|  |
| --- |
| **Міністерство освіти і науки України**  **Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя** |
| **Факультет економіки та менеджменту** |
| **Кафедра психології** |

## КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

|  |  |
| --- | --- |
| Бакалавр | |
| на тему: | **«Психологічні аспекти формування залежності від комп’ютерних ігор»** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виконав(ла): студент(ка) | | 4 | курсу, | | Групи | БПзс-41 |
| Спеціальності | | | 053 «Психологія» | | | |
|  |  | | Бажанова К. О. | | | |
|  | (підпис) | |  | (прізвище та ініціали) | | |
|  | | | | | | |
| Керівник |  | |  | **Чорна І. М.,** канд. психологічних наук, доц., доц., кафедри психології | | |
|  | (підпис) | |  | (прізвище та ініціали) | | |
| Нормоконтроль |  | |  | **Періг І. М.,** канд. психологічних наук, доц., доц., кафедри психології | | |
|  | (підпис) | |  | (прізвище та ініціали) | | |
| Завідувач кафедри |  | |  | **Вишньовський В. В.,**  канд. психологічних наук, доц., доц., кафедри психології | | |
|  | (підпис) | |  | (прізвище та ініціали) | | |
| Рецензент |  | |  | **Кирич Н.Б.,** д-р. економічних наук, проф. кафедри менеджменту та адміністрування | | |
|  | (підпис) | |  | (прізвище та ініціали) | | |

Тернопіль

2025

**ЗМІСТ**

[ВСТУП 3](#_Toc200126102)

[РОЗДІЛ І. АНАЛІЗ НАУКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ ПО ПРЕДМЕТУ ДОСЛІДЖЕННЯ.. 7](#_Toc200126103)

[1.1. Залежність від комп'ютерних ігор як психологічний феномен 7](#_Toc200126104)

[1.2. Аналіз негативних наслідків залежності від комп’ютерних ігор 16](#_Toc200126105)

[Висновок до розділу І 20](#_Toc200126106)

[РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР 22](#_Toc200126107)

[2.1. Теоретичне обґрунтування психодіагностичного комплексу 22](#_Toc200126108)

[2.2. Аналіз результатів дослідження феномену залежності від комп'ютерних ігор 24](#_Toc200126109)

[Висновок до розділу ІІ 33](#_Toc200126110)

[РОЗДІЛ ІІІ. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР 37](#_Toc200126111)

[3.1. Зміст профілактичної бесіди запобігання залежності від комп’ютерних ігор 37](#_Toc200126112)

[3.2. Рекомендації батькам дитини із залежністю від комп’ютерних ігор 40](#_Toc200126113)

[Висновок до розділу ІІІ 43](#_Toc200126114)

[РОЗДІЛ IV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ТА ОХОРОНА ПРАЦІ 45](#_Toc200126115)

[4.1. Безпека використання комп’ютерних ігор у контексті психічного та фізичного здоров’я 45](#_Toc200126116)

[Висновок до розділу IV 52](#_Toc200126117)

**ЗАГАЛЬНІ** [**ВИСНОВКИ** 53](#_Toc200126118)

[**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ 56**](#_Toc200126119)

[**ДОДАТКИ 62**](#_Toc200126120)

# ВСТУП

**Актуальність.** Сучасний світ характеризується стрімким розвитком цифрових технологій, що значно впливає на поведінкові та когнітивні особливості особистості. Комп’ютерні ігри стали невід’ємною частиною дозвілля для мільйонів людей, особливо серед молоді. Вони можуть виконувати як розважальну, так і освітню функцію, сприяти розвитку когнітивних навичок, комунікації та стратегічного мислення. Однак, поряд із позитивними аспектами, значне занурення у віртуальний світ може призводити до формування залежності від комп’ютерних ігор.

Залежність від комп’ютерних ігор є складним психологічним феноменом, що проявляється у нав’язливому прагненні до гри, втраті контролю над часом, проведеним у віртуальному просторі, та нехтуванні важливими життєвими обов’язками. Це явище охоплює різні вікові категорії, проте найбільш вразливими є підлітки та молодь, які ще не сформували стабільних механізмів саморегуляції та критичного ставлення до власної поведінки.

Негативні наслідки ігрової залежності включають соціальну дезадаптацію, порушення міжособистісних відносин, зниження академічної успішності, емоційне виснаження, підвищений рівень тривожності та агресивності. Деякі дослідження також вказують на можливий зв’язок між надмірним захопленням комп’ютерними іграми та розвитком депресивних розладів. Крім того, важливим аспектом є фізичні ускладнення, такі як порушення сну, проблеми із зором, малорухливий спосіб життя, що може призводити до серйозних соматичних розладів.

В умовах глобалізації та цифровізації проблема залежності від комп’ютерних ігор набуває особливого значення, оскільки новітні технології стають дедалі доступнішими. Соціальні мережі, стрімінгові платформи та онлайн-ігри формують нові комунікативні середовища, де гравці можуть проводити значну частину свого часу. У зв’язку з цим вивчення психологічних аспектів формування ігрової залежності є надзвичайно важливим як для розуміння механізмів цього явища, так і для розробки ефективних методів профілактики та психокорекції.

Актуальність дослідження також зумовлена необхідністю пошуку шляхів мінімізації ризиків, пов’язаних із надмірним захопленням комп’ютерними іграми. Дослідження психологічних чинників, які сприяють формуванню ігрової залежності, дозволить не лише глибше зрозуміти природу цього явища, а й створити ефективні рекомендації для профілактики та корекції надмірного ігрового захоплення серед молоді.

Проблема залежності від комп’ютерних ігор стала предметом дослідження багатьох науковців, серед яких варто виділити N. Aziz, К. Березяка, Л. Березовську, Л.А. Боднар, В.В. Гринька, Г.О. Кедровську, В.І. Кротенка, Л.В. Животовську, Л.М. Завацьку, М.В. Папучі, М. Мюллера, М. Рокіча, О. Петрунько, О.І. Романчука, О.Л. Христук, О.О. Яременка, Т.М. Титаренко, А.Б. Удрика, В. Подоліну, Х. Wang.

Проблема залежності від комп’ютерних ігор є актуальною як у науково-дослідницькому, так і у практичному аспекті, оскільки вона має безпосередній вплив на психологічний стан, соціальну адаптацію та якість життя сучасної людини.

**Мета дослідження** – виявити психологічні чинники формування залежності від комп’ютерних ігор.

**Завдання дослідження:**

1.Проаналізувати наукову літературу щодо проблеми залежності від комп’ютерних ігор.

2.Провести емпіричне дослідження психологічних чинників, що впливають на формування комп’ютерної залежності.

3.Розробити та обґрунтувати авторську профілактичну бесіду щодо запобігання залежності від комп’ютерних ігор

**Об’єкт дослідження** – залежність від комп’ютерних ігор як психологічний феномен.

**Предмет дослідження** – психологічні чинники формування залежності від комп’ютерних ігор.

**Методи дослідження:**

У роботі застосовано комплекс теоретичних та емпіричних методів. До теоретичних методів належать аналіз наукової літератури, узагальнення та систематизація даних щодо проблеми комп’ютерної залежності. Для оцінювання рівня комп’ютерної залежності, схильності до адиктивної поведінки та аналізу ціннісних орієнтацій респондентів застосовано такі психодіагностичні методики:

1. «Самоаналіз ставлення до комп’ютерних ігор дітей підліткового віку» автори: І.М.Чорна, М.М.Чорний [41].

2. Методика визначення схильності до адиктивної, агресивної та деліквентної поведінки (О. М. Орел), яка дає змогу оцінити ризик розвитку деструктивних форм поведінки [10].

3. Тест «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча, що дозволяє визначити домінуючі життєві пріоритети та їхній взаємозв’язок із схильністю до комп’ютерної залежності [ 39].

4. Методи математичної статистики аналізу результатів дослідження.

**Експериментальна база.** У дослідженні взяли участь 30 осіб віком від 13 до 15 років підліткового віку, які активно використовують комп’ютерні ігри у повсякденному житті. Учасники мають різний рівень залученості до ігрової діяльності, що дозволяє виявити можливі відмінності у формуванні комп’ютерної залежності залежно від індивідуально-психологічних особливостей.

**Теоретичну та методологічну основу дослідження** становлять сучасні наукові підходи до проблеми залежності від комп’ютерних ігор (А.Н. Орел [10], М. Рокіч [39], І.М. Чорна, М.М. Чорний [41]); вивчення адиктивної поведінки, що розглядають її як багатофакторне явище, зумовлене біологічними, психологічними та соціальними чинниками. У роботі використано положення про механізми формування залежностей (А.Б. Мудрик [25], О.М. Чулков [42], О. Петрунько [27]), соціально-психологічні аспекти адиктивної поведінки (Л. Березовська [6], Н. Левченко [19], В.В Гринько [11]), проблематику співзалежності (К. Березяк [7], О.В. Домальчук [12]), а також сучасні дослідження щодо впливу цифрових технологій на розвиток кіберзалежності (В.І Кротенко [18], Ю. Асєєва [4], Х. Wang [50], N. Aziz [45]). Увагу приділено профілактиці адикцій у молодіжному середовищі, зокрема ефективним психологічним та соціально-педагогічним методам їх подолання (О.О Яременко [44], Т.М. Титаренко [36], В. Подоліна [28]).

**Наукова новизна** дослідження полягає у визначенні психологічних чинників формування залежності від комп’ютерних ігор у підлітків та обґрунтуванні підходів до її профілактики.

**Теоретична значущість** роботи полягає у розширенні наукових уявлень про механізми формування ігрової залежності та її впливі на особистість.

**Практичне значення дослідження** полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки профілактичних програм, спрямованих на зниження рівня ігрової залежності у підлітків.

**Апробація дослідження.** Результати дослідження були представлені у вигляді тез на Міжнародній науково-практичній конференції [5] (див. Дод. И).

**Структура та обсяг роботи.** Бакалаврська робота складається зі вступу, чотирьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг роботи становить: графічного (ілюстративного) матеріалу – **0** аркушів формату А1 (слайдів); кількість сторінок роботи (без додатків) – **61** аркушівформату А4; кількість сторінок додатків – **21** аркушівформату А4.

# РОЗДІЛ І. АНАЛІЗ НАУКОВОЇ ЛІТЕРАТУРИ ПО ПРЕДМЕТУ ДОСЛІДЖЕННЯ

1.1. Залежність від комп'ютерних ігор як психологічний феномен

Адикція (від англ. addiction – схильність, згубна звичка, пристрасть) загалом означає залежність – схильність людини покладатися на певні об’єкти, речовини чи види діяльності для отримання задоволення або адаптації. Розрізняють природну та надмірну залежність [14, с. 398-399]. Кожна людина відчуває вроджену потребу у залежності від життєво необхідних факторів, таких як повітря, вода чи їжа [32]. У нормі протягом життя формується стабільний емоційний зв’язок із близькими людьми – батьками, друзями, партнером. Однак можливі відхилення, коли залежність стає надмірною або, навпаки, недостатньою, що характерно для людей із аутичними, шизоїдними чи антисоціальними розладами особистості [25].

Дослідники зазначають, що порушення прихильності в ранньому дитинстві (до року) або у подальші роки є одним із ключових факторів ризику розвитку адиктивної поведінки у дорослому віці. Залежна поведінка є способом уникнення реальності шляхом зміни психічного стану, що створює ілюзію безпеки та емоційного благополуччя. Проте залежність обмежує особистісний потенціал людини, стаючи своєрідною формою несвободи, що заважає самореалізації та гармонійному розвитку [12, с. 15-16].

Сучасна класифікація поведінкових залежностей включає близько тисячі різних чинників (адиктогенів), які сприяють формуванню адиктивних розладів [24 с. 143-148]. Залежність є складним психофізіологічним явищем, що проявляється у неконтрольованому потягу до певної діяльності або речовини, яка стає домінуючою у житті людини. Це супроводжується втратою контролю над власною поведінкою та спричиняє значні негативні наслідки для психічного та фізичного здоров’я, міжособистісних стосунків і соціальної адаптації [27, с. 91-98].

У сучасній науковій літературі широко використовується поняття «адиктивна поведінка», яке було запроваджене В. Міллером. Вчений надав цьому терміну науковий статус, спочатку застосовуючи його для опису зловживання психоактивними речовинами, такими як алкоголь, наркотики та тютюн, навіть ще до формування фізичної залежності [49].

Залежна поведінка має тенденцію до комбінування та трансформації з однієї форми в іншу. Наприклад, люди, які подолали наркотичну залежність, можуть стати трудоголіками або розвинути ігрову залежність [42]. Однією з ключових особливостей адиктивної поведінки є її циклічність, яка проходить через кілька етапів:

Внутрішня готовність до залежної поведінки (інтерес або бажання спробувати).

* Посилення потягу та напруження, коли людина прагне отримати об’єкт залежності.
* Активний пошук об’єкта.
* Отримання об’єкта та переживання пов’язаних із цим емоцій.
* Розслаблення.
* Фаза ремісії (стан відносного спокою).

Цей цикл може повторюватися з різною інтенсивністю та частотою, що ускладнює подолання залежності [31; 44].

Формування залежної поведінки обумовлене впливом багатьох факторів, серед яких провідну роль відіграють біологічні, соціальні та психологічні чинники. Біологічні фактори включають спадковість і особливості нервової системи, соціальні – вплив оточення, сімейного виховання та культурних традицій, а психологічні – внутрішні конфлікти, емоційні труднощі та проблеми в комунікації. На основі аналізу наукових джерел [23; 6; 35], нами впорядковано класифікацію основних чинників залежної поведінки (Табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Основні чинники залежної поведінки

|  |  |
| --- | --- |
| Чинники залежної поведінки | Опис |
| Біологічні | Спадковість, захворювання центральної нервової системи, порушення функцій кори головного мозку. |
| Соціальні | Вплив сім’ї, соціального оточення, традицій суспільства, культурних факторів, засобів масової інформації тощо. |
| Психологічні | Внутрішні конфлікти, невротичні тенденції, труднощі в комунікації, проблеми з самооцінкою та стреси. |

Попри різноманітність форм, усі залежності мають спільну рису: прагнення уникнути дискомфорту чи швидко досягти стану задоволення [11, с. 34-38]. Втім, їхній вплив руйнує емоційний стан людини та ускладнює її соціальну адаптацію [7, с. 28-40].

Досліджуючи психологічні механізми, що лежать в основі формування як хімічних, так і нехімічних залежностей, науковці особливу увагу приділяють ролі емоційного рівня як вихідної точки цього процесу. Для осіб із адиктивною поведінкою характерне переживання стану емоційного піднесення, що супроводжується відчуттями легкості, свободи, ейфорії, задоволення чи розслаблення, а також зниженням рівня тривожності [19, с. 88-91].

Прагнення до емоційного комфорту та задоволення є природною потребою людини. Зазвичай цього можна досягти шляхом подолання труднощів, реалізації життєвих цілей, побудови гармонійних стосунків, занять спортом, творчістю чи улюбленими справами. Однак, як зазначається у працях [29; 36; 43], при формуванні залежності спектр способів отримання психологічного комфорту значно звужується. Людина зосереджується лише на одному джерелі задоволення, тоді як альтернативні варіанти поступово втрачають свою значущість і використовуються все рідше.

Одна із основних причин привабливості залежної поведінки є можливість швидкої та без зусиль зміни свого психічного стану. Це створює небезпечну ілюзію контролю над власним життям і свободою вибору. Водночас у людини поступово формується залежний тип особистості, що супроводжується трансформацією мотивації, зміною цінностей та інтересів, які з часом дедалі більше відрізняються від попередніх.

На рисунку 1.1. показано основні фактори, що сприяють виникненню залежності [34; 22; 28].

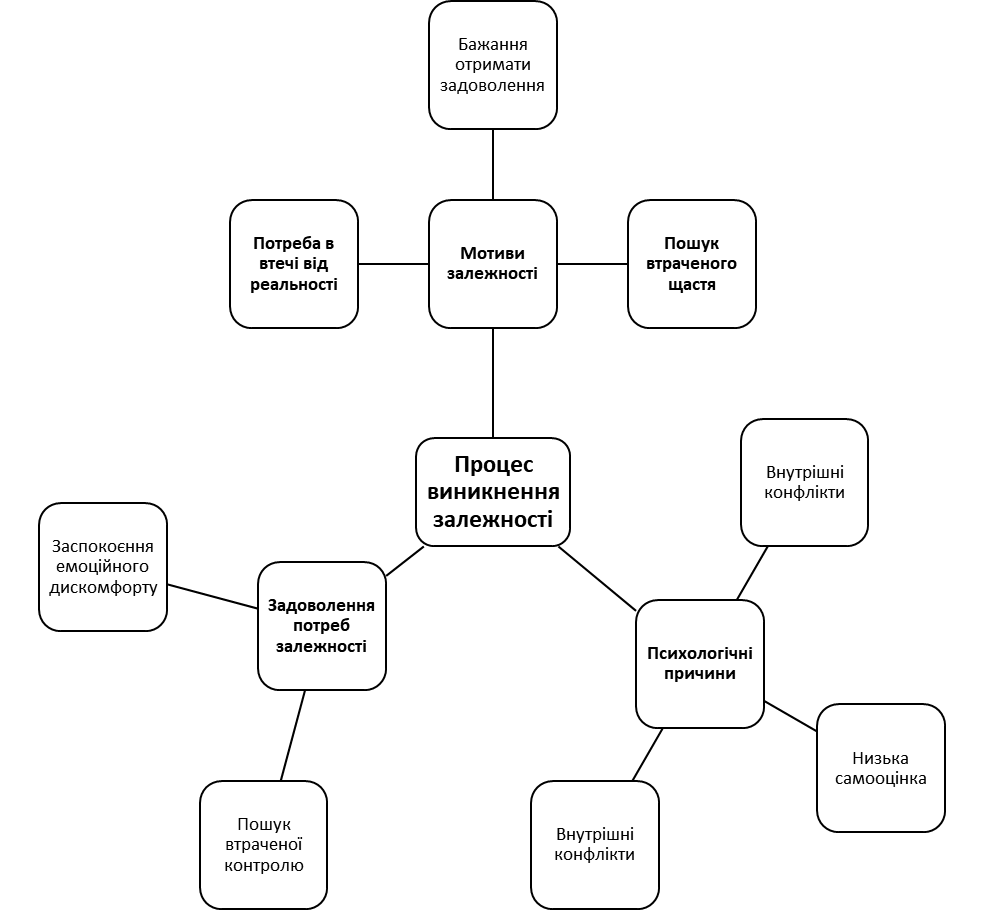


Рис. 1.1. Основні фактори, що сприяють виникненню залежності

Мотиви, що спричиняють залежність, різноманітні: від прагнення втечі від реальності до пошуку задоволення чи відновлення втраченого щастя. Вивчення цих чинників допомагає краще зрозуміти механізми формування залежної поведінки та шляхи її подолання.

Психологічні причини залежності часто пов’язані з потребами особистості та її внутрішніми конфліктами, такими як низька самооцінка, страхи чи емоційні труднощі. Виявлення та подолання цих проблем сприяє звільненню від залежності.

Дослідники [16; 49] виокремлюють шість ключових ознак залежності:

* Пріоритетність – домінування залежної поведінки в системі цінностей;
* Зміна настрою – емоційні коливання під час залучення до залежної діяльності;
* Толерантність – потреба у зростанні інтенсивності стимулу;
* Симптоми відміни – дискомфорт у разі неможливості займатися діяльністю;
* Конфлікти – міжособистісні та внутрішні суперечності через залежність;
* Рецидив – повернення до залежної поведінки після перерви.

Схильність до адиктивної поведінки пов’язана з низькою самосвідомістю, невпевненістю в собі, екстернальним локусом контролю та уникненням труднощів. Однак цей зв’язок ще недостатньо вивчений [13].

Соціальне середовище відіграє ключову роль у розвитку залежності. Відсутність емоційної підтримки, авторитарне виховання, дисгармонійні стосунки в сім’ї чи вплив соціального оточення, що практикує залежну поведінку, можуть сприяти її формуванню. У деяких випадках залежність є наслідком духовної кризи та спробою знайти альтернативну реальність [26; 38].

Сучасне суспільство постійно трансформується, що зумовлює виникнення соціально-психологічних та педагогічних труднощів, пов’язаних із особистісним розвитком. Важливим фактором цих змін є швидке проникнення технологій у повсякденне життя, що впливає на соціальний розвиток людини. У наукових колах зростає зацікавленість у вивченні взаємозв’язку між особистісним становленням та впливом технологій, зокрема в контексті вікових особливостей.

Одним із ключових нововведень, що значно змінило життя молоді, є широке використання комп’ютерів. Окрім навчальних можливостей, особливу популярність здобули комп’ютерні ігри, які продовжують активно розвиватися та набувають глобального масштабу. Це явище слід розглядати як психологічний феномен, що істотно впливає на мислення та поведінку підлітків. Однак дослідження цього впливу ще недостатньо розвинені через стрімкість і масовість процесу [33, с. 106-108].

Комп’ютерні ігри є інтерактивним програмним забезпеченням, яке забезпечує користувачам занурення у віртуальне середовище, створюючи відчуття реальності через сюжет, стратегію, змагання та творчість. Вони відрізняються жанровою та змістовною різноманітністю, що впливає на мотивацію гравців і психологічні ефекти. Система класифікації ігор досі перебуває в стадії розвитку, оскільки жанрова приналежність ігор складна та багатовимірна [4, с. 25-39].

Гра відіграє важливу роль у розвитку людини на всіх етапах життя. Психологи, зокрема К. Гросс, С. Голл, вивчали її вплив на формування особистості. У процесі гри людина освоює соціальні ролі, взаємодіє з іншими, прогнозує поведінку та коригує власну. Це допомагає підліткам адаптуватися до соціального середовища, моделювати міжособистісні відносини та ідентифікувати себе з певними персонажами [47; 48].

Комп’ютерні ігри ‒ це спосіб проведення часу, творчий процес створення окремих світів зі своїми унікальними законами, історією, героями та технологіями. Гравець стає частиною цих віртуальних реальностей, взаємодіючи з ними та впливаючи на їхній розвиток [15].

Кожна успішна гра має свої атрибути: фізику, структуру простору, сюжетну лінію та моральні системи, які визначають правила взаємодії гравця із віртуальним світом. Класифікація жанрів комп’ютерних ігор досить умовна ‒ багато з них поєднують характеристики інших жанрових напрямків, створюючи нові формати.

Наприклад, ігри жанру «action» акцентуються на подоланні викликів і боротьбі з противниками. Часто вони насичені архетипічними чудовиськами, образами яких людство черпало зі стародавніх міфів і казок. Рольові ж ігри дозволяють зануритися в детально створені світи з оригінальною історією та можливістю розвивати обраних персонажів. Підлітки зазвичай швидко адаптуються до таких ігрових умов, що позитивно впливає на їхнє мислення й здатність розглядати ситуації з різних перспектив. Ці ігри часто стирають межі між добром і злом, де прийняття моральних рішень залежить від вибору сторони конфлікту.

Проблема ускладнюється тим, що сучасні азартні комп’ютерні ігри, особливо онлайн-казино, розроблені так, щоб сприяти розслабленню, знижувати рівень емоційного напруження та відволікати від негативних переживань. Унаслідок цього такі ігри нерідко сприймаються як приємний і соціально прийнятний спосіб дозвілля. Однак їхня прихована мета полягає у створенні залежності, що супроводжується втратою фінансових ресурсів, що є основним завданням онлайн-казино.

Науковці відзначають, що розвиток комп’ютерних ігор зробив їх значно доступнішими для широкого загалу. Залежність формується тоді, коли людина постійно повертається до думок про гру та прагне знову зануритися в ігровий процес. Згодом це переростає у звичку проводити більшу частину вільного часу за грою, що може негативно впливати як на психоемоційний стан особистості, так і на її життя загалом [45; 50].

У світовому масштабі, зокрема в Україні, спостерігається збільшення кількості людей, які не лише володіють базовими навичками користування цифровими технологіями, але й активно використовують їх для розваг. Проте надмірне захоплення відеоіграми або тривале перебування у віртуальному просторі нерідко має серйозні наслідки. Одним із них є розвиток комп’ютерної залежності ‒ феномену, також відомого як комп’ютероманія чи емоційна «наркоманія». Такий стан пов’язаний із патологічною прив’язаністю до цифрових технологій.

Комп’ютерна залежність вважається небезпечною формою адиктивної поведінки, яка може провокувати значні зміни особистості, порушення моральних і соціальних норм, а в крайніх випадках навіть схильність до самогубства.

Позитивні емоції відіграють ключову роль у формуванні залежної поведінки, закріплюючи її через стимуляцію системи нагороди мозку. Будь-яка діяльність, що приносить задоволення, активує цю систему.

Можливі два шляхи розвитку залежності:

* Оперантне навчання – регулярне, але слабке підкріплення стимулу формує стійку патологічну поведінку (гемблінг, Інтернет-залежність тощо).
* Реактивний імпринтинг – сильний стрес активує закріплення специфічного досвіду через інтенсивну психоемоційну реакцію (наприклад, сексуальні залежності чи обсесивно-компульсивні розлади) [40].

Залежність розвивається у три стадії [18, с. 105-112]:

1. Легке захоплення – людина отримує задоволення від кількох спроб гри, насолоджуючись графікою та сюжетом.

2. Захоплення – виникає потреба в іграх, які стають важливою частиною життя. Відсутність доступу до гри викликає пошук способів її повернення.

3. Залежність – має два варіанти:

* Соціалізована форма, де зберігаються контакти з іншими людьми через мережі, що менш шкідливо для психіки.
* Індивідуалізована форма, яка має більш руйнівний вплив через ізоляцію.

Залежність від комп’ютерних ігор характеризується психологічними симптомами:

* + Почуття ейфорії під час гри.
  + Неможливість припинити гру навіть за потреби.
  + Постійне збільшення часу, проведеного за грою.
  + Ігнорування соціальних контактів.
  + Відчуття порожнечі, депресії чи дратівливості поза грою.
  + Перекладання обов’язків на інших [50, с. 146-183].

Дослідження виділяє два типи мотивації до гри. Перший ‒ це задоволення від процесу та результату, суперництво й успіх. Ці гравці грають у вільний час, зберігаючи соціальну активність. Другий тип ‒ втеча від реальності, що супроводжується проблемами в житті: труднощами в спілкуванні чи побутових обов’язках. Для них ігри стають способом уникнути стресу та реальних проблем. Залежність часто зароджується в підлітковому віці й може закріпитися з часом [2, с. 64-66].

Комп’ютерну залежність можна класифікувати за типами [21], зокрема виділяють кіберзалежність ‒ залежність від комп’ютерних ігор, яка поділяється на два основні підвиди:

* Рольові ігри, що занурюють людину у віртуальний світ, даючи можливість втекти від реальних проблем.
* Нерольові ігри, орієнтовані на досягнення конкретних цілей, таких як проходження рівнів чи набір очок; залежність від цього типу ігор також відома як лудоманія.

Лудоманія виходить за рамки відеоігор, охоплюючи також азартні розваги в казино чи гри на автоматах. Це явище може загрожувати як фізичному, так і психічному здоров’ю. Термін «кібернетична лудоманія» вже закріплений у медичній практиці й використовується для опису таких станів [1, с. 109-111].

Залежність від ігор базується на активації мозкової системи нагороди, яка формує закріплені поведінкові шаблони. Вона може розвиватися через оперантне навчання (регулярне підкріплення дій) або як результат реактивного імпринтингу, що є наслідком стресових ситуацій. Ці механізми призводять до втрати контролю над власною поведінкою.

Симптоматику залежності можна спостерігати як у психологічному, так і у фізіологічному аспектах. Найчастіше вона розвивається у гравців, які використовують ігри як спосіб втечі від реальності, на відміну від тих, хто грає задля задоволення чи змагальної мотивації.

Це явище потребує детального вивчення та ефективних підходів до корекції, адже його вплив розповсюджується не лише на особистісному рівні, але й зачіпає суспільство загалом. Розуміння механізмів залежності відкриває можливості для розробки дієвих методів профілактики та терапії, спрямованих на зниження потенційних ризиків.

1.2. Аналіз негативних наслідків залежності від комп’ютерних ігор

Люди, які страждають від ігрової залежності, потребують психологічної підтримки, оскільки стикаються з різними проблемами, серед яких невдале особисте життя, незадоволеність собою, втрата життєвих орієнтирів і традиційних людських цінностей. Окрім цього, у них можуть виникати й інші труднощі, зокрема зниження настрою, погіршення загального самопочуття та рівня активності, підвищена тривожність, а також труднощі з адаптацією у соціальному середовищі.

Серед актуальних викликів сучасного суспільства особливе значення має розробка та впровадження ефективної системи профілактики й корекції залежності від комп’ютерних ігор у підлітковому середовищі. Це явище дедалі більше привертає увагу фахівців, оскільки викликає глибокі соціально-психологічні наслідки та ускладнює адаптацію молоді в освітньому й соціальному просторі. Педагоги та психологи все частіше стикаються з труднощами у взаємодії з підлітками, які втрачають інтерес до реального життя, соціальних контактів і навчальної діяльності [32].

Ігрова залежність серед підлітків є однією з найсерйозніших проблем сучасного суспільства, оскільки масштаби її поширення зростають, а наслідки мають руйнівний вплив на особистість та її соціалізацію. Кожен підліток є потенційним творцем майбутнього суспільства, тому тенденція до збільшення числа молоді, схильної до ігрової залежності, свідчить про недостатність, непослідовність і теоретичну необґрунтованість заходів, спрямованих на подолання цієї проблеми на державному й суспільному рівні.

Дезадаптація розглядається як процес, що виникає внаслідок переходу від одних умов життя до інших і потребує певного періоду звикання [2, с. 13-14]. Підлітки можуть відчувати цей стан під час систематичного навчання, причому труднощі адаптації нерідко з’являються вже на початкових етапах освітнього процесу.

Серед найбільш поширених проявів дезадаптації спостерігаються емоційні порушення, невротичні реакції та різноманітні стани тривожності. Важливу роль у цьому відіграють соціальні фактори, зокрема суворість встановлених стандартів поведінки в освітньому середовищі, часта зміна навчальних закладів, а також надмірне навантаження, що не завжди відповідає психофізіологічним можливостям дитини [25].

У випадку ігрової залежності соціальна дезадаптація проявляється в тому, що людина втрачає інтерес до традиційних соціальних взаємодій, уникає відповідальності в сім'ї, роботі чи навчанні, а також ігнорує соціальні норми заради продовження ігрового процесу.

Ігрова залежність є серйозною загрозою, яка спричиняє соціальну дезадаптацію і порушує різні аспекти життя людини. Вплив соціальної дезадаптації проявляється у віддалення від реальності, у втраті інтересу до соціальних взаємодій, погіршенні комунікативних навичок, зниженні мотивації до навчання чи роботи, а також у поведінці, яка перестає відповідати соціальним нормам. Оскільки цифрові технології займають вагому частку повсякденного життя цю проблему все складніше вирішувати, віртуальна реальність почасти підмінює живі контакти [9, с. 96-99].

Варто відзначити, що комп’ютерна залежність зменшує коло соціальних контактів. Віртуальне середовище, а точніше характерне для нього спілкування, призводить до втрати навичок міжособистісного спілкування. Прояви цього найбільш помітні у молодих людей. Вони уникають реальних контактів оскільки вбачать у онлайн-просторі більшу простоту і передбачуваність у спілкуванні. Без потреби у спілкуванні наживо людина відсторонюється, їй складно налагоджувати нові соціальні зв’язки, їх підтримувати. А старі контакти послаблюються, і з часом, зникають [17, с. 37-39].

Будь-яка залежність характеризується погіршенням академічних та професійних досягнень. Також це характерно для комп’ютерної адикції. Захоплення іграми змушує людину нехтувати своїми зобов’язаннями: це призводить до пропусків занять, зниження успішності, а в майбутньому – до труднощів із працевлаштуванням. Навчання чи робота починають сприйматися як непотрібний обов’язок, що заважає зайвий раз повернутися до гри. У результаті формується байдужість до кар’єрного зростання, а в професійній сфері виникають труднощі з виконанням завдань, що може викликати втрату роботи та загрозливу фінансову нестабільність [37].

Комп’ютерна адикція дезадаптує людину і в сімейних стосунках. Перетікаючи у більш важкий стан, залежністі змінює пріоритети людини. В стосунках відбувається, знову таки, відсторонення, уникнення. Більшість часу залежний проводить у грі або іншій взаємодії з віртуальним простором. З часом, родина (при здорових стосунках) помічає «відсутність» залежного члена, ігнорування та не зацікавленість у житті родини. Спільні заняття зникають, рівень емоційної підтримки знижується або зникає зовсім. Це створює напруженість і конфлікти. Довіра між членами родини послаблюється. А віддалення може призвести до руйнування стосунків загалом [30, с. 64-73].

Фінансові труднощі досить часто супроводжують залежних людей. Ґрунтуючись на адикції, ці труднощі можуть стати причиною руйнації родинних і інших соціальних взаємозв’язків. Особливо це стосується тих, хто витрачає великі кошти на азартні ігри чи внутрішньоігрові придбання. Комп’ютерні ірги загалом це бізнес. Їх створюють розробники з метою збагачення і тут немає нічого негативного, якщо тільки людина не потрапляє у залежність від тієї чи іншої гри. У внутрішньо ігровому просторі, для покращення свої результатів, гравцю пропонують віртуальні покупки. Безконтрольне використання грошей може привести до боргів, фінансової нестабільності й навіть правопорушень у спробах здобути додаткові кошти. Часто такі люди стають фінансово залежними від своїх родичів, що додатково загострює сімейні конфлікти та поглиблює соціальну ізоляцію [25].

Ігрова залежність часто супроводжується тривожними розладами, депресивними розладами й емоційними «гойдалками» [44]. Залежний часто усвідомлює, що не може знайти задоволення у іншій діяльності окрім адиктивної. Це впливає на загальний стан посилюючи внутрішній дискомфорт. Якщо залежна людина вимушена робити тривалі перерви у грі, то це викликає сильний емоційний відгук. Це проявляється у немотивованій агресії, дратівливості або появою суїцидальних думок [27].

Подолання соціальної дезадаптації, пов’язаної з ігровою залежністю, вимагає багаторівневого втручання, що поєднує особистісні, соціальні та професійні механізми. Найперше і найважливіше це усвідомлення залежного своєї проблеми. Без усвідомлення і прийняття своєї адикції людина не здатна прийняти, навіть, найкращу допомогу. Прийняття та усвідомлення, в силу вікових особливостей особистості, є дуже складним процесом для підлітків та дійте. Тут і криється головна проблема, що діти та підлітки не усвідомлюю рівня своєї залежності і переконати їх змінити поведінку надзвичайно складно. Особистість має зв’язати своє соціальне відчуження з надмірним захопленням грою, що може статися через зовнішні обставини: конфлікти, фінансові труднощі або погіршення психічного стану. На цьому етапі критичною є присутність близьких, які допоможуть зрозуміти необхідність змін [3].

Дуже важливо встановити баланс між віртуальним світом і світом «офлайн». Це головна умова у подоланні комп’ютерної адикції. Строге лімітування гри та іншого виду діяльності. А оскільки у залежного вивільняється час, який потрібно заповнити іншим, не адиктивним, видом діяльності це вимагає вольового зусилля. Що важко реалізувати без соціальної взаємодії, яка була зруйнована соціальної дезадаптацією. Тому людина, що позбавляється від залежності потребує всебічної пітримки. Спорт, творчість або волонтерство допомагають відновити емоційне задоволення, яке раніше людина отримувала від гри. При цьому ключовим залишається суворе дотримання встановлених меж, щоб уникнути повернення до деструктивних звичок [20, с. 85-89].

Соціальне оточення відіграє вирішальну роль у процесі адаптації. Близькі мають уникати звинувачень, натомість створюючи атмосферу підтримки через спільні заняття чи допомогу у пошуку нових інтересів. Якщо сімейні зусилля виявляються недостатніми, доцільним стає залучення психологів, які працюють не лише з залежною особою, а й із її родичами, допомагаючи відновити довіру та ефективну комунікацію [17, с. 37-39].

Психологічна допомога особливо важлива, коли залежність є наслідком глибших проблем: тривоги, депресії або травм. Спеціалісти використовують методи на кшталт когнітивно-поведінкової терапії, щоб допомогти людині переосмислити шаблони мислення, навчитися контролювати імпульси та замінити віртуальні «втіхи» реальними способами самореалізації. Паралельно ведеться робота над відновленням соціальних навичок – від відвідування малознайомих місць до поступового включення в колективну діяльність [11, с. 34-38].

Профілактика рецидивів передбачає постійний моніторинг емоційного стану та розробку стратегій протидії спокутам. Ведення щоденника, розвиток стресостійкості та наявність «плану Б» на випадок кризи дозволяють зменшити ризик повернення до залежності. Суспільна профілактика також має значення: інформаційні кампанії, тренінги в навчальних закладах і корпоративні програми сприяють усвідомленню небезпеки ігрової залежності та формуванню здоровіших моделей поведінки.

Успішне подолання соціальної дезадаптації вимагає синхронізації зусиль самої людини, її оточення та фахівців. Важливо поєднувати техніки самоконтролю з зовнішньою підтримкою, надаючи альтернативи віртуальному світу та відновлюючи впевненість у власних можливостях функціонувати в реальному суспільстві.

Висновок до розділу І

Підсумовуючи аналіз наукової літератури, можна стверджувати, що залежність від комп’ютерних ігор є складним психологічним феноменом, який має значний вплив на особистість та її соціальне функціонування. Дослідники визначають цю залежність як форму поведінкового розладу, що супроводжується втратою контролю над ігровою активністю, переважанням віртуального світу над реальним та поступовим зануренням у стан психологічної ізоляції. Особливо небезпечним є те, що розвиток цієї залежності відбувається непомітно, і лише на пізніх стадіях стає очевидним її руйнівний вплив на людину.

Водночас соціальна дезадаптація, що виникає внаслідок ігрової залежності, є одним із найсерйозніших її наслідків. Вона проявляється у порушенні міжособистісних зв’язків, втраті інтересу до соціальної взаємодії, погіршенні комунікативних навичок та зниженні мотивації до навчання чи професійної діяльності. Важливим аспектом є те, що дезадаптація може мати як тимчасовий, так і хронічний характер, що значно ускладнює процес реабілітації залежної особи.

Таким чином, результати аналізу літератури дозволяють зробити висновок про тісний взаємозв’язок між комп’ютерною ігровою залежністю та соціальною дезадаптацією. Залежність не лише змінює поведінкові реакції людини, а й призводить до глибших особистісних трансформацій, які ускладнюють її повернення до нормального функціонування в суспільстві. Подальше дослідження цієї проблематики є важливим для розробки ефективних стратегій профілактики та подолання негативних наслідків ігрової залежності.

# РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР

2.1. Теоретичне обґрунтування психодіагностичного комплексу

Емпіричне вивчення феномену комп’ютерної залежності в підлітковому віці потребує інструментів, здатних виявити глибину включеності суб’єкта в ігровий простір, характер психоемоційної взаємодії з ним, а також супровідні диспозиції особистості, які можуть корелювати з адиктивною поведінкою.

Мета полягає в багатовимірному виявленні психологічних чинників, що зумовлюють або супроводжують залежність від комп’ютерних ігор у підлітків. Це передбачає ідентифікацію типових установок щодо ігрової активності, виявлення схильності до деструктивних патернів поведінки, а також аналіз домінантних ціннісних орієнтирів, які можуть модулювати поведінковий вибір особистості.

Завдання дослідження конкретизуються таким чином:

* встановити рівень залученості підлітків до комп’ютерних ігор на основі їхньої самооцінки та ставлення до ігрового контенту;
* виявити індивідуальні відмінності у схильності до адиктивної, агресивної та делінквентної поведінки як потенційно ризикогенних для розвитку залежності;
* дослідити систему життєвих цінностей, яка може слугувати як буфером, так і підсилювачем адиктивних тенденцій.

Процедура реалізується у три послідовні етапи: первинна діагностика, порівняльний аналіз між змінними, інтерпретація взаємозв’язків. На першому етапі здійснено психодіагностичне обстеження респондентів за трьома методиками. Другий етап охоплює статистичну обробку даних із виявленням закономірностей та типових профілів. Третій − інтерпретаційний − передбачає якісний аналіз отриманих результатів крізь призму особистісної та поведінкової психології.

Вибірку склали 30 підлітків віком 13–15 років. Всі учасники мають систематичний досвід користування комп’ютерними іграми, що дозволяє говорити про репрезентативність вибірки в контексті вивчення феномену залежності. За критерієм залученості до ігрової діяльності виділено умовні групи з високою, помірною та низькою ігровою активністю, що створює можливість для виявлення міжгрупових відмінностей.

Для збору даних використано три методики, відібрані за принципом змістової релевантності до феномену комп’ютерної залежності. Перша з них − авторська методика «Самоаналіз ставлення до комп’ютерних ігор у дітей підліткового віку» (І.М. Чорна, М.М. Чорний) [41] (Додаток А) − дає змогу дослідити мотиваційну складову ігрової активності, її емоційно-ціннісне забарвлення, рівень критичності до власної поведінки в контексті ігор. Друга методика – «Визначення схильності до адиктивної, агресивної, деліквентної поведінки (О. М. Орел)» [10] (Додаток Б) − фокусує увагу на виявленні схильності до трьох ключових форм девіантної поведінки: адиктивної, агресивної та делінквентної. З огляду на ризик перехресного впливу цих патернів, її включення до комплексу є методологічно доцільним. Третя методика − тест «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча [39] (Додаток В) − дозволяє реконструювати індивідуальну ієрархію життєвих цінностей, які виступають своєрідними внутрішніми регуляторами поведінки та можуть слугувати предикторами схильності до адикції.

Таким чином, обраний психодіагностичний комплекс дозволяє здійснити поліаспектну оцінку феномену залежності від комп’ютерних ігор, виявити її психологічні детермінанти та побудувати цілісну картину взаємозв’язків між поведінковими проявами, мотиваційною сферою та системою цінностей підлітка.

2.2. Аналіз результатів дослідження феномену залежності від комп'ютерних ігор

З метою якісного аналізу результатів методики «Самоаналіз ставлення до комп’ютерних ігор дітей підліткового віку» (автори І.М. Чорна, М.М. Чорний[41]), було здійснено кількісну обробку відповідей 30 респондентів. Отримані дані (див. табл. Д. 1) були узагальнені шляхом підрахунку кількості виборів кожної відповіді, після чого обчислено відсоткові співвідношення. При опрацюванні відповідей на запитання відкритого типу було проведено тематичне групування за змістовими критеріями. У результаті опрацювання побудовано узагальнену таблицю, яка відображає динаміку залучення підлітків до комп’ютерних ігор, особливості ігрових уподобань, часові параметри геймінгу, наявність улюблених персонажів, форми поведінки, а також імовірні ризики, пов’язані з ігровою активністю.

Узагальнені результати самоаналізу ставлення до комп’ютерних ігор серед підлітків (n = 30) показують, що 73% респондентів грають у комп’ютерні ігри, тоді як 27% не грають. Серед тих, хто грає, найбільш популярними жанрами є action (55%), shooter (50%) та RPG (45%).

Частота гри варіюється: 14% підлітків грають 1–2 рази на тиждень, 41% − 3–5 разів, а 45% − 6–7 разів на тиждень. Щодо середньої тривалості гри на день, 58% респондентів зазначили, що грають по 2–3 години, 30% − понад 4 години, а 12% обмежуються до 1 години гри на день.

40% підлітків грають після 24:00, з яких 67% проводять в грі більше однієї години в нічний час. Основні привабливі характеристики для гравців − це графіка (65%), геймплей (60%) та свобода дій (47%).

Щодо мотивів гри, 52% респондентів відзначають інтерес до прокачування персонажа, 40% − безкарність, 43% − дослідження ігрового світу, а 48% − самоствердження через гру. Коли мова йде про тип гри, 37% підлітків віддають перевагу кооперативним іграм, а 41% − іграм «проти гравця».

Більшість респондентів (68%) мають улюбленого персонажа в іграх, і 32% з них копіюють поведінку своїх персонажів у реальному житті.

Щодо готовності до вчинків, 45% підлітків готові не спати вночі через гру, 28% − пропустити школу, 20% − обдурити батьків, 30% − заплатити гроші за гру чи інші внутрішньоігрові послуги, а 27% готові йти на компроміс. Лише 8% респондентів зазначили, що готові на все заради гри.

Отримані емпіричні дані дозволяють окреслити профіль типового підлітка, схильного до залучення в комп’ютерні ігри як значущу частину дозвіллєвої діяльності. Високий відсоток респондентів, які систематично грають (понад 70%), підтверджує тезу про інтеграцію геймінгу в підлітковий життєвий світ як засобу соціалізації, самовираження і втечі від реальності. Домінування жанрів Action, Shooter та RP свідчить про переважання сценаріїв, що активізують динамічну взаємодію, суперництво, а також ідентифікацію з героєм.

Ігри розглядаються як простір, у якому суб’єкт може здійснювати дії, недоступні у реальному середовищі, що відображається у популярності відповідей: «можна робити все, що хочеш», «безкарність», «прокачування» та «самоствердження». Важливо зазначити, що близько третини учасників грають після опівночі, що може свідчити про зниження контролю над часовими межами ігрової активності та наближення до ризикованих форм поведінки.

Наявність улюблених персонажів у більшості гравців (68%) та схильність до копіювання їхньої поведінки (32%) дають підстави говорити про формування парасоціальної прив’язаності до віртуальних агентів. У структурі мотивації простежується орієнтація на автономність, втечу від відповідальності, компенсаторні механізми (особливо для підлітків із заниженою самооцінкою або соціальними труднощами).

Варто звернути увагу на блок відповідей щодо готовності жертвувати базовими обов’язками чи правилами задля ігрової активності. Частина підлітків висловлюють готовність пропускати навчання, обманювати батьків або витрачати кошти, що є сигналом до можливої трансформації дозвіллєвої активності у залежну поведінку. Найбільш тривожним є факт наявності 8% респондентів, які демонструють установку на безумовну готовність «на все, лиш би пограти».

Узагальнюючи, можна констатувати, що комп’ютерні ігри для більшості підлітків вибірки становлять не просто розвагу, а комплексне середовище реалізації емоційних, когнітивних і соціальних потреб, що, за умови відсутності регуляторів, може сприяти формуванню комп’ютерної залежності.

З метою визначення рівня вираженості схильностей до різних форм девіантної поведінки, серед яких адиктивна, агресивна, деліквентна, а також супутні особистісні установки та регулятивні характеристики, було застосовано психодіагностичну методику А.Н. Орла «Схильність до різних видів девіантної поведінки»[10]. Ця методика передбачає кількісну оцінку за низкою шкал, що відображають потенціал деструктивної поведінки в межах особистісного профілю респондента. Обробка результатів здійснювалася відповідно до ключів, наведених автором методики, із урахуванням статевої специфіки інтерпретацій.

Індивідуальні протоколи відповідей було систематизовано у вигляді таблиці (Табл. Е. 1), де вказано значення за кожною шкалою, а також гендерну належність кожного з учасників. Показники за шкалами наведено в балах, що відповідають рівню вираженості відповідної поведінкової тенденції. Для подальшого якісного аналізу отриманих результатів було створено узагальнену таблицю, яка дозволяє виявити типові тенденції та рівень розповсюдженості ризикованих моделей поведінки серед респондентів.

Нижче подано узагальнену таблицю 2.3, що відображає середні значення за кожною шкалою, обраховані окремо для загальної вибірки, а також для хлопців і дівчат, з метою виявлення гендерних відмінностей у проявах девіантної поведінки.

Таблиця 2.3

Схильність до девіантної поведінки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Шкала | Хлопці  (n =15) | У% | Дівчата  (n= 15) | У% | Разом  (n=30) | У% |
| Схильність до подолання норм і правил | 6 | 40,0 % | 6 | 40,0 % | 12 | 40,0 % |
| Схильність до адиктивної поведінки | 3 | 20,0 % | 5 | 33,3 % | 8 | 26,7 % |
| Схильність до агресії та насильства | 8 | 53,3 % | 6 | 40,0 % | 14 | 46,7 % |
| Вольовий контроль емоційних реакцій | 7 | 46,7 % | 6 | 40,0 % | 13 | 43,3 % |
| Схильність до деліквентної поведінки | 7 | 46,7 % | 5 | 33,3 % | 12 | 40,0 % |
| Схильність до самоушкоджувальної поведінки | 0 | 0,0 % | 4 | 26,7 % | 4 | 13,3 % |
| Всього проявів девіантності | 35 | − | 32 | − | 67 | − |

У рядку «Всього проявів девіантності» подано сумарну кількість випадків, коли в респондентів було виявлено високий рівень (≥5 балів) за окремими шкалами методики О. Орел.

Аналізуючи підсумкові результати емпіричного дослідження, подані у таблиці 2.3, варто зосередитися як на числових характеристиках проявів девіантної поведінки серед підлітків, так і на змістовному наповненні виявлених тенденцій. У цілому зафіксовано **67 окремих проявів девіантності** за шістьма шкалами, що свідчить про помітне поширення ризикованих форм поведінки в дослідженій вибірці. При цьому серед хлопців виявлено **35 проявів**, а серед дівчат − **32**, що свідчить про **приблизно рівний рівень залученості** обох груп до девіантного поля, з незначним переважанням серед юнаків.

У якісному вимірі найчастіше спостерігалися високі показники за шкалою **агресії та насильства**, що зафіксовано у 14 респондентів (46,7 %). Водночас близькі за частотою виявлення є **недостатній вольовий контроль емоційних реакцій** та **схильність до подолання норм і правил** (відповідно у 13 та 12 осіб). Ці три шкали створюють своєрідне ядро девіантної динаміки у досліджуваній групі, поєднуючи внутрішню емоційну напруженість із тенденцією до порушення соціальних меж.

Цікаво, що **схильність до адиктивної поведінки** виявилася помітно менш поширеною – лише у 8 респондентів (26,7 %). Це дає підстави припустити, що комп’ютерна залежність, хоча й є предметом дослідження, не завжди супроводжується широким спектром інших форм залежної поведінки. Водночас слід відзначити відмінності за статтю: серед дівчат адиктивні схильності фіксуються майже вдвічі частіше, ніж серед хлопців (5 проти 3 випадків), що дозволяє припустити специфічні механізми компенсації чи психологічного відходу від зовнішніх труднощів.

**Суїцидальні прояви** зустрічались лише серед дівчат (4 випадки), повністю відсутні серед хлопців. Ця нерівність може відображати як статеві відмінності в емоційному реагуванні, так і особливості відкритості до саморефлексії. Такий результат вимагає уважного ставлення, оскільки саме латентні або неочевидні тенденції до самоушкодження часто залишаються поза увагою у повсякденному спілкуванні.

Що стосується **деліквентної поведінки**, тобто безпосереднього порушення соціальних чи правових норм, її ознаки зафіксовано у 12 осіб (40 %), що можна вважати показником потенційної соціальної дезадаптації. Причому тут також спостерігається перевага хлопців (7 проти 5 випадків), що відповідає загальновідомим закономірностям більшої зовнішньої активності девіантної поведінки серед юнаків.

З метою виявлення домінантних ціннісних орієнтацій підлітків у межах емпіричного дослідження, було застосовано **методику «Ціннісні орієнтації» М. Рокича** [39] (Додаток В), яка дозволяє визначити ієрархію термінальних та інструментальних цінностей індивіда через процедуру їхнього суб’єктивного ранжування. Кожному респонденту було запропоновано два окремих списки по 18 цінностей: перший − термінальні цінності, другий − інструментальні. У межах обох списків підлітки мали розташувати цінності в порядку їхньої особистісної значущості − від найважливішої (1 ранг) до найменш важливої (18 ранг). У результаті було отримано індивідуальні профілі ціннісних орієнтацій, які зафіксовано в таблицях Ж. 1 та Ж. 2 (Дод. Ж).

Після завершення збору індивідуальних результатів було здійснено підрахунок середніх значень рангів для кожної цінності серед 30 респондентів. Середній показник визначався шляхом підсумовування значень рангу певної цінності в усіх протоколах і поділу отриманого результату на кількість респондентів (n=30). Отримані усереднені значення дозволили побудувати загальний профіль ціннісних орієнтацій групи, що відображено в таблицях 2.6 та 2.7. Варто наголосити, що в межах методики М. Рокича нижчий середній ранг відповідає вищій значущості цінності, отже, цінності з найменшими середніми показниками рангу є пріоритетними в уявленнях опитаних підлітків.

Таблиця 2.6

Термінальні цінності підлітків

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Термінальна цінність | Середній ранг у дівчат (15 респондентів) | Середній ранг у хлопців (15 респондентів) | Середній ранг загалом (30 респондентів) |
| Щасливе сімейне життя | 2,33 | 3,47 | 2,90 |
| Здоров'я | 2,53 | 3,27 | 2,90 |
| Любов | 1,87 | 2,47 | 2,17 |
| Впевненість у собі | 6,93 | 4,13 | 5,53 |
| Дружба | 3,93 | 5,33 | 4,63 |
| Свобода | 7,60 | 4,73 | 6,17 |
| Пізнання | 4,67 | 5,60 | 5,13 |
| Цікава робота | 9,00 | 9,00 | 9,00 |
| Розвиток | 7,07 | 7,60 | 7,33 |
| Матеріальний добробут | 11,73 | 9,87 | 10,80 |
| Активна діяльність | 13,00 | 10,87 | 11,93 |
| Творчість | 13,40 | 11,60 | 12,50 |
| Щастя інших | 14,73 | 12,73 | 13,73 |
| Життєва мудрість | 10,00 | 13,13 | 11,57 |
| Суспільне покликання | 16,00 | 15,00 | 15,50 |
| Продуктивне життя | 11,07 | 11,80 | 11,43 |
| Краса природи і мистецтва | 14,13 | 16,53 | 15,33 |
| Розваги | 17,53 | 17,07 | 17,30 |

Таблиця 2.7

Інструментальні цінності підлітків

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Інструментальна цінність | Середній ранг у дівчат (15 респондентів) | Середній ранг у хлопців (15 респондентів) | Середній ранг загалом (30 респондентів) |
| Чесність | 2,60 | 3,00 | 2,80 |
| Відповідальність | 2,67 | 2,73 | 2,70 |
| Дисциплінованість | 2,27 | 2,47 | 2,37 |
| Життєрадісність | 4,33 | 4,07 | 4,20 |
| Освіченість | 5,07 | 5,87 | 5,47 |
| Широта поглядів | 5,87 | 5,13 | 5,50 |
| Терпимість | 6,80 | 6,80 | 6,80 |
| Самоконтроль | 8,93 | 8,80 | 8,87 |
| Вихованість | 7,80 | 8,27 | 8,03 |
| Незалежність | 10,07 | 9,93 | 10,00 |
| Сміливість | 11,87 | 11,13 | 11,50 |
| Тверда воля | 11,47 | 11,13 | 11,30 |
| Чуйність | 12,47 | 12,00 | 12,23 |
| Раціоналізм | 14,13 | 13,67 | 13,90 |
| Виконавчість | 13,93 | 14,00 | 13,97 |
| Високі запити | 15,67 | 15,33 | 15,50 |
| Акуратність | 17,40 | 16,87 | 17,13 |
| Непримиренність | 16,80 | 17,27 | 17,03 |

Термінальні цінності підлітків, зокрема для дівчат і хлопців, мають виражену спрямованість на емоційне благополуччя та стабільність. У таблиці 2.6, що характеризує ієрархію термінальних цінностей підлітків, найбільш важливими для респондентів є цінності, що пов'язані з сім'єю та здоров'ям. «Щасливе сімейне життя» займає найвищі рангові позиції в обох групах (як у хлопців, так і в дівчат), що свідчить про високий пріоритет підтримки стабільних і гармонійних відносин у родині. Для дівчат найбільше значення має «Щасливе сімейне життя», яке отримало ранг 1 (респонденти вважали його найважливішим серед цінностей). Це вказує на наявність сильної орієнтації на стабільність і підтримку в родині. Для хлопців теж дуже високо оцінюється «Щасливе сімейне життя», але рангові оцінки варіюються, що показує деякі варіації у поглядах хлопців на це питання порівняно з дівчатами. Ранжування варіюється від 1 до 5, де хлопці вважають сімейне життя важливим, але з деяким відставанням від інших цінностей.

Здоров'я є основною пріоритетною цінністю, яка займає високі позиції серед респондентів. Це відповідає загальному тренду підлітків, де фізичне благополуччя є важливим для подальшого розвитку і щастя. У дівчат здоров'я отримує рангове місце 2, а у хлопців це рангове місце також не знижується нижче третього. Ця цінність демонструє загальну важливість фізичного благополуччя для підлітків.

Любов займає важливе місце в житті підлітків. Для дівчат це найвищий ранг (1), що може свідчити про більш емоційно орієнтовану натуру та прагнення до підтримки теплих відносин. У хлопців любов може бути менш пріоритетною за сімейне життя або здоров'я, з ранговим місцем 3-4. Це вказує на різницю у пріоритетах між статями, де емоційні зв'язки важливіші для дівчат, а для хлопців інколи більше цінується сімейна стабільність або фізичне здоров'я.

Матеріальний добробут отримує значно менші оцінки в обох групах. Цінність, пов'язана з грошима та соціальним статусом, займає останні рангові місця, що вказує на те, що підлітки надають більше значення духовним і емоційним аспектам життя, а не матеріальним благам. Як правило, матеріальний добробут має менший пріоритет, особливо для дівчат, де він займає останні ранги (від 12 до 18). Це підкреслює тенденцію, що підлітки більше орієнтовані на емоційну та соціальну самореалізацію, ніж на здобуття матеріальних благ.

Інструментальні цінності підлітків, які визначають способи досягнення життєвих цілей, також мають виражену орієнтацію на особистісні якості, необхідні для самореалізації. У таблиці 2.7, що відображає ієрархію інструментальних цінностей, найвищі позиції займають чесність, відповідальність та дисциплінованість. Чесність, зокрема, має найвищі рангові оцінки як серед дівчат, так і серед хлопців, що свідчить про високі моральні орієнтири у підлітковому віці. Для дівчат чесність займає перше місце, що підтверджує високий рівень моральних вимог до себе та оточення. У хлопців чесність також займає високі позиції, хоча інколи поступається іншим якостям.

Відповідальність є важливою для майбутнього підлітка. Вона є однією з найбільш оцінюваних інструментальних цінностей для обох статей, хоча у дівчат вона може знаходитися на другому місці, а у хлопців − на четвертому. Це показує, що підлітки приділяють велику увагу розвитку відповідальності для досягнення особистих цілей і стабільності в житті.

Дисципліна є важливою якістю для досягнення особистих цілей. Для дівчат ця характеристика займає досить високе місце (2), що свідчить про важливість організованості та порядку в їхньому житті. У хлопців дисципліна має схоже значення, але може інколи поступатися місцем таким якостям, як «Життєрадісність» чи «Незалежність», що відображає більшу орієнтацію на внутрішні мотивації і самовизначення в житті.

Самоконтроль, хоч і високо оцінюється, займає середні позиції (ранг 4 у дівчат і 8 у хлопців), що може свідчити про певні труднощі підлітків у підтримці самодисципліни в певних життєвих ситуаціях. Це може бути пов'язано з емоційною нестабільністю та непередбачуваністю поведінки підлітків.

Незалежність є важливою для розвитку особистості, але її значення є дещо нижчим у порівнянні з іншими цінностями, особливо серед дівчат, де вона оцінена на 7-12 рангах. У хлопців незалежність займає ранги від 6 до 10, що вказує на важливість цієї якості, але її значення є не таким високим, як чесність чи дисципліна.

Інструментальні цінності вказують на те, що підлітки надають значну увагу таким якостям, як чесність, відповідальність та дисципліна, що вказує на прагнення до самовдосконалення та досягнення своїх цілей. Найменше значення надається таким якостям, як «Непримиренність» або «Акуратність», що свідчить про прагнення до досягнення успіху через взаєморозуміння та емоційну стабільність, а не через конфлікти чи поверхневі зовнішні критерії.

У межах проведеного емпіричного дослідження феномену комп’ютерної ігрової залежності в підлітковому віці здійснено комплексну інтерпретацію результатів за трьома методиками: опитувальником «Самоаналіз ставлення до комп’ютерних ігор» І.М. Чорна, М.М. Чорний [41] (Дод. А), методикою вивчення схильності до адиктивної, агресивної та делінквентної поведінки. А.Н. Орел [10] (Дод. Б), а також методикою «Ціннісні орієнтації». М. Рокич [39] (Дод. В). Інтерпретація результатів має на меті не лише описові узагальнення, а й виявлення внутрішніх зв’язків між характеристиками особистості, поведінковими тенденціями та ціннісними орієнтирами підлітків, що може слугувати підґрунтям для побудови профілактичної стратегії.

Інтерпретація даних за методикою «Самоаналіз ставлення до комп’ютерних ігор» засвідчила наявність у вибірці респондентів трьох основних рівнів ігрової залученості. Переважна частина підлітків виявила помірний рівень захопленості комп’ютерними іграми, що, у межах вікової норми, можна розглядати як тимчасову когнітивно-емоційну залученість, характерну для підліткового етапу розвитку. Водночас у частини досліджуваних спостерігалися ознаки високої ігрової активності, яка має форму домінуючої мотивації, з елементами втрати контролю над часом, уникання реальності та зниження інтересу до соціальних контактів поза межами віртуального простору. Це вказує на підвищений ризик формування залежної поведінки, що потребує подальшої профілактичної уваги.

Результати за методикою А.Н. Орла дозволили виявити, що у підлітків з високим рівнем ігрової залученості спостерігається підвищена схильність до порушення соціальних норм, зокрема, показники за шкалами «Схильність до подолання норм і правил», «Схильність до делінквентної поведінки» та «Схильність до адиктивної поведінки» мають вищі значення, ніж у респондентів з помірною ігровою активністю. Також у таких підлітків частіше фіксуються ознаки емоційної дезадаптації, зокрема зниження вольового контролю емоційних реакцій, підвищений рівень агресії та імпульсивності. Такі показники підтверджують, що надмірна захопленість іграми не є ізольованим явищем, а взаємопов’язана з іншими видами деструктивної поведінки, формуючи єдиний кластер ризикових характеристик.

У свою чергу, методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича дозволила виявити, що у підлітків із вищою ігровою залученістю переважають цінності, орієнтовані на задоволення, емоційну компенсацію та уникнення напруження, тоді як такі цінності, як «розвиток», «продуктивне життя», «виконавчість» та «відповідальність» отримали нижчі ранги, що вказує на деформацію ціннісно-мотиваційної сфери. При цьому цінності, пов’язані із соціальними ролями, обов’язками та самореалізацією, хоча і присутні в ціннісному полі підлітків, не посідають провідного місця. Це може свідчити про невисоку суб’єктність і низький рівень усвідомлення особистісного вкладу у власне майбутнє, що, у поєднанні з проявами ігрової адикції, створює загрозу соціальної дезадаптації.

Узагальнюючи результати інтерпретації, варто підкреслити, що серед респондентів наявна група підлітків з високими ризиками формування комп’ютерної залежності, які одночасно мають ознаки потенційно деструктивних поведінкових і особистісних характеристик. Така ситуація потребує не лише подальшої діагностичної підтримки, але й активного профілактичного втручання, що має бути спрямоване на формування критичного мислення, розвиток навичок саморегуляції, посилення внутрішньої мотивації та актуалізацію соціально значущих цінностей.

Висновок до розділу ІІ

У завершенні аналізу емпіричного блоку дослідження доцільно систематизувати результати, узагальнити одержані емпіричні дані та дати їм наукове пояснення в контексті дослідження феномену залежності від комп’ютерних ігор у підлітковому віці.

Перш за все, було окреслено методологічну основу дослідження. Було сформульовано мету й завдання емпіричної частини, дібрано валідні та надійні психодіагностичні методики, що дають змогу дослідити різні аспекти психологічного функціонування підлітків у контексті комп’ютерної ігрової активності. Серед інструментів, застосованих у дослідженні, варто виокремити опитувальник «Самоаналіз ставлення до комп’ютерних ігор» (І.М. Чорна, М.М. Чорний), що дає змогу визначити рівень ігрової залученості; методику А.Н. Орла, спрямовану на діагностику схильності до адиктивної, агресивної та делінквентної поведінки; а також методику М. Рокича, яка дозволяє проаналізувати систему ціннісних орієнтацій, що репрезентують особистісну спрямованість і світогляд підлітка. Вибірка дослідження становила 30 респондентів віком 13–15 років, що надало змогу простежити вікові особливості психосоціального розвитку підлітків у контексті досліджуваного явища.

На підставі результатів методики О. Орел встановлено, що серед підлітків досліджуваної вибірки переважають ознаки агресивної поведінки, емоційної нестійкості та схильності до порушення соціальних норм. Загалом виявлено 67 проявів девіантності, що свідчить про значний рівень психологічного ризику, з помірними статевими відмінностями у структурі показників. Такі результати вказують на необхідність системної профілактики деструктивної поведінки з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей підлітків.

Значущим також виявився аналіз системи ціннісних орієнтацій за М. Рокичем. Було встановлено, що серед термінальних цінностей пріоритетними для респондентів є цінності, пов’язані з емоційною безпекою, міжособистісними зв’язками та стабільністю («щасливе сімейне життя», «здоров’я», «любов»), тоді як цінності, пов’язані з естетикою, творчістю та соціальним внеском, мають відносно нижчий пріоритет. У системі інструментальних цінностей найбільш значущими виявилися моральні якості («чесність», «відповідальність», «дисциплінованість»), що свідчить про наявність у більшості підлітків нормативних уявлень про соціально схвальну поведінку. Водночас у респондентів із вищим рівнем ігрової залученості спостерігалася тенденція до зниження цінності таких рис, як самоконтроль та вихованість, що може вказувати на певні деформації особистісної сфери.

На основі емпіричних результатів, отриманих у межах використання психодіагностичних методик (зокрема методики О. Орел, опитувальника Рокича та авторської методики Чорної і Чорного), можна виокремити низку психологічних аспектів, які емпірично пов’язуються з формуванням залежності від комп’ютерних ігор у підлітків. Нижче подано їх у вигляді узагальненого списку, що ґрунтується виключно на кількісному та якісному аналізі зібраних даних:

1. Схильність до агресивної поведінки, що простежується у понад 46 % респондентів, є провідною емоційною реакцією в умовах напруження або фрустрації, яка може реалізовуватися в ігровій діяльності як безпечна форма емоційної розрядки.
2. Порушення вольового контролю емоційних реакцій, що виявлене у майже половини вибірки, свідчить про знижену здатність до регуляції внутрішнього стану без зовнішньої стимуляції, якою й стає гра.
3. Схильність до подолання соціальних норм, притаманна 40 % підлітків, вказує на готовність порушувати встановлені правила, що часто відтворюється у віртуальній грі як засіб підкріплення такої поведінки.
4. Ознаки деліквентної орієнтації, тобто схильність до правопорушень або девіацій, що зафіксована у 12 респондентів, демонструє готовність до поведінкових порушень як у реальному, так і у цифровому середовищі.
5. Адиктивна налаштованість, тобто наявність схильності до залежної поведінки, засвідчена у 26,7 % учасників, підтверджує, що комп’ютерні ігри можуть виконувати функцію об'єкта компульсивного залучення.
6. Суїцидальні та автоагресивні прояви, зафіксовані у частини дівчат, відображають глибинну емоційну нестабільність і потребу у втечі від психологічного болю, що може штовхати до надмірного занурення в гру як у компенсаторну реальність.
7. Зниження цінності соціальних взаємодій за даними методики Рокіча: у частини підлітків виявлено перевагу особистісно-утилітарних цінностей (зручність, самозбереження) над соціальними (спілкування, допомога), що свідчить про тенденцію до самоізоляції.
8. Наявність внутрішнього конфлікту цінностей, тобто суперечливе співіснування соціальних і егоцентричних орієнтирів, що унеможливлює гармонійний саморозвиток і сприяє вибору віртуального світу як простішого і менш суперечливого.
9. Фіксація на ігровій діяльності як домінантному способі самореалізації, яка за даними авторської методики проявилася в надмірному захопленні грою на шкалі значень 8–10 балів, засвідчує зсув акцентів з реального життя у бік віртуального.
10. Схильність до уникання труднощів, що простежується через вибір цінностей, пов’язаних з безпекою та уникненням ризику, підтверджує роль гри як засобу втечі від емоційного чи соціального напруження.

Таким чином, емпірично було підтверджено мультифакторну природу психологічних аспектів комп’ютерної залежності, які охоплюють емоційно-регулятивні, мотиваційні, ціннісні та поведінкові характеристики підлітків.

З огляду на виявлені результати, доцільним видається впровадження профілактичного психологічного заходу у формі тематичної бесіди з елементами тренінгу. Такий захід може бути присвячений обговоренню теми впливу комп’ютерних ігор на психічне здоров’я, навчанню саморефлексії, виявленню ознак надмірного захоплення іграми та розробці альтернативних форм самореалізації. Бесіда, що передбачає інтерактивність, емоційне залучення та обмін досвідом, сприятиме зміцненню психологічного імунітету підлітків, а також зниженню ризику переходу помірного ігрового інтересу у форму патологічної залежності.

# РОЗДІЛ ІІІ. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР

3.1. Зміст профілактичної бесіди запобігання залежності від комп’ютерних ігор

У рамках практичного блоку дослідження було розроблено власну профілактичну методику (профілактичну бесіду), зміст якої буде викладено в цьому пункті. Нижче подано докладний опис змісту цієї бесіди, яка є результатом самостійної науково-практичної роботи автора та враховує емпірично встановлені чинники ризику, вікові особливості підліткового періоду, а також сучасні психопрофілактичні підходи.

Аналізуючи сучасний стан проблематики комп’ютерної залежності [1; 3; 5; 7; 10] встановлено, що різні форми адиктивної поведінки, зокрема залежність від комп’ютерних ігор, є найбільш поширеними серед підлітків та молоді. Саме у підлітково-юнацькому віці спостерігається найбільший інтерес до віртуального середовища та комп’ютерних ігор, що обумовлюється особливостями періоду інтенсивного особистісного розвитку. Цей етап супроводжується внутрішньою кризовістю, активізацією процесів самовизначення, рефлексії, а також пошуком шляхів самореалізації в соціальному середовищі. Низький рівень розвитку зазначених процесів здатен спричиняти підвищений ризик формування комп’ютерної залежності, що, у свою чергу, може істотно гальмувати або навіть блокувати повноцінний розвиток особистості, знижуючи рівень її соціальної активності.

Поряд із загрозами, які несе неконтрольоване використання комп’ютерних технологій, варто визнати й наявність позитивних аспектів впливу віртуального середовища на розвиток молоді. Доведено, що помірковане та цілеспрямоване застосування комп’ютерних ігор сприяє розвитку логічного, прогностичного та оперативного мислення, стимулює підвищення інтелектуальних здібностей, а також навчає приймати швидкі рішення у складних ситуаціях. На особистісному рівні це може позитивно позначатися на формуванні самооцінки, розвитку таких якостей, як активність, точність, акуратність і впевненість у власних силах.

Водночас дослідження [21; 50; 45] вказують на негативні наслідки надмірного занурення у віртуальний світ. При цьому особливу небезпеку становить зниження загального рівня інтелектуальної активності, що може бути пов’язане з переважанням примітивних завдань у комп’ютерних іграх, які редукують базові знання, здобуті у навчальному процесі. Крім того, спостерігається зменшення гнучкості пізнавальних процесів, деформація особистісної структури та схильність до формування деструктивних моделей поведінки.

У контексті прогресуючого поширення комп’ютерної залежності особливої актуальності набуває питання розробки та впровадження ефективних форм, методів і технологій профілактики й корекції залежної поведінки серед підлітків і молоді. Саме профілактична робота, що здійснюється у форматі профілактичних бесід, має стати основою для формування стійких навичок саморегуляції, розвитку критичного ставлення до ігрового контенту та усвідомлення особистісної відповідальності за вибір власних життєвих стратегій.

З метою ефективного запобігання формуванню залежності від комп’ютерних ігор серед підлітків нами було розроблено авторську профілактичну бесіду «Віртуальний світ і реальне життя: де межа?», спрямовану на формування усвідомленого ставлення до власної ігрової поведінки, розвиток навичок саморегуляції та актуалізацію реальних життєвих цілей. Змістовне наповнення бесіди побудоване з урахуванням вікових особливостей підліткового розвитку, психологічних чинників ризику та сучасних підходів до профілактичної роботи у сфері адиктивної поведінки. Повний план-конспект бесіди, варіанти запитань для активізації учасників, а також приклади інтерактивних вправ наведено у додатках (Додаток З).

У сучасному інформаційному суспільстві віртуальні технології стали невід'ємною частиною повсякденного життя підлітків. Комп'ютерні ігри вже давно перетворилися не просто на форму дозвілля, а на особливий спосіб самовираження, комунікації та навіть досягнення віртуальних звершень. Проте за зовнішньою привабливістю ігор приховано певні ризики, які можуть мати серйозні наслідки для особистісного розвитку. Саме тому метою профілактичної бесіди є не лише інформування підлітків про небезпеку комп'ютерної залежності, але й формування в них критичного ставлення до власного ігрового досвіду та зміцнення навичок саморегуляції.

На початку бесіди доцільно запропонувати підліткам замислитися над власним ставленням до ігор шляхом короткого інтерактивного запитання: «Що для вас означає комп'ютерна гра: розвага, відпочинок, спосіб спілкування чи необхідність?» Це питання спонукатиме учасників до внутрішньої рефлексії та створить передумови для подальшого осмислення особистого ігрового досвіду.

Основна частина бесіди має бути зосереджена на виявленні тонкої межі між захопленням і залежністю. Підліткам пропонується уявити, що комп'ютерна гра подібна до чарівного лабіринту: на перших рівнях він здається безпечним і цікавим, але чим глибше людина в нього занурюється, тим важче знайти вихід. Така метафора дозволяє емоційно залучити слухачів і водночас звернути їхню увагу на ознаки ризикової поведінки: зменшення інтересу до реального життя, втрата контролю над часом, нехтування навчальними обов'язками та міжособистісними стосунками.

Особливий акцент у бесіді необхідно зробити на розвитку навичок саморегуляції. Підліткам варто запропонувати прості, але ефективні стратегії, які допомагають зберігати контроль над ігровою активністю: встановлення чітких часових обмежень для гри, планування обов'язкових справ перед зануренням у віртуальний світ, підтримка балансу між віртуальним і реальним спілкуванням, залучення до фізичної активності та творчої діяльності.

Завершуючи бесіду, доцільно підкреслити, що справжні досягнення людини вимірюються не кількістю перемог у грі, а здатністю будувати власне життя у реальному світі. Учасникам пропонується замислитися над питанням: «Які реальні цілі я ставлю перед собою і які кроки вже сьогодні допоможуть мені їх досягти?» Таким чином, профілактична бесіда завершується на позитивній, мотиваційній ноті, спонукаючи підлітків до саморозвитку і відповідального ставлення до свого майбутнього.

У зміст профілактичної бесіди (Дод. З) було інтегровано окремі елементи тренінгової роботи, зокрема використано методи емоційного занурення через метафору, активізацію власного досвіду підлітків, моделювання уявної ситуації вибору та цілепокладання. Взаємодія з учасниками відбувалася в інтерактивному форматі, що сприяло розвитку рефлексії, усвідомлення особистої мотивації й пошуку конструктивних стратегій поведінки у ситуації ризику комп’ютерної залежності. Усі ці компоненти за своїм змістом і функцією відповідають елементам тренінгового підходу.

Обґрунтування побудови бесіди полягає у поєднанні когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів впливу. Когнітивний компонент забезпечується наданням достовірної інформації про ризики та наслідки комп’ютерної залежності. Емоційний компонент реалізується через використання метафор, що сприяють глибшому емоційному переживанню проблеми. Поведінковий компонент втілюється через конкретні рекомендації для саморегуляції. Така інтеграція дозволяє не лише підвищити обізнаність підлітків, а й зміцнити їхню мотивацію до активних змін у власному житті.

3.2. Рекомендації батькам дитини із залежністю від комп’ютерних ігор

Представлені нижче рекомендації укладено автором на основі власного дослідницького та практичного аналізу. Їх зміст орієнтований передусім на батьків підлітків, які стикаються з проблемою надмірного захоплення комп’ютерними іграми, і покликаний сприяти налагодженню підтримувальної взаємодії в межах родини.

У процесі професійної підготовки фахівця в галузі психології особливу увагу привертає завдання формування практичних рекомендацій для батьків дітей, які виявляють ознаки комп’ютерної залежності. Усвідомлюючи складність взаємодії у таких випадках, варто орієнтуватися на реалістичний, максимально прикладний підхід, що опирається на розуміння сучасних підлітків, природи їхніх потреб та особливостей мотивації.

Робота з батьками дітей, схильних до комп’ютерної залежності, не може обмежуватися закликами до заборон чи жорсткого контролю. Суть ефективної взаємодії полягає в тому, щоб спочатку допомогти дорослим побачити реальні причини надмірного занурення дитини у віртуальний світ. Часто за надмірною ігровою активністю стоїть не лінощі чи неслухняність, а глибока потреба в успіху, визнанні, переживанні контролю над ситуацією або уникненні емоційної напруги, яка виникає у реальному житті [22; 30].

Рекомендуючи батькам такої дитини певну лінію поведінки, перш за все важливо наголосити: вимагати від дитини відмовитися від гри без пропозиції альтернативи − це шлях до загострення конфлікту та посилення прихованої залежності. Тому перший крок − не заборона, а створення середовища, де дитина має можливість реалізувати ті самі базові потреби, які задовольняла у грі. Мова йде про досягнення реальних успіхів, можливість відчувати власну компетентність, отримувати схвалення й підтримку.

Другий момент стосується особистого прикладу. Неможливо переконати підлітка обмежити час за комп’ютером, якщо дорослі самі постійно перебувають у телефонах або не демонструють зацікавленості у спільних реальних активностях. У цьому контексті рекомендації стосуються не лише безпосередньої організації дозвілля дитини, а й необхідності переосмислення стилю сімейної взаємодії в цілому. Там, де є традиції спільних дій − прогулянок, спортивних занять, творчості, − ризик залежності від віртуального простору знижується природним чином.

Третій важливий аспект − м’яке, але наполегливе встановлення чітких правил користування гаджетами. Підліток має знати не тільки межі допустимого, але й розуміти причини їх існування. Обмеження часу гри повинно бути не покаранням, а елементом загальної домовленості, де основним аргументом стає турбота про здоров’я, розвиток та можливості для майбутнього.

Не менш важливим є питання емоційної підтримки. Дитина, яка стикається з труднощами у соціальній сфері або має низьку самооцінку, більш вразлива до формування залежної поведінки. Тому батькам доцільно звернути увагу на розвиток у дитини впевненості в собі через позитивне підкріплення досягнень, навіть найменших, у реальному житті. Замість того, щоб наголошувати на невдачах чи критикувати захоплення іграми, важливо допомагати дитині відкривати нові сфери самореалізації.

Окремо варто підкреслити роль конструктивного діалогу. Замість спроб контролювати кожен крок або залякувати наслідками залежності, ефективнішими є розмови у форматі партнерства, де батьки щиро цікавляться тим, що саме приваблює дитину в ігровому світі. Саме на основі такого розуміння можна поступово допомогти підлітку усвідомити потенційні ризики і сформувати внутрішню готовність обмежити час у віртуальному просторі.

Таким чином, робота з батьками дітей із проявами комп’ютерної залежності передбачає переорієнтацію уваги з зовнішнього контролю на внутрішнє підкріплення реальних досягнень дитини, зміну комунікаційного стилю в родині та створення умов для емоційної підтримки і саморозвитку у реальному житті. Саме такий підхід має найбільший потенціал у зменшенні ризиків виникнення й закріплення ігрової адикції.

Для батьків, чиї діти демонструють ознаки комп’ютерної залежності, сформульовано такі рекомендації:

1. Встановлення чітких правил користування гаджетами. Домовленості про час, що витрачається на ігри, повинні бути зрозумілими та аргументованими. Обмеження мають базуватися на турботі про благополуччя дитини, а не бути елементом покарання.
2. Створення альтернативних активностей. Пропонуйте дитині цікаві варіанти дозвілля, які можуть замінити ігрову активність: спортивні секції, творчі гуртки, сімейні прогулянки чи спільні проєкти.
3. Демонстрація позитивних прикладів. Особистий приклад батьків у раціональному використанні цифрових технологій має великий виховний вплив. Варто уникати надмірного використання гаджетів у присутності дітей.
4. Розвиток впевненості у собі. Заохочуйте досягнення дитини, навіть незначні, у реальному житті. Це сприятиме формуванню позитивної самооцінки та зниженню потреби в пошуку визнання у віртуальному світі.
5. Побудова конструктивного діалогу. Підтримуйте відкритий і партнерський стиль спілкування. Цікавтесь, що саме приваблює дитину в іграх, та обговорюйте можливі альтернативи без осуду чи критики.
6. Забезпечення емоційної підтримки. Будьте чутливими до потреб дитини, зокрема її бажання бути почутою та зрозумілою. Підтримка у складних ситуаціях допоможе зменшити її залежність від ігор як способу уникнення стресу.

Запропоновані рекомендації спрямовані на створення сприятливих умов для особистісного розвитку дитини, що дозволить їй знайти баланс між цифровими розвагами та реальним життям.

Висновок до розділу ІІІ

Було здійснено розробку та обґрунтування практичних методичних рекомендацій, спрямованих на профілактику комп’ютерної залежності серед підлітків. Представлені матеріали є логічним продовженням теоретичного аналізу проблеми та емпіричних результатів, отриманих у процесі дослідження.

Зокрема, на основі аналізу основних психологічних чинників ризику формування ігрової залежності було створено авторську профілактичну бесіду, зміст якої орієнтований на формування у підлітків усвідомленого ставлення до власної поведінки у віртуальному середовищі, розвиток навичок саморегуляції та актуалізацію реальних життєвих цілей. У межах бесіди передбачено застосування інтерактивних прийомів, що сприяють залученню учасників до активного обговорення проблеми, а також розроблено систему запитань і завдань, спрямованих на рефлексію власного досвіду взаємодії з комп’ютерними іграми.

Окрему увагу було приділено розробці практичних рекомендацій для батьків дітей із проявами комп’ютерної залежності. Висвітлено основні принципи підтримувальної взаємодії у родині, що включають створення альтернативних можливостей для самореалізації дитини, демонстрацію позитивних моделей використання цифрових технологій, встановлення зрозумілих та прийнятних обмежень, а також побудову конструктивного діалогу. Акцентовано, що профілактика залежної поведінки повинна базуватися не на заборонах, а на розвитку внутрішньої мотивації дитини, зміцненні її самооцінки та емоційній підтримці.

Таким чином, розроблені методичні рекомендації спрямовані на комплексну підтримку процесів особистісного розвитку підлітків, формування навичок відповідального користування цифровими ресурсами та зниження ризиків формування комп’ютерної залежності. Запропоновані заходи мають практичну цінність і можуть бути використані як у профілактичній, так і в корекційній роботі з підлітками та їхніми родинами.

# РОЗДІЛ IV. БЕЗПЕКА ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ТА ОХОРОНА ПРАЦІ

4.1. Безпека використання комп’ютерних ігор у контексті психічного та фізичного здоров’я

Сьогодні цифрові технології займають центральне місце в житті дитини, починаючи з раннього віку. Зокрема, комп’ютерні ігри перетворилися з простої форми розваги на важливий елемент соціального й когнітивного досвіду. Їхня доступність та візуальна привабливість сприяють тривалому перебуванню в медіапросторі, що впливає на психічний і фізичний стан дитини.

Інформаційне середовище, у якому зростає сучасне покоління, принципово відрізняється від умов, у яких формувались попередні. Діти з раннього віку взаємодіють із віртуальними світами, де стираються часові, просторові й культурні межі. Унаслідок цього змінюється структура сприйняття, виникає підвищена чутливість до візуальних і динамічних стимулів, знижується толерантність до повільного темпу й монотонності, характерних для офлайн-реальності.

Сучасні електронні технології здатні моделювати віртуальну реальність, яка сприймається як достовірна. Це створює ефект заміщення: у свідомості дітей і підлітків віртуальний образ може здаватися більш переконливим, ніж досвід реального життя. У довгостроковій перспективі така трансформація способу мислення може впливати на емоційну сферу, здатність до емпатії та соціальної взаємодії.

У зв’язку з цим важливо досліджувати не лише загальний вплив цифрових медіа, а й окремо аналізувати специфіку впливу комп’ютерних ігор. Йдеться про їхню роль у формуванні поведінкових моделей, емоційного реагування, рівня тривожності, а також про потенційні ризики для фізичного здоров’я через зниження рухової активності. Увага до цих аспектів дозволяє розглядати комп’ютерні ігри не лише як фактор ризику, а й як можливу точку входу для створення збалансованих освітніх і психокорекційних програм.

Поява комп’ютерів стала поворотною точкою в історії розвитку людства. Сьогодні вони присутні майже в усіх сферах життя − у роботі, навчанні, побуті. Навіть під час подорожей − у транспорті, на відпочинку − люди залишаються на зв’язку з цифровим середовищем. У більшості родин комп’ютер чи інший гаджет є не просто доступним, а незамінним.

Коли в дитини з’являється комп’ютер, батьки зазвичай сприймають це позитивно. Дитина вдома, під наглядом, наче й безпечно. Інтернет дає змогу вчитися, шукати інформацію, розвиватися. Проте з часом увага дорослих зміщується на інші справи. Контроль слабшає, а дитина проводить усе більше часу перед монітором. Її щоденна реальність змінюється. Вона тягнеться до середовища, де відчуває себе значущою, де немає тиску чи обмежень.

У першому розділі нашої роботи вже йшлося про характерні прояви комп’ютерної залежності. Проте для кращого розуміння проблеми варто ще раз окреслити найпоширеніші з них. У підлітка поступово зникає інтерес до спілкування з близькими, знижується зацікавленість у навчанні та інших активностях. Він стає дратівливим, часто проявляє агресію або замикається в собі. Віртуальна реальність стає основною − підліток може вигадувати нову ідентичність, переносити ігрові моделі поведінки в реальне життя. Інколи помітні ознаки емоційного відчуження або навіть розщеплення ролей. Слухняність зникає, знижується успішність у школі, а замість упевненості − з’являється внутрішня розгубленість.

Цифрова залежність сьогодні − не просто індивідуальна проблема, а питання загального суспільного значення. Зокрема це стосується підлітків, для яких віртуальні форми спілкування стали буденними. Часто такі комунікації відбуваються без облич і реальних даних. Важливим для підлітка є не стільки особа співрозмовника, як його роль або участь у спільній грі чи віртуальній спільноті. Саме ця анонімність і відчуття належності до групи роблять цифрове середовище привабливим, але й водночас − ризикованим.

Безпеку використання комп’ютерних ігор доцільно розглядати у двох вимірах − психічному та фізичному. Надмірне перебування за комп’ютером, особливо під час інтенсивної гри, створює навантаження на нервову систему. З часом це може викликати симптоми напруження, тривоги або навіть залежності, що впливають на емоційний стан. Ігри, які базуються на швидкості, змаганні або агресії, нерідко провокують реакції роздратування, збудження чи невдоволення.

Фізичні наслідки також не варто ігнорувати. Тривале сидіння в одному положенні здатне спричинити порушення у роботі опорно-рухового апарату. Найчастіше з’являються болі в спині або шиї. Зорове навантаження, пов’язане з тривалою концентрацією на екрані, погіршує якість зору. Крім того, малорухливість сприяє набору зайвої ваги, погіршує обмін речовин і підвищує ризик серцево-судинних порушень.

У контексті цих ризиків важливо організувати умови для безпечної взаємодії з іграми. Зокрема, варто обмежувати тривалість ігрових сесій, передбачати перерви на рухову активність і слідкувати за робочою позою. Корисною є розробка програм, що автоматично контролюють час гри й фільтрують вміст залежно від віку або характеру контенту. Освітні заходи, спрямовані на підвищення обізнаності про можливі наслідки надмірного захоплення іграми, також мають практичну цінність.

Загалом, для зниження негативного впливу комп’ютерних ігор необхідний комплексний підхід. Він має враховувати як психічну, так і фізичну складову безпеки. Такий підхід дає змогу інтегрувати ігри у щоденне життя без шкоди для здоров’я, підтримуючи рівновагу між віртуальним і реальним середовищем.

Результати емпіричного дослідження, представлені у другому розділі, дають підстави стверджувати, що окремі форми девіантної поведінки, зафіксовані у частини респондентів, мають опосередкований зв’язок із надмірною захопленістю комп’ютерними іграми. Зокрема, агресивні прояви, труднощі в емоційній регуляції та порушення соціальних норм виявлено майже у половини опитаних підлітків, що зафіксовано в таблиці 2.3. Такі ознаки не можуть тлумачитись як прямі наслідки ігрової залежності, однак вони відображають загальну напруженість психоемоційної сфери, яка в окремих випадках може актуалізувати компенсаторну функцію віртуального середовища.

Зазначені особливості психічного стану підлітків отримали відображення й у якісному аналізі відповідей, поданих у додатку Е, де простежується не лише кількісна присутність девіантних схильностей, а й характер їх поєднання. Це дає підстави припустити, що залежність від комп’ютерних ігор не є ізольованим феноменом, а формується на ґрунті складної психологічної конфігурації, до якої входять агресивність, зниження вольового контролю, внутрішній конфлікт і дефіцит соціальної самореалізації (див. підрозділ 2.2).

Серед виявлених тенденцій особливу увагу привертає той факт, що суїцидальні й автоагресивні ознаки мали місце лише у групі дівчат, хоча загальний рівень адиктивної налаштованості був порівняно низьким. Така вибіркова локалізація ризику вказує на потенційні гендерні відмінності у механізмах внутрішньої напруги й її зовнішнього прояву. Можна вважати, що в умовах психічного виснаження й соціальної дезорієнтації комп’ютерна гра стає не лише джерелом задоволення, а й засобом уникнення. А уникнення, у свою чергу, зміцнює залежну поведінку.

Враховуючи структуру бесіди, яка представлена у підрозділі 3.1, варто звернути увагу на те, що в ній використано елементи тренінгової взаємодії. Вправа «Лабіринт вибору», яка запропонована учасникам, дозволила актуалізувати уявлення про наслідки ігрової активності через ситуаційне моделювання та самостійне прийняття рішень. Крім того, вона стимулювала осмислення особистих цілей та способів їх досягнення поза межами віртуального простору (див. додаток З).

Окремо слід зосередити увагу на фізичному аспекті безпеки. В роботі профілактична частина була переважно зосереджена на психологічних ризиках, проте варто зауважити, що тривале перебування за екраном впливає і на стан соматичного здоров’я. Це може стосуватись зниження зорової витривалості, погіршення якості сну, формування порушень постави та загального м’язового тонусу. Особливо небезпечним є порушення біологічних ритмів, які у підлітковому віці ще нестабільні й вразливі до зовнішніх факторів.

Таким чином, підвищення рівня безпеки у сфері цифрової поведінки підлітків має спиратися не лише на заборонну або інформаційну модель, а й на глибше розуміння особистісних чинників, що схиляють до ігрової залежності. На підставі результатів дослідження можна стверджувати, що ефективна профілактика потребує поєднання когнітивного інформування з розвитком емоційної саморегуляції, залученням родинного ресурсу і формуванням навичок критичного ставлення до цифрового середовища (див. підрозділи 2.3 і 3.2).

Комп’ютерні ігри, за умови помірного використання, можуть виконувати певну пізнавальну функцію. Деякі з них вимагають запам’ятовування деталей − розташування об’єктів, послідовності дій, візуальних підказок. Це формує здатність до кращого запам’ятовування та відтворення інформації. Ігрові ситуації, що змінюються швидко, передбачають також реакцію в умовах обмеженого часу, що, своєю чергою, тренує концентрацію.

У структурі багатьох ігор присутні завдання, що опосередковано стимулюють математичне або мовне мислення. Йдеться не тільки про обрахунки чи логіку − гравець часто зіштовхується з текстами, інструкціями, діалогами, які потребують уважного читання. Взаємодія з таким контентом сприяє розширенню словникового запасу та покращує навички розуміння прочитаного. У деяких іграх також трапляються елементи, що вимагають введення тексту чи створення власних назв, і це вже потребує активного залучення мовленнєвих навичок.

Є й ігри, що пропонують складні логічні виклики. Вони можуть включати головоломки, побудову стратегій або необхідність враховувати декілька умов одночасно. Такі завдання спонукають до аналізу, планування дій на кілька кроків уперед, співставлення різних чинників. Користувач навчається приймати рішення в умовах невизначеності або змін.

Варто згадати й ті ігри, де можна щось створювати − об’єкти, середовища або навіть сценарії. Вони передбачають простір для прояву уяви, оскільки дають змогу експериментувати з формами, структурами, кольорами. Це не завжди про результат, частіше − про сам процес проб і помилок, який підтримує творче мислення.

Тривале використання комп’ютерних ігор може мати вплив на фізичний та психічний стан дитини. Часте перебування перед екраном іноді супроводжується напруженням очей, а статичне положення тіла призводить до скарг на спину або шию. Зниження рухової активності у поєднанні з тривалим сидінням впливає на загальний фізичний тонус і поступово формує малорухливий стиль життя.

У психічному аспекті одним із найпомітніших ризиків є розвиток залежності. Деякі підлітки втрачають здатність контролювати тривалість гри, що з часом починає заважати виконанню навчальних чи побутових обов’язків. У ряді випадків дитина ігнорує встановлені обмеження, що провокує конфлікти з батьками або вчителями. Якщо така поведінка закріплюється, виникає потреба в зовнішньому втручанні або професійній підтримці.

Ігрові події можуть викликати широкий спектр емоцій, від легкого збудження до помітного внутрішнього напруження. Часті емоційні коливання, які спричиняються віртуальними перемогами або поразками, впливають на загальне психоемоційне самопочуття. У деяких випадках це виливається у втому, дратівливість або знижену стресостійкість.

Крім того, надмірне захоплення віртуальними сюжетами обмежує соціальні контакти. Якщо дитина замінює реальні взаємодії спілкуванням у грі, зменшується її участь у звичайному повсякденному спілкуванні. Це не завжди помітно одразу, але з часом може формуватись певна відстороненість або емоційне віддалення від близьких.

Комп’ютерна гра приваблює підлітків тим, що швидко задовольняє їхні потреби. У цьому віртуальному просторі вони можуть приміряти на себе роль героя, отримати відчуття сили чи контролю, спробувати те, що в реальному житті залишається під забороною. Тут не треба звітувати за вчинки, можна ухвалювати рішення без страху перед наслідками. Це створює ілюзію свободи та впевненості в собі.

У період підліткового дорослішання формуються важливі життєві орієнтири, зростає потреба в спілкуванні, з’являється інтерес до самовираження. Проте залежність від гри може обмежити всі ці процеси. Підліток починає уникати реальних контактів, замикається на взаємодії лише з комп’ютером. Через це втрачається можливість отримувати повноцінний соціальний досвід, з’являються ознаки інфантильності в поведінці, а іноді – і проблеми зі здоров’ям: погіршення зору, хронічна втома, викривлення постави.

Також змінюється емоційний стан. Поступово звужується коло інтересів, дитина уникає реальних труднощів, натомість зосереджується на побудові уявного, безпечного для себе світу. Це може супроводжуватись нестабільністю в настрої – від роздратування та агресії до апатії чи замкнутості. В окремих випадках спостерігається глибоке неприйняття навколишнього середовища, коли підліток майже повністю ігнорує зовнішній світ.

Комп’ютерні ігри не замінюють традиційні форми діяльності, а лише доповнюють їх, стаючи частиною сучасного педагогічного процесу в дошкільних закладах освіти. Вони забезпечують дітям можливість розвивати початкові навички роботи з комп’ютерними технологіями та опановувати знакові форми мислення, якщо їх використання органічно інтегроване в гру. Навчальні комп’ютерні ігри можна визначити як програмний засіб, що спрямовує діяльність дитини на досягнення дидактичних цілей у захопливій, ігровій формі. Унікальність таких ігор полягає у взаємодії дитини не лише з іншими гравцями, але й із комп’ютерною програмою, яка виступає партнером чи опонентом у грі.

Метою навчальних ігор є одночасне забезпечення двох аспектів: ігрового, що пов'язаний із винагородою чи досягненням результату, та навчального, спрямованого на здобуття нових знань, умінь і навичок. Ці ігри активізують творче мислення, оскільки вони водночас цікаві й доступні для дитини. Закладені в них завдання містять не лише навчальний матеріал і засоби для його опанування, але й мотиваційні складники, які спонукають до активної діяльності. Зокрема, дитина, працюючи за комп’ютером, може одразу побачити результати своєї роботи, що підвищує її зацікавленість.

Комп’ютерні ігри також сприяють глибшому засвоєнню матеріалу, допомагають виявити та усунути прогалини у знаннях, формують певний рівень інтелектуального розвитку. Вони стимулюють у дітей позитивні емоційні реакції, що сприяє розвитку та корекції психічних процесів. Заняття з використанням розвивальних програм формують у дітей цікавість і прагнення досягати поставлених цілей.

Проте важливо враховувати, що навіть у контексті ігор, емоції дітей є реальними, попри уявність ситуацій, які створює гра. Не всі комп’ютерні ігри мають освітню чи розвивальну цінність. Наприклад, ігри, що вимагають швидкого натискання клавіш, можуть позитивно впливати на сенсорику чи деякі аспекти уваги, але водночас вони можуть провокувати підвищену тривожність чи бажання уникнути реальності. Це підкреслює необхідність ретельного відбору ігор, які своїм змістом не лише розважають, але й сприяють гармонійному розвитку дитини.

Висновок до розділу IV

У четвертому розділі дипломної роботи розглядалися безпекові аспекти щодо використання комп’ютерних ігор у царині психічного та фізичного здоров’я. Зокрема, акцентовано увагу на потенційних ризиках, які можуть виникати через надмірне захоплення іграми, таких як перевантаження нервової системи, порушення емоційного стану, а також розвиток фізичних захворювань, пов'язаних із тривалим перебуванням за комп’ютером.

Загалом, проведений аналіз підкреслює необхідність застосування комплексного підходу до питання безпеки використання комп’ютерних ігор. Важливо встановити обмеження на час гри, інтегрувати фізичну активність і формувати здорові звички користувачів цифрових технологій. Крім того, не менш важливим є освітній аспект, який має на меті інформування користувачів про потенційні фізичні та психічні ризики, а також розробку спеціалізованого програмного забезпечення для контролю часу та типу контенту. Такий підхід дозволить значно знизити негативний вплив ігрової залежності на здоров’я та забезпечити безпечне й відповідальне використання комп’ютерних ігор.

Отже, забезпечення безпеки використання комп’ютерних ігор потребує всебічного підходу, що враховує психічні, фізичні та соціальні аспекти впливу на користувачів. Тільки через інтеграцію цих різних факторів можна ефективно мінімізувати потенційні ризики та забезпечити здоровий розвиток підлітків у сучасному цифровому середовищі. Системне регулювання цього процесу є основою для створення безпечного та відповідального ігрового досвіду, який не лише сприятиме розвитку особистості, але й захищатиме від негативних наслідків, пов’язаних із надмірним використанням комп’ютерних ігор.

**ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ**

У процесі проведеного дослідження були успішно досягнуті основні цілі, поставлені на початку роботи, що дозволило не лише глибше зануритись у психологічні аспекти формування залежності від комп’ютерних ігор, а й розробити практичні рекомендації для ефективної профілактики цієї проблеми. Перше завдання, яке полягало в аналізі наукової літератури, дало можливість відкрити складний механізм розвитку комп’ютерної залежності, розкрити її вплив на психічне та фізичне здоров’я, а також визначити критичні фактори ризику, що можуть стати каталізаторами її формування. Це дослідження стало своєрідним ключем до розуміння того, як і чому ці ігри можуть перетворитись на небезпечну звичку, і які саме аспекти потрібно враховувати при розробці стратегій для її попередження.

Другим завданням дослідження було проведення емпіричного аналізу психологічних чинників, які впливають на формування залежності від комп’ютерних ігор. Використовуючи діагностичні методики, було визначено рівень ігрової залученості серед підлітків та встановлено, що високий рівень ігрової активності має виразну кореляцію з проявами поведінкових та емоційних проблем. Зокрема, виявлено такі ключові психологічні аспекти формування залежності:

1. Емоційна лабільність – підвищена схильність до емоційних перепадів, зниження здатності регулювати настрій у стресових ситуаціях.
2. Низька самооцінка – схильність до самоприниження, що призводить до пошуку альтернативного середовища для самоствердження.
3. Дефіцит навичок саморегуляції – труднощі з контролем часу, проведеного за грою, та нездатність обмежити ігрову активність.
4. Проблеми у міжособистісному спілкуванні – труднощі в побудові та підтримці соціальних зв’язків у реальному житті.
5. Потреба в досягненні – бажання отримати визнання через успіхи в ігровій діяльності, яке не знаходить реалізації в інших сферах.
6. Уникнення реальності – використання ігор як засобу уникнення проблем або вирішення внутрішніх конфліктів.
7. Висока толерантність до ризику – схильність до прийняття ризикованих рішень у грі, що може проектуватися на реальне життя.
8. Залежність від зовнішнього стимулювання – сильний вплив ігрових механік на внутрішню мотивацію та поведінку.
9. Відчуття ейфорії – сильна емоційна залежність від позитивних переживань під час ігрового процесу.
10. Схильність до циклічної поведінки – повторювані дії в ігровому контексті, що формують ригідні шаблони поведінки.

Отримані результати дозволяють створити чіткий профіль підлітків, схильних до ігрової залежності, та визначити ключові напрямки для профілактичних і корекційних заходів.

Третє завдання передбачало розробку та обґрунтування авторської профілактичної бесіди щодо запобігання залежності від комп’ютерних ігор. Профілактична бесіда включає інтерактивні методи, спрямовані на розвиток саморегуляції, саморефлексії та обговорення важливості реальних життєвих цілей, що дозволяє підліткам краще усвідомити вплив комп’ютерних ігор на їхнє життя.

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

1. Чітке регулювання цифрового часу. Встановлення правил користування гаджетами допомагає формувати у дітей відповідальність і усвідомленість у використанні технологій. Важливо, щоб такі обмеження сприймалися не як покарання, а як турбота про їхній фізичний і психічний стан.
2. Розвиток альтернативних форм дозвілля. Замість ігрової активності варто залучати дітей до різноманітних соціально значущих або розвивальних видів діяльності: спорту, творчих гуртків, волонтерства тощо.
3. Приклад відповідального використання гаджетів. Поведінка батьків має демонструвати помірність у використанні цифрових пристроїв, що стане для дітей еталоном гармонійного ставлення до технологій.
4. Формування позитивної самооцінки. Заохочення успіхів дитини у реальному житті знижує її потребу в пошуку визнання у віртуальному середовищі та підвищує впевненість у власних силах.
5. Конструктивне спілкування. Відкрите обговорення захоплень і проблем дитини сприяє побудові довіри, що є основою для попередження конфліктів, пов’язаних із надмірною ігровою активністю.
6. Емоційна підтримка. Батьки мають створювати умови, де дитина відчуває себе прийнятою і зрозумілою, що допоможе уникнути використання ігор як способу уникнення реальності чи компенсації дефіциту уваги.

Ці рекомендації можуть стати основою для розробки профілактичних програм, спрямованих на гармонізацію взаємин дітей із цифровим середовищем та зниження ризиків формування залежності від комп’ютерних ігор.

Запропоновано План-конспект профілактичної бесіди «Віртуальний світ і реальне життя: де межа?» розроблений нами в межах кваліфікаційної роботи. Основні принципи цих рекомендацій акцентують увагу на створенні підтримуючого та відкритого сімейного середовища, де кожен член родини відчуває себе зрозумілим і підтриманим. Важливим є встановлення чітких і здорових обмежень, що сприяють розвитку дисципліни, а також налагодження конструктивного діалогу між батьками та дітьми. Ці принципи допомагають не лише контролювати час, витрачений на ігри, а й створюють умови для розвитку взаєморозуміння та довіри, що є ключовими для ефективної підтримки дітей в боротьбі з залежністю.

Загалом результати дослідження підтверджують необхідність комплексного підходу до профілактики залежності від комп’ютерних ігор. Такий підхід передбачає поєднання профілактичних бесід та тренінгів із активною участю батьків у формуванні здорових звичок і належних пріоритетів у житті дітей. Пропоновані методи мають значну практичну цінність, оскільки вони можуть бути безпосередньо застосовані в реальних умовах для ефективного зменшення ризиків розвитку комп’ютерної залежності серед підлітків і молоді.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абсалямова Л. М., Пелехата С. В. Психологічні особливості кіберзалежних підлітків. Харківський осінній марафон психотехнологій: збірник наукових праць за матеріалами VII Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Харків, 2023. С. 109–112.
2. Алієва О., Жукова М. Віртуальні ігри як феномен сучасної культури. *Філософські науки*. СХІД No5 (145). 2016, с. 64-67.
3. Асєєва Ю. О. Психологічні засади кіберадикцій в підлітковому та юнацькому віці : кваліфікаційна наукова робота на правах рукопису. Дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія / Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». Одеса, 2021. 458 с.
4. Асєєва Ю. Проблемні питання класифікації кібер-адикцій. *Психологія і особистість* . 2020. № 2. С. 23–40.
5. Бажанова К.О. Психологічні аспекти формування залежності від комп'ютерних ігор. Збірник матеріалів ІІІ Міжнародної науково-практично конференції «Трансформація освіти в контексті процесів глобалізації». Дніпро,11.05.2025 С.123. URL: <https://researcheurope.org/book-80/>
6. Березовська Л., Сахон В., Павлик У. Соціально-психологічні чинники схильності особистості до утворення співзалежних стосунків. *Вісник Національного університету оборони України.* 2021. Т. 59, № 1. С. 28–35
7. Березяк К., Дрогобицька І. Адикція як психологічне явище сучасного суспільства та фактори її поширення. *Гуманітарні аспекти формування особистості* : матеріали VII Всеукр. наук. Інтернет-конф. Львів, 2019. С. 26–43.
8. Гаврилюк Н., Кульчицька А. Феноменологія соціальної дезадаптації: теоретичний аспект. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології* : матеріали VІ Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2019. С. 13–15.
9. Ганган Ю. С., Асєєва Ю. О. Емпірична модель розвитку фабінгу в підлітковому віці. *Габітус*. 2024. Вип. 62. С. 96–100.
10. Гаркавенко Н.В., Собкова С.І. Соціальна психологія адиктивної поведінки : Практичні завдання до курсу : навч.-метод. посібник / Чернівці : Чернівецький Нац. у-т, 2019. 181 с.
11. Гринько В. В., Клевака Л. П. Психологічний аналіз адиктивної поведінки. *Соціальна робота в сучасному суспільстві: тенденції, виклики, перспективи* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Полтава, 2017. С. 34–39.
12. Домальчук О. В. Теоретичний аналіз проблеми дитячо-батьківських стосунків. *Актуальні проблеми особистісного зростання* : зб. наук. пр. за матеріалами Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. С. 15–17.
13. Завацька Л.М. Технології професійної діяльності соціального педагога. Навчальний посібник для ВНЗ. К. : Слово, 2008. 240 с.
14. Кедровська Г. О., Лєскова Л. Ф. Теоретичні засади психології адиктивної поведінки. *Юність науки – 2020: соціально-економічні та гуманітарні аспекти розвитку суспільства*: збірник тез доповідей Х Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених. Національний університет «Чернігівська політехніка». Чернігів: ЧНТУ, 2020. С. 398-400.
15. Кирницький О. В. Віртуальний вимір соціального конструювання : кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата філософських наук за спеціальністю 09.00.03 «Соціальна філософія та філософія історії». Донецький національний університет імені Василя Стуса. Запорізький національний університет. Запоріжжя, 2017. 217 с.
16. Корсун Л. С. Характеристика адиктивних залежностей підлітка та їх подолання. *Соціальна педагогіка: виклики ХХІ століття* : матеріали Всеукр. студ. наук.-практ. конф. Луганськ : ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2014. Ч. 2. С. 122–130.
17. Крикун Р. Ігроманія як соціальна проблема. *Суспільно-політичні трансформації у ХХІ столітті: локальні, національні та глобальні контексти* : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції. К. : МДУ, 2024. С. 37–40.
18. Кротенко В. І., Міщенко О. Е. Трансформація поняття інтернет-залежності як форми адиктивної поведінки в контексті діджиталізації сучасного суспільства. *Науковий часопис. Спеціальна психологія*. 2022. №43. С. 105–114.
19. Левченко Н., Коляда Н., Кравченко О. Адиктивна поведінка: теоретичний аспект. Ввічливість. Humanitas. 2023. № 2. С. 88–92.
20. Литвиненко О. О., Крапива М. С. Зв’язок долаючої поведінки із залежністю як неконструктивною формою реакції на стрес. *Слобожанський науковий вісник.* 2024. № 1. С. 85–90.
21. Малюк Є. О. Відеогра як феномен сучасної медіакультури : дис. ... канд. філ. наук : 26.00.01 / Київський національний університет культури і мистецтв. Київ, 2021. с. 212.
22. Мельничук І.Я. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. *Наукові записки*. Серія: Психологія. 2024. № 2. С. 82–87.
23. Михайлишин У. Б. Теоретико-методологічне дослідження детермінант виникнення адиктивної поведінки у студентів. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. 2018. № 41. С. 176–187.
24. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю. Теоретичний аналіз проблеми впливу конформізму на виникнення адиктивної поведінки студентів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. №1(48). Сєвєродонецьк, 2019. С. 143–149.
25. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки : навчальний посібник. Луцьк: ПП Іванюк В.П., 2022. 236 с.
26. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію. Львів: Видавництво Українського католицького університету: Свічадо, 2014. 120 c.
27. Петрунько О., Телешун К. Інтернет-залежність дорослих користувачів та її можливості профілактики. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2022. № 4 (68). С. 91–99.
28. Подоліна В. Підліткова наркоманія в сім'ї: причини виникнення та профілактика. Актуальні проблеми сучасної медицини. 2021. № 7. URL: <https://doi.org/10.26565/2617-409X-2021-7-11> (дата звернення: 09.03.2025).
29. Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія. К.: Кафедра, 2013. 381 с.
30. Потьомкіна Н.З. Інтернет-залежність у юнацтва як об’єкт соціально-педагогічної профілактики. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка :* Педагогічні науки. 2019. №1 (324) Ч. 1. С.64-74.
31. Психіатрія та наркологія: навчально-методичний посібник / А.М. Скрипніков, Л.В. Животовська, Л.А. Боднар, Г.Т. Сонник. Тернопіль, 2007. 360 с.
32. *Психологія людини: Л. С. Виготський та сучасна наука* : Збірник статей за редакцією М. В. Папучі. Випуск 2–3. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2020. 419 с.
33. Русакова Т. М. Комп’ютерні ігри як соціально-педагогічний феномен, що впливає на процес розвитку мислення підлітків. 2008. № 9. С. 106-109.
34. Солод Є.Є.Прояви девіантної поведінки в міжособистісних відносинах в онлайн-середовищі підлітків. *Актуальні проблеми практичної психології :* збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. інтернет конф. (17 трав. 2024 р., м. Одеса). - Одеса, 2024. - С.317-320
35. Стефанюк А. О. Особливості дослідження психологічних чинників залежної поведінки в юнацькому віці. *Методи і технології загальної і соціальної психології та психотерапії в умовах сучасного суспільства* : матеріали IV наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020. С. 211–213.
36. Титаренко Т. М. Психологічне здоров’я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 c.
37. Уркаєв В. С. Психокорекція ігрової адиктивної поведінки в осіб раннього юнацького віку : кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. − Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04 «Медична психологія» / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2021. 229 с.
38. Фімілова Т. В. Дитяча гра в наукових розробках педагогів і психологів кінця ХІХ - початку XX ст. Педагогіка і психологія. 2001. No1. С. 139-146.
39. Ціннісні орієнтації (М. Рокич). вебсайт. URL: <https://kipt.sumdu.edu.ua/uk/studentam/sotsialno-psykholohichna-sluzhba/item/2478-tsinnisni-oriientatsii-m-rokych> (дата звернення: 27.03.2025).
40. Чепа М.-Л. А., Маценко В. Ф., Маценко Ж. М., Бугайова Н. М. та ін. Парадигмальні зміни основ загальної психології у синергетичному контексті : колективна монографія / за ред. М.-Л. А. Чепи. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 220 с.
41. Чорна І.М., Чорний М.М. Дослідження психологічної залежності від комп’ютерних ігор дітей підліткового віку. Збірник матеріалів ІV Міжнародної науково-практичної конференції «Акмеологія наука XXI століття» . Київ: Ун-т ім. Б. Грінченка, 2014. С.169-179.
42. Чулков О. М., Григорян А. З., Сінча К. А. Типові види залежної поведінки. Клініка, діагностика, лікування : навч.-метод. посіб. до курсу за вибором «Основи адиктології» для студентів I та II мед. фак-тів, спец. «Лікувальна справа», «Педіатрія». Запоріжжя : [ЗДМУ], 2017. 131 с.
43. Шинкаренко І. О. Адиктивна (залежна) поведінка як форма девіантної поведінки. *Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ*. 2021. № 2. С. 560-566.
44. Яременко О.О. Тютюн, алкоголь, наркотики в молодіжному середовищі: вживання, залежність, ефективна профілактика. К. : Державний інститут проблем сім’ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, 2005. 196 с.
45. Aziz N. Digital addiction: systematic review of computer game addiction impact on adolescent physical health. Electronics. 2021. № 9. РР. 996-1003.
46. Erickson C.K. The Science of Addiction: From Neurobiology to Treatment. WW Norton & Company, 2018. URL: <https://tinyurl.com/25qhtdke> (дата звернення: 09.03.2025).
47. Gross K. The Play of Man [Electronic resource]. translated by E. L. Baldwin. URL: <https://www.gutenberg.org/files/58411/58411-h/58411-h.htm> (дата звернення: 07.06. 2025).
48. Hall G.S. Youth: Its Education, Regiment, and Hygiene. New York, Appleton. 1906. 400 р.
49. Miller W. R., Rollnick S. Motivational Interviewing: Preparing People to Change Addictive Behavior [Text]. New York: Guilford Press, 1991. 348 p.
50. Wang X., Abdelhamid M., Sanders G.L. Exploring the effects of psychological ownership, gaming motivations, and primary/secondary control on online game addiction. *Decision Support Systems*. 2021. РР. 144-186.

# ДОДАТКИ

Додаток А

**«Самоаналіз ставлення до комп’ютерних ігор дітей підліткового віку»** **автори: І.М.Чорна, М.М.Чорний [41****]**

**Інструкція**: прочитайте питання та підкресліть, або допишіть потрібну відповідь.

**1.Чи граєте Ви у комп’ютерні ігри?** Так /Ні

**2.У які комп’ютерні ігри Ви граєте?**  
Стрілялки (Shooter)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Жахи (Horror)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дійові (Action)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Бійки (Fighting)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Рольові (RP)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Головоломки\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Квести\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Стратегії\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Тактичні\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Симулятори\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Інше \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**3. Що Вас найбільше приваблює в іграх?**

Красива графіка

Музичне оформлення

Реалістична фізика

Механіка гри (Gameplay)

Інше \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**4.Скільки раз на тиждень Ви граєте у комп’ютерні ігри?**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_дні.

**5. Скільки часу ви проводите за грою за один день? \_\_\_\_\_\_\_\_\_**год.

**6.Чи граєте Ви після 24.00 години?**

Так *Якщо так*, то скільки часу?\_\_\_\_\_\_\_\_\_год. НІ

**7. Чим Вам подобаються комп’ютерні ігри?**

Спосіб провести вільний час

Там можна бути ким завгодно

Можна робити все, що захочеш

Без зайвих зусиль стаєш тим, ким хочеш бути

Прокачуватися (розвивати віртуального персонажа)

Не несеш відповідальності за те, що скоїв

Можливість вбивати безкарно

Можливість заробляти гроші

Можливість самоствердження

Чітерство (можливість мати перевагу над іншими гравцями)

Можливість отримати другий шанс

Набити фраги (набрати багато балів за вбивства)

Заважати іншим гравцям

Можливість руйнувати

Можливість розробляти власну стратегію

Дослідження ігрового середовища

Можливість конструювати

Можливість познайомитися із гравцями з інших країн

Можливість командної гри

Можливість погратися, не виходячи з дому

Кастомізація (зміна зовнішнього вигляду героя, техніки)

Здобувати досягнення

Інше\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**8. Ваші улюблені ігри:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**9. Вам до вподоби грати:**

самому проти комп’ютера;

самому проти іншого гравця;

самому проти кількох гравців;

у кооперативі (кілька гравців проти комп’ютера);

з іншими гравцями (одні гравці проти інших);

інше \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**10. Чи є у Вас улюблений ігровий персонаж?**

Так (його ім’я)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ні

**11. Якщо є декілька, то напишіть їх імена?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**12.Чим він (вони) Вам подобаються?**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**13.Чи берете Ви з нього (неї) приклад, намагаєтесь скопіювати його (її) поведінку, бути таким як він (вона)?** Так / Ні

**14. Яким чином Ви намагаєтесь бути схожим на свого персонажа?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**15.Що Ви готові зробити заради можливості пограти?**

Не спати вночі

Пропустити заняття у школі

Обдурити батьків

Заплатити гроші

Позбутися того, хто заважає грати

Готовий вдарити того, хто мені заважає

Піти на компроміс

Готовий на все, лиш би пограти

Інше\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Додаток Б

**Визначення схильності до адиктивної, агресивної, деліквентної поведінки (О. М. Орел) [10]**

Інструкція до тесту: Перед вами є ряд тверджень. Вони стосуються деяких сторін вашого життя, вашого характеру, звичок. Прочитайте перше твердження і вирішіть чи вірно дане твердження стосовно до вас. Якщо вірно, то на бланку відповідей поряд з номером, відповідним твердженням, в квадратику під позначенням «так» поставте хрестик або галочку. Якщо невірно, то поставте хрестик або галочку в квадратику під позначенням «ні». Якщо вам важко відповісти, то постарайтеся вибрати варіант відповіді, який все-таки більше відповідає вашій думці. Таким чином відповідайте на всі пункти опитувальника. Якщо помилитеся, то закресліть помилкову відповідь і поставте ту, яку вважаєте за потрібне. Пам'ятайте, що ви висловлюєте власну думку про себе зараз. Тут не може бути «поганих» або «хороших», «правильних» чи «неправильних» відповідей. Не обмірковуйте відповідей дуже довго, важлива ваша перша реакція на зміст твердження. Поставтеся до роботи уважно і серйозно. Недбалість, а також прагнення «поліпшити» або «погіршити» відповіді призводять до недостовірних результатів. Що стосується труднощів ще раз прочитайте цю інструкцію або зверніться до того, хто проводить тестування. Не робіть ніяких позначок в тексті опитувальника.

Тест

Чоловічий варіант

1. Я надаю перевагу одягу неяскравих, приглушених тонів.

2. Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинен зробити сьогодні.

3. Я охоче записався б добровольцем для участі в яких-небудь бойових діях.

4. Буває, що іноді я сварюся з батьками.

5. Той, хто в дитинстві не бився, виростає «маминим синочком» і нічого не може добитися в житті.

6. Я б взявся за небезпечну для життя роботу, якби за неї добре платили.

7. Іноді я відчуваю таке сильне занепокоєння, що просто не можу всидіти на місці.

8. Іноді буває, що я трохи хвалюся.

9. Якби мені довелося стати військовим, то я хотів би бути льотчиком-винищувачем.

10. Я ціную в людях обережність і обачність.

11. Тільки слабкі і боягузливі люди виконують усі правила і закони.

12. Я волів би роботи, пов'язаної зі змінами та подорожами.

13. Я завжди кажу тільки правду.

14. Якщо людина в міру і без шкідливих наслідків вживає збуджуючі і впливаючі на психіку речовини - це цілком нормально.

15. Навіть якщо я злюся, то намагаюся не вдаватися до лайки.

16. Я думаю, що мені б сподобалося полювати на левів.

17. Якщо мене образили, то я обов'язково повинен помститися.

18. Людина повинна мати право випивати стільки, скільки вона хоче.

19. Якщо мій приятель спізнюється до призначеного часу, то я зазвичай зберігаю спокій.

20. Мені звичайно ускладнює роботу вимога зробити її до певного терміну.

21. Іноді я переходжу вулицю там, де мені зручно, а не там, де дозволено.

22. Деякі правила і заборони можна відкинути, якщо відчуваєш сильний сексуальний (статевий) потяг.

23. Я іноді не слухаюсь батьків.

24. Якщо при по купці автомобіля мені доведеться обирати між швидкістю і безпекою, то я виберу безпеку.

25. Я думаю, що мені сподобалося б займатися боксом.

26. Якби я міг вільно вибирати професію, то став би дегустатором вин.

27. Я часто відчуваю потребу в гострих відчуттях.

28. Іноді мені так і хочеться зробити собі боляче.

29. Моє ставлення до життя добре описує прислів'я: «Сім разів відміряй, один раз відріж».

30. Я завжди купую квитки в громадському транспорті.

31. Серед моїх знайомих є люди, які пробували одурманюючі токсичні речовини.

32. Я завжди виконую обіцянки, навіть якщо мені це невигідно.

33. Буває, що мені так і хочеться вилаятися.

34. Мають рацію люди, які в житті слідують прислів'ю: «Якщо не можна, але дуже хочеться, то можна».

35. Бувало, що я випадково потрапляв у бійку після вживання спиртних напоїв.

36. Мені рідко вдається змусити себе продовжувати роботу після низки образливих невдач.

37. Якби в наш час проводилися б бої гладіаторів, то б обов'язково брав в них участь.

38. Буває, що іноді я говорю неправду.

39. Терпіти біль назло всім буває навіть приємно.

40. Я краще погоджуся з людиною, ніж стану сперечатися.

41. Якби я народився в давні часи, то став би благородним розбійником.

42. Якщо немає іншого виходу, то суперечку можна вирішити і бійкою.

43. Бували випадки, коли мої батьки, інші дорослі висловлювали занепокоєння з приводу того, що я трохи випив.

44. Одяг повинен з першого погляду виділяти людину серед інших в натовпі.

45. Якщо в кінофільмі немає жодної пристойної бійки - це погане кіно.

46. Коли люди прагнуть до нових незвичайних відчуттів і переживань - це нормально.

47. Іноді я сумую на уроках.

48. Якщо мене хтось випадково зачепив в натовпі, то я обов'язково вимагатиму від нього вибачень.

49. Якщо людина дратує мене, то я готовий висловити йому все, що я про неї думаю.

50. Під час подорожей і поїздок я люблю відхилятися від звичайних маршрутів.

51. Мені б сподобалася професія дресирувальника хижих звірів.

52. Якщо вже ти сів за кермо мотоцикла, то варто їхати тільки дуже швидко.

53. Коли я читаю детектив, то мені часто хочеться, щоб злочинець пішов від переслідування.

54. Іноді я просто не можу втриматися від сміху, коли чую непристойний жарт.

55. Я намагаюся уникати в розмові виразів, які можуть збентежити оточуючих.

56. Я часто засмучуюсь через дрібниці.

57. Коли мені заперечують, я часто вибухаю і відповідаю різко.

58. Мені більше подобається читати про пригоди, ніж про любовні історії.

59. Щоб отримати задоволення, варто порушити деякі правила і заборони.

60. Мені подобається бувати в компаніях, де в міру випивають і веселяться.

61. Мене дратує, коли дівчата курять.

62. Мені подобається стан, який наступає, коли в міру і в хорошій компанії вип'єш.

63. Бувало, що в мене виникало бажання випити, хоча я розумів, що зараз не час і не місце.

64. Сигарета у важку хвилину мене заспокоює.

65. Мені легко змусити інших людей боятися мене, і іноді заради забави я це роблю.

66. Я зміг би своєю рукою стратити злочинця, справедливо засудженого до вищої міри покарання.

67. Задоволення - це головне, до чого варто прагнути в житті.

68. Я хотів би взяти участь в автомобільних гонках.

69. Коли в мене поганий настрій, до мене краще не підходити.

70. Іноді у мене буває такий настрій, що я готовий першим почати бійку.

71. Я можу згадати випадки, коли я був таким злим, що хапав першу-ліпшу під руку річ і ламав її.

72. Я завжди вимагаю, щоб оточуючі поважали мої права.

73. Мені сподобалося б стрибати з парашутом.

74. Шкідливий вплив на людину алкоголю і тютюну сильно перебільшують.

75. Я рідко даю здачі, навіть якщо хтось вдарить мене.

76. Я не отримую задоволення від відчуття ризику.

77. Коли людина в запалі суперечки вдається до «сильних» виразів - це нормально.

78. Я часто не можу стримати свої почуття.

79. Бувало, що я запізнювався на уроки.

80. Мені подобаються компанії, де всі жартують один над одним.

81. Секс повинен займати в житті молоді одне з головних місць.

82. Часто я не можу втриматися від суперечки, якщо хтось не згоден зі мною.

83. Іноді траплялося, що я не виконував домашнє завдання.

84. Я часто здійснюю вчинки під впливом хвилинного настрою.

85. Мені здається, що я не здатний ударити людину.

86. Люди справедливо обурюються, коли дізнаються, що злочинець залишився безкарним.

87. Буває, що мені доводиться приховувати від дорослих деякі свої вчинки.

88. Наївні простаки самі заслуговують того, щоб їх обманювали.

89. Іноді я буваю так роздратований, що стукаю по столу кулаком.

90. Тільки несподівані обставини і почуття небезпеки дозволяють мені по-справжньому проявити себе.

91. Я б спробував якісь пригнічуючі речовини, якби твердо знав, що це не зашкодить моєму

здоров'ю і не спричинить покарання.

92. Коли я стою на мосту, то мене іноді так і тягне стрибнути вниз.

93. Будь-який бруд мене лякає або викликає сильну відразу.

94. Коли я злюся, то мені хочеться когось вдарити.

95. Я вважаю, що люди повинні повністю відмовитися від вживання спиртних напоїв.

96. Я б міг на спір залізти на високу фабричну трубу.

97. Часом я не можу впоратися з бажанням заподіяти біль іншим людям.

98. Я міг би після невеликих попередніх пояснень управляти вертольотом.

Жіночий варіант

1. Я прагну в одязі слідувати найсучаснішій моді чи навіть випереджати її.

2. Буває, що я відкладаю на завтра те, що повинна зробити сьогодні.

3. Якби була така можливість, то я б із задоволенням пішла служити в армію.

4. Буває, що іноді я сварюся з батьками.

5. Щоб домогтися свого, дівчина іноді може і побитися.

6. Я б взялася за небезпечну для здоров'я роботу, якби за неї добре платили.

7. Іноді я відчуваю таке сильне занепокоєння, що просто не можу всидіти на місці.

8. Я іноді люблю попліткувати.

9. Мені подобаються професії, пов'язані з ризиком для життя.

10. Мені подобається, коли мій одяг і зовнішній вигляд дратують людей старшого покоління.

11. Тільки дурні й боягузливі люди виконують усі правила і закони.

12. Я воліла б роботи, пов'язаної зі змінами та подорожами, навіть якщо вона небезпечна для життя.

13. Я завжди кажу тільки правду.

14. Якщо людина в міру і без шкідливих наслідків вживає збуджуючі речовини, які впливають на психіку - це нормально.

15. Навіть якщо я злюся, то намагаюся нікого не лаяти.

16. Я із задоволенням дивлюся бойовики.

17. Якщо мене образили, то я обов'язково повинна помститися.

18. Людина повинна мати право випивати, скільки вона хоче і де хоче.

19. Якщо моя подруга спізнюється до призначеного часу, то я зазвичай зберігаю спокій.

20. Мені часто буває важко зробити роботу до точно визначеного терміну.

21. Іноді я переходжу вулицю там, де мені зручно, а не там, де дозволено.

22. Деякі правила і заборони можна відкинути, якщо чогось сильно хочеш.

23. Бувало, що я не слухалася батьків.

24. В автомобілі я більше ціную безпеку, ніж швидкість.

25. Я думаю, що мені сподобалося б займатися карате або схожим видом спорту.

26. Мені б сподобалася робота офіціантки в ресторані.

27. Я часто відчуваю потребу в гострих відчуттях.

28. Іноді мені так і хочеться зробити собі боляче.

29. Моє ставлення до життя добре описує прислів'я: «Сім разів відміряй, один раз відріж».

30. Я завжди оплачую проїзд у громадському транспорті.

31. Серед моїх знайомих є люди, які пробували одурманюючі токсичні речовини.

32. Я завжди виконую обіцянки, навіть якщо мені це не вигідно.

33. Буває, що мені так і хочеться вилаятися.

34. Мають рацію люди, які в житті слідують приказці: «Якщо не можна, але дуже хочеться, то

можна».

35. Бувало, що я випадково потрапляла в неприємну історію після вживання спиртних напоїв.

36. Я часто не можу змусити себе продовжувати будь-яке заняття після образливої невдачі.

37. Багато заборон у сфері сексу старомодні і їх можна відкинути.

38. Буває, що іноді я говорю неправду.

39. Терпіти біль назло всім буває навіть приємно.

40. Я краще погоджуся з людиною, ніж стану сперечатися.

41. Якби я народилася в стародавні часи, то стала б благородною розбійницею.

42. Домагатися перемоги в суперечці потрібно за всіляку ціну.

43. Бували випадки, коли мої батьки, інші дорослі висловлювали занепокоєння з приводу того, що я трохи випила.

44. Одяг повинен з першого погляду виділяти людину серед інших в натовпі.

45. Якщо у фільмі немає жодної пристойної бійки - це погане кіно.

46. Буває я сумую на уроках.

47. Якщо мене хтось випадково зачепив в натовпі, то я обов'язково вимагатиму від нього вибачень.

48. Якщо людина дратує мене, то я готова висловити їй все, що про неї думаю.

49. Під час подорожей і поїздок я люблю відхиляться від звичайних маршрутів.

50. Мені б сподобалася професія дресирувальниці хижих звірів.

51. Мені подобається відчувати швидкість при швидкій їзді на автомобілі і мотоциклі.

52. Коли я читаю детектив, то мені часто хочеться, щоб злочинець пішов від переслідування.

53. Буває, що я з цікавістю слухаю непристойний, але смішний анекдот.

54. Мені подобається іноді бентежити і ставити в незручне становище оточуючих.

55. Я часто засмучуюсь через дрібниці.

56. Коли мені заперечують, я часто вибухаю і відповідаю різко.

57. Мені більше подобається читати про криваві злочини або про катастрофи.

58. Щоб отримати задоволення, варто порушити деякі правила і заборони.

59. Мені подобається бувати в компаніях, де в міру випивають і веселяться.

60. Я вважаю цілком нормальним, якщо дівчина курить.

61. Мені подобається стан, які наступає, коли вип'єш в міру і в хорошій компанії.

62. Бувало, що в мене виникало бажання випити, хоча я розуміла, що зараз не час і не місце.

63. Сигарета у важку хвилину мене заспокоює.

64. Деякі люди побоюються мене ..

65. Я б хотіла бути присутньою при страті злочинця, справедливо засудженого до вищої міри покарання ..

66. Задоволення - це головне, до чого варто прагнути в житті.

67. Якби могла, то із задоволенням взяла участь би в автомобільних гонках.

68. Коли в мене поганий настрій, до мене краще не підходити.

69. Іноді у мене буває такий настрій, що я готова першим почати бійку.

70. Я можу згадати випадки, коли я настільки розізлилася, що хапала першу-ліпшу під руку річ і ламала її.

71. Я завжди вимагаю, щоб оточуючі поважали мої права.

72. Мені б хотілося з цікавості стрибнути з парашутом.

73. Шкідливий вплив алкоголю і тютюну на людину сильно перебільшують.

74. Щасливі ті, хто помирають молодими.

75. Я отримую задоволення, коли трохи ризикую.

76. Коли людина в запалі суперечки вдається до лайок - це припустимо.

77. Я часто не можу стримати свої почуття.

78. Бувало, що я спізнювалася на уроки.

79. Мені подобаються компанії, де всі жартують один над одним.

80. Секс повинен займати в житті молоді одне з головних місць.

81. Часто я не можу втриматися від суперечки, якщо хтось не згоден зі мною.

82. Іноді траплялося, що я не виконувала шкільне домашнє завдання.

83. Я часто здійснюю вчинки під впливом хвилинного настрою.

84. Бувають випадки, коли я можу вдарити людину.

85. Люди справедливо обурюються, коли дізнаються, що злочинець залишився безкарним.

86. Буває, що мені доводиться приховувати від дорослих деякі свої вчинки.

87. Наївні простаки самі заслуговують того, щоб їх обманювали.

88. Іноді я буваю так роздратована, що голосно кричу.

89. Тільки несподівані обставини і почуття небезпеки дозволяють мені по-справжньому проявити себе.

90. Я б спробувала якесь пригнічуючу речовину, якби твердо знала, що це не зашкодить моєму здоров'ю і не спричинить покарання.

91. Коли я стою на мосту, то мене іноді так і тягне стрибнути вниз.

92. Будь-який бруд мене лякає або викликає сильну відразу.

93. Коли я злюся, то мені хочеться голосно вилаяти винуватця моїх неприємностей.

94. Я думаю, що люди повинні відмовитися від усякого вживання спиртних напоїв.

95. Я б із задоволенням покотилася б на гірських лижах з крутого схилу.

96. Іноді, якщо хтось завдає мені болю, то це буває навіть приємно.

97. Я б із задоволенням займалася в басейні стрибками з вишки.

98. Мені іноді не хочеться жити.

99. Щоб домогтися успіху в житті, дівчина повинна бути сильною і вміти постояти за себе.

100. По-справжньому поважають тільки тих людей, хто викликає в оточуючих страх.

101. Я люблю дивитися виступи боксерів.

102. Я можу вдарити людину, якщо вирішу, що вона серйозно образила мене.

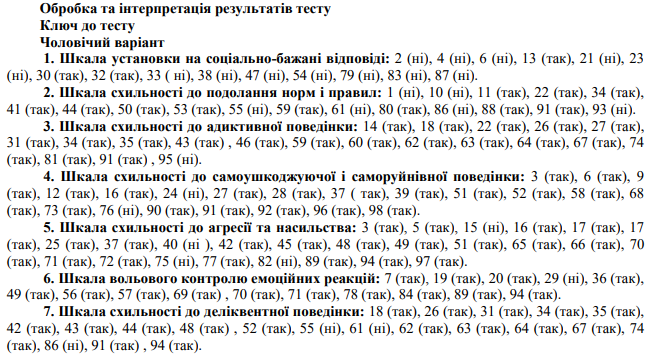
103. Я вважаю, що поступитися в суперечці - це означає показати свою слабкість.

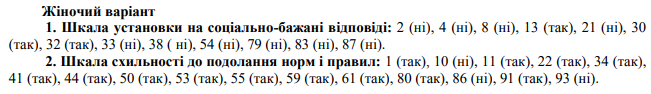
104. Мені подобається готувати, займатися домашнім господарством.

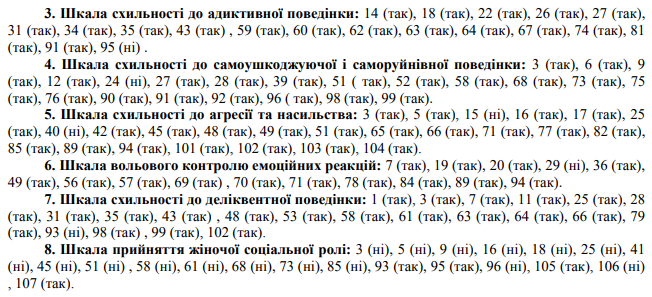
105. Якби я могла прожити життя заново, то я б хотіла стати чоловіком, а не жінкою.

106. У дитинстві мені хотілося стати актрисою чи співачкою.

107. У дитинстві я була завжди байдужа до гри в ляльки.







Опис шкал та їх інтерпретація

1. Шкала установки на соціальну бажаність (службова шкала)

Ця шкала використовується для оцінки схильності респондента представляти себе у максимально вигідному світлі, орієнтуючись на соціально прийнятні стандарти.

Показники в межах 50–60 Т-балів свідчать про помірну схильність надавати відповіді, що відповідають очікуванням суспільства. Якщо результати перевищують 60 Т-балів, це може свідчити про прагнення демонструвати бездоганне дотримання соціальних норм, підвищену обережність у ситуації тестування або навіть навмисне бажання створити сприятливе враження.

Значення в межах 70–89 Т-балів можуть вказувати на значний рівень настороженості стосовно психодіагностичної ситуації, що ставить під сумнів достовірність інших шкал тесту. Також висока оцінка за цією шкалою, у поєднанні з низькими показниками за іншими шкалами та підвищеними значеннями у шкалі жіночої соціальної ролі, може вказувати на сприйняття тесту як експертного оцінювання.

Для чоловічої вибірки перевищення 11 первинних балів може свідчити про недостовірність результатів за основними шкалами. У той же час, оцінки нижче 50 Т-балів вказують на відсутність тенденції до коригування власних відповідей відповідно до соціальних очікувань.

Також зазначено, що молодші підлітки (віком до 14 років) не здатні підтримувати установку на соціальну бажаність протягом тривалого часу. Високі показники за службовою шкалою, у поєднанні з високими значеннями за основними шкалами (за винятком шкали 8), можуть свідчити про невідповідність між усвідомленими та реальними нормами поведінки респондента або про сумнівну достовірність результатів.

2. Шкала схильності до порушення норм і правил

Ця шкала оцінює тенденцію респондента ігнорувати або свідомо порушувати загальноприйняті соціальні норми та правила поведінки.

Результати у межах 50–60 Т-балів відображають виражену схильність до нонконформізму, прагнення протиставити власні цінності груповим нормам, а також потребу у подоланні труднощів. Якщо показники перебувають у діапазоні 60–70 Т-балів, це свідчить про ще більш виражені нонконформістські тенденції та прояви негативізму, що може викликати сумніви щодо достовірності результатів.

Значення нижче 50 Т-балів вказують на конформні установки, тобто схильність респондента дотримуватись суспільних норм та стереотипів. У разі поєднання цих результатів із високим рівнем інтелекту та тенденцією приховувати власні цінності, можливе спотворення відповідей.

3. Шкала схильності до адиктивної поведінки

Ця шкала дозволяє оцінити схильність респондента до формування адиктивної поведінки.

Значення в межах 50–70 Т-балів можуть вказувати на схильність уникати реальності через зміну психічного стану, прагнення до інтенсивних сенсорних переживань та орієнтацію на гедоністичні цінності. Якщо результати перевищують 70 Т-балів, це може свідчити про значну потребу в адиктивних станах або про недостовірність отриманих даних, що потребує додаткового тестування.

Показники нижче 50 Т-балів свідчать про низьку вираженість зазначених тенденцій або про ефективний соціальний контроль емоційної сфери.

4. Шкала схильності до самоушкоджуючої та саморуйнівної поведінки

Ця шкала оцінює готовність респондента до аутоагресивної поведінки.

Результати у межах 50–70 Т-балів можуть вказувати на низьку суб'єктивну цінність власного життя, прагнення до ризику та потребу у гострих відчуттях, що також може бути пов'язано із садомазохістськими тенденціями. Значення понад 70 Т-балів можуть вказувати на сумнівну достовірність даних.

Оцінки нижче 50 Т-балів свідчать про відсутність готовності до саморуйнівних дій та небажання реалізовувати комплекси провини через поведінкові реакції.

5. Шкала схильності до агресії та насильства

Ця шкала використовується для оцінки готовності респондента до прояву агресії у взаємодії з іншими людьми.

Значення у межах 50–60 Т-балів свідчать про наявність агресивних тенденцій, а в діапазоні 60–70 Т-балів – про домінантну агресивну орієнтацію, схильність до насильницького вирішення конфліктів та приниження інших для стабілізації самооцінки.

Показники понад 70 Т-балів можуть свідчити про недостовірність тестування. Якщо ж значення є нижчими за 50 Т-балів, це говорить про неприйняття агресивної поведінки як способу розв’язання проблем.

Низькі показники за цією шкалою, у поєднанні з високими значеннями за шкалою соціальної бажаності, можуть вказувати на значний рівень самоконтролю у поведінкових реакціях.

6. Шкала вольового контролю емоційних реакцій

Ця шкала оцінює здатність респондента контролювати зовнішні прояви емоцій. Важливо враховувати, що інтерпретація цієї шкали має зворотний характер.

Значення у межах 60–70 Т-балів свідчать про недостатній вольовий контроль емоцій, схильність до імпульсивної поведінки та відсутність здатності до регулювання емоційних реакцій.

Показники нижче 50 Т-балів вказують на жорсткий самоконтроль, що може бути пов’язаним із пригніченням власних потреб та емоційних імпульсів.

7. Шкала схильності до деліквентної поведінки

Ця шкала оцінює готовність респондента до деліквентної поведінки, тобто порушення правових і соціальних норм.

Результати в межах 50–60 Т-балів можуть свідчити про наявність деліквентних тенденцій та низький рівень соціального контролю. Якщо ж показники перевищують 60 Т-балів, це може вказувати на високу ймовірність реалізації правопорушень.

Оцінки нижче 50 Т-балів вказують на відсутність подібних тенденцій, а їх поєднання з високими значеннями за шкалою соціальної бажаності може свідчити про ефективний соціальний контроль.

Варто зазначити, що структура та зміст деліквентної поведінки відрізняються у чоловіків і жінок, що враховано при формуванні відповідних шкал у методиці.

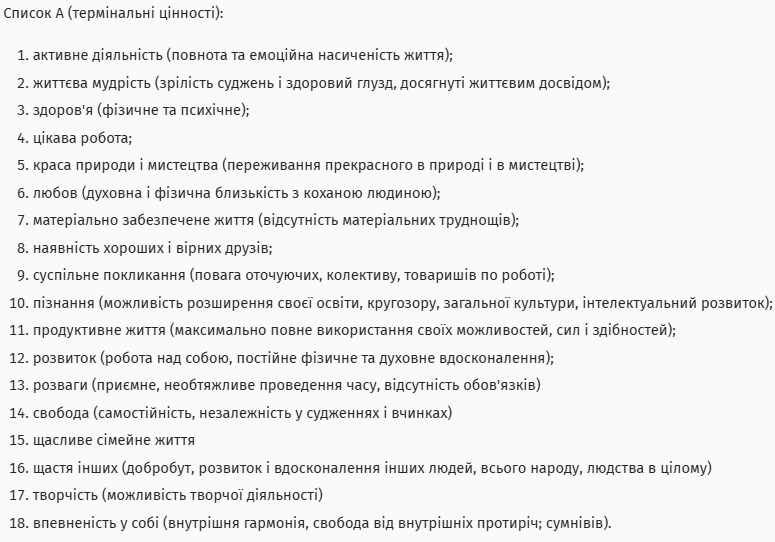
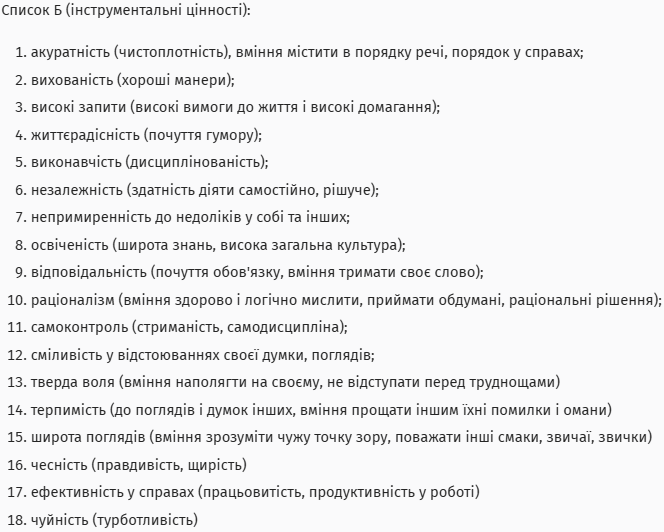
Додаток В

**«Ціннісні орієнтації» (Методика М. Рокича) [39]**

Інструкція: Вам буде надано набір з 18 карток, кожна з яких містить позначення різних цінностей. Ваше завдання полягає в тому, щоб розкласти ці картки відповідно до їх значущості для вас, як основних принципів, що визначають ваші життєві орієнтири.

Уважно ознайомтеся з переліком цінностей і почніть з вибору найбільш важливої для вас. Помістіть її на перше місце. Далі виберіть другу за значущістю цінність і розмістіть її після першої. Продовжуйте виконувати це завдання, розташовуючи картки за спаданням важливості, поки всі цінності не будуть упорядковані. Цінність, що має найменшу важливість, займе останнє місце – 18-те.

Подумайте над кожним вибором і не поспішайте. Остаточний результат має відображати ваші реальні життєві орієнтири та позицію.



Додаток Д

Таблиця Д. 1

Самоаналіз ставлення до комп’ютерних ігор дітей підліткового віку. Індивідуальні відповіді 30 респондентів

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Грають у комп'ютерні ігри | Найпопулярніші жанри (Action, Shooter, RP) | Частота гри (разів на тиждень) | Тривалість гри на день (годин) | Грають після 24:00 | Привабливі характеристики | Улюблені мотиви гри | Улюблений тип гри | Копіює поведінку персонажа | Готовність до вчинків |
| 1 | Так | Action (1) | 3-5 разів | 2-3 години | Так | Графіка | Прокачування | Кооператив | Ні | Не спати вночі |
| 2 | Так | Shooter (1) | 6-7 разів | 2-3 години | Ні | Геймплей | Безкарність | Проти гравця | Ні | Пропустити школу |
| 3 | Ні | − | − | − | − | − | − | − | − | − |
| 4 | Так | RP (1) | 1-2 рази | До 1 години | Так | Свобода дій | Дослідження | Кооператив | Так | Обдурити батьків |
| 5 | Так | Action (1) | 3-5 разів | 4+ години | Так | Графіка | Прокачування | Проти гравця | Ні | Заплатити гроші |
| 6 | Так | Shooter (1) | 6-7 разів | 2-3 години | Ні | Геймплей | Безкарність | Проти гравця | Так | Піти на компроміс |
| 7 | Ні | − | − | − | − | − | − | − | − | − |
| 8 | Так | RP (1) | 3-5 разів | 4+ години | Так | Графіка | Самоствердження | Проти гравця | Ні | Не спати вночі |
| 9 | Так | Shooter (1) | 1-2 рази | До 1 години | Так | Свобода дій | Прокачування | Кооператив | Так | Пропустити школу |
| 10 | Так | Action (1) | 3-5 разів | 2-3 години | Ні | Геймплей | Безкарність | Проти гравця | Ні | Обдурити батьків |
| 11 | Так | RP (1) | 6-7 разів | 2-3 години | Так | Графіка | Дослідження | Кооператив | Ні | Заплатити гроші |
| 12 | Так | Shooter (1) | 3-5 разів | 2-3 години | Ні | Свобода дій | Безкарність | Проти гравця | Ні | Піти на компроміс |
| 13 | Ні | − | − | − | − | − | − | − | − | − |
| 14 | Так | RP (1) | 6-7 разів | 4+ години | Так | Графіка | Прокачування | Проти гравця | Так | Не спати вночі |
| 15 | Так | Shooter (1) | 3-5 разів | 2-3 години | Так | Геймплей | Безкарність | Кооператив | Ні | Пропустити школу |
| 16 | Так | Action (1) | 1-2 рази | До 1 години | Так | Свобода дій | Дослідження | Проти гравця | Так | Обдурити батьків |
| 17 | Ні | − | − | − | − | − | − | − | − | − |
| 18 | Так | RP (1) | 1-2 рази | 2-3 години | Ні | Графіка | Прокачування | Кооператив | Ні | Заплатити гроші |
| 19 | Так | Shooter (1) | 3-5 разів | 4+ години | Так | Геймплей | Безкарність | Проти гравця | Ні | Піти на компроміс |
| 20 | Так | Action (1) | 6-7 разів | 2-3 години | Так | Свобода дій | Самоствердження | Кооператив | Так | Не спати вночі |
| 21 | Ні | − | − | − | − | − | − | − | − | − |
| 22 | Так | RP (1) | 3-5 разів | 2-3 години | Ні | Графіка | Прокачування | Проти гравця | Ні | Пропустити школу |
| 23 | Так | Shooter (1) | 3-5 разів | 4+ години | Так | Геймплей | Безкарність | Проти гравця | Ні | Обдурити батьків |
| 24 | Так | Action (1) | 6-7 разів | 2-3 години | Ні | Свобода дій | Дослідження | Кооператив | Так | Заплатити гроші |
| 25 | Ні | − | − | − | − | − | − | − | − | − |
| 26 | Так | RP (1) | 1-2 рази | 2-3 години | Так | Графіка | Прокачування | Проти гравця | Ні | Піти на компроміс |
| 27 | Так | Shooter (1) | 3-5 разів | 4+ години | Ні | Свобода дій | Безкарність | Кооператив | Так | Не спати вночі |
| 28 | Так | Action (1) | 6-7 разів | 2-3 години | Так | Геймплей | Дослідження | Проти гравця | Ні | Пропустити школу |
| 29 | Так | RP (1) | 1-2 рази | До 1 години | Так | Свобода дій | Прокачування | Кооператив | Ні | Обдурити батьків |
| 30 | Так | Shooter (1) | 3-5 разів | 4+ години | Ні | Графіка | Безкарність | Проти гравця | Ні | Заплатити гроші |

Додаток Е

Таблиця Е. 1

Результати тестування респондентів за методикою Визначення схильності до адиктивної, агресивної, деліквентної поведінки (О. М. Орел)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № респондента | Гендер | Установка на соціально-бажані відповіді | Схильність до подолання норм і правил | Схильність до адиктивної поведінки | Схильність до самоушкоджуючої і саморуйнівної поведінки | Схильність до агресії та насильства | Вольовий контроль емоційних реакцій | Схильність до деліквентної поведінки | Прийняття жіночої соціальної ролі |
| 1 | Ч | 2 | 5 | 4 | 3 | 6 | 5 | 7 |  |
| 2 | Ж | 3 | 6 | 5 | 4 | 7 | 6 | 5 | 2 |
| 3 | Ч | 1 | 4 | 6 | 3 | 5 | 4 | 6 |  |
| 4 | Ж | 4 | 7 | 5 | 4 | 6 | 6 | 5 | 3 |
| 5 | Ч | 3 | 5 | 6 | 2 | 4 | 5 | 7 |  |
| 6 | Ж | 2 | 6 | 4 | 3 | 5 | 6 | 4 | 2 |
| 7 | Ч | 3 | 4 | 5 | 4 | 6 | 5 | 7 |  |
| 8 | Ж | 2 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 6 | 2 |
| 9 | Ч | 4 | 6 | 5 | 2 | 4 | 5 | 5 |  |
| 10 | Ж | 3 | 7 | 6 | 3 | 6 | 4 | 4 | 2 |
| 11 | Ч | 2 | 5 | 4 | 4 | 7 | 3 | 5 |  |
| 12 | Ж | 3 | 6 | 5 | 3 | 4 | 5 | 6 | 2 |
| 13 | Ч | 1 | 4 | 3 | 2 | 5 | 6 | 4 |  |
| 14 | Ж | 4 | 7 | 6 | 5 | 3 | 4 | 5 | 2 |
| 15 | Ч | 2 | 5 | 6 | 4 | 5 | 3 | 7 |  |
| 16 | Ж | 3 | 6 | 4 | 5 | 6 | 5 | 4 | 2 |
| 17 | Ч | 1 | 3 | 5 | 2 | 4 | 6 | 5 |  |
| 18 | Ж | 2 | 4 | 6 | 3 | 5 | 4 | 4 | 2 |
| 19 | Ч | 3 | 5 | 4 | 4 | 6 | 5 | 6 |  |
| 20 | Ж | 4 | 7 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 | 2 |
| 21 | Ч | 2 | 4 | 3 | 5 | 6 | 4 | 5 |  |
| 22 | Ж | 3 | 5 | 4 | 4 | 7 | 5 | 4 | 2 |
| 23 | Ч | 4 | 6 | 5 | 3 | 4 | 6 | 5 |  |
| 24 | Ж | 2 | 7 | 6 | 4 | 5 | 3 | 4 | 2 |
| 25 | Ч | 3 | 5 | 4 | 5 | 6 | 4 | 6 |  |
| 26 | Ж | 4 | 6 | 3 | 6 | 5 | 4 | 5 | 2 |
| 27 | Ч | 1 | 5 | 6 | 3 | 4 | 5 | 4 |  |
| 28 | Ж | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 4 | 3 | 2 |
| 29 | Ч | 3 | 6 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 |  |
| 30 | Ж | 4 | 5 | 6 | 3 | 6 | 4 | 5 | 2 |

Додаток Ж

Таблиця Ж.1

Ієрархія термінальних цінностей підлітків за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № респондента | Стать | Щасливе сімейне життя | Здоров'я | Любов | Впевненість у собі | Дружба | Свобода | Пізнання | Цікава робота | Розвиток | Матеріальний добробут | Активна діяльність | Творчість | Щастя інших | Життєва мудрість | Суспільне покликання | Продуктивне життя | Краса природи і мистецтва | Розваги |
| 1 | ж | 2 | 4 | 1 | 6 | 3 | 7 | 5 | 9 | 8 | 11 | 12 | 13 | 15 | 10 | 16 | 14 | 17 | 18 |
| 2 | ж | 1 | 3 | 2 | 7 | 4 | 8 | 5 | 9 | 6 | 12 | 13 | 14 | 15 | 10 | 16 | 11 | 17 | 18 |
| 3 | ж | 3 | 1 | 2 | 8 | 5 | 7 | 4 | 9 | 6 | 12 | 14 | 13 | 15 | 10 | 16 | 11 | 18 | 17 |
| 4 | ж | 2 | 3 | 1 | 7 | 4 | 9 | 5 | 8 | 6 | 12 | 14 | 13 | 15 | 11 | 16 | 10 | 17 | 18 |
| 5 | ж | 3 | 1 | 2 | 7 | 4 | 8 | 5 | 9 | 6 | 12 | 13 | 14 | 15 | 10 | 16 | 11 | 18 | 17 |
| 6 | ж | 2 | 4 | 1 | 6 | 3 | 7 | 5 | 9 | 8 | 11 | 12 | 13 | 15 | 10 | 16 | 14 | 17 | 18 |
| 7 | ж | 1 | 3 | 2 | 7 | 4 | 8 | 5 | 9 | 6 | 12 | 13 | 14 | 15 | 10 | 16 | 11 | 17 | 18 |
| 8 | ж | 3 | 1 | 2 | 8 | 5 | 7 | 4 | 9 | 6 | 12 | 14 | 13 | 15 | 10 | 16 | 11 | 18 | 17 |
| 9 | ж | 2 | 3 | 1 | 7 | 4 | 9 | 5 | 8 | 6 | 12 | 14 | 13 | 15 | 11 | 16 | 10 | 17 | 18 |
| 10 | ж | 3 | 1 | 2 | 7 | 4 | 8 | 5 | 9 | 6 | 12 | 13 | 14 | 15 | 10 | 16 | 11 | 18 | 17 |
| 11 | ж | 2 | 4 | 1 | 6 | 3 | 7 | 5 | 9 | 8 | 11 | 12 | 13 | 15 | 10 | 16 | 14 | 17 | 18 |
| 12 | ж | 1 | 3 | 2 | 7 | 4 | 8 | 5 | 9 | 6 | 12 | 13 | 14 | 15 | 10 | 16 | 11 | 17 | 18 |
| 13 | ж | 3 | 1 | 2 | 8 | 5 | 7 | 4 | 9 | 6 | 12 | 14 | 13 | 15 | 10 | 16 | 11 | 18 | 17 |
| 14 | ж | 2 | 3 | 1 | 7 | 4 | 9 | 5 | 8 | 6 | 12 | 14 | 13 | 15 | 11 | 16 | 10 | 17 | 18 |
| 15 | ж | 3 | 1 | 2 | 7 | 4 | 8 | 5 | 9 | 6 | 12 | 13 | 14 | 15 | 10 | 16 | 11 | 18 | 17 |
| 16 | ч | 3 | 5 | 1 | 8 | 6 | 2 | 4 | 9 | 7 | 10 | 12 | 14 | 11 | 13 | 15 | 16 | 18 | 17 |
| 17 | ч | 2 | 3 | 5 | 1 | 6 | 7 | 4 | 9 | 8 | 11 | 12 | 10 | 13 | 14 | 15 | 17 | 16 | 18 |
| 18 | ч | 4 | 1 | 3 | 5 | 2 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 14 | 11 | 13 | 15 | 16 | 18 | 17 |
| 19 | ч | 5 | 3 | 2 | 1 | 6 | 4 | 7 | 9 | 8 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 15 | 16 | 18 | 17 |
| 20 | ч | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 5 | 8 | 9 | 7 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 21 | ч | 2 | 3 | 1 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 8 | 10 | 12 | 11 | 13 | 14 | 15 | 17 | 16 | 18 |
| 22 | ч | 1 | 4 | 2 | 3 | 6 | 5 | 7 | 9 | 8 | 10 | 11 | 12 | 14 | 13 | 15 | 16 | 18 | 17 |
| 23 | ч | 3 | 5 | 1 | 2 | 6 | 4 | 7 | 9 | 8 | 10 | 11 | 12 | 14 | 13 | 15 | 16 | 18 | 17 |
| 24 | ч | 2 | 1 | 3 | 4 | 6 | 5 | 7 | 9 | 8 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 18 | 17 |
| 25 | ч | 4 | 2 | 3 | 1 | 6 | 5 | 7 | 9 | 8 | 10 | 12 | 11 | 14 | 13 | 15 | 16 | 18 | 17 |
| 26 | ч | 1 | 3 | 2 | 4 | 6 | 5 | 7 | 9 | 8 | 10 | 12 | 11 | 14 | 13 | 15 | 16 | 18 | 17 |
| 27 | ч | 3 | 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 12 | 11 | 14 | 13 | 15 | 16 | 18 | 17 |
| 28 | ч | 4 | 2 | 1 | 3 | 6 | 5 | 7 | 9 | 8 | 10 | 12 | 11 | 14 | 13 | 15 | 16 | 18 | 17 |
| 29 | ч | 2 | 3 | 1 | 5 | 6 | 4 | 7 | 9 | 8 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 18 | 17 |
| 30 | ч | 5 | 3 | 1 | 4 | 6 | 2 | 7 | 9 | 8 | 10 | 12 | 11 | 14 | 13 | 15 | 16 | 18 | 17 |

Таблиця Ж. 2

Ієрархія інструментальних цінностей підлітків за методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № респондента | Стать | Чесність | Відповідальність | Дисциплінованість | Життєрадісність | Освіченість | Широта поглядів | Терпимість | Самоконтроль | Вихованість | Незалежність | Сміливість | Тверда воля | Чуйність | Раціоналізм | Виконавчість | Високі запити | Акуратність | Непримиренність |
| 1 | Ж | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 8 | 10 | 12 | 11 | 13 | 15 | 14 | 16 | 18 | 17 |
| 2 | Ж | 2 | 1 | 4 | 3 | 6 | 5 | 7 | 9 | 8 | 10 | 12 | 11 | 13 | 15 | 14 | 16 | 17 | 18 |
| 3 | Ж | 3 | 2 | 1 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 8 | 10 | 12 | 11 | 13 | 15 | 14 | 16 | 18 | 17 |
| 4 | Ж | 1 | 3 | 2 | 5 | 4 | 6 | 7 | 9 | 8 | 10 | 12 | 11 | 13 | 15 | 14 | 16 | 17 | 18 |
| 5 | Ж | 2 | 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 8 | 10 | 12 | 11 | 13 | 15 | 14 | 16 | 18 | 17 |
| 6 | Ж | 1 | 2 | 3 | 6 | 4 | 8 | 5 | 9 | 7 | 12 | 13 | 14 | 15 | 10 | 16 | 11 | 18 | 17 |
| 7 | Ж | 5 | 3 | 2 | 4 | 1 | 6 | 7 | 9 | 8 | 10 | 12 | 14 | 11 | 13 | 15 | 16 | 18 | 17 |
| 8 | Ж | 3 | 2 | 1 | 5 | 6 | 4 | 7 | 9 | 8 | 10 | 12 | 11 | 14 | 13 | 15 | 16 | 18 | 17 |
| 9 | Ж | 1 | 2 | 3 | 5 | 6 | 4 | 7 | 9 | 8 | 10 | 11 | 12 | 14 | 13 | 15 | 16 | 18 | 17 |
| 10 | Ж | 4 | 2 | 1 | 3 | 6 | 5 | 7 | 9 | 8 | 10 | 11 | 13 | 12 | 14 | 15 | 16 | 18 | 17 |
| 11 | Ж | 2 | 3 | 1 | 4 | 6 | 5 | 7 | 9 | 8 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 12 | Ж | 3 | 2 | 1 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 8 | 10 | 12 | 11 | 13 | 14 | 15 | 17 | 16 | 18 |
| 13 | Ж | 1 | 4 | 2 | 3 | 6 | 5 | 7 | 9 | 8 | 10 | 11 | 12 | 14 | 13 | 15 | 16 | 18 | 17 |
| 14 | Ж | 2 | 3 | 1 | 4 | 6 | 5 | 7 | 9 | 8 | 10 | 12 | 11 | 14 | 13 | 15 | 16 | 18 | 17 |
| 15 | Ж | 4 | 1 | 3 | 2 | 6 | 5 | 7 | 9 | 8 | 10 | 12 | 11 | 14 | 13 | 15 | 16 | 18 | 17 |
| 16 | Ч | 3 | 2 | 1 | 5 | 6 | 4 | 7 | 9 | 8 | 10 | 12 | 11 | 14 | 13 | 15 | 16 | 18 | 17 |
| 17 | Ч | 2 | 3 | 1 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 8 | 10 | 12 | 11 | 13 | 14 | 15 | 17 | 16 | 18 |
| 18 | Ч | 2 | 4 | 1 | 3 | 6 | 5 | 7 | 9 | 8 | 10 | 12 | 11 | 14 | 13 | 15 | 16 | 18 | 17 |
| 19 | Ч | 3 | 1 | 2 | 5 | 6 | 4 | 7 | 9 | 8 | 10 | 12 | 11 | 14 | 13 | 15 | 16 | 18 | 17 |
| 20 | Ч | 5 | 3 | 1 | 4 | 6 | 2 | 7 | 9 | 8 | 10 | 12 | 11 | 14 | 13 | 15 | 16 | 18 | 17 |
| 21 | Ч | 1 | 3 | 2 | 4 | 6 | 5 | 7 | 9 | 8 | 10 | 12 | 11 | 14 | 13 | 15 | 16 | 18 | 17 |
| 22 | Ч | 4 | 2 | 1 | 3 | 6 | 5 | 7 | 9 | 8 | 10 | 12 | 11 | 14 | 13 | 15 | 16 | 18 | 17 |
| 23 | Ч | 2 | 3 | 1 | 5 | 6 | 4 | 7 | 9 | 8 | 10 | 12 | 11 | 13 | 14 | 15 | 16 | 18 | 17 |
| 24 | Ч | 5 | 3 | 1 | 4 | 6 | 2 | 7 | 9 | 8 | 10 | 12 | 11 | 14 | 13 | 15 | 16 | 18 | 17 |
| 25 | Ч | 1 | 4 | 2 | 3 | 6 | 5 | 7 | 9 | 8 | 10 | 12 | 11 | 14 | 13 | 15 | 16 | 18 | 17 |
| 26 | Ч | 3 | 1 | 2 | 4 | 6 | 5 | 7 | 9 | 8 | 10 | 12 | 11 | 14 | 13 | 15 | 16 | 18 | 17 |
| 27 | Ч | 2 | 3 | 1 | 5 | 6 | 4 | 7 | 9 | 8 | 10 | 12 | 11 | 13 | 14 | 15 | 16 | 18 | 17 |
| 28 | Ч | 4 | 2 | 1 | 3 | 6 | 5 | 7 | 9 | 8 | 10 | 12 | 11 | 14 | 13 | 15 | 16 | 18 | 17 |
| 29 | Ч | 4 | 2 | 1 | 3 | 6 | 5 | 7 | 9 | 8 | 10 | 12 | 11 | 14 | 13 | 15 | 16 | 18 | 17 |
| 30 | Ч | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 9 | 8 | 10 | 12 | 11 | 13 | 15 | 14 | 16 | 18 | 17 |

Додаток З

План-конспект профілактичної бесіди «Віртуальний світ і реальне життя: де межа?»(складено автором)

На початку бесіди необхідно створити атмосферу відкритості та доброзичливості, що сприятиме залученню підлітків до активного обговорення теми.

1. Вступна частина (5–7 хвилин):

Мета вступу полягає у формуванні початкової зацікавленості. Ведучий звертається до учасників із запитанням: «Що для вас означає комп'ютерна гра: розвага, відпочинок, спосіб спілкування чи необхідність?» Після отримання кількох відповідей здійснюється короткий коментар про різноманіття ролей, які комп’ютерні ігри можуть відігравати у житті людини.

1. Основна частина (20–25 хвилин):

У цій частині розкриваються основні змістові блоки:

* Пояснення поняття комп’ютерної залежності через метафору «лабіринту», де легко загубитися.
* Визначення основних ознак ризикованого ігрового залучення: втрата інтересу до реального життя, зниження шкільної успішності, проблеми у спілкуванні з близькими.
* Пояснення механізму формування залежності: підкріплення позитивних емоцій від гри, втеча від реальних труднощів.
* Обговорення позитивних альтернатив: реальні досягнення, творчість, спорт, дружба.

Практична частина (15 хвилин):

Пропонується виконати вправу «Мій баланс реальності і віртуальності», під час якої кожен учасник на окремому аркуші записує:

* три улюблені заняття у реальному житті;
* три основні причини, чому гра приносить задоволення;
* один реальний крок, який допоможе зберегти баланс між віртуальним і реальним життям.

Після виконання вправи за бажанням декілька учасників діляться своїми висновками.

1. Завершення бесіди (5 хвилин):

Підсумовується ключова ідея бесіди: справжні перемоги здобуваються у реальному житті. Пропонується фінальне запитання для внутрішньої рефлексії: «Яку реальну ціль я хочу досягти цього року?»

Приклади запитань для активізації учасників під час бесіди:

* «Які відчуття виникають у вас після кількох годин гри?»
* «Чи траплялося вам ігнорувати важливі справи через бажання пограти?»
* «Як би ви описали ідеальний баланс між грою та іншими заняттями?»
* «Чи може гра допомогти у розвитку навичок, корисних для реального життя? Яких саме?»

Інтерактивна вправа «Лабіринт вибору»:

Для проведення цієї вправи створюється умовна карта «лабіринту», де кожен вибір веде до певного результату. Наприклад:

* Вхід у лабіринт: «Я відчуваю нудьгу».
* Вибір 1: «Пограю ще годину» – рух до наступного рівня лабіринту.
* Вибір 2: «Зустрінуся з друзями на вулиці» – вихід із лабіринту.

Учасники проходять кілька подібних «рішень» і самостійно оцінюють, який шлях дозволяє зберігати контроль над собою. Мета вправи – візуалізувати наслідки власних виборів.

У підсумку слід наголосити, що побудова профілактичної бесіди за такою структурою та з використанням інтерактивних прийомів дозволяє не лише інформувати підлітків, а й активно залучати їх до переосмислення особистісної важливості проблеми та пошуку шляхів саморегуляції у сфері комп’ютерної активності.

Додаток И

****

Верифікувати та перевірити автентичність сертифіката можна за посиланням: <https://researcheurope.org/verification>