп'ютерна залежність, ризик її розвитку, захопленість та відсутність ризику розвитку комп'ютерної залежності. Відмінність цього методу полягає в тому, що він використовує проміжні варіанти відповідей (наприклад, «рідко» і «часто») як показники симптоматичних проявів комп'ютерної

залежності. Це дозволяє зробити відповіді більш об'єктивними та надійними для отримання кінцевого результату.

Ця методика дозволяє ідентифікувати групи з ризиком розвитку комп'ютерної залежності, що дозволяє впроваджувати профілактичні програми з метою запобігання розвитку психічних та поведінкових розладів.

2. Була створена анкета для підлітків, яка допомогла отримати результати щодо найбільш популярних комп'ютерних ігор. Кожен досліджуваний надав по 5 ігор, в які грає найчастіше всього. На основі відповідей, було створено топ-3 відеоігор, в які грають більшість підлітків.

3. Тест-опитувальник Басса-Даркі (додаток Б) розроблений для оцінки агресивних та ворожих реакцій. Він складається з 75 тверджень, кожне з яких відноситься до одного з восьми індексів форм агресивності або ворожості. Ця методика дозволяє визначити загальний індекс агресивності та індекс ворожості, приділяючи увагу досягненню певної величини, яка вказує на рівень прояву агресивності.

Діагностичний інструмент дає можливість визначити та диференціювати прояви агресії та ворожості, які представлені у наступних реакціях:

1. Використання фізичної сили щодо іншої особи – фізична агресія.
2. Прояви негативних почуттів як через форму (сварка, крик, верещання), так і через зміст словесних звертань до інших осіб (погроза, прокляття, лайки) – вербальна агресія.
3. Використовування обхідним шляхом спрямованих проти іншої особи пліток, жартів та прояви ненаправлених, неупорядкованих вибухів люті (крик, тупотіння ногами тощо) – непряма агресія.
4. Опонуєча форма поведінки, спрямована зазвичай проти авторитету та керівництва, що може наростати від пасивного супротиву до активних дій проти вимог, правил, законів, – негативізм.
5. Схильність до роздратування, готовність за найменшого збудження проявляти запальність, різкість, грубість – роздратування.



6. Схильність до недовіри та обережного ставлення до людей, яка виходить з переконання, що оточуючі хочуть завдати цій людині шкоди, – підозрілість.

7. Прояв заздрості та ненависті до оточуючих, що обумовлені відчуттям гніву, невдоволеністю кимось конкретно або всім світом за справжні або уявні страждання, – образа.

8. Ставлення та дії щодо себе та оточуючих, які виходять із можливого переконання самої особи в тому, що вона є поганою людиною, діє негарно: злісно, безсовісно, – автоагресія або відчуття провини [21, с. 14].

Переваги цієї методики полягають у тому, що вона не завдає шкоди досліджуваним і не вимагає складного обладнання. Запитання методики були підібрані таким чином, щоб на відповіді досліджуваних впливали захисні механізми, такі як небажання здатися агресивним або, навпаки, бажання продемонструвати якості, які схвалює суспільство.

4. Методика Дембо-Рубінштейн (додаток В) є інструментом психодіагностики, спрямованим на дослідження самооцінки особи. Вона була розроблена Тамарою Дембо та доповнена Сусанною Рубінштейн. У модифікації, представленій А. М. Прихожан, вона базується на безпосередньому оцінюванні школярами ряду особистих якостей, таких як здоров'я, розум/здібності, характер, авторитет в однолітків, уміння робити руками, зовнішність та впевненість у собі.

Випробовуваним надається готовий бланк, на якому зображено сім ліній, висота кожної – 100 мм, з верхньою, нижньою точками і серединою шкали. В інструкції випробовуваному пропонується відзначити своє місце на шкалі ризкуючи, а хрестиком позначити рівень розвитку якості, за якого він би міг відчути гордість за себе.

Дані обробляються за шістьма шкалами (перша, тренувальна – «здоров'я» – не враховується), кожна з яких виражається в балах. Довжина кожної шкали – 100 мм, відповідно до цього відповіді отримують кількісну характеристику.

5. Графічна методика «Кактус», розроблена М. А. Панфіловою, спрямована на вивчення стану емоційної сфери, виявлення наявності агресії, її спрямованості та інтенсивності. Основний фокус у цій методиці зосереджений на дослідженні агресії та її проявах, включаючи тривожність, як засіб захисту.

Формальні показники тесту, такі як сила натиску на олівець, особливості ліній, розмір та розташування малюнка на аркуші, деталізованість, а також інші характеристики, відображають особливості, пов'язані з емоційною сферою: стан дитини на момент проведення тестування, емоційні реакції дитини на зображуване, а також інші емоційні прояви.

6. Дослідження рівня комунікації проводилося за допомогою тесту «Комунікабельність» (додаток Г), розробленого В. Ф. Ряховським, призначеного для оцінки уміння спілкуватись та взаємодіяти з іншими людьми. За результатами тестування, респонденти можуть бути:

1. Замкнуті, неговіркі, віддають перевагу самотності і мають мало друзів. Вони відчують дискомфорт у нових ситуаціях та зустрічах з новими людьми (низький рівень комунікабельності).

2. Допитливі, охоче слухають інших та виявляють терплячість у спілкуванні. Вони здатні відстоювати свою точку зору, але уникають гучних компаній (нормальний рівень комунікабельності).

3. Цікаві, говіркі, люблять брати участь у різноманітних розмовах та дискусіях. Вони активно шукають нові знайомства і відчують себе комфортно в центрі уваги (високий рівень комунікабельності).

Для визначення рівня комунікабельності респондентам було запропоновано 16 тестових запитань, на які вони могли відповісти «Так», «Інколи» або «Ні».

## **2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження**

1. Методика скринінгової діагностики комп'ютерної залежності (Л. Н. Юр'єва, Т. Ю. Ботьбот).

За результатами скринінгової діагностики комп'ютерної залежності за методикою Л. М. Юр'євої, Б. Ю. Больбот було виявлено рівні комп'ютерної залежності серед підлітків. За допомогою балів 1, 2, 3 і 4 знайшли кінцевий результат, за умов, що 15 та менше балів відповідає 0 % ризику розвитку комп'ютерної залежності, стадії «захопленості» – 16-22 бали, стадії «ризик» – 23-37 балів, а стадії «комп'ютерній залежності» користувача відповідає 38 балів й більше (максимум – 44 бали). Результати представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

### Результат скринінгової діагностики комп'ютерної залежності

№ досліджуваного	Кількість балів	Висновок
1	15	0% ризику розвитку комп'ютерної залежності
2	8	0% ризику розвитку комп'ютерної залежності
3	18	Стадія «захопленості»
4	11	0% ризику розвитку комп'ютерної залежності
5	9	0% ризику розвитку комп'ютерної залежності
6	21	Стадія «захопленості»
7	16	Стадія «захопленості»
8	32	Стадія «ризик»
9	27	Стадія «ризик»
10	15	0% ризику розвитку комп'ютерної залежності
11	37	Стадія «ризик»
12	16	Стадія «захопленості»
13	7	0% ризику розвитку комп'ютерної залежності
14	32	Стадія «ризик»
15	21	Стадія «захопленості»
16	22	Стадія «захопленості»
17	19	Стадія «захопленості»
18	40	Стадія «комп'ютерної залежності»
19	26	Стадія «ризик»

Продовження табл. 2.1.

№ досліджуваного	Кількість балів	Висновок
20	34	Стадія «ризик»
21	14	0% ризику розвитку комп'ютерної залежності
22	42	Стадія «комп'ютерної залежності»
23	22	Стадія «захопленості»
24	39	Стадія «комп'ютерної залежності»
25	18	Стадія «захопленості»
26	25	Стадія «ризик»
27	6	0% ризику розвитку комп'ютерної залежності
28	17	Стадія «захопленості»

Представимо отримані дані за результатами методики скринінгової діагностики комп'ютерної залежності у графічному вигляді рисунку 2.1.

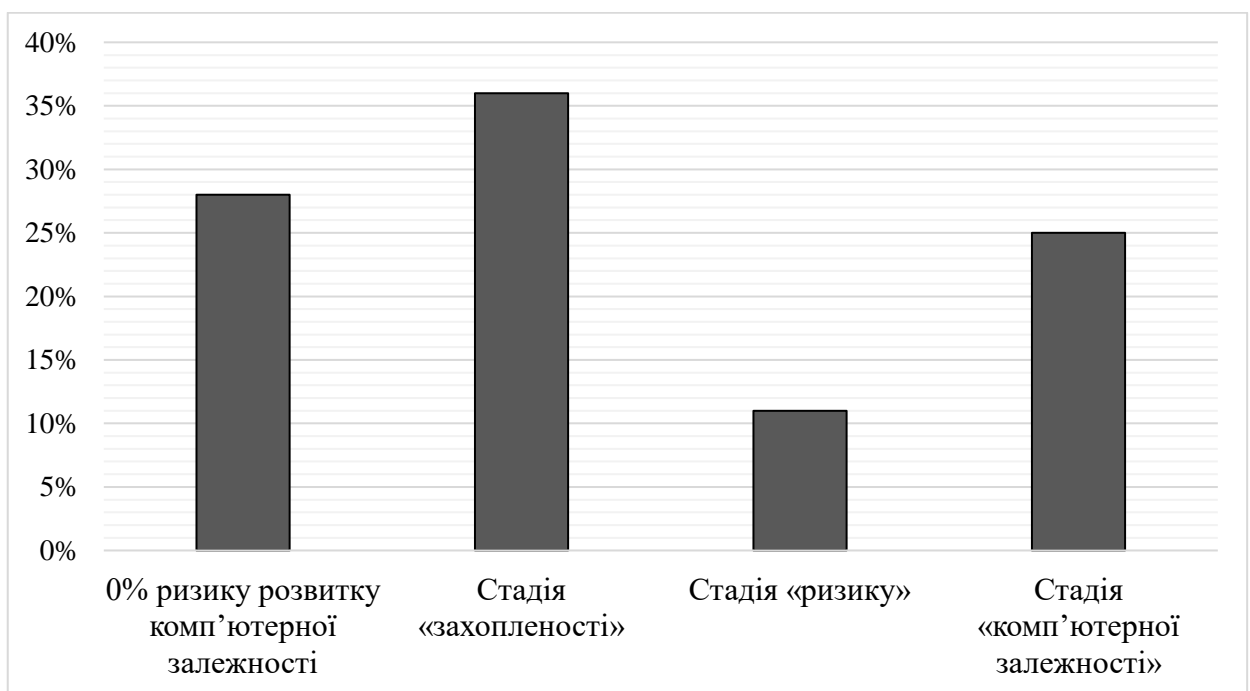


Рис. 2.1. Результат скринінгової діагностики комп'ютерної залежності

Отже, за результатами даної методики було помічено, що більш залежні від комп'ютерних ігор саме хлопчики. Дівчата ж, навпаки – віддають перевагу

спілкуватися в житті та грати на вулиці. Таким чином, комп'ютерну залежність або стадію «ризик» схильні мати здебільшого хлопчики, коли дівчата або взагалі не грають у комп'ютер, або на стадії «захопленості», що свідчить про те, що вони відчувають час та не проводять за комп'ютером велику кількість годин.

Для подальшого порівняння емоційного стану залежних і незалежних підлітків, загальна кількість досліджуваних була розподілена на дві групи: експериментальну та контрольну. До експериментальної групи належать ті підлітки, що за результатами мають стадії «ризик» та «комп'ютерної залежності» (10 підлітків, що становить 36%), а до контрольної групи увійшли підлітки, що грають не часто і отримали низьку кількість балів (18 підлітків, що становить 64%).

## 2. Анкета для підлітків щодо найбільш популярних жанрів ігор.

Мною було проведено аналіз тем інтерактивних ігор за допомогою анкети.

Якщо звернути увагу на тематику наявних на ринку відеоігор, то можна побачити, що більшість із них мають військовий, кримінальний, фантастичний (з героями мутантами, зомбі) і спортивний (часто пов'язаний з агресивним водінням) сюжети.

Нижче представлений топ-3 відеоігор за результатами названої анкети у вигляді таблиці 2.2.

*Таблиця 2.2.*

### **Найпопулярніші ігри серед підлітків**

<b>№ в рейтингу</b>	<b>Хлопчики</b>	<b>Дівчата</b>
1	Counter-Strike: Global Offensive	Fortnite Battle Royale
2	Minecraft	Sims
3	Dota 2	PUBG

За отриманими даними тільки 15% комп'ютерних ігор не містять сцен убивств, насильства, бійок різного ступеня жорстокості, скоєння злочинів, переслідувань з боку мутантів, катастроф.

### 3. Тест-опитувальник Басса-Даркі.

Припускаючи, що комп'ютерні ігри впливають на необґрунтовану агресивну поведінку дітей у підлітковому віці, ми провели дослідження, в якому використали тест-опитувальник А. Басса-А. Даркі для виявлення агресивних і ворожих реакцій підлітків.

Як було згадано вище, для діагностики агресивних і ворожих реакцій підлітків досліджені були розділені на 2 групи: контрольна (18 осіб) – у кого немає ігрової залежності, і тих, хто перебуває на стадії «захоплення» і експериментальна (10 осіб) – ті, хто перебувають на стадії «ризик» або стадії «Інтернет-залежності». Результати представлені у вигляді таблиці 2.3.

*Таблиця 2.3.*

#### **Порівняльні показники тесту-опитувальника Басса-Даркі, що призначений для виявлення агресивних і ворожих реакцій підлітків**

Рівні	Контрольна група			Експериментальна група		
	Низький	Середній	Високий	Н	С	В
Шкали	%	%	%	%	%	%
Фізична агресія	5,5	55,5	39	0	30	70
Вербальна агресія	11	50	39	10	20	70
Опосередкована агресія	0	44	56	10	40	50
Негативізм	17	39	44	20	10	70
Роздратування	17	61	22	10	60	30
Підозрілість	6	72	22	10	50	40
Образа	11	39	50	20	30	50
Відчуття провини	11	28	61	10	40	50

Аналіз отриманих даних контрольної групи вказує на те, що найпоширенішими видами агресивних і ворожих реакцій серед підлітків є опосередкована агресія (10 підлітків, що становить 56%), негативізм (8 підлітків, що становить 44%), образа (9 підлітків, що становить 50%) та відчуття провини (11 підлітків, що становить 61%).

Високі значення індексів образи вказують на переконаність підлітків, що їм можуть заподіяти шкоду, а підвищені значення індексу відчуття провини свідчать про усвідомлення неправильності власних дій, але підлітки вважають це прийнятним.

Аналіз експериментальної групи, сформованою комп'ютерною залежністю підлітків, виявив більш виражені фізичну та вербальну агресії і негативізм (в кожній з них по 7 підлітків, що становить 70%), а також образу і відчуття провини (в кожній по 5 підлітків, 50%).

Таким чином, як в контрольній, так і в експериментальній групах негативізм є вираженою формою агресії, а роздратування менш вираженим видом агресивних і ворожих реакцій.

Показник відчуття провини виявився на 11% більшим у підлітків, які не грають у комп'ютерні ігри, що вказує на більш критичне ставлення цієї групи досліджуваних до себе і своїх вчинків. Навпаки, відчуття провини проявляється слабкіше у підлітків другої групи, які не схильні брати на себе відповідальність за скоєні помилки.

Узагальнений аналіз за методикою Басса-Даркі дозволив нам зробити висновок про те, що індекс агресивності відповідає нормі як в експериментальній (23,8), так і в контрольній (19,4) групах, а індекс ворожості вищий за норму як в експериментальній (11,8), так і в контрольній групі (11,04). Високий індекс ворожості вказує на негативне ставлення підлітків до навколишнього середовища, очікування ворожих дій, готовність до негативних реакцій і постійний пошук негативних моментів, в розрізі наявності сформованої комп'ютерної залежності або ризику розвитку такої.

Це свідчить про автоматичне перенесення агресивної поведінки з ігрового світу в реальний світ.

#### 4. Методика Дембо-Рубінштейн.

За допомогою методики дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн у модифікації А. М. Прихожан, було досліджено, а також порівняно рівень самооцінки у двох груп підлітків: перша група, в якій підлітки мають стадії «ризик» та «комп'ютерної залежності», та друга група, в якій підлітки грають не часто і отримали низьку кількість балів.

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».

За допомогою сумарного балу знайшли кінцевий результат, за умов, що для показника рівня домагань відповідають: адекватний – 75-89 балів, високий – 90-100 балів, низький – нижче 60 балів. Для показника рівня самооцінки відповідають наступні бали: адекватна – 45-74 бали, завищена – 75-100 балів, занижена – менше 45 балів. Результати рівня самооцінки і рівня домагань першої групи представлені в таблиці 2.4.

*Таблиця 2.4.*

### **Результати дослідження за методикою Дембо-Рубінштейн в модифікації А. М. Прихожан**

Рівень	Експериментальна група		Контрольна група	
	Самооцінки	Домагань	Самооцінки	Домагань
Низький	20%	10%	21%	6%
Середній	30%	30%	67%	72%
Високий	40%	50%	12%	22%
Дуже високий	0%	10%	0%	0%



Проведене опитування виявило, що неадекватна самооцінка часто зустрічається серед підлітків, які залежні від комп'ютерних ігор, що негативно позначається на переоцінці чи недооцінці своїх здібностей, що зашкоджує розвитку відповідальності та інших важливих якостей.

Наприклад, підлітки з високою самооцінкою (40%) мають труднощі з почуттям невдоволення собою, почуттям провини за недостойні вчинки і докорами сумління за безвідповідальні вчинки. Нетвереза оцінка заважає обдумувати свої дії, висувати до себе вимоги та виконувати їх.

Ознакою низької самооцінки (20%) є невдоволення собою, нездатність встановити вищі стандарти через невпевненість у своїх силах. Це уповільнює розвиток відповідальності, оскільки такі діти не проявляють активності, ухиляються від завдань, відповідальності та клопотів.

Більшість підлітків (67%), які не грають у комп'ютерні ігри або знаходяться на стадії «захопленості», мають достатню самооцінку. Вони виявляють певну соціальну зрілість і визнають себе живими особистостями. Це виражається в самооцінці рис, що характеризують їх як активних дійових осіб (рішучість, наполегливість, сміливість, самооцінка, вміння відстоювати свої інтереси).

Отже, можна підсумувати, що серед випробовуваних в експериментальній групі, які взяли участь у дослідженні – 2 підлітків мають низький рівень самооцінки, що становить 20%, 3 підлітки мають середній рівень самооцінки, що становить 30%, 4 підлітки мають високий рівень самооцінки, що у відсотках становить 40 %. При цьому в контрольній групі, самооцінка у підлітків більш адекватна – 4 підлітки мають низький рівень самооцінки, що становить 21%, 12 підлітків мають середній рівень (67%), 2 підлітки мають високий рівень самооцінки (12%).

##### 5. Графічна методика М. А. Панфілової «Кактус».

При проведенні даної методики досліджується емоційно-особистісна сфера дитини. З її допомогою можна визначити, чи схильна дитина до агресії,

наскільки вона інтенсивна і на що спрямована. Результати представлені у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

**Порівняльні показники графічної методики М. А. Панфілової  
«Кактус»**

Шкали	Контрольна група		Експериментальна група	
	Кількість підлітків	Відсоток	Кількість підлітків	Значення показника
Агресивність	8	44%	7	70%
Егоцентризм, прагнення лідерства	9	50%	7	70%
Імпульсивність	10	56%	8	80%
Невпевненість у собі, залежність	4	22%	2	20%
Відкритість	10	56%	4	40%
Обережність	7	39%	6	60%
Оптимізм	9	50%	4	40%
Тривожність	7	39%	7	70%
Інтровертованість	11	61%	6	60%
Екстравертованість	6	33%	3	30%
Прагнення до домашнього захисту	10	56%	5	50%
Почуття самотності	7	39%	5	50%

У процесі проведення цієї методики жодних труднощів не виникало. Усі діти захоплено розпочинали малювати. Оскільки кольорові олівці та фарби мали усі учасники дослідження, при інтерпретації ми зважали увагу і на колірну гаму малюнка.

За результатами даної методики можна зробити такі висновки, як:

- За шкалою «агресивність» серед результатів виявлено 44% в контрольній групі та 70% в експериментальній, які вказують на те, що особи, які часто грають у комп'ютерні ігри більш агресивні, ніж ті підлітки, що грають дуже рідко або не грають взагалі. У малюнку це наявність голок, особливо їх велика кількість, вони сильно стирчать, довгі, близько розташовані один до одного.
- За шкалою «егоцентризм» серед результатів було виявлено, що в контрольній групі показник нижче (50%), ніж в експериментальній (70%), що свідчить про те, що такі діти більше зосереджується на власних цілях, переживаннях та прагненнях, а також вони нездатні вставати на чужу точку зору. На це вказує великий малюнок, який знаходиться в центрі листа.
- За шкалою «імпульсивність» виявлено, що підлітки, які знаходяться в експериментальній групі більш імпульсивні. На цей результат вплинули уривчасті лінії в малюнку, сильний натиск.
- На невпевненість у собі та залежність вказує маленький малюнок, розташований внизу аркуша. За результатами, в обох групах маленька кількість підлітків з невпевненістю у собі (22% в контрольній та 20% в експериментальній).
- Наявність виступаючих відростків в кактусі, химерність форм вказує на демонстративність, відкритість. В обох групах показники приблизно однакові.
- Розташування зигзагів по контуру або всередині кактуса вказує на скритність, обережність підлітка. В контрольній групі результати показали 40% на противагу експериментальній групі, в якій 60%, що свідчить про те, що такі підлітки говорять куди менше, ніж знають.
- Зображення «радісних» кактусів, використання яскравих кольорів у варіанті з кольоровими олівцями свідчить про оптимізм, показник якого в

обох групах приблизно однаковий (50% в контрольній, 40% в експериментальній).

- Переважання внутрішнього штрихування, переривчасті лінії, використання темних кольорів у варіанті з кольоровими олівцями свідчить про тривожність. З даним результатом в контрольній групі 39% підлітків, а в експериментальній – у 70% підлітків виявили тривожність за даною методикою, що говорить про те, що залежні від комп'ютера підлітки більш тривожні, ніж ті, хто мало грають у комп'ютер.

- Інтровертованість та екстравертованість мають приблизно однакові показники як в контрольній, так і в експериментальній групах. На це вказує наявність у малюнку інших кактусів.

- На прагнення до домашнього захисту, почуття сімейної спільності вказує наявність квіткового горщика на малюнку, зображення домашнього кактуса. В обох групах показники приблизно однакові (56% в контрольній та 50% в експериментальній).

- Зображення дикоростучого, пустельного кактуса вказує на відсутність прагнення до домашнього захисту, почуття самотності, показник якого в контрольній групі менше (39%), ніж в експериментальній (50%), що свідчить про те, що підлітки в експериментальній групі відчувають себе більш самотніми.

Таким чином, результати даної методики дозволяють зробити висновок про те, що у порівнянні з контрольною групою, в експериментальній групі більшість респондентів відмічені проявом агресивності, егоцентризму, імпульсивності, тривожності, почуттям самотності. Малюнки були схожі за наступними параметрами: великий малюнок, розташований в центрі листа, уривчасті лінії, сильний натиск, неприродність форм, внутрішнє штрихування, використання темних кольорів, велика кількість голок, зображення кактуса, який знаходиться не в горщику (пустельний, дикоростучий кактус).

6. Тест «Комунікабельність» (методика В. Ф. Ряховського), який призначений для оцінки уміння спілкуватись та взаємодіяти з іншими людьми.

Загальний рівень комунікативності допоможе визначити тест В. Ф. Ряховського. За результатами проведеної діагностики, виявлено, що контрольна група в більшості має середній рівень комунікабельності (14 підлітків, що становить 78%), коли експериментальна група має лише половину підлітків (5), які мають середній (оптимальний) рівень комунікабельності.

Також, в експериментальній групі низький рівень комунікабельності мають 40% респондентів, на відміну від контрольної групи (16%). Розподіл отриманих результатів подано в таблиці 2.6.

*Таблиця 2.6.*

**Розподіл респондентів за рівнем розвитку комунікабельності**

Рівні комунікабельності	Контрольна група	Експериментальна група
Низький рівень	16%	40%
Середній рівень	78%	50%
Високий рівень	6%	10%

Оцінюючи наведені результати, можна зробити висновки, що представники контрольної групи досліджуваних є більш комунікабельними, ніж представники експериментальної групи. Відповідно, вони більш відкриті, товариські, допитливі, охоче слухають цікавого співрозмовника, досить терплячі в спілкуванні з іншими, відстоюють свою позицію без зайвої запальності. Коли в той самий час, підлітки з низьким рівнем комунікабельності більш замкнуті, неговіркі, віддають перевагу самотності, і, можливо, вони мають мало друзів.

7. Встановлення статистично значимих відмінностей між групами за допомогою методів математичної статистики.

Перед тим, як перейти до пошуку підтвердження статистичних гіпотез про відмінності в показниках агресії а ворожості підлітків, що захоплюються онлайн іграми та контрольної групи, слід переконатися у тому, що розподіл отриманих даних нормальний. Задля цього ми застосовуємо t-критерій Стьюдента. Отримані дані свідчать про наявність статистично значимих відмінностей (значимість критерію  $p$  менше ніж 0,05) між обраними групами за окремими показниками. Порівнювалися лише ті шкали методики, за якими дві групи респондентів значимо відрізняються одна від одної (фізична агресія, вербальна агресія, негативізм, роздратування, підозрілість, агресивність, тривожність та імпульсивність). Результати представлені в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

**Значення t-критерію Стьюдента, що отримані при визначенні достовірності відмінностей за методиками Басса-Даркі**

Шкали	Середні показники	
	Контрольна група	Експериментальна група
Фізична агресія	3,6	6,9
Вербальна агресія	4,5	8,6
Негативізм	2,2	4,5
Роздратування	3,1	5,4
Підозрілість	4,7	6,9
Значення t-критерію Стьюдента	$t_{\text{емп.}} = 2.97$	$t_{0.01} = 2.87$ $t_{0.05} = 2.1$

Приймається  $H_1$ : відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі при  $p \leq 0,05$ . Отже можна зробити висновок про те, що залежність від

комп'ютера впливає на емоційний стан підлітка: він більш агресивний, роздратований, має нестабільну самооцінку і т.д.

### **2.3. Методичні рекомендації батькам та підліткам щодо запобігання розвитку комп'ютерної залежності**

Ліків від комп'ютерної залежності наразі не існує, але медична спільнота відзначає, що віртуальний світ може викликати таку саму залежність, як азартні ігри чи наркотики. У деяких країнах, таких як Південна Корея і Голландія, вже існують спеціальні центри для лікування цієї проблеми, тоді як в Україні наразі діє лише одне клінічне відділення. На жаль, кількість пацієнтів із діагнозом «комп'ютерна залежність» зростає щороку.

Віртуальна залежність вважається хворобою, і тих, хто не може відірватися від комп'ютера або відеоігор, лікують у спеціалізованих відділеннях для неврозів. Для запобігання розвитку ігрової залежності важливо дотримуватися кількох простих правил:

- не грати дуже довго без перерви, потрібно завжди робити паузи.
- треба знаходити час для активного фізичного спорту поза ігровим часом.
- уникати гри в періоди депресії або суттєвих змін у житті.
- уникати гри, коли відчуваєте сильну самотність, оскільки гра може погіршити вашу настрій і ставлення до себе.
- пам'ятати про ризики, пов'язані з надмірним грою, і зберігати чуття міри та відповідальності.

Хоча гра може бути веселою формою розваги, важливо не допускати, щоб вона стала центральною частиною вашого життя і не втратити контроль.

Звичайно, абсолютно заборонити використання комп'ютера дитиною неможливо. Проте можна максимально зменшити його негативний вплив. Ось кілька порад для батьків:

- Більше спілкуйтеся з дитиною. Дослідження показують, що більшість комп'ютероманів – це діти, які мають обмежений час спілкування з батьками – приблизно 15-20 хвилин на день.
- Цікавтеся іграми, які грають ваші діти. Якщо ви не можете заборонити їм грати, контролюйте їх вибір.
- Час від часу перевіряйте, на які сайти заходить ваша дитина і якою інформацією цікавиться. Це можна зробити дуже просто.
- Контролюйте комп'ютерне спілкування вашої дитини. Ніколи не дозволяйте їй зустрічатися з новими знайомими через Інтернет самостійно. Намагайтеся забезпечити, щоб ваша дитина ходила на зустрічі разом з друзями або однокласниками.
- Стежте, щоб ваша дитина мала інші захоплення окрім комп'ютера, такі як гуртки та спортивні секції. Знаходьте час для спільних прогулянок і розваг. Близьке та довірливе спілкування з батьками є найкращим захистом від усіляких неприємностей.

Крім того, багато підлітків відчувають, що їх не бачать і не чують. Нормалізувати емоційний стан підлітків можна шляхом навчання батьків і демонстрації підліткам важливості підтримки однолітків і доброзичливого ставлення один до одного.

Розуміння нашого емоційного стану відкриває перед нами можливість кращого розуміння власних потреб, бажань та цінностей. Вміння виражати свої почуття та потреби сприяє ефективному спілкуванню з іншими та допомагає уникнути стресових ситуацій.

Управління емоційним станом – це важлива навичка, яку можна навчитися та розвивати. Це означає розпізнавання, прийняття та конструктивне вираження емоцій, а також здатність керувати ними, уникати стресу та збалансовувати свої реакції.

Одним з найефективніших способів управління емоціями є розслаблення та медитація, які сприяють зниженню стресу та покращенню



самосприйняття. Крім того, позитивні емоції можна зміцнити через заняття спортом, здорове харчування та соціальні взаємодії.

Управління емоціями може позитивно позначитися на загальному самопочутті, здоров'ї та розумовому стані. Це процес, що потребує постійної уваги та практики, але, опанувавши його, ми можемо стати більш збалансованими та щасливими.

Емоційний стан – це сила, яку ми можемо використовувати для досягнення особистих та професійних цілей. Зрозуміння та управління ним є ключовими факторами на шляху до нашого саморозвитку та щастя.

Якщо підліток виявляє ознаки поганого емоційного стану, включаючи депресію та тривогу, можна зробити певні кроки, щоб підтримати його. Вислуховуючи занепокоєння щодо їхнього психічного здоров'я та надаючи їм належну підтримку, можна показати їм, що про них та їхні потреби дбають. Це можна зробити за допомогою наступних кроків:

1. Пропонуйте тепле заохочення.

Не секрет, що підлітки можуть бути впертими, непокірними і не бажати прислухатися до порад батьків. Спроби допомогти їм можуть сприйматися підлітковою свідомістю як контроль, що призводить до відштовхування. Ось чому замість того, щоб говорити їм, що вони повинні щось зробити, вам і вашим підліткам слід сісти і разом спланувати, як вони можуть спробувати щось нове і що вони можуть зробити, щоб відчувати себе краще. Такий спосіб вирішення проблем може допомогти підлітку досягти успіху в турботі про своє психічне здоров'я ще довго після того, як він покине домівку.

2. Заохочуйте інші зв'язки.

Зв'язки, які ми маємо з нашими друзями, родиною, сусідами, однолітками та іншими членами громади, необхідні для позитивних результатів психічного здоров'я. Підтримувати зв'язки та формувати стосунки з іншими особливо важливо для підлітків. Заохочуйте їх до спілкування та налагодження зв'язків з іншими, чи то однолітками, чи то дорослими, яким

вони довіряють (консультантом, вчителем, тренером, членом сім'ї тощо), до яких вони можуть звернутися за підтримкою та порадою.

### 3. Поважайте їхню автономію.

Іноді підлітки не в тому стані, щоб говорити, і це нормально. Якщо ви дасте їм можливість обміркувати свої почуття і не будете тиснути на них, щоб вони говорили про це, це збільшить шанси на те, що вони прийдуть до вас, коли будуть до цього готові.

### 4. Зніміть стигму з психічного здоров'я.

Здатність визнати, що вам важко і ви потребуєте допомоги, може бути складною для будь-кого, незалежно від віку. Важливо нормалізувати розмови про психічне здоров'я та емоції у вашій родині. Будучи дорослим, ви можете чесно розповісти про часи, коли ви боролися за власне психічне здоров'я, і заохотити свого підлітка робити те саме. Проста розмова може допомогти вашій дитині почуватися безпечніше і комфортніше під час обговорення таких делікатних тем, як ця.

## **Висновки до другого розділу**

В ході дослідження особливостей емоційного стану підлітків з комп'ютерною залежністю було використано такий емпіричний метод, як тести. Тестування проводилося з метою виявлення особливостей емоційного стану та як він змінювався у підлітків з комп'ютерною залежністю. Для кращого розуміння змін в опитуваних ми порівняли результати методики Басса-Даркі за допомогою t-критерія Стьюдента.

Психодіагностичний комплекс методик склали: скринінгова діагностика комп'ютерної залежності за методикою Л. М. Юр'євої, Б. Ю. Больбот; анкета для підлітків, яка допомогла отримати результати щодо найбільш популярних жанрів ігор; тест-опитувальник Басса-Даркі призначений для виявлення агресивних і ворожих реакцій підлітків; графічна

методика М. А. Панфілової «Кактус», тест «Комунікабельність» (методика В. Ф. Ряховського).

За допомогою відповідних методик було виявлено, що підлітки, які залежні від комп'ютерних ігор, мають схильність до більш агресивної поведінки, ніж ті, хто не має цієї залежності. Також було встановлено, що у залежних підлітків спостерігається нестабільна самооцінка та виражена тривожність. Крім того, результати тесту «комунікабельність» свідчать про те, що підлітки, які не захоплюються комп'ютерними іграми, більш комунікабельні, ніж ті, хто грають у комп'ютер часто.

## ВИСНОВКИ

5.1.1.1. На основі теоретичного аналізу психолого-педагогічної літератури, визначено основні напрямки вивчення емоційного стану, а саме: емоції грають важливу роль в житті людини, впливаючи на її ставлення до світу, прийняття рішень і загальний стан здоров'я. Вони можуть бути позитивними або негативними і виявляються через фізичні і психологічні ознаки. Їх класифікація складна через їхню різноманітність і динамічність. Основні емоційні стани включають емоції, почуття та афекти. Емоційні стани можуть супроводжувати діяльність людини і мати вплив на її поведінку. Існують різні фактори, які впливають на емоції, такі як, наприклад, війна, клімат, стан, оточуюче середовище. Стресовий стан виникає в екстремальних ситуаціях або при високих навантаженнях. Вплив стресу на особистість може бути як позитивним, так і негативним. Фрустрація виникає, коли очікування перевищують можливості. Пристрасть є глибоким, інтенсивним емоційним станом, який може бути позитивним або негативним.

Виокремлено класифікацію емоційного стану. Емоції грають важливу роль в житті людини, впливаючи на її ставлення до світу, прийняття рішень і загальний стан здоров'я. Вони можуть бути позитивними або негативними і виявляються через фізичні і психологічні ознаки. Їх класифікація складна через їхню різноманітність і динамічність. Основні емоційні стани включають емоції, почуття та афекти. Емоційні стани можуть супроводжувати діяльність людини і мати вплив на її поведінку. Існують різні фактори, які впливають на емоції, такі як, наприклад, війна, клімат, стан, оточуюче середовище. Стресовий стан виникає в екстремальних ситуаціях або при високих навантаженнях. Вплив стресу на особистість може бути як позитивним, так і негативним. Фрустрація виникає, коли очікування перевищують можливості. Пристрасть є глибоким, інтенсивним емоційним станом, який може бути позитивним або негативним. Вивчення емоційних станів підлітків є важливим для розуміння їх формування та виникнення проблем, оскільки підлітковий вік

супроводжується інтенсивним розвитком та підвищеною чутливістю емоційної сфери.

5.1.1.2. Виокремлено види та причини комп'ютерної залежності. Існує кілька видів залежностей, пов'язаних з використанням комп'ютерів та Інтернету, таких як надмірний пошук інформації, надмірне спілкування в соціальних мережах та комп'ютерна ігроманія. Ці залежності можуть мати негативні наслідки, такі як порушення сну, соціально небезпечна інформація та зміна ставлення до небезпечних речей. Комп'ютерна залежність має різні причини, які можуть бути пов'язані з втечею від реального життя, нестачею спілкування, пошуком нових емоцій та азартом. Рольові ігри, такі як ММОРПГ, зазвичай мають сильний вплив на психіку гравця і можуть призводити до відходу від реальності. Нерольові ігри, з іншого боку, не вимагають від гравця прийняття ролі комп'ютерного персонажа і мають менший вплив на особистість.

Залежність від комп'ютерних ігор у підлітків зазвичай прогресує через кілька стадій, починаючи з захоплення і закінчуючи психологічною прив'язаністю до віртуального світу. Ця залежність може мати вплив на формування особистості, самооцінки та етики у підлітків. Вплив комп'ютерної залежності залежить від багатьох факторів, індивідуальних і зовнішніх.

5.1.1.3. З'ясовано взаємозв'язок між комп'ютерною залежністю та емоційними станами підлітків:

- За допомогою скринінгової діагностики комп'ютерної залежності за методикою Л. М. Юр'євої, Б. Ю. Больбот виявилось, що хлопчики більш схильні до комп'ютерної залежності, тоді як дівчатка віддають перевагу спілкуванню в реальному житті та активності на вулиці. Також, 28% підлітків мають 0% ризику комп'ютерної залежності, 36% підлітків на стадії «захопленості», 11% піддослідних мають стадію «ризик», та 25% підлітків мають комп'ютерну залежність.

- Анкета показала, що більшість комп'ютерних ігор містять сцени насильства та злочинності.

– Аналіз результатів тесту-опитувальника А. Басса-А. Даркі показав, що підлітки, які страждають від комп'ютерної залежності, виявляють більш виражену фізичну та вербальну агресію (70%), а також негативізм (70%), образи (50%) та почуття провини (50%), коли підлітки без комп'ютерної залежності мають наступні результати: фізична та вербальна агресія – 39%, негативізм – 44%, образа – 50%. Діти без комп'ютерної залежності виявляють високий рівень почуття провини (61%) та беруть на себе відповідальність за свої помилки, коли в експериментальній групі 50%.

– За допомогою методики дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн у модифікації А. М. Прихожан було виявлено, що в експериментальній групі 20% підлітків мають низький рівень самооцінки, 30% – середній рівень і 40% – високий рівень. У контрольній групі відповідно 21% мають низький рівень, 67% – середній рівень і 12% – високий рівень самооцінки. Тобто неадекватна самооцінка часто зустрічається серед підлітків, залежних від комп'ютерних ігор.

– Оцінюючи комунікабельність підлітків (за допомогою методики «Комунікабельність» В. Ф. Ряховського), було встановлено, що представники контрольної групи є більш комунікабельними, відкритими та охоче слухають співрозмовника (78% підлітків мають середній рівень комунікабельності). Тоді як представники експериментальної групи, які мають комп'ютерну залежність, більш замкнуті та неговіркі, віддають перевагу самотності та можливо, мають мало друзів (40% підлітків мають низький рівень комунікабельності, 50% – середній і 10% високий рівні).

В результаті виконаної нами роботи ми дійшли наступних висновків, що комп'ютерна залежність серйозно впливає на емоційний стан підлітків, збільшуючи ризик агресивної поведінки, негативної самооцінки та замкнутості. Також істотно знижує комунікабельність та відкритість у спілкуванні.

5.1.1.4. Досліджено особливості, що впливають на емоційний стан підлітків з комп'ютерною залежністю. У підлітків емоційна сфера особливо

мінлива й інтенсивна, і емоції можуть швидко змінюватися. Важливо, щоб підлітки навчилися контролювати свої емоції та емоційні стани. Емоційні реакції та поведінка підлітків залежать від соціальних чинників та умов виховання. Підлітки прагнуть до самостійності, визнання та спілкування з однолітками. Однак підлітки можуть зіткнутися з емоційними труднощами, і неправильним ідентифікуванням емоцій, що може мати негативні наслідки, включаючи агресивну поведінку. Підлітковий період характеризується значенням спілкування з однолітками, для задоволення потреб у знаходженні свого місця в суспільстві та почутті важливості. Депресія, відчуття невдачі та складні стосунки є чинниками, які призводять до емоційного напруження. Підтримка та поради від авторитетних осіб є важливими для підлітків. Самотність, комплекс неповноцінності та порушення комунікативних навичок є наслідками самотності у підлітків, що можуть мати різні причини. Підлітки мають звертати увагу на свої емоції, оскільки вони більш схильні до тривожності, агресивності та депресивних станів.

Підлітки набувають досвіду соціальної поведінки та вчаться соціальних норм і цінностей, але важливо захистити їх від негативного впливу комп'ютерів та Інтернету. Надмірне використання комп'ютерів може призвести до появи інтернет-залежності, що має негативний вплив на їхнє життя та соціалізацію.

5. Розроблено методичні рекомендації батькам та підліткам щодо запобігання розвитку комп'ютерної залежності. Для запобігання розвитку ігрової залежності було запропоновано кілька простих правил, як-от: робити перерви в грі, приділяти час активному фізичному спорту, уникати гри в періоди депресії або самотності, пам'ятати про ризики та зберігати почуття міри й відповідальності. Для батьків було запропоновано встановити активніше спілкування з дітьми, контролювати їхній ігровий вибір та онлайн-активність, забезпечувати інші захоплення, крім комп'ютера, і брати участь у їхньому житті. Розмови про психічне здоров'я та емоції також визнані важливими, щоб запобігти негативному впливу та підтримати підлітків.

Управління емоційним станом також є ключовою навичкою, яку можна розвивати через розслаблення, медитацію, заняття спортом і соціальні взаємодії. Підтримка і розуміння важливі для підлітків, які виявляють ознаки поганого емоційного стану.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андерсон К. А., Ділл К. Е. Відеоігри та агресивні думки, почуття та поведінку в лабораторії та в житті. *Журнал особистості та соціальної психології*. 2000. Вип. 78 (4). С. 772—790.
2. Астремська І. В., Жайворонок Ю.Г. Теоретичні аспекти проблеми дослідження агресивної поведінки особистості. *Наукові праці: науково-методичний журнал. Соціологія*. 2013. Вип.213.Т.225: С. 111-116.
3. Борисенко З. Психопрофілактика залежності підлітків від Інтернету. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2021. № 49. С. 22–34.
4. Бочкор Н. П. Соціально-педагогічна робота з дітьми у конфліктний та пост конфліктний період : методичні рекомендації. 2014. 84 с.
5. Вишневський С. В. Механізми виникнення емоцій, їх види, прояви та стани. *Актуальні напрями психопрофілактичних заходів у закладах вищої освіти* : 2018 рік: матеріали I Всеукр. круглого столу, 18 травня 2018 р. Дніпро: Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2018. С. 19–24.
6. Вікова і педагогічна психологія: навч. посібник/ О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, С. О. Ставицька та ін. Київ, 2006. 344 с.
7. Вінтюк Ю. Психологічні закономірності виникнення uzалежнень у шкільному віці та способи протидії їм. *Здоровий спосіб життя*. 2008. № 34. С. 13–20.
8. Гавалешко О. М., Самборська О. Я. Особливості психологічної залежності від комп'ютерних ігор у підлітково-юнацькому віці. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами*. 2007. № 3 (5). С. 151-156.
9. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Психологічні травелоги*. 2023. №2. С.41-50.
10. Гнатюк О. В. Проблема навчання та адаптації молодших школярів в умовах воєнного стану. Київ. 2022. 11 с.

11. Гузьман О. А., Ляшенко Н. О. Комп'ютерна залежність підлітків: соціологічні аспекти дослідження. *Вісник ЖНАЕУ*. 2017. №1, т. 52. С. 369-380.
12. Емоційні стани особистості. Форми переживання емоцій. *Вікі ЦДУ*: веб-сайт. URL: <https://wiki.cusu.edu.ua> (дата звернення: 10.01.2024).
13. Єгоров А. Ю., Кузнєцова Н., Петрова Є. Особливості особистості підлітків з інтернет-залежністю. *Питання психічного здоров'я дітей та підлітків*. 2005. № 2, т.5. С. 20-27.
14. Коваленко Н., Лащенко О. Захоплення комп'ютером або віртуальна залежність підлітків : веб-сайт. URL: <http://osvita.ua/home/develop/7386> (дата звернення: 05.01.2024).
15. Коритнікова Н. В. Інтернет-залежність та депривація в результаті віртуальний взаємодій. *Соціологічні дослідження*. 2010. № 6. С. 70–79.
16. Кротенко В. І. Психологічні особливості емпатії підлітків: афтореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2017. 193 с.
17. Лоренц К. Так зване зло. До витоків агресії / пер. с нем. І. Андрущенко. Київ: Знання, 2011. 351 с.
18. Лютий В. П. Нехімічні адикції як предмет соціальної роботи. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки)*. 2013. № 11, т. 270. С. 158 – 160.
19. Максименко С. Д. Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості / за ред. С. Д. Максименка. Київ : ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
20. Мамайчук І. І., Смірнова М. І. Діти з розладами поведінки: психологічна допомога. *Редакції загально педагогічних газет*. Київ, 2012. 120 с.
21. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників. *Збірник практичних матеріалів*. Київ, 2020. 132с.
22. Мірик Ю. В. Дисгармонійні емоційні стани у підлітків. *Збірник наукових праць*. 2019. Вип 4, том 2. С. 246-250.

23. Міхеєва Л. В. Соціально-психологічні аспекти інтернет-залежності молоді. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців* : матеріали VIII Всеукр. наук.-практ. конф., 9-10 квіт. 2020 р. Хмельницький, 2020. С. 76-79.
24. Нітченко Г., Ховрич М. Дослідження рівня інтернет-залежності студентів вищого педагогічного навчального закладу. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, 2017. V (52), Issue: 113. С. 73-76
25. Одінцова А.М., Коваленко А.О. Схильність до маніпулювання у підлітковому віці. Херсон, 2018. 296 с.
26. Орлов Ю. Ю. Вплив комп'ютерних ігор, що містять сцени насильства та жорстокості на психіку дитини. *Криміналістичний вісник*. 2014. № 1 (21). С. 17-25.
27. Панок В., Титаренко Т., Чепелева Н. Основи практичної психології: підручник. Київ: Либідь, 2018. 536 с.
28. Пашкова Г., Сергієні О. Соціально-психологічні чинники формування інтернет-залежності підлітків. *Когнітивно-комунікативні стратегії розвитку здобувачів вищої освіти у процесі професійної підготовки*: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. семінару. Дніпро: ДДУВС, 2021. С. 88-90.
29. 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 19.04.2024).
30. Петрунько О., Телешун К. Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. №4(68). С. 91–99.
31. Пілецький В. Комп'ютерна залежність та її вплив на сучасних підлітків. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2022. № 16(2). С. 46-58.
32. Приходько Ю. О. Дитяча психологія: Нариси становлення та розвитку. Вид. 2-ге, доповн. Київ, 2003. 192 с.

33. Сидоренко О. Б. Практикум з вікової та педагогічної психології : навч. посібник для студентів подвійних спеціальностей з психологією. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. 262 с.
34. Скоробагатська О. Проблема інтернет-залежності підлітків у сучасних психолого-педагогічних дослідженнях. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2019. № 10 (94). С. 186 – 200.
35. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія / О.Є. Блинова та ін. Херсон, 2018. 428 с.
36. Степаненко Л. В. Особливості прояву негативних емоційних станів у підлітків з різними типами копінг-поведінки. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2015. № 2 (15). С. 135.
37. Субашкевич І.Р., Гринаш М.І. Вікові особливості інтернет-залежності. *Габітус*. 2021. №22. С. 179 – 183.
38. Турецька Х. І. Особистісна ідентичність схильних до інтернет залежності осіб: на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2011. 32 с.
39. Турецька Х. І. Психологічні чинники інтернет-залежності. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ: Серія психологічна*. 2012. Вип.2. С.95-104.
40. Фролова Н.В. Характер міжособистісної взаємодії інтернет-залежних підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія психологічні науки*. 2019. Вип. 4. С. 145 – 151.
41. Ховрич М. О., Міткевич М. О. Комп'ютерна залежність серед старшокласників як психолого-педагогічна проблема. *Актуальні проблеми дошкільної та загальної середньої освіти*. 2019. Вип. 2 (158). С. 179-183.
42. Ховрич М., Міткевич М. Комп'ютерна залежність серед старшокласників: аналіз результатів експериментального дослідження. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*. 2019. Вип. 4 (№ 160). С. 118–123.

43. Хозраткулова І. А. Арттерапевтична робота з тривожними підлітками під час воєнних дій в Україні. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 4. С. 144.

44. Юрєва Л. Н., Ботьбот Т. Ю. Комп'ютерна залежність: формування, діагностика, корекція та профілактика: монографія. Дніпро: *Пороги*, 2006. С. 196.

45. Як впливають комп'ютерні ігри на організм дитини: користь та шкода від онлайн ігор : веб-сайт. URL: <https://debaty.sumy.ua/news/yak-vplyvayut-kompyuterni-igri-na-organizm-ditini-korist-ta-shkoda-vid-onlajn-igor#:~:text=> (дата звернення: 12.05.2024).

46. Як комп'ютерні ігри впливають на дітей, підлітків та дорослих? *Молодь дебатує* : веб-сайт. URL: <https://ukraineyouthdebates.de/2021/11/yak-kompyuterni-igry-vplyvayut-na-ditej-pidlitkiv-ta-doroslyh/> (дата звернення: 14.01.2024).

47. Apperley T. H. Genre and game studies: Toward a critical approach to video game genres. *Simulation & Gaming*. 2006. Vol. 37, № 1. P. 6-23. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1046878105282278>.

48. Carlos Flavian. How Does Virtual Reality Affect Us? URL: <https://www.vrs.org.uk/virtual-reality/how-does-it-affect-us.html> (дата звернення: 14.05.2024).

49. *Goldberg I.* Internet Addictive Disorder. URL: <http://www.psycom.net/iadcriteria.html> (дата звернення 15.03.2024).

50. Green S., Bavelier D. Action-Video-Game Experience Alters the Spatial Resolution of Vision. *Psychological Science*. 2007. Vol. 18, № 1. P. 88-96. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2896830/>.

51. Razzhyvina Y. V. Комп'ютерна залежність та її вплив на агресивний стан підлітків. *Global science: prospects and innovations. Proceedings of the 8th International scientific and practical conference*. Cognum Publishing House. Liverpool, United Kingdom. 2024. P. 292-298. URL: <https://sci->

[conf.com.ua/viii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-global-science-prospects-and-innovations-28-30-03-2024-liverpul-velikobritaniya-arhiv/](http://conf.com.ua/viii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferentsiya-global-science-prospects-and-innovations-28-30-03-2024-liverpul-velikobritaniya-arhiv/).

52. Safer Internet Programme 2009-2013. Europe's information society thematic portal. URL: [http://ec.europa.eu/information\\_society/activities/sip/policy/programme/current\\_program/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/information_society/activities/sip/policy/programme/current_program/index_en.htm) (дата звернення 16.03.2024).

53. Self-concept Development and Education Holt education ; Author, Robert B. Burns ; Edition, illustrated ; Publisher, Holt, Rinehart and Winston, 1982 URL: <https://archive.org/details/selfconceptdevel0000burn>.

54. Wolakm J., Mitchell K., Finkelhor D. Escapism or co-operation? Descriptions of teenagers, forming mutual relations in the Internet. URL: <http://psynet.carfax.ru/abst.htm> (дата звернення 24.02.2024).

55. Young K. S. What Makes the Internet Addictive: Potential Explanations for Pathological Internet Use. URL: <http://www.netaddiction.com/articles/habitforming.htm> (дата звернення 04.12.2023).

56. Young K. S., Rodgers R. C. The Relationship Between Depression and Internet Addiction. URL: <http://www.netaddiction.com/articles/cyberpsychology.htm> (дата звернення 03.12.2023).

## ДОДАТКИ

Додаток А

**Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності за методикою****Л. М. Юр'євої, Б. Ю. Больбот**

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

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

## Продовження додатку А

8.	Як часто Ви змушені обманювати або приховувати від інших кількість часу проведеного за комп'ютером (в Мережі)?				
9.	Як часто існує ризик втрати дружніх та/або сімейних успіхів, змін фінансової стабільності, успіхів у навчанні у зв'язку з роботою за комп'ютером (у Мережі)?				
10.	Як часто Ви помічаєте фізичні симптоми, такі як: оніміння або біль у кисті руки, біль у спині, сухість в очах, головний біль; зневажливе ставлення до особистої гігієни, вживання їжі біля комп'ютера?				
11.	Як часто Ви помічаєте порушення сну або зміни в режимі сну у зв'язку з роботою за комп'ютером (в мережі)?				

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

До 15 балів - 0% ризику розвитку комп'ютерної залежності;

16-22 бали - стадія захопленості;

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

Більше 38 балів - наявність комп'ютерної залежності.



### Тест-опитувальник Басса-Даркі

Опитувальник Басса-Даркі складається з 75 тверджень, на які випробовуваний відповідає "так" або "ні". Відповідно до інструкції він ставить знак "плюс", якщо згоден з твердженням, і знак "мінус", якщо не згоден.

#### Перелік питань:

1. Часом я не можу впоратися з бажанням заподіяти шкоду іншим.
2. Іноді пліткують про людей, яких не люблю.
3. Я легко дратуюся, але швидко заспокоююсь.
4. Якщо мене не попросять по - хорошому, я не виконаю.
5. Я не завжди отримую те, що мені належить.
6. Я не знаю, що люди говорять про мене за мою спиною.
7. Якщо я не схвалюю поведінку друзів, я даю їм це відчутти.
8. Коли мені траплялося обдурити кого - небудь, я відчував болісні докори сумління.
9. Мені здається, що я не здатний вдарити людину.
10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб кидатися предметами.
11. Я завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, мені хочеться порушити його.
13. Інші вмійуть майже завжди користуватися сприятливими обставинами.
14. Я тримаюся насторожено з людьми, які ставляться до мене кілька більш дружньо, ніж я очікував.
15. Я часто буваю не згоден з людьми.
16. Іноді мені на розум приходять думки, яких я соромлюся.
17. Якщо хто - небудь першим вдарить мене, я не відповім йому.
18. Коли я дратуюся, я ляскаю дверима.
19. Я набагато більш дратівливий, ніж здається.

20. Якщо хто - то уявляє себе начальником, я завжди роблю йому наперекір.

21. Мене трохи засмучує моя доля.

22. Я думаю, що багато людей не люблять мене.

23. Я не можу втриматися від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.

24. Люди, ухиляючись від роботи, повинні відчувати почуття провини.

25. Той, хто ображає мене і мою сім'ю, запрошується на бійку.

26. Я не здатний на грубі жарти.

27. Мене охоплює лють, коли з мене насміхаються.

28. Коли люди корчаться з себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися.

29. Майже щотижня я бачу кого - небудь, хто мені не подобається.

30. Досить багато людей заздять мені.

31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене.

32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для своїх батьків.

33. Люди, які постійно переводять вас, варті того, щоб їх "клацнули по носі".

34. Я ніколи не буваю похмурих від злості.

35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я того заслуговую, я не засмучуюсь.

36. Якщо хто - то виводить мене з себе, я не звертаю уваги.

37. Хоча я і не показую цього, мене іноді гризе заздрість.

38. Іноді мені здається, що наді мною сміються.

39. Навіть якщо я злюся, я не вдаюся до "сильним" виразам.

40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були прощені.

41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хтось - небудь ударить мене.

42. Коли виходить не по - моєму, я іноді ображаюся.

43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю.

44. Немає людей, яких би я по - справжньому ненавидів.

45. Мій принцип: "Ніколи не довіряти чужинцям".

46. Якщо хто - небудь дратує мене, я готовий сказати, що я про нього думаю.
47. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую.
48. Якщо я розлючуся, я можу вдарити кого - небудь.
49. З дитинства я ніколи не виявляв спалахів гніву.
50. Я часто відчуваю себе як порохова бочка, готова вибухнути.
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко працювати.
52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити що-небудь приємне для мене.
53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь.
54. Невдачі засмучують мене.
55. Я б'юся не рідше ніж і не частіше, ніж інші.
56. Я можу згадати випадки, коли я був настільки злий, що хапав ліпшу мені під руку річ і ламав її.
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим почати бійку.
58. Іноді я відчуваю, що життя надходить зі мною несправедливо.
59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але тепер я в це не вірю.
60. Я лаюся тільки зі злості.
61. Коли я роблю неправильно, мене мучить совість.
62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її.
63. Іноді я висловлюю свій гнів тим, що стукаю кулаком по столу.
64. Я буваю грубуватий по відношенню до людей, які мені не подобаються.
65. У мене немає ворогів, які б хотіли мені нашкодити.
66. Я не вмю поставити людину на місце, навіть якщо він того заслуговує.
67. Я часто думаю, що жив неправильно.

68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки.

69. Я не засмучуюсь через дрібниці.

70. Мені рідко приходить в голову, що люди намагаються розлютити або образити мене.

71. Я часто тільки загрожую людям, хоча і не збираюся приводити погрози у виконання.

72. Останнім часом я став занудою.

73. У суперечці я часто підвищую голос.

74. Я намагаюся приховувати своє погане ставлення до людей.

75. Я краще погоджуся з чим - або, ніж стану сперечатися.

**Відповіді оцінюються по восьми шкалах у такий спосіб:**

1) Фізична агресія: 1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+.

2) Вербальна агресія: 7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66-, 71+, 73+, 74-, 75-.

3) Непряма агресія: 2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49-, 56+, 63+.

4) Негативізм: 4+, 12+, 20+, 28+, 36-.

5) Дратівливість: 3+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+.

6) Схильність до підозр: 6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70-.

7) Образа: 5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+.

8) Відчуття провини: 8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 67+

Індекс ворожості включає в себе 5 і 6 шкали, а індекс агресивності включає в себе шкали 1, 3, 7. Нормою агресивності є величина її індексу, що дорівнює  $21 \pm 4$ . Норма ворожості дорівнює  $6, 5-7 \pm 3$ .

**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 лініях 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.

**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 (x) 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

Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 60 до 89 балів. Оптимальний – порівняно високий рівень – від 75 до 89 балів, що підтверджує оптимальне 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.

### Тест «Комунікабельність» (методика В.Ф. Ряховського)

Для визначення рівня комунікативності слід відповісти на запропоновані нижче запитання. Варіанти відповідей “так” - 2 бали, “ні” - 0, “іноді” - 1.

#### Перелік питань:

1. Ви очікуєте на буденну ділову зустріч. Чи виводить це вас із звичної колії?
2. Чи не відкладаєте ви візит до лікаря аж доти, доки вже зовсім не сила терпіти?
3. Чи не викликає у вас невдоволення або збентеження доручення виступати з доповіддю чи повідомленням у зв'язку із якоюсь нагодою?
4. Ви маєте нагоду поїхати у відрядження до міста, де ніколи ще не бували. Чи докладете ви максимум зусиль для того, щоб уникнути цієї поїздки?
5. Чи любите ви ділитися своїми переживаннями з іншими?
6. Чи дратує вас прохання незнайомої людини (показати дорогу, назвати час, відповісти на якесь запитання тощо)?
7. Чи вірите ви в існування проблеми «батьків і дітей» та в те, що людям різних поколінь важко зрозуміти один одного?
8. Чи не посоромитеся ви нагадати знайомому, що він забув повернути 10 гривень, що їх ви позичили йому кілька місяців тому?
9. У кафе вам подали недоброякісну страву. Чи змовчите ви, лише незадоволено відсунувши тарілку?
10. У ситуації один на один з незнайомою людиною ви не розпочнете бесіду самі і вам не сподобається, якщо першою заговорить вона. Чи це так?
11. Вас жахає будь-яка довга черга (у магазині, бібліотеці, касі кінотеатру тощо). Вам легше відмовитися від свого наміру, ніж встати у хвіст і нудитися в очікуванні?
12. Чи боїтеся ви брати участь у залагодженні конфліктної ситуації?



13. У вас є власні, суто індивідуальні критерії оцінювання творів літератури, мистецтва, культури, ніяких «чужих» думок з цього приводу ви не приймаєте. Це так?

14. Почувши десь у неофіційній ситуації («в кулуарах») явно помилковий погляд з добре відомого вам питання, ви, скоріше за все, промовчите?

15. Чи викликає у вас невдоволення прохання знайомих допомогти розібратися в якійсь проблемі чи навчальній темі?

16. Вам легше формулювати свій погляд (думку, оцінку) у письмовій формі, ніж в усній?

**Обробка результатів:** підрахуйте кількість відповідей «-» на запитання: 3,4,6,9,10,15,16,25,27,29 і відповідей «+» на всі інші запитання.

**Інтерпретація:**

Якщо одержана сума менше 23 балів – потреба у спілкуванні дуже низька;

23-26 балів — низька;

27-28 балів — середня;

29-30 балів — висока;

31 і більше — дуже висока.