

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики**

На правах рукопису

ГОРЩАРУК ІННА ВАСИЛІВНА

**ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА КОМП'ЮТЕРНОЇ
ЗАЛЕЖНОСТІ ЯК ФОРМИ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ**

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітня програма «Практична психологія
(психологічне консультування та психотерапія)»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:

МАГДИСЮК ЛЮДМИЛА ІВАНІВНА,

кандидат психологічних наук, доцент кафедри
практичної психології та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № _____
засідання кафедри практичної психології
та психодіагностики

від _____ 2024 р.

Завідувач кафедри
кандидат психологічних наук, доцент
Магдисюк Л. І. _____

ЛУЦЬК – 2024

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ**

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Факультет психології

Кафедра практичної психології та психодіагностики

Освітній ступінь «Магістр»

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

« ____ » _____ 2023 року

**ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЕКТ)
СТУДЕНТУ**

ГОРЩАРУК ІННА ВАСИЛІВНА

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи (проекту) **Психологічна характеристика комп'ютерної залежності як форми адиктивної поведінки підлітків**
Керівник роботи (проекту) Магдисюк Людмила Іванівна, кандидат психологічних наук, доцент
2. Строк подання студентом роботи (проекту) 10.11.2024
3. Мета та завдання випускної кваліфікаційної роботи (проекту) полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних характеристик комп'ютерної залежності як форми адиктивної поведінки підлітків.

4. Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного вивчення визначити психологічні особливості адиктивної поведінки та впливу комп'ютерної адикції на особистість;
2. Провести емпіричне дослідження явища комп'ютерної залежності як виду адикції, здійснити аналіз отриманих даних та дати інтерпретацію результатів;
3. Розробити корекційно-профілактичну програму з елементами тренінгу для зниження комп'ютерної залежності у підлітків;
4. Здійснити аналіз ефективності корекційно-профілактичної програми зниження комп'ютерної залежності у підлітків.
5. Дата видачі завдання 15.10.2023

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи (проекту)	Строк виконання етапів роботи (проекту)	Примітка
1.	<p>На <i>першому етапі</i> дослідження, на основі попереднього знайомства з проблемою та результатів попереднього її вивчення, основна увага була зосереджена на виборі напряму дослідження, опрацюванні мети та завдань, визначенні об'єкту, предмету та методів дослідження, виборі можливих джерел інформації.</p>	01.11.-01.12.2023	
2.	<p><i>Другий етап</i> дослідження був присвячений вивченню сучасних наукових підходів психологічної характеристики комп'ютерної залежності як форми адиктивної поведінки підлітків</p>	01.12.-01.02.2024	
3.	<p>Протягом <i>третього етапу</i> дослідження було проведено емпірико-діагностичне дослідження.</p> <p>Цей етап включав підготовку до проведення діагностичного дослідження, розробку та уточнення інструкції для респондентів, попередню її перевірку на простоту й зрозумілість та діагностику респондентів.</p> <p>На основі розробленої процедури та методики дослідження вивчити психологічні характеристики комп'ютерної залежності як форми адиктивної поведінки підлітків. Отримані при цьому результати стали підставою провести відповідні організаційні заходи щодо подальшого планування магістерської роботи (визначення</p>	01.02-01.05. 2024	

	завдань, розробки програми дослідження і збору матеріалу, визначення етапів дослідження, вибір методів та завдань дослідження, кількісного та якісного аналізу отриманих даних тощо).		
4.	Здійснити емпіричний аналіз психологічної характеристики комп'ютерної залежності як форми адиктивної поведінки підлітків.	01.05-01.06. 2024	
5.	П'ятий <i>етап</i> дослідження передбачав проведення формувального експерименту розробку та апробацію програми корекційно-профілактичної роботи в напрямку зниження комп'ютерної залежності у підлітків.	01.06.-30.09.2024	
6.	На основі теоретичного опрацювання наукових джерел, проведеного емпіричного дослідження та аналізу результатів провести висновки та узагальнення	01.10-15.11.2024	
7.	Остаточне оформлення роботи	15.11-01.12.2024	

Студент

(підпис)

Горшарук І. В.
(прізвище та ініціали)

**Керівник роботи
(проекту)**

(підпис)

Магдисюк Л. І.
(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Горщарук І.

Психологічна характеристика комп'ютерної залежності як форми адиктивної поведінки підлітків.

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітня програма: «Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)»

Луцьк, 2024 рік

Магістерська робота присвячена висвітленню питань проблеми комп'ютерної залежності у підлітків, у яких вікові особливості психічного та особистісного розвитку є сприятливим підґрунтям для виникнення такого виду адикції, охарактеризовано її зміст.

Методологічною основою роботи стали наукові концепції вивчення феномену інтернет-залежної поведінки та профілактики її несприятливих наслідків. Емпіричне дослідження дозволило висвітлити критерії, згідно з якими можна ідентифікувати схильність до використання інтернет-ресурсів.

Для розв'язання проблеми комп'ютерної залежності на основі результатів проведеного дослідження розроблена програма первинної психопрофілактики адиктивної поведінки у підлітків. З інформаційно-просвітницькою метою і для ефективності програми передбачено роботу з батьками та педагогами.

Основні положення та практичні висновки можуть використовуватися у діяльності працівників психологічних служб закладів освіти.

Ключові слова: *комп'ютерна залежність, інтернет-залежність, підліток, адиктивна поведінка, профілактика адиктивної поведінки.*

ABSTRACT

Horshcharuk I.

Psychological characteristics of computer addiction as a form of adolescent addictive behavior.

Specialty: 053 «Psychology»

Educational program: «Practical psychology (psychological counseling and psychotherapy)»

Lutsk, 2024

The master's thesis is devoted to the problems of computer addiction in children of teenager, in whom the age features of mental and personal development are a favorable basis for the emergence of this type of addiction, its content is described.

The methodological basis of the work were scientific concepts of studying the phenomenon of Internet-dependent behavior and prevention of its adverse effects. Empirical research has highlighted the criteria by which you can identify the propensity to use Internet resources.

To solve the problem of computer addiction, based on the results of the study, a program of primary psychoprophylaxis of addictive behavior of primary school children was developed. Work with parents and teachers is provided for informational and educational purposes and for the effectiveness of the program.

The main provisions and practical conclusions can be used in the activities of employees of psychological services of educational institutions.

Key words: *computer addiction, Internet addiction, teenager, addictive behavior, prevention of addictive*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОБГРУНТУВАННЯ ОСНОВ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ПРОФІЛАКТИКИ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ У ПІДЛІТКІВ	
1.1. Адиктивна поведінка підлітків у наукових дослідженнях.....	9
1.2. Комп'ютерна залежність як форма адиктивної поведінки особистості.....	17
1.3. Підлітковий вік – сенситивний період виникнення комп'ютерної залежності.....	25
1.4. Основні підходи до розуміння профілактики залежної поведінки підлітків.....	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ	
2.1. Планування та проведення дослідження комп'ютерної залежності серед підлітків.....	35
2.2. Аналіз результатів вивчення психологічних характеристик особистості підлітків у контексті комп'ютерної залежності.....	42
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ЗНИЖЕННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ	
3.1. Методика організації та проведення корекційно-профілактичної роботи з підлітками, що мають комп'ютерну залежність.....	58
3.2. Оцінка ефективності корекційно-профілактичної програми зменшення рівня комп'ютерної залежності у дітей підліткового віку.....	65
ВИСНОВКИ.....	78
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	80
ДОДАТКИ.....	81

ВСТУП

Актуальність дослідження. Формування залежності у підлітків від комп'ютерних ігор, ігроманії та інших видів адиктивної поведінки являє собою соціально-психологічну та морально-етичну проблему, яка потребує особливої уваги. Тому дослідження, що стосуються причин розвитку такої поведінки серед підлітків, а також методів її профілактики, психотерапії та корекції, є надзвичайно актуальними.

Надійний і змістовний інформаційний зв'язок з навколишнім середовищем є однією з ключових умов життя людини. Сучасні радикальні зміни в сфері інформаційних технологій надають практично необмежені можливості доступу до все більшого потоку різноманітної інформації, а Інтернет стає центральною технологією переходу до інформаційного суспільства.

Це призводить до того, що підлітки проводять значну частину свого часу в онлайн-просторі, що може викликати виникнення залежності від комп'ютерних ігор та інших форм діяльності. Що не тільки негативно впливає на їхнє психічне та фізичне здоров'я, але й стає причиною соціальної ізоляції, порушень у розвитку особистості та зниження успішності в навчанні.

Останні два десятиліття зростає значимість Інтернету як інформаційного, комунікативного, змістового та ігрового простору, що допомагає просуванню інтернет-ресурсів практично в усі сфери людської діяльності. Інтернет став могутнім середовищним фактором, під впливом якого відбувається формування особистості сучасних підлітків. Поряд з позитивним впливом, обумовленим зручністю використання ресурсів Інтернету, стає все більш помітною проблема інтернет-залежної поведінки.

Серед негативних наслідків тривалого та невиправданого використання технологій можна відзначити звуження інтересів, відхід від реального життя у віртуальне середовище та розвиток комп'ютерної залежності. Підлітки в силу вікової незрілості особистості та нестійкої її структури найбільш вразливі до різних видів негативних впливів.

Кількість наукових досліджень, присвячених комп'ютерній залежності, неухильно зростає, і вони охоплюють різні психологічні підходи: К. Янг визначила основні передумови та стадії розвитку цього типу адикції, І. Голдберг запропонував діагностичні критерії, М. Орзак виокремила фізичні та психологічні симптоми, притаманні інтернет-залежності, М. Гріффітс досліджував можливість формування інтернет-адикції на основі інших форм залежної поведінки [59; 63; 64].

Різноманітні факти вказують на те, що більшість людей починають активно використовувати комп'ютери та інші гаджети для доступу до Інтернету. Особливо під час навчання, зокрема в умовах карантину, комп'ютери стають зручним засобом для здобуття знань. Переважання серед користувачів Інтернету молоді, у яких саме в цей період активно формуються основні особистісні риси, підкреслює важливість своєчасної діагностики інтернет-залежності, дослідження психологічних характеристик інтернет-адиктивної поведінки, а також розробки дієвих профілактичних заходів.

Особливого забарвлення набув феномен інтернет-адикції в період дистанційного навчання під час вимушеного карантину з метою протидії поширенню коронавірусної інфекції COVID-19. Перебудова освітнього процесу дезадаптувала здобувачів освіти: незвичні умови знижували мотивацію до навчання; не могли самостійно організувати свій робочий час і навчання; зниження контролю з боку батьків; поява великої кількості вільного часу, який не знали чим заповнити, сприяли нелімітованому перебуванню підлітка за комп'ютером.

У зв'язку з тим, що явище комп'ютерної залежності є досить актуальним та ще недостатньо розробленим у науковій психології, зокрема у вітчизняній психології, зумовило вибір теми дослідження: «Психологічна характеристика комп'ютерної залежності як форми адиктивної поведінки підлітків».

Об'єктом дослідження виступає комп'ютерна залежність у підлітків

Предмет дослідження – психологічна характеристика комп'ютерної залежності як форми адиктивної поведінки підлітків.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей змін компонентів, зв'язків і функцій структури особистості підлітка в зв'язку з недоцільним і неорганізованим використанням Інтернету.

Окреслена мета дослідження потребує вирішення низки **завдань**:

1. На основі теоретичного аналізу визначити психологічні особливості адиктивної поведінки та впливу комп'ютерної адикції на особистість;
2. Провести емпіричне дослідження явища комп'ютерної залежності як виду адикції, здійснити аналіз отриманих даних та дати інтерпретацію результатів;
3. Розробити корекційно-профілактичну програму з елементами тренінгу для зниження комп'ютерної залежності у підлітків;
4. Здійснити аналіз ефективності корекційно-профілактичної роботи в напрямку зниження комп'ютерної залежності у підлітків.

Методологічну і теоретичну основу дослідження становлять науково-психологічні положення: теоретичні концепції загального розвитку особистості (Г. Костюк, С. Максименко, Дж. Локк, А. Бандура, Е. Еріксон); про проблему адикцій та про психологічні зміни особистості при адикції (В. Міллер, Л. Дейниченко, Н. Бондаренко, І. Шмідзен, У. Михайлишин, М. Ландрі, О. Безпалько, І. Богданова, В. Франкла, С. Даулінг, О. Пилипенко,); про сучасні проблеми адиктивної поведінки підлітків (Т. Больбот, А. Мельник, Н. Сірота, М. Радонова і ін.); про методи корекції та допомоги з проблемною поведінкою дітей (Л. Магдисюк, М. Мушкевич, А. Гоголева, Л. Леонова, Н. Назарова); ідеї про значення організації повноцінного спілкування з оточуючими для корекції відхилень у поведінці (Я. Гошовський, Т. Карабін, Р. Теперик); теорії розвитку віртуальних адикцій (А. Войскунський, П. Мунтян, К. Янг та ін.).

Для досягнення мети та реалізації поставлених завдань дослідження були використані наступні **методи**: *теоретичні* (аналіз проблеми на підставі вивчення наукової літератури, систематизації та узагальнення одержаної наукової інформації); *емпіричні*: комплекс психодіагностичних методик,

зокрема, «Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності» Л. Юр'євої, Т. Ботьбот, «Тест інтернет-залежності» К. Янг (модифікація В. Лоскутової), «Методика вивчення самовідношення» (МИС) С. Пантелєєва, «Визначення спрямованості особистості» Б. Басса, «Методика самооцінки емоційних станів» А. Уесмана та Д. Рікса; *методи математичної статистики та аналізу результатів*: відсотковий та кількісний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона).

Емпіричною базою дослідження слугував ОЗЗСО «Любешівський ліцей» Любешівської селищної ради Волинської області.

Новизна дослідження: зібрано та проаналізовано дані щодо розвитку комп'ютерної залежності серед підлітків, виокремлено фактори впливу на формування інтернет-адикції у підлітків, вивчені взаємозв'язки між окремими діагностичними критеріями інтернет-залежної поведінки та індивідуально-психологічних рис. Отримані результати дозволяють розширити уяву про природу формування та динаміку розвитку комп'ютерної залежності у підлітків.

Теоретична значущість дослідження полягає у визначенні та концептуальній розробці понять «комп'ютерна залежність», «інтернет-адикція» на матеріалах звітів експериментально-психологічного дослідження у підлітків, систематизації наявних знань та теоретичних засад виявлення комп'ютерної залежності підлітків.

Практична значущість дослідження. На основі результатів проведеного дослідження розроблена програма первинної психопрофілактики адитивної поведінки підлітків, яка спрямована на: розвиток ефективних стратегій поведінки та зміцнення особистісних ресурсів, які перешкоджають формуванню та розвитку комп'ютерно-залежної поведінки; розширення уявлень підлітків про проблему інтернет-адикції. З інформаційно-просвітницькою метою і для ефективності програми передбачено роботу з батьками та педагогами. Можливість використання отриманих результатів та висновків щодо корекційно-профілактичної роботи у діяльності працівників психологічних служб закладів освіти.

Апробація результатів магістерської роботи. Результати дослідження, а також висновки роботи доповідалися і обговорювалися на наступних науково-практичних семінарах, конференціях: VII Міжнародний науково-практичний семінар «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (м. Луцьк, 26-27 жовтня 2023 р.); XVI Міжнародна науково-практична конференція «Психологічні особливості здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості» (м. Луцьк, 22-29 березня 2024 р.).

Публікації. Основні положення дослідження, його результати та висновки відображено у науковій публікації: Горцарук І., Магдисюк Л. Психологічна характеристика комп'ютерної залежності як форми адиктивної поведінки підлітків. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості* : Луцьк : Вежа-Друк, 2024. С. 49-52.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та додатків, містить 6 рисунків та 3 таблиці. Список літератури налічує 64 найменувань. Повний обсяг магістерської роботи – 125 сторінок друкованого тексту, з них – 79 сторінок основного тексту роботи.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ОСНОВ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ПРОФІЛАКТИКИ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

1.1. Адиктивна поведінка підлітків у наукових дослідженнях

Уперше термін «адиктивна поведінка» (від англійського addiction – пристрасть до будь-чого, шкідлива звичка) використав В. Міллер для визначення процесу зловживання різноманітними речовинами (тютюн, алкоголь, психоактивні речовини), які змінюють психічний стан людини та формують залежну поведінку [19, с. 105].

Адиктивною поведінкою називається різновид девіантної поведінки (інколи деякі дослідники можуть вказувати синонімічність даних понять [17], що не є повністю правильно). Він характеризується наявністю непереборного бажання щодо переживання певних інтенсивних емоцій за допомогою штучного впливу і змін власного психічного стану, що відбувається внаслідок вживання деяких психоактивних речовин або ж постійної фіксації уваги на певних видах діяльності [40; 41].

Особа з адиктивною поведінкою характеризується такими ознаками, як прагнення відійти від реальності, безвідповідальністю, почуттям самотності, невираженістю моральних норм та інтелектуальних інтересів тощо [46].

Л. Дейниченко та Н. Бондаренко вважають, що адиктивна поведінка є пов'язаною з біологічною та соціальною системами, які мають тісний зв'язок між собою. Якщо одна включає в себе розкриття ціннісно-нормативної сторони адиктивної поведінки, то інша являє собою дію алкоголю на організм і формування так званого «наркотичного синдрому» [10 с. 221].

І. Шмідзен та У. Михайлишин зазначають, що адиктивна поведінка – це спосіб адаптації до навколишньої дійсності. Вони вважають, що через нестабільну політичну, соціальну, економічну ситуацію люди можуть вдаватися до методів своєрідної втечі від реальності, що здійснюється внаслідок зміни психічного стану за рахунок фіксації уваги на тій чи іншій діяльності або через

вживання різних речовин. Поєднання таких методів зі спробами пристосування до навколишньої дійсності призводить до порушення зв'язків з соціумом з одного боку, і проблем в сфері фізичного та психічного здоров'я [39, с. 110].

Згідно з іншим визначенням, в основі адиктивної поведінки лежить патологічний розвиток деяких певних потреб соціального та біологічного характерів. Їхнє формування часто починається в підлітковому та ранньому юнацькому віці. Проблема в цьому випадку полягає в такому – що через стійкість характеру особистості виникають труднощі під час проведення корекції [11, с. 197].

Н. Пезешкіана виділяє чотири форми адиктивної поведінки. В даному випадку вважається, що адиктивна поведінка тут являється одним з варіантів «відходу від реальності». До таких форм «відходів» належать відхід у тіло, відхід у фантазії, відхід у контакти чи самотність, відхід у роботу. Кожен тип характеризується чимось конкретним – в першому випадку має місце фізичне або психічне «самовдосконалення», другий випадок відхід у фантазії, описується як «життя у світі власних ілюзій та фантазій». Щодо пункту з контактами і самотністю, то тут відзначається наявність постійного прагнення до спілкування чи усамітнення. Останнє ж, відхід у роботу, характеризується концентрацією на навчанні або на службових справах (надмірний трудоволізм). Вказано, що в цьому контексті найчастіше має місце токсикоманія, алкоголізація, вживання наркотиків, інтернет-залежність, або ж інтернет-адикція та ігроманія [8, с. 169].

Адикція визначається як стан, коли особа стає фізично та психологічно залежною від певної речі або дії. Це може бути прив'язаність до різних речей, таких як наркотики, алкоголь, газети або навіть смартфони. Відповідно до концепції В. Міллера та М. Ландрі, адиктивна поведінка може мати як фізичну, так і психологічну залежність, що робить її важкою для подолання [51, с. 109].

О. Безпалько інтерпретує термін «адиктивна поведінка» як схильність людини до відходу від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану за допомогою хімічних речовин або постійного захоплення певною діяльністю з метою розвитку та підтримки інтенсивних емоцій [6, с. 103].

М. Головатий стверджує, що тяга до відходу від реальності стає основною у підлітка, і його поведінці повністю підпорядковується пошук засобів, які спричиняють перебування людини в суб'єктивному, віртуальному світі [14, с. 312].

І. Богданова, узгоджуючись з вченими, відзначає, що адиктивна поведінка відбувається перед появою хімічної залежності [9].

На сьогодні існує велика кількість теорій, які визначають фактори зародження та розвитку адиктивної поведінки. Два основних напрями розгляду природи адиктивної поведінки, які виділили науковці: перший (психологічний) вбачає розвиток адикції як феномен, що в основному має соціально зумовлені причини, а другий – як явище, пов'язане з біологічними особливостями організації людини [51, с. 109].

Згідно з уявленням В. Франкла про існування, головними причинами залежної поведінки є відчуття пустоти і неспокою щодо своєї життєвої ситуації [2]; у відповідності з теорією С. Даулінга, адикція виникає через бажання уникнути сильних емоцій [20].

А. Адлер стверджує, що низька самооцінка сприяє виникненню та розвитку адиктивної поведінки [9].

Таку думку висловив Т. Шибутані: розвиток залежності обумовлений бажанням уникнути різного роду стресів [12].

Інші теорії розвитку адиктивної поведінки націлені на вплив місця особистості у сімейному мікросередовищі. Вивчення наукової літератури виявило декілька факторів, які можуть сприяти розвитку залежності у підлітків, таких як гіперопіка, сімейні конфлікти (М. Копит), брак контролю батьків над дітьми (О. Пилипенко), низький культурний рівень сім'ї та особистості (О. Артемчук) та деструктивні сімейні відносини і педагогічна занедбаність (Б. Братусь) [51, с. 110].

Деякі дослідники вбачають, що особистісні фактори впливають на формування залежної поведінки у підлітків, зокрема Н. Пихтіна називає такі

чинники як емансипація, компенсація, стрес, бездіяльність та відсутність інтересів у навчанні [45].

Н. Максимова вказує на те, що особистість має схильність до адиктивної поведінки, що може впливати на сприйняття життєвих ситуацій, відношення до інших людей та самооцінку, а також на здатність адекватно контролювати свої дії [36].

Б. Сегал зазначає, що люди з адиктивними формами поведінки характеризуються такими психологічними рисами, як обмежена здатність долати повсякденні труднощі, прихований комплекс неповноцінності, що зовні проявляється у вигляді почуття переваги, схильність до брехні, прагнення звинувачувати інших, уникнення відповідальності при прийнятті рішень, стереотипна і повторювана поведінка, залежність та підвищена тривожність [25, с. 125].

О. Ратинська виділяє особистісні риси підліткового віку, які є факторами ризику для розвитку адиктивної поведінки: прагнення до протиставлення і протесту проти виховних авторитетів; підвищений егоцентризм; бажання бути дорослим і незалежним від родини; незрілі моральні переконання; схильність перебільшувати складність проблем; надмірна чутливість до пубертатних змін; криза ідентичності; негативна або нечітко сформована Я-концепція; перебільшені поведінкові реакції [48, с. 234].

Також варто звернути увагу на комплексні моделі формування адиктивної поведінки у підлітків, наприклад, О. Змановська описує природу залежної поведінки через моральну, симптоматичну, психоаналітичну та системно-особистісну моделі [20].

Згідно з теорією О. Змановської, адикція може пояснюватись через моральну модель, що відображає етичні та моральні переконання суспільства у певний історичний період; симптоматична модель – як результат певних поведінкових звичок; психоаналітична підходить як наслідок порушень особистісної динаміки та індивідуальних особливостей, які формуються на початковому етапі життя; системо-особистісна модель вражається

дисфункціональними порушеннями, пов'язаними зі збоєм важливих життєвих функцій [20].

Корсун Л. розрізняє такі стадії формування адиктивної поведінки у підлітків [25, с. 125].

На початковій стадії виникає емоційний компонент психіки, що сприяє формуванню адиктивного процесу за Л. Корсуним. Це виявляється у переживанні різкої зміни психічного стану, таких як підвищений настрій, радість, драматичність, екстаз, незвичайний підйом, ризик, пов'язаний з певними діями (використання речовин, що змінюють психічний стан, ризик у азартних іграх, хвилювання від колекціонування тощо), і закріплення цього зв'язку у свідомості. Цим самим у підлітка виникає сприйняття можливості легкої зміни свого психічного стану шляхом використання адиктивних речовин [25, с. 125].

На другій стадії формування адиктивної поведінки вибудовується певна послідовність звернення до адиктивного агента: визначається частота прояву адиктивної поведінки, яка буде залежати від індивідуальних особливостей, особливостей виховання, культурного рівня, соціального середовища, а також від змін у звичних стереотипах та інших факторів [25, с. 126].

На третій стадії проявлення залежної поведінки у підлітків, ритуал стає чітко вираженим та стає звичним способом реагування. На цьому етапі підліток може вважати, що він повністю контролює свої дії [25, с. 126].

Під четвертою стадією адиктивної поведінки розуміється повна домінація цієї поведінки, поглиблення у залежний від неї процес, остаточне відчуження та ізоляція від суспільства [25, с. 127].

На п'ятій стадії адиктивна поведінка спричиняє руйнування як психіки, так і біологічних процесів. Це особливо стосується людей, які страждають від наркозалежності: інтоксикація впливає на органи та системи організму в цілому, призводячи до вичерпання всіх життєво важливих ресурсів [25, с. 128].

Класифікація форм адиктивної поведінки може бути описана таким чином [40]:

1. Хімічні форми адикції – ця категорія включає вживання та вдихання наркотичних, психотропних, психоактивних та токсичних речовин, що є частиною повсякденного вжитку. Багато вчених вважають, що ця форма адиктивності тісно пов'язана з поняттям «адиктивна поведінка». Сюди включаються наркоманія, тютюнопаління, алкоголізм та інші види хімічних залежностей.

2. Нехімічні форми адикції – це залежність від повторюваної послідовності дій, що наочно підтверджується західними вченими під терміном «поведінкова адикція». Ці види адикцій включають Internet-залежність, ігрову залежність, працеголізм, адикцію у відносинах, спортивну адикцію, адикцію до втрати грошей, ургентну адикцію, адиктивний фанатизм і інші.

3. Проміжні форми адикції. включають в себе безпосереднє залучення біохімічних процесів організму, яке спостерігається у таких розладах, як булімія та нервова анорексія.

Підводячи підсумок, можна відзначити, що адиктивна поведінка є дуже складним явищем загалом і конкретною проблемою, яка може виникати з різних причин, маючи різноманітні форми прояву. Це вимагає індивідуального підходу до кожного випадку адиктивної поведінки та кожного окремого індивіда.

Фактори, що можуть спричинити адиктивну поведінку, можуть бути різними: кризи в житті (наприклад, в підлітковому віці), відносини з оточенням, бажання отримати нові враження. Таким чином, адиктивну поведінку підлітка можна визначити як прагнення постійно змінювати свій психічний стан за допомогою адиктивного засобу (наприклад, психоактивних речовин чи певних видів діяльності), що формується під впливом біологічних (генетичних), психологічних, соціальних та симптоматичних факторів.

1.2. Комп'ютерна залежність як форма адиктивної поведінки особистості

Розглядаючи інтернет та комп'ютери як невід'ємну частину нашого сучасного життя, не можна не враховувати й можливість розвитку комп'ютерної залежності як адиктивної поведінки особистості. Цей феномен, що став все більш актуальним у наш час, викликає серйозні стурбовання з боку психологів та фахівців з охорони здоров'я.

Слід зазначити, що термін «залежність» у різних наукових дослідженнях має кілька аспектів, що визначають її вплив на особистість. Ця залежність може виявлятися як результат розладів мислення та сприйняття, які призводять до втрати здатності мозку адекватно оцінювати реальність. Це означає, що деякі факти можуть бути перебільшені, а інші недооцінені або ігноровані [53]. Крім того, залежність може бути розглянута як внутрішній стан людини, що супроводжується втратою свободи волі [53]; Патологічна залежність – це форма залежності, що негативно впливає на здоров'я і обмежує свободу особистості [2].

Комп'ютерна залежність, описана як ігрова залежність (лудоманія, ігроманія, геймблінг) та Internet-залежність, вважається психопатологічним станом та поведінковою реакцією, яка характеризується нестримною пристрастю до комп'ютерних ігор та мереж.

Ігрова залежність висвітлюється як форма адиктивної поведінки, що проявляється у патологічному бажанні грати в азартні ігри, зокрема комп'ютерні, що призводить до зниження соціальних, професійних, матеріальних та сімейних цінностей через часті повторювальні епізоди гри, які вирішують основні аспекти життя без належної уваги до обов'язків [50].

Internet-залежність визначається як психічний розлад з нав'язливим бажанням використовувати Інтернет та неспроможністю від'єднатися від нього вчасно [2].

Крім цього, важливо звернути увагу на те, що ще не вдається до кінця встановити єдину термінологію щодо проблеми Інтернет-адикції. Наразі існують різні варіанти термінів, які використовуються у цьому контексті, такі як

«залежність від Інтернету», «надмірне або патологічне використання Інтернету». Деякі терміни можуть бути взаємозамінними, але саме поняття «Інтернет-адикція» найчастіше визначається як неконтрольована пристрасть до використання мережі Інтернет.

Комп'ютерна залежність може бути розглянута як форма адикції особистості, яка виявляється у втраті контролю над часом, проведеним за комп'ютером та в Інтернеті, і його негативним впливом на життя людини. Це може викликати різні проблеми, такі як недостатній сон, зменшення активності у суспільстві, погіршення фізичного здоров'я та соціальної взаємодії.

Визначаючи симптоми Інтернет-залежності К. Янг класифікувала їх на поведінкові, психологічні та фізіологічні [4] (див. Табл.1.1).

Таблиця 1.1

Симптоми Інтернет-залежності

<i>Поведінкові</i>	<i>Психологічні</i>	<i>Фізіологічні</i>
<ul style="list-style-type: none"> • Постійне бажання перевіряти електронну пошту. • Очікування наступного виходу в Інтернет. • Скарги на надмірне використання Інтернету та витрату часу на нього. • Незадоволення через витрату великої кількості коштів на Інтернет. 	<ul style="list-style-type: none"> • Відчуття ейфорії або задоволення під час роботи за комп'ютером. • Неможливість припинити роботу в Інтернеті. • Збільшення часу, проведеного в мережі. • Ігнорування сім'ї та друзів. • Відчуття порожнечі, тривоги, роздратування при відсутності доступу до Інтернету. • Обман членів родини та друзів щодо своєї діяльності. • Проблеми в навчанні та на роботі. 	<ul style="list-style-type: none"> • Пошкодження нервів рук через тривале напруження м'язів. • Сухість очей, головний біль. • Біль у спині. • Нерегулярне харчування, пропуск прийомів їжі. • Ігнорування особистої гігієни, порушення режиму сну.

Інтернет-залежність формується під впливом ряду чинників – біологічних, психологічних та соціальних, – кожен з яких сам по собі не є визначальним. Серед соціальних факторів, що сприяють розвитку залежності, вона виділяє несприятливе мікросоціальне середовище, проблеми у стосунках з батьками, виховання за типом гіпоопіки, обмеженість міжособистісних контактів, брак підтримки та адиктивну поведінку в сім'ї. Психологічні чинники включають акцентуації характеру та можливість створювати нові образи власного «Я» в Інтернеті. Серед біологічних – перинатальні порушення. Особливу увагу

дослідниця звертає на мікросоціальні фактори, зокрема на соціальну ізоляцію, слабкий самоконтроль і синдром дефіциту уваги з гіперактивністю [57, с. 22].

Залежно від мережевих ресурсів Л. Гуменюк виділяє такі типи Інтернет-залежних користувачів, що мають такі характеристики [16]:

1. Інтернет-комунікатори: Вони значну частину часу проводять у чатах, на форумах, ведуть блоги, часто перевіряють електронну пошту тощо. У цьому типі реальне спілкування поступово замінюється віртуальним.

2. Інтернет-еротомани: Ці користувачі відвідують сайти сексуального та порнографічного змісту, заводять віртуальні любовні стосунки та займаються віртуальним сексом.

3. Інтернет-агресивісти: Вони проводять багато часу на сайтах з агресивним контентом, що містить сцени насилля та жорстокості.

4. Інтернет-когнітивісти: Цей тип використовує Інтернет для задоволення пізнавальних інтересів, таких як пошук інформації, програмування, участь у телеконференціях та відвідування освітніх сайтів.

5. Інтернет-гемблери: Вони захоплюються онлайн-іграми, ставками, тоталізаторами, аукціонами та лотереями.

6. Інтернет-покупці: Ці користувачі мають непереборну схильність до онлайн-шопінгу, часто витрачаючи значні кошти на покупки в мережі.

Українські вчені Л. Юр'єва та Т. Больбот у своїй роботі [27, с. 108] виділяють п'ять типів комп'ютерної залежності, які включають: 1) нав'язливий перегляд в Інтернеті; 2) залежність від онлайн-торгів на біржі та азартних ігор; 3) поринання у віртуальні стосунки; 4) захоплення порносайтами та сексуальним вмістом в Інтернеті; 5) залежність від комп'ютерних ігор.

В більшості випадків, різні типи залежності мають різні варіанти. Наприклад, у разі кіберсексуальної залежності варіантами можуть бути постійне відвідування порносайтів та обговорення сексуальних тем у чатах чи конференціях, що, як правило, характерно для чоловіків. Щодо фінансової залежності, варіанти включають постійні покупки в інтернет-магазинах або участь у різноманітних інтернет-аукціонах. Інформаційне перенавантаження

також має свої варіанти, такі як безперервне перегортання інтернету та пошук інформації в базах даних або на пошукових сайтах. А от комп'ютерна залежність включає такі напрями, як нав'язлива гра у комп'ютерні ігри, програмування та інші види комп'ютерної діяльності.

Вчені ідентифікували такі симптоматичні чинники для характеристики Інтернет-залежності: активне небажання відволіктися від роботи в Інтернеті, відчуття розпачу та роздратування при зовнішньому відволіканні, нездатність спланувати час завершення роботи в мережі, ігнорування домашніх обов'язків та важливих особистих зустрічей під час користування Інтернетом, скорочення часу сну через перебування в мережі, відсутність особистої гігієни та готовність задовольнитися неякісною їжею, емоційний підйом від роботи в Інтернеті, постійне очікування наступного входу в мережу та скарги співмешканців щодо надмірного часу, що приділяється Інтернету.

Н. Левицька виділяє такі стадії розвитку Інтернет-залежності [4]:

- **Перша стадія:** Короткочасне перебування в мережі.
- **Друга стадія:** Зростає інтерес до використання Інтернету як для роботи, так і для розваг.
- **Третя стадія:** Активне використання соціальних мереж із втратою контролю над часом.
- **Четверта стадія:** Формування залежності, що призводить до порушення взаємодії з реальним світом.

Вчена наголошує, що на четвертій стадії психіка починає відображати не реальний світ, а віртуальну реальність. Перебування в Інтернеті стає такою ж важливою потребою, як і базові фізіологічні потреби. Проте деякі користувачі залишаються на третій стадії, коли бажання уникнути реальності стає домінуючим у їхній свідомості та визначає їхні дії.

Український дослідник Т. Карабін досліджував вплив мережі Інтернет на соціалізацію людини та проаналізував поняття Інтернет-залежності, виділяючи ознаки цього стану: непереборне бажання знаходитися в Інтернеті, коли людина не підключена до мережі, та нездатність відокремитися від Інтернету, коли вже

онлайн [23].

Психологічна роль адиктивної поведінки полягає у спробі людини втекти від реальності, шукаючи штучний спосіб полегшити негативний психічний стан та відновити баланс через ілюзію безпеки. Цей процес може настільки поглибитися, що особа стає беззахисною перед своєю залежністю, воля ослаблюється і не дозволяє протистояти адикції.

Користування Інтернетом може позбавити людину можливості зберігати збалансований спосіб життя і взаємодіяти з оточуючим світом, ведучи до відчуття відчуження від інших і відсутності емоційної підтримки.

Проблема виникнення Інтернет-залежності серед дітей та підлітків є особливо актуальною через їхню неспроможність самотійно протистояти зовнішнім та внутрішнім імпульсам. Цей тип залежності поширюється швидкими темпами, оскільки він формується протягом надзвичайно короткого терміну – всього за один місяць, на відміну від інших видів залежності, які формуються протягом тривалого часу.

На думку науковців, у формуванні Інтернет-залежності грають роль біологічні, психологічні та соціальні фактори. Виділяються два основні типи факторів, які призводять до залежності від Інтернету: об'єктивні (технічні) – умови і аспекти, пов'язані з особливостями кіберпростору, і суб'єктивні (індивідуально-психологічні) – які пов'язані з демографічними характеристиками та особливостями особистості користувачів мережі. Діти та підлітки є особливою категорією користувачів Інтернету [1; 3; 5].

Підлітки можуть легко стати залежними від інтернету, гаджетів та відеоігор. Крім підліткової кризи, за цими залежностями можуть стояти різні причини, такі як загальна ситуація у країні (наприклад, війна), складні відносини з батьками чи однокласниками. Важливо відзначити, що інтернет-залежність тісно пов'язана з гаджет-залежністю, оскільки вони взаємодоповнюють одна одну. Фактично, де присутній гаджет, там зазвичай йде інтернет, і навпаки. Таким чином, можна стверджувати, що це дві нероздільні концепції [5, с. 143].

Переходячи до залежності від гаджетів, яка впливає на психіку людини,

особливо в підлітковому віці, можна відзначити, що такі фактори, як булінг, почуття самотності, тривожність, сімейні проблеми і складнощі адаптації, грають важливу роль. Булінг може призвести до збільшення користування гаджетами та інтернетом, а також до пошуку друзів в мережі. Інтернет може також замінити реальних друзів [52, с. 109].

Т. Вакуліч підкреслює важливість особистісних властивостей дітей та підлітків, вплив соціального оточення, біологічні відхилення в їхньому розвитку та можливість доступу до Інтернет-ресурсів у розвитку інтернет-залежності [12].

Хоча існують обставини, коли використання гаджетів та інтернету є виправданим – наприклад, коли друзі розлучені географічно та соцмережі єдиний засіб утримувати контакт, але залежність від них може призвести до серйозних наслідків. Адикція до гаджетів є серйозною соціальною проблемою, і виражена форма цієї залежності може мати негативний вплив як на місцевому, так і на глобальному рівні [13, с. 196; 15. с. 43].

Щодо особистих характеристик людей з Інтернет-адикцією, найперше варто відзначити їх бажання уникати реальності та шукати задоволення у віртуальному середовищі, а також намагання знайти зв'язок між Інтернетом та їх сучасним життям. У цьому контексті важливо відзначити порушення контролю за часом та саморегуляції, а також тенденцію перекладати відповідальність за своє життя на інших. Ці ознаки можуть вказувати на те, що дані особи орієнтуються на зовнішні стандарти та мають спотворене розуміння власної поведінки. Більше того, надмірне користування Інтернетом може серйозно обмежити цінності та мотивацію в адиктивній особистості [21, с. 31-32].

Підводячи підсумки, можна відзначити, що залежність від електроніки в контексті використання гаджетів та інтернету є вкрай поширеним і різностороннім проблемним явищем сучасності. Причому, переважна більшість аспектів такої залежності є такими, які складно відкоректувати і які виникають та розвиваються вкрай швидко.

1.3. Підлітковий вік – сенситивний період виникнення комп'ютерної залежності

Перехід від дитинства до підліткового віку є важливою стадією у розвитку особистості, коли людина починає брати участь у суспільному житті. В стародавні часи цей перехід супроводжувався спеціальними ритуалами, які давали дитині новий соціальний статус і відчуття повторного народження. Границі підліткового віку неоднозначні (від 9-11 до 14-15 років), оскільки деякі діти входять у цей період рано, а інші – пізніше [55; 44].

Період розвитку в підлітковому віці є ключовим у житті кожної дитини і часто характеризується такими поняттями як «перехідний», «переломний», «складний» та «критичний». Ці терміни відображають усю важливість та складність процесів розвитку, що здійснюються у цьому віці та пов'язані із переходом від дитинства до дорослого життя. Цей перехід становить основний зміст та відмінність у всіх сферах розвитку, таких як фізичний, психічний, моральний та соціальний [34].

Однією з основних проблем підліткового віку є зміна взаємин із батьками, перехід від дитячої залежності до нових відносин, заснованих на рівності та повазі. Психологічний стан дитини підліткового віку пов'язаний з двома ключовими моментами: фізіологічним – статевим дозріванням та соціальним – закінченням дитинства та вступом у дорослий світ [44].

Перший момент пов'язаний зі стрімкими змінами в анатомії та фізіології підлітка, такими як інтенсивний ріст, збільшення ваги, розвиток серцево-судинної системи та статевої зрілості.

Під час статевого дозрівання підлітки можуть проявляти інтерес до сексу, але часто не мають можливості отримати достовірну інформацію. Проблеми в сімейному спілкуванні, недовіра, недостатні або викривлені знання від знайомих, сором'язливість і сексуальна неосвіченість змушують їх шукати відповіді в Інтернеті. Це може призвести до надмірного часу в мережі та негативно вплинути на їхні погляди, формуючи викривлене сприйняття

сексуальної сфери, що в майбутньому здатне створити проблеми в сексуальному житті.

Другий момент перехід від дитинства до дорослості, що супроводжується інтенсивним розвитком критичного та рефлексивного мислення у підлітків. Ці процеси визначають психіку підлітка та призводять до значних суперечностей у його житті [56].

Раціональна, формальна логіка є визначальним чинником у мисленні підлітка, надаючи йому силу встановлювати чіткі відповіді на запитання та відтворюючи у нього схильність до максималізму, навіть за ціною жертв дружби і антагоністичних стосунків з близькими людьми. Підліток готовий відкинути будь-що, що не відповідає його основній логіці, оскільки він вважає це критерієм для прийняття рішень та оцінок [18; 43; 55].

Протиріччя в підлітковому віці полягає у боротьбі між способом, як підліток уявляє світ у своїй свідомості, та суворим, раціональним підходом дорослих, який не завжди розуміється молодим поколінням, що водночас прагне виявити інтелектуальні (етичні) принципи свого існування [18].

Важливість цієї проблеми полягає в тому, що кожен підліток у цьому перехідному періоді стикається з різними викликами у пошуку своєї ідентичності. Перехід у доросле життя – це короткий, але дуже значущий період. Важливо подолати цей етап без серйозних травм. Виявлення власного внутрішнього світу є ключовим аспектом психологічного розвитку підлітка [24].

Слід звернути увагу, що підлітки можуть використовувати комп'ютери як засіб уникнення повсякденних проблем або неприємних ситуацій в реальному житті. Важливо розуміти, що у більшості випадків комп'ютерна залежність у підлітків виникає як реакція на психологічні або емоційні проблеми [1; 3].

У підлітковому віці наростає питання самосвідомості та самовизначення, оскільки підліток починає шукати сенс свого життя та бажає пізнати себе краще, дізнатися більше про свої здібності та віднайти місце у взаємозв'язках з іншими. Для дітей підліткового віку важливе проектування своєї уяви на зовнішній світ, який вони сприймають [35].

Через це шукають інформацію в інтернеті, оскільки це є швидким та легко доступним джерелом знань. Однак, якщо вони витрачають занадто багато часу в Інтернеті без контролю або занадто поглиблено захоплені віртуальними світами ігор або соціальних мереж, це може призвести до комп'ютерної залежності. А комп'ютерна залежність може мати негативний вплив на фізичне і психічне здоров'я підлітків, утруднюючи їхні соціальні взаємодії та академічні успіхи. Тому важливо підтримувати баланс між використанням Інтернету для навчання та розваг та реальним життям.

Центральне психологічне утворення – почуття дорослості, яке виявляється у бажанні відокремитися від батьків, бути сприйнятими як дорослі та вчиняти дорослі вчинки, але відсутність соціального досвіду може призвести до внутрішніх та зовнішніх конфліктів, дисбалансу емоцій, загострення недоліків особистості та формування девіацій. Згідно з дослідженням, інтернет-залежність може виявлятися як форма нестандартної поведінки серед неповнолітніх [7].

За словами психологів, сучасні підлітки виявляють значний інтерес до самостійності, визначення власної особистості та саморозвитку, але їх емоційно-вольова сфера та навички саморегуляції ще не є повністю розвинутими, що може сприяти розвитку залежності, зокрема, інтернет-залежності. Недавні дослідження виявили, що у людей з інтернет-залежністю спостерігаються вищі рівні тривожності, фрустрації, ригідності та агресивності [7].

Для підлітка, зовнішній світ є лише однією з можливостей отримати особистий досвід. Занурюючись у свій внутрішній світ та використовуючи свій досвід, він відкриває для себе неймовірний світ нових почуттів і починає сприймати свої емоції як власний стан, а не як наслідок зовнішніх подій [10; 26].

Пізнання власного внутрішнього світу може викликати тривожні ситуації та драматичні переживання, спричиняючи відчуття самотності. У юності це може виявлятися як неясна тривога або внутрішня порожнеча, яку потрібно заповнити, що підсилює бажання до особистого спілкування та самотності. Уявлення про себе підлітків завжди відрізняється від групового стереотипу

«нас», що провокує потребу у психологічній близькості, спрямованій на взаєморозкриття та розуміння внутрішнього світу інших [22].

Переоцінка власних можливостей є однією з причин підліткової кризи, оскільки молодь прагне до незалежності та самостійності у своїх судженнях та діях. Критика дорослих, спроби принизити їх гідність та зрілість, а також недооцінка їхніх юридичних можливостей часто викликають конфлікти у підлітковому віці [36; 42].

Багато підлітків відчують страх перед можливим відкиданням своїми однолітками, тому часто орієнтуються на спілкування з ними. Їх емоційний стан і добробут все частіше залежить від їхнього статусу в колективі та отриманої від однолітків оцінки [18].

У підлітковому віці відбувається поширення сфери спілкування за рахунок включення старшокласників у групи, а також виявлення особливостей у виборі партнерів для комунікації, проявляючись у чіткому розкладенні на групи для товариського та доброзичливого спілкування.

Дуже активно розвивається онлайн-спілкування, що має суперечливі аспекти. З одного боку, надмірна залежність може негативно вплинути на поведінку підлітка, викликати агресію, депресію та неправильні уявлення про спілкування. З іншого боку, онлайн-спілкування може бути безпечнішим і легшим для контролю, ніж реальне. Однак, якщо ця залежність призводить до контакту з небезпечними людьми або групами, як-от «Синій кит», що може привести до серйозних наслідків.

Український вчений Мудрець А. В. розглядає поділ як важливий етап в розвитку підлітка своєї самосвідомості та відокремлення себе як особистості від своєї спільноти. Підлітку важливо долучитися до суспільства через спілкування, що допомагає йому відчувати захищеність, участь у груповому житті та емоційне благополуччя. У цьому віці роль розуміння та співпереживання у спілкуванні особливо важлива [38; 55].

М. Клі, дослідник психології підлітків, визначає чотири основні сфери розвитку у підлітковому віці: фізичний розвиток (пубертатний), розвиток

мислення (когнітивний), соціальна адаптація (трансформація соціалізації) та самосвідомість [18; 54]:

1. Фізичний розвиток. Під час пубертатного розвитку організм підлітка швидко зазнає суттєвих змін, які ведуть до двох основних завдань розвитку: 1) відновлення тілесного образу «Я» та формування жіночої або чоловічої ідентичності; 2) поступове переходження до сексуальності дорослих.

2. Розвиток мислення. Розвиток когнітивних навичок у підлітків полягає у змінах якісного та кількісного характеру, що відрізняють їх від способу пізнання світу дитини. Основні досягнення формування пізнавальних здібностей включають розвиток абстрактного мислення та розширення часової перспективи.

3. Трансформація соціалізації. Підлітковий вік характеризується поступовим переходом від впливу сім'ї до впливу групи однолітків, що виступає як джерело еталонних норм поведінки та отримання певного статусу. Цей процес відбувається в двох напрямках, відповідно до двох основних завдань розвитку: 1) відокремлення від батьківського контролю; 2) поступове впливання в групу однолітків.

4. Самосвідомість. Включає формування психосоціальної ідентичності, яка є основою самосвідомості підлітка. Цей процес включає у себе три основні завдання: 1) усвідомлення минулого та майбутнього свого «Я»; 2) розрізнення самосвідомості від уявлень батьків; 3) встановлення системи цінностей, що забезпечує цілісність особистості в аспектах гендерної ідентичності, професії та ідеологічних установок [18].

Підлітки проявляють зрілість шляхом наслідування зовнішніх атрибутів дорослих, прагненням набути їхні якості та цінності, використанням дорослих як моделей поведінки, розвитком соціальної зрілості через співпрацю зі старшими та вихованням відповідальності та турботи про інших, а також прагненням до інтелектуального розвитку та пошуком нових напрямків соціально важливої діяльності, що стимулює активність у сучасних підлітків [44].

Хоча визначення конкретних шляхів подолання кризи розвитку підлітка може бути складним завданням, ключовою психолого-педагогічною вимогою для успішного подолання цієї кризи є створення спільноти між дорослими та підлітками. Взаємодія між ними, розширення сфери співпраці та активний контакт виявляються необхідними умовами для успішного подолання підліткової кризи [36].

Отож, аналіз наукової літератури показав, що підлітковий вік супроводжується швидкою трансформацією всієї особистості підлітка, включаючи його психологічні, соціальні та фізіологічні аспекти. У цей період також відбуваються гормональні зміни, формування моральних цінностей, поява самосвідомості, сильне бажання спілкуватися з ровесниками, емоційна нестабільність, і в громадському житті підліток знаходиться між статусами дитини та дорослого.

Підлітковий вік може впливати на комп'ютерну залежність, оскільки це період інтенсивного досвіду з технологіями та інтернетом. Молоді люди можуть проводити багато часу онлайн, граючи в ігри або спілкуючись з друзями, що може призвести до комп'ютерної залежності.

1.4. Основні підходи до розуміння профілактики залежної поведінки підлітків

Наша основна думка полягає в тому, що найбільш ефективним методом боротьби з розвитком адиктивної поведінки у підлітків є її попередження. Щоб визначити особливості профілактики адиктивної поведінки серед підлітків, на нашу думку, слід роз'яснити сутність терміну «профілактика».

Багато науковців сьогодні зацікавлені у визначенні та окресленні основних ознак профілактики. Наприклад, О. Безпалько стверджує, що профілактика базується на вчасному виявленні та усуненні негативних факторів, що впливають на розвиток дітей і молоді в психологічному та соціальному плані, на їхню поведінку, стан здоров'я, а також на організацію їхнього життя та дозвілля [6, с. 35].

Профілактика, за визначенням А. Капської, охоплює широкий спектр заходів у сфері економіки, політики, права, медицини та психології, спрямованих на уникнення негативних явищ у суспільному середовищі [48].

Отже, профілактика – це сукупність заходів, спрямованих на вчасне виявлення та запобігання негативним явищам у суспільстві.

Мета профілактики адиктивної поведінки у підлітків – ідентифікація груп ризику, інформаційна робота педагогів, соціальних працівників та запобігання її поширенню серед старшокласників.

Профілактика адиктивної поведінки серед підлітків може мати різні форми (загальна та специфічна), види (первинна, вторинна, третинна) та рівні (індивідуальний, сімейний та соціальний), а також реалізуватися через інформаційні, поведінкові та альтернативні методи [1; 31].

За термінологією ВООЗ Л. Корсун визначає три види профілактики адиктивної поведінки у підлітків, які відрізняються в залежності від етапу її розвитку [25].

Первинна педагогічна профілактика спрямована на виховання морально-психологічної стійкості як ключової якості в критичних ситуаціях. Мета її полягає у розвитку уявлень про позитивний та негативний досвід людської поведінки відносно самого себе та інших, у запобіганні появі неправильних уявлень про шкідливі звички у дітей, у формуванні усвідомлення норм моралі для власної стійкості відносно деяких шкідливих звичок, та усвідомлення важливості свого життя, фізіологічних можливостей, та наслідків використання наркотичних речовин.

Вторинна профілактика адиктивних залежностей передбачає здебільшого виявлення та діагностування особистостей, що піддаються адиктивній поведінці. Основні цілі вторинної профілактики полягають у проведенні соціально-педагогічної роботи для подолання адиктивної поведінки, аналізі можливих умов та факторів, що сприяють розвитку схильності до залежності, виявленні індивідуально-психологічних станів, які попереджають адиктивну поведінку, а також вивченні умов та факторів, що спричиняють схильність особистості до

залежності, станів, які попереджують цю поведінку, мотивів особистості, і на цій основі виявлення осіб, які потребують додаткової уваги та спілкування з фахівцями.

Третинна профілактика спрямована на корекцію поведінки та реабілітацію підлітка шляхом впровадження системи заходів, спрямованих на перетворення особистості, переорієнтацію та реабілітацію осіб, які страждають на залежність. Однією з головних задач третинної профілактики є індивідуальний виховний вплив на учнів у ризикових групах за допомогою відповідного психолого-педагогічного інструментарію, а також створення сприятливих умов для корекції адиктивної поведінки через покращення соціального середовища та психологічного самопочуття.

Згідно з О. Ратинською, для профілактики адиктивної поведінки у підлітків важливо використовувати наступні методи: інструктаж та консультування, практикум та лекції для вчителів про антинаркотичне виховання, організацію та проведення занять у школі з предметів, що стосуються впливу психоактивних речовин, лекції для батьків про види та причини вживання психоактивних речовин, практичні заняття для вчителів щодо особливостей освіти учнів з акцентуаціями характеру, інформування батьків психологом про вікові особливості розвитку дітей підліткового віку, психологічні тренінги щодо спілкування та вміння управляти стресовими ситуаціями, а також проведення масових розважальних заходів, як частина змістовного дозвілля [48].

О. Ратинська включає до методів вторинної профілактики відвідування наркодиспансеру, бесіди старшокласників із наркоманами, що лікуються, спілкування з працівниками кримінальної міліції щодо неповнолітніх, з фахівцями ЦСССДМ та медико-соціального реабілітаційного центру, лікарями-валеологами, а також проведення конкурсів у школі для популяризації здорового способу життя та соціально-психологічні тренінги для учнів з профілактики адиктивної поведінки.

Автор включає до методів третинної профілактики психологічний практикум для батьків з питань безпеки від тютюнопаління та алкоголю, а також

індивідуальну роботу з учнями групи ризику: бесіди, консультації та навчання методам релаксації [48].

Отож, забезпечення позитивного соціального середовища, що включає у себе підтримку від батьків, друзів, вчителів та інших дорослих, які можуть впливати на підлітків; налагодження відкритого та довірливого спілкування з підлітками; проведення інформаційно-просвітницької роботи з підлітками щодо ризиків залежної поведінки, таких як наркотики, алкоголь, азартні ігри тощо. Всі ці підходи спрямовані на підвищення рівня свідомості підлітків щодо негативних наслідків залежної поведінки та створення умов для здорового та безпечного розвитку.

Висновки до першого розділу

Адиктивна поведінка є дуже складним явищем загалом і конкретною проблемою, яка може виникати з різних причин, маючи різноманітні форми прояву. Це вимагає індивідуального підходу до кожного випадку адиктивної поведінки та кожного окремого індивіда.

Фактори, що можуть спричинити адиктивну поведінку, можуть бути різними: кризи в житті (наприклад, в підлітковому віці), відносини з оточенням, бажання отримати нові враження.

Таким чином, адиктивну поведінку підлітка можна визначити як прагнення постійно змінювати свій психічний стан за допомогою адиктивного засобу (наприклад, психоактивних речовин чи певних видів діяльності), що формується під впливом біологічних (генетичних), психологічних, соціальних та симптоматичних факторів.

Аналіз наукової літератури показав, що підлітковий вік супроводжується швидкою трансформацією всієї особистості підлітка, включаючи його психологічні, соціальні та фізіологічні аспекти. У цей період також відбуваються гормональні зміни, формування моральних цінностей, поява самосвідомості, сильне бажання спілкуватися з ровесниками, емоційна нестабільність, і в громадському житті підліток знаходиться між статусами дитини та дорослого.

Підлітковий вік може впливати на комп'ютерну залежність, оскільки це період інтенсивного досвіду з технологіями та інтернетом. Молоді люди можуть проводити багато часу онлайн, граючи в ігри або спілкуючись з друзями, що може призвести до комп'ютерної залежності.

Можна стверджувати, що Інтернет-залежність є психічним розладом, який проявляється нав'язливим бажанням перебувати у просторі Інтернету. Крім цього також присутня хвороблива неспроможність вчасно припинити використання мережі. Таким чином, такі дії можуть спричинити такий стан, у якому людина зосереджує увагу на віртуальному, а не реальному світі.

Найефективнішим способом боротьби з адиктивною поведінкою підлітків, є її попередження. Профілактика включає виявлення та усунення негативних факторів, що впливають на дітей, та охоплює широкий спектр заходів у різних сферах. Існують три основні типи профілактики: первинна (виховання моральної стійкості), вторинна (виявлення та діагностика) та третинна (корекція).

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

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

Організація емпіричного дослідження психологічних особливостей особистості підлітків при комп'ютерній залежності включає в себе три етапи, які реалізовувалися упродовж 2023-2024 років.

На першому етапі (листопад 2023 року) проводився аналіз теоретичних джерел вітчизняних та зарубіжних авторів щодо проблеми комп'ютерної адикції, особливостей віку підлітків та формулювання цілей дослідження.

У грудні 2023 року на другому етапі дослідження вивчалося явище психологічних особливостей підліткового віку та виявлення ознак комп'ютерної залежності. З урахуванням попередніх результатів та знань про цю проблему, головна увага була приділена обранню напрямку дослідження, формулюванню мети та завдань, визначенню об'єкту, предмету та методів дослідження.

Таким чином, уважно вивчено проблему психологічних особливостей підліткового віку з комп'ютерною залежністю, проаналізовано основні наукові підходи до вивчення цього явища та визначено ключові аспекти його розуміння та дослідження. Отримані результати слугували основою для подальшого планування магістерської роботи, включаючи визначення завдань, розробку дослідницької програми та збір матеріалу, встановлення етапів дослідження, вибір методів, що відповідають меті, завданням дослідження, та проведення якісно-кількісного аналізу отриманих даних.

Під час третього етапу дослідження, який відбувся у січні 2024 року, було проведено емпірико-діагностичне вивчення проблеми комп'ютерної залежності у підлітків та виявлення їхніх поведінкових ознак. Для цього була підготовлена та уточнена інструкція для респондентів, яка була попередньо перевірена на

зрозумілість та діагностику підлітків. Метою цього етапу було здійснення емпіричного обґрунтування компонентів психологічних ознак комп'ютерної залежності, для вивчення діагностованих ознак залежності в особистісно-поведінкових показниках, включаючи рівень розвитку вольової саморегуляції, особистісної спрямованості, структури самовідношення особистості та виявлення емоційного стану.

Емпіричне дослідження здійснювалось упродовж 2023-2024 рр. на базі ОЗЗСО «Любешівський ліцей», Любешівської селищної ради Волинської області. Дослідженням було охоплено учнів 9-х класів (N=50). Вік досліджуваних в межах 14-15 років.

Програма для отримання емпіричних даних передбачала проведення двох етапів дослідження. Перший етап включав в себе вибірковий аналіз осіб зі сильними проявами інтернет-залежності, які були розділені на дві групи для подальшого дослідження: «адикти» та «незалежні». На другому етапі вивчалися особливості задоволення інформаційних потреб особистості під час неконтрольованого використання Інтернету.

На першому етапі в дослідженні взяло участь 50 учнів 9-х класів ОЗЗСО Любешівського ліцею, Любешівської селищної ради Волинської області. У досліджуваних виявлено наявність інтернет-адиктивних проявів.

Діагностика інтернет-адикції ускладнена тим, що відсутні єдині критерії для її визначення. Перша спроба встановлення «інтернет-адиктивного розладу» була здійснена І. Голдбергом у 1995 році, який використав діагностичні критерії для азартних ігор. Однак автор не зміг клінічно підтвердити необхідність створення нового типу адикції, що спричинило критику з боку фахівців. К. Янг визначила надмірне захоплення Інтернетом як порушення контролю потягу нехімічного генезу і створила діагностичний опитувальник з 8 пунктів [58].

Діагностичні критерії інтернет-адикції критикуються за використання кількісного підходу, зокрема за вимогу вказувати конкретну кількість годин, проведених в мережі. Фахівцям важко відрізнити користувачів, які використовують Інтернет для роботи чи навчання, і часто наголошується на

збільшенні часу, витраченого в Інтернеті.

Для підвищення достовірності результатів нашого дослідження, ми використали дві методики діагностики інтернет-адикції: «Тест-опитувальник на наявність інтернет-адикції» (розробка К. Янга), яка є однією з перших у цій галузі, та «Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності» (розробка Л. Юр'євої та Т. Больбот), яка є більш популярною серед спеціалізованих наукових публікацій і використовується для визначення комп'ютерної залежності.

При виборі методичного інструментарію для всебічного дослідження особистості підлітків, ми враховували їх вікові особливості, з метою виявлення ознак залежності, рівня розвитку особистісної спрямованості, структури самовідношення та емоційного стану.

Методичний інструментарій дослідження:

1. Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності Л. Юр'євої, Т. Больбот (Додаток А).

Ця методика є скринінговим самоопитувальником, який спрямований на виявлення кібер-адикції, включаючи інтернет-адикцію. Методика була розроблена та адаптована Л. Юр'євою та Т. Больбот. Опитувальник складається з 11 пунктів, які охоплюють емоційний стан особистості під час користування комп'ютером або Інтернетом, реалізацію задумів та задоволення, час, витрачений за комп'ютером та пов'язані з цим витрати, вольові якості, відчуття під час комп'ютерного відпочинку, спосіб сприйняття задоволення, вплив комп'ютерної залежності на соціальні обов'язки, роль соціальних зобов'язань, психофізичний стан від використання комп'ютера, режим сну й ефекти відсутності сну.

Кожне твердження супроводжується чотирма варіантами рівня згоди: «ніколи», «рідко», «часто» або «дуже часто», які оцінюються в 1, 2, 3 і 4 бали відповідно. Максимальний можливий результат за методикою – 44 бали. Усі твердження оцінюються без змін. Підсумовується кількість балів за всіма пунктами.

1. Якщо сума менше 16 балів, ризик розвитку Інтернет-залежності відсутній.
2. 16-22 бали вказують на стадію захоплення або формування залежності (аттачмент), де профілактичні заходи найбільш ефективні.
3. 23-37 балів вказують на першу стадію залежності, коли потрібні реабілітаційні заходи.
4. 38 і більше балів свідчать про другу стадію залежності, де необхідне лікування.

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

Тест на інтернет-залежність (Internet Addiction Test, IAT) був розроблений у 1995 році доктором Кімберлі Янг, професором психології Пітсбурзького університету в Бредфорді. Ця методика призначена для самодіагностики патологічної залежності від інтернету, незалежно від її проявів. Проте варто зазначити, що категорія інтернет-залежності ще не має остаточного визначення.

Даний опитувальник є перекладеною та адаптованою версією тесту К. Янг, виконаною В. Лоскутовою (Буровою).

Тест К. Янг складається з 20 питань та існує в двох версіях: Internet Addiction Test (IAT) та Internet Addiction Test for Families (IAT F). У модифікованій версії, розробленій В. Лоскутовою, також включено 20 питань, на які респонденти відповідають за 5-бальною шкалою Лікерта. Підсумковий результат визначається шляхом додавання балів за всіма пунктами.

Тест призначений для самостійного заповнення учасником, включаючи можливість проходження в електронному форматі. Оцінку результатів може проводити фахівець під час структурованого інтерв'ю, оскільки питання тесту прості й відповіді можуть бути соціально бажаними.

Розподіл результатів:

- 20-49 балів – звичайний користувач Інтернету.
- 50-79 балів – присутні певні проблеми через надмірне використання

Інтернету.

- 80-100 балів – інтернет-залежність.

Тест не проходив валідації на популяції осіб з Інтернет-залежністю і не може використовуватися для встановлення діагнозу. Проте, він може бути корисним як скринінговий інструмент для виявлення людей, які потребують консультації спеціаліста; також тест може використовуватися для моніторингу динаміки стану пацієнта під час лікування.

Методика вивчення самоствалення С. Пантелєєва (МІС) (Додаток В).

Методика спрямована на визначення структури самоствалення особистості та рівня вираженості окремих його компонентів: закритості, самовпевненості, самоконтролю, відбитого самоствалення, самоцінності, самоприв'язаності, внутрішньої конфліктності та самозвинувачення.

Самоствалення розглядається як уявлення особистості про сенс власного «Я» і загальне почуття стосовно себе. Основою для розуміння самовідносин служить концепція самосвідомості В. Століна, який виокремлював три основні виміри самоствалення: симпатію, повагу і близькість.

Методика може застосовуватися як індивідуально, так і в групі без обмеження за часом. При груповому обстеженні кількість учасників не повинна перевищувати 15 осіб, а тривалість виконання завдання складає 30-40 хвилин.

Опитувальник містить 110 суджень, що описують ставлення людини до себе та своїх вчинків. Досліджуваному слід уважно прочитати кожне судження і поставити «+» поруч з його номером, якщо він погоджується, або «-», якщо не погоджується. Для обробки результатів використовується спеціальний «ключ», за допомогою якого визначаються «сирі» бали.

Збіг відповіді досліджуваного з «ключем» оцінюється в 1 бал. Спочатку підраховуються збіги за ознакою «згоден», а потім за ознакою «не згоден». Загальна сума балів отримується шляхом додавання результатів. Далі «сирі» бали по кожній шкалі перетворюються на стенові оцінки за допомогою спеціальної таблиці. Стенові оцінки використовуються для інтерпретації результатів.

Інтерпретація показників здійснюється залежно від їх вираженості. Значення стени від 1 до 3 вважаються низькими, від 4 до 7 – середніми, а від 8 до

19 – високими.

Визначення спрямованості особистості (Б. Басса) (Додаток Д).

Для визначення особистісної спрямованості використовується орієнтаційна анкета, вперше опублікована Б. Бассом у 1967 році. Анкета складається з 27 суджень, кожне з яких має три можливі відповіді, що відповідають трьом типам спрямованості. Респондент повинен вибрати одну відповідь, яка найбільше відображає його думку або реальність, і одну, яка найбільше відрізняється від його думки або ж найменш відповідає реальності. Відповідь, що найбільше відповідає, оцінюється в 2 бали, відповідь, що найменше відповідає, – в 0 балів, а невибрана відповідь – в 1 бал. Бали, отримані за всі 27 пунктів, підсумовуються для кожного типу спрямованості окремо.

Методика дозволяє виявити такі типи спрямованості:

Спрямованість на себе (Я) – орієнтація на особисту винагороду та задоволення від роботи, прагнення до статусу та влади, схильність до суперництва, агресивність, дратівливість, тривожність і інтровертованість.

2. Спрямованість на спілкування (О) – бажання підтримувати відносини з іншими людьми за будь-яких умов, орієнтація на спільну діяльність, іноді на шкоду виконанню конкретних завдань або наданню реальної допомоги, прагнення до соціального схвалення, залежність від групи і потреба в емоційних зв'язках.

. Спрямованість на справу (Д) – зацікавленість у вирішенні ділових завдань, орієнтація на якісне виконання роботи, спрямованість на ділову співпрацю і здатність відстоювати свою думку на користь досягнення спільних цілей.

Методика самооцінки емоційних станів (А. Уессман та Д. Рікс) (Додаток Ж).

Простий у використанні опитувальник для самооцінки емоційних станів розроблений американськими психологами А. Уессманом і Д. Ріксом. Ця методика використовується для самооцінки емоційних станів та рівень неспання і є ефективною для виявлення змін емоційного стану людини протягом певного періоду. Завдяки простоті виконання, вона служить швидким інструментом, який дозволяє як відстежувати зміни окремих показників, так і працювати з

інтегральним результатом. Однак у методики є певні недоліки, які варто враховувати:

1) Твердження в розділах 1-3 описують емоційний стан людини лише в межах понять «тривога/спокій» і «підйом/депресія», не враховуючи вираженість інших емоцій, таких як гнів, образа, розчарування, гордість тощо.

Твердження в розділі 4 переважно стосуються когнітивної сфери (переконання щодо власних можливостей), а не емоційної сфери.

Важливо відзначити різницю в системі оцінювання тверджень у чотирьох розділах методики. Підвищення оцінок у 1 розділі відображає поліпшення психічної адаптації досліджуваного, при цьому найвища оцінка в цьому розділі вказує на найвищий рівень адаптації. Однак у 2 і 3 розділах найвищі оцінки отримують твердження, які відображають патологічний гіпоманіакальний стан («Порив, що не знає перешкод, життєва сила вихлюпується через край» і «Сильний підйом, захоплений веселощами»), а не стан психічної адаптації. Тому загальна шкала, отримана шляхом підсумовування оцінок за всіма чотирма розділами, є нелінійною: низькі значення інтегрального показника свідчать про значну психічну дезадаптацію, а високі значення не завжди однозначно свідчать про позитивний психічний стан. Іншими словами, інтегральний показник методики більш чутливий до психічної дезадаптації, ніж до стану адаптації.

Із запропонованих наборів тверджень потрібно вибрати те, яке найкраще описує поточний стан людини. Номер твердження записується у відповідний рядок для відповідей.

0-10 балів – загальний тон емоційного стану вкрай негативний; можливі депресивні тенденції.

11-20 балів – загальний тон емоційного стану переважно негативний, песимістичний.

21-30 балів – загальний тон емоційного стану позитивний.

31-40 балів – загальний тон емоційного стану виражено позитивний; характерний для впевнених у собі, енергійних оптимістів.

6. Кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона).

Обробку результатів проводили за допомогою програмного забезпечення Microsoft Excel. Для математичної обробки використовували кореляційний аналіз Пірсона, щоб визначити статистично значущі зв'язки між факторами комп'ютерної адикції та показниками психологічних і психофізичних характеристик. Результати кореляційного аналізу наведені в таблиці 2.1.

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

В результаті проведеного дослідження ми отримали дані, що відображають особливості вираження особистості досліджуваних: діагностували ознаки залежності, визначили рівень розвитку вольової саморегуляції, особистісної спрямованості, структуру самовідношення та емоційний стан. На основі цих даних був проведений кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона), який виявив особливості переживання залежності, відображені в самовпевненості, спрямованості особистості на себе та на спілкування, а також в емоційних переживаннях на момент дослідження. Розглянемо результати по кожній методиці окремо.

Методика скринінгової діагностики комп'ютерної залежності Л. Юр'євої та Т. Больбота передбачає адаптацію відповідей до національного контексту, що підвищує об'єктивність результатів і дозволяє виділити «групу ризику» з ознаками комп'ютерної залежності.

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

1. підлітки без ризику виникнення комп'ютерної залежності;
2. підлітки, захоплені комп'ютером;
3. підлітки з ризиком виникнення комп'ютерної залежності;
4. підлітки з комп'ютерною залежністю.



Рис. 2.1. Співвідношення рівнів комп'ютерної залежності (за методикою Л. Юр'євої і Т. Більбот), %

З рисунка видно, що у 28% учнів, яких ми досліджували, немає ризику розвитку комп'ютерної залежності. Вони не відчують потреби проводити багато часу за комп'ютером, не відчують потреби повертатися до нього для поліпшення настрою і не брешуть про час, проведений за комп'ютером. Ці учні не мають проблем з припиненням роботи за комп'ютером і контролем часу, проведеного за ним. Комп'ютер у них використовується переважно для навчання – пошуку інформації для уроків, перегляду фільмів та спілкування з друзями в соціальних мережах. Вони віддають перевагу браузерним іграм (зомбі-ферма, тюряга), логічним іграм (карткові, головоломки) та вікторинам. Усі досліджувані цієї групи мають різні хобі і досягли значних успіхів у своїх захопленнях. На цьому рівні комп'ютер використовується як робочий інструмент, а не для дозвілля, і не спостерігається жодних ознак залежності.

На стадії захопленості перебувають 45% досліджуваних учнів, що є більшістю вибірки. Для цієї стадії характерний підвищений інтерес до комп'ютерних ресурсів. Захопленість проявляється в емоційному відгуку на роботу за комп'ютером та деяких проблемах з саморегуляцією. Учні зрідка

відзначають підвищення настрою під час роботи за комп'ютером і відчують потребу проводити за ним більше часу. Іноді виникають труднощі при завершенні роботи за комп'ютером, але ніхто не повідомив про нервозність поза віртуальним простором, порушення сну, проблеми з навчанням або фізіологічні проблеми. Багато з цих учнів мають хобі і відвідують секції та гуртки. Вони використовують комп'ютер для перегляду фільмів, пошуку інформації та ігор, переважно браузерних, хоча багато з них також грають у шутери, гоночні симулятори, стратегії та рольові ігри.

Досліджені підлітки, які потрапляють до групи ризику виникнення комп'ютерної залежності становить 19%. Цій групі притаманний високий емоційний відгук на віртуальну реальність, збільшення часу, проведеного за комп'ютером, і труднощі з саморегуляцією. Багато досліджуваних часто уникають обговорення часу, проведеного за комп'ютером, і відзначають проблеми з навчанням через надмірне захоплення. Позанавчальна діяльність організована лише у чотирьох учнів цієї категорії. Вони використовують комп'ютер для навчання, спілкування в соціальних мережах і гри, віддаючи перевагу онлайн-іграм різної тематики і рольовим іграм.

Комп'ютерну залежність за результатами методики виявлено у 8% учнів. Для цих дітей комп'ютер суттєво перешкоджає соціалізації, впливаючи негативно на навчання, порушуючи соціальні зв'язки та формуючи пасивний спосіб життя.

Діагностика за допомогою тесту інтернет-залежності К. Янг (в модифікації В. Лоскутової) також показала невтішні результати (див. рис. 2.2).



Рис. 2.2. Відсотковий розподіл показників вивчення інтернет-залежних за методикою К. Янг, %

Серед досліджуваних учнів підліткового віку 40% користуються Інтернетом виключно для пошуку необхідної інформації для навчання. Ці підлітки не мають проблем із завершенням роботи за комп'ютером і контролем часу, проведеного за ним. Основне використання комп'ютера в них пов'язане з навчанням – пошуком інформації для уроків, а також переглядом фільмів і спілкуванням з друзями в соціальних мережах.

У 52% респондентів виявили ознаки початкової комп'ютерної залежності, що проявляється в труднощах з припиненням роботи за комп'ютером і контролем часу. Ці підлітки використовують комп'ютер не лише для навчання, але переважно для онлайн-ігор. Вони схильні уникати спілкування з дорослими та однолітками, мають проблеми з успішністю і труднощі в навчанні. Деякі з них знаходяться на межі діагностування комп'ютерної адикції за результатами методики.

Серед досліджуваних учнів 8% виявилися комп'ютерно-залежними. Для цих підлітків комп'ютер стає суттєвою перешкодою в соціалізації, негативно впливаючи на навчання, порушуючи соціальні зв'язки і формуючи пасивний спосіб життя.

Для визначення структури самоствавлення особистості була застосована «Методика вивчення самовідношення (МИС)» С. Пантелеєва.

За шкалою «закритість» оцінювалась перевага однієї з двох тенденцій: або конформності, що виявляється у прагненні до соціального схвалення, або критичності, що проявляється у глибокому усвідомленні себе, внутрішній чесності та відкритості.

Високі результати були зафіксовані у 29% респондентів. Це свідчить про значну захисну поведінку особистості, прагнення відповідати загальноприйнятим нормам і очікуванням у стосунках з іншими. Такі люди схильні уникати відкритих відносин із собою, що може бути зумовлено або недостатніми навичками рефлексії та поверхневим самопізнанням, або свідомим небажанням розкривати свої внутрішні проблеми.

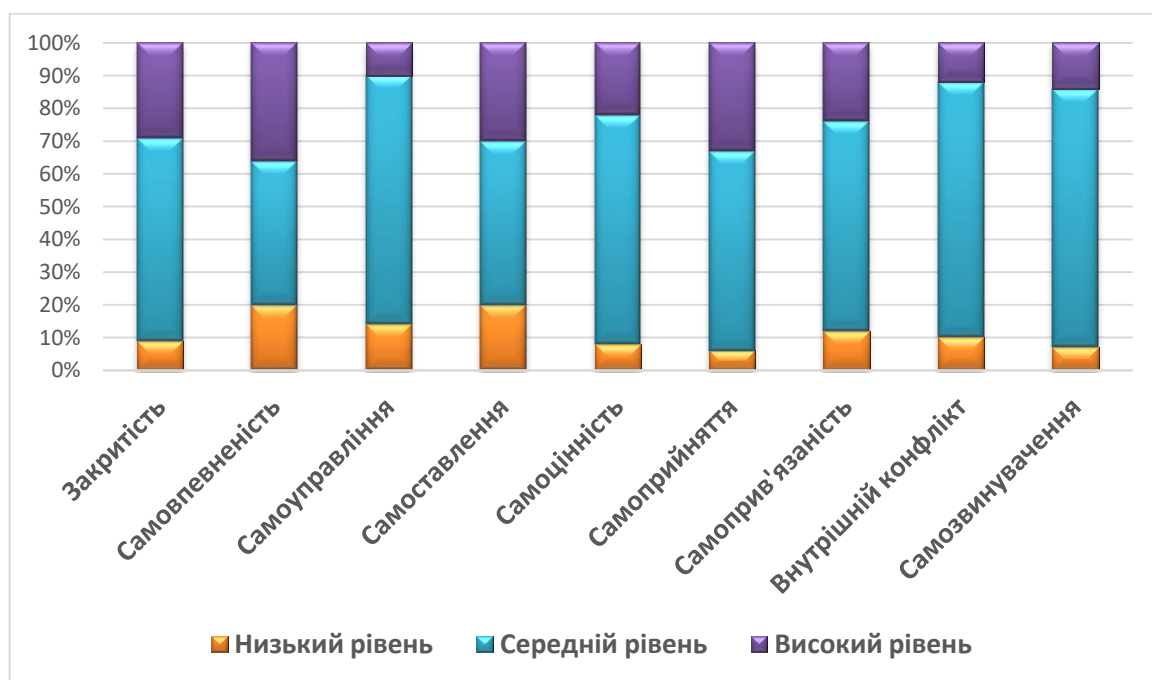


Рис. 2.3. Співвідношення показників шкал за методикою С. Пантелєєва, %

Середній рівень значень було виявлено у 62% підлітків, що свідчить про вибіркоче ставлення до себе. Це може означати, що особистість частково долає певні психологічні захисти, актуалізуючи їх лише в критичних ситуаціях.

Низький рівень значень (9%) свідчить про високу внутрішню чесність. Це означає, що особа має відкриті відносини з собою, добре розвинута рефлексія та

глибоке саморозуміння. Така людина критично ставиться до себе і в міжособистісних взаєминах орієнтується на власне бачення ситуації.

Шкала «самовпевненість» дозволила виявити ставлення досліджуваних до себе як до впевненої, самостійної, вольової та надійної особи, яка знає свою цінність.

Високі значення за даною шкалою, що спостерігаються у 36% респондентів, свідчать про виражену самовпевненість, відчуття сили власного «Я» і високу сміливість у спілкуванні. Для таких осіб характерний мотив успіху, позитивне ставлення до себе, задоволення від досягнень і впевненість у своїй компетентності. Вони сприймають перешкоди як переборні, проблеми їх не турбують надовго і не впливають на їхню впевненість.

Середній рівень самовпевненості спостерігається у 44% респондентів. Вони підтримують працездатність і впевненість у звичних ситуаціях, орієнтуючись на успіх своїх починань. Однак при виникненні несподіваних труднощів їхня впевненість знижується, і з'являються тривога та занепокоєння.

Низькі значення, які виявлено у 20% респондентів, свідчать про неповагу до себе, невпевненість у своїх можливостях і сумніви в власних здібностях. Такі особи не довіряють своїм рішенням, часто сумніваються в здатності подолати труднощі і досягти намічених цілей. Це може призводити до уникання контактів з людьми, занурення в особисті проблеми та внутрішньої напруженості.

Шкала «самоуправління» показує, як особистість сприймає джерело своєї активності, досягнень і розвитку. Вона вказує на те, чи людина вважає основним джерелом свого успіху і особистісного розвитку своє власне «Я» чи зовнішні обставини.

Високий рівень шкали «самоуправління» спостерігається у 10 % підлітків. Для цих учнів основним джерелом розвитку особистості, досягнень і успіхів є їх власне «Я». Вони сприймають його як внутрішній стержень, що координує та направляє їхню активність, організовує поведінку і взаємини з іншими. Це дає їм можливість прогнозувати свої дії та наслідки взаємодії з оточенням, чинити опір

зовнішнім впливам і долати труднощі. Ці особи здатні контролювати свої емоційні реакції та переживання стосовно себе.

Середні показники, які виявлено у 76 % учнів, відображають ставлення до свого «Я» залежно від ступеня адаптованості в ситуації. В умовах, що є знайомими і добре прогнозованими, людина може проявляти виражений контроль над собою. Однак у нових ситуаціях її регуляційні можливості слабшають, і вона схильна більше підкорятися зовнішнім впливам.

Низькі значення у 14 % респондентів свідчать про віру в те, що їх «Я» залежить від зовнішніх обставин і подій. У таких осіб спостерігається ослаблення механізмів саморегуляції, а вольового контролю недостатньо для подолання перешкод на шляху до досягнення цілей. Вони вважають основними причинами своїх проблем зовнішні обставини, тоді як внутрішні фактори або заперечуються, або витісняються в підсвідомість. Переживання щодо власного «Я» супроводжуються внутрішнім напруженням.

Шкала «відображене самоствавлення» оцінює уявлення особи про свою здатність викликати повагу та симпатію у інших людей. Важливо зазначити, що ця шкала не відображає реальний зміст взаємодії між людьми, а лише суб'єктивне сприйняття сформованих відносин.

Високі значення (30%) свідчать про те, що підліток відчуває прийняття з боку оточуючих. Він має впевненість у тому, що його люблять і цінують за особистісні та духовні якості, за вчинки і дії, а також за відповідність груповим нормам і правилам. Особистість відзначає свою товариськість, емоційну відкритість у спілкуванні та легкість у встановленні ділових і особистих контактів.

Середні значення, які спостерігаються у 50% підлітків, свідчать про вибіркоче сприйняття ставлення оточуючих до себе. Ці діти підліткового віку вважають, що позитивне ставлення поширюється лише на певні якості та вчинки, тоді як інші їх прояви можуть викликати роздратування та неприйняття з боку оточення.

У 20% досліджуваних, де виявлено низький рівень за цією шкалою, спостерігається відчуття, що вони не можуть викликати повагу в інших. Діти відчувають, що викликають осуд і неприязнь, і не очікують схвалення чи підтримки з боку оточення.

Шкала «самоцінність» відображає відчуття власної цінності і можливу цінність свого «Я» для інших.

Високі значення на цій шкалі характерні для 22% учнів, які високо оцінюють свій духовний потенціал і внутрішній світ, вважаючи себе індивідуальностями і цінуючи свою неповторність. Впевненість у собі допомагає їм протистояти зовнішнім впливам і адекватно сприймати критику.

Середні значення (70%) вказують на вибіркоче ставлення до себе: ці учні високо оцінюють певні свої якості, визнаючи їх унікальність, але недооцінюють інші, що може призвести до відчуття малоцінності через критику оточуючих.

Низькі значення, виявлені у 8% досліджуваних, свідчать про глибокі сумніви в унікальності своєї особистості та недооцінку свого духовного «Я». Невпевненість в собі знижує здатність протистояти зовнішнім впливам і робить людину чутливою до зауважень та критики, що веде до сумнівів у своїй індивідуальності.

Шкала «самоприйняття» оцінює рівень симпатії до себе, прийняття своїх внутрішніх спонук та загальне визнання себе таким, яким є, з усіма недоліками і слабкостями.

Високі показники на цій шкалі (33% респондентів) свідчать про схильність сприймати всі аспекти свого «Я» і приймати себе в повному обсязі, незалежно від недоліків. У таких підлітків загальний фон самовідношення позитивний; вони часто відчувають симпатію до себе і своїх якостей. Недоліки сприймаються як частина власних достоїнств, а невдачі та конфлікти не впливають на їхнє уявлення про себе як про погану людину.

Середні значення (61% респондентів) свідчать про вибіркоче ставлення до себе. Ці учні приймають деякі свої достоїнства, але і критикують лише частину своїх недоліків.

Низькі показники (6% учнів) вказують на загально негативний фон сприйняття себе та схильність до надмірно критичного самовідношення. Симпатія до себе виражена недостатньо і проявляється епізодично. Негативна оцінка себе може проявлятися в різних формах, від легкого самоіронічного опису до серйозного самознищення.

Шкала «самоприв'язаність» вимірює готовність особистості до змін в порівнянні з її поточним станом.

Високі показники (24% респондентів) вказують на високу ригідність «Я»-концепції, бажання зберегти свої якості, вимоги до себе та самооцінку без змін. Відчуття самодостатності і досягнення ідеалу може перешкоджати саморозвитку та самовдосконаленню. Також можливі перешкоди для саморозкриття через високий рівень особистісної тривожності та сприйняття навколишнього світу як загрози для самооцінки.

У 64 % підлітків діагностовано середній рівень самоприв'язаності, що свідчить про вибірковість ставлення до своїх особистісних якостей та бажання змінювати лише деякі з них, залишаючи інші незмінними.

Низькі показники на цій шкалі у 12 % учнів вказують на високу готовність змінювати свою «Я»-концепцію та відкритість до нового досвіду самопізнання. Ці учні активно шукають відповідність між реальним і ідеальним «Я», прагнуть розвивати і вдосконалювати себе, що може бути викликане незадоволенням своїм поточним станом. Вони легко змінюють уявлення про себе.

Шкала «внутрішня конфліктність» визначає наявність внутрішніх конфліктів, сумнівів і незгоди з собою, а також вираженість тенденцій до самокопання і рефлексії.

Високі значення (12 %) на цій шкалі вказують на домінування негативного ставлення до себе. Такі учні постійно контролюють своє «Я» і прагнуть до глибокого аналізу свого внутрішнього світу. Розвинена рефлексія часто переходить в самокопання, що веде до виявлення негативних якостей і властивостей у собі. Вони мають високі вимоги до себе, що може спричиняти конфлікти між реальним і ідеальним «Я», між рівнем амбіцій і фактичними

досягненнями, що призводить до відчуття малоцінності. Вони вважають себе основним джерелом своїх успіхів і невдач.

Для 78 % респондентів середні показники свідчать про залежність ставлення до себе від рівня адаптованості в ситуації. У звичних і прогнозованих умовах вони мають позитивний фон ставлення до себе, визнають свої достоїнства і високо оцінюють досягнення. Несподівані труднощі чи перешкоди можуть спричиняти посилення недооцінки своїх успіхів.

Низькі показники у 10 % респондентів вказують на загально позитивне ставлення до себе. Ці особи відчують баланс між власними можливостями і вимогами навколишньої реальності, між своїми домаганнями і досягненнями. Вони задоволені своїм життям і собою, хоча можуть заперечувати наявність проблем і мати поверхневе сприйняття себе.

Шкала «самозвинувачення» визначає рівень негативних емоцій, спрямованих на власне «Я». Високі значення спостерігаються у 15 % підлітків, які вважають себе винними за всі свої промахи і невдачі, акцентуючи увагу на своїх недоліках. Проблемні ситуації і конфлікти активують їхні психологічні захисти, що проявляються в осудженні себе або в пошуку пом'якшуючих обставин. Така установка на самозвинувачення супроводжується розвитком внутрішньої напруги та відчуттям незадоволення основних потреб.

Про вибіркоче ставлення до себе свідчать середні показники у 76 % досліджуваних. Вони схильні звинувачувати себе за певні дії та вчинки, але водночас висловлюють гнів і роздратування щодо інших.

Низькі показники, виявлені у 8 % респондентів, вказують на тенденцію до заперечення власної вини в конфліктних ситуаціях. Їхній захист власного «Я» полягає в перекладанні відповідальності на інших, звинуваченні оточуючих у створенні перешкод на шляху до досягнення мети. Це поєднується із самозадоволенням і осудженням інших, яких вони вважають джерелом своїх труднощів.

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

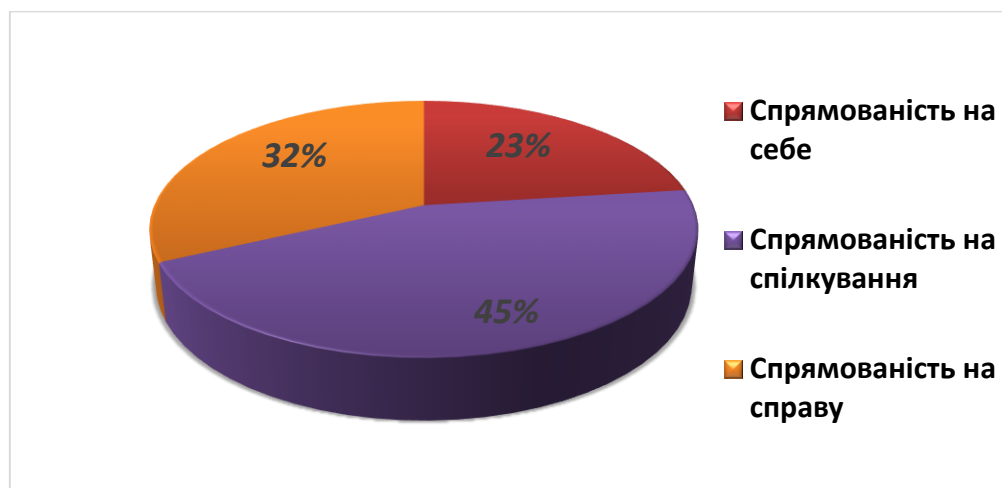


Рис. 2.4. Графічне зображення розподілу результатів діагностики за методикою Б. Басса, %

За допомогою методики були виявлені такі спрямованості:

- 20 % респондентів орієнтовані на себе (Я). Вони прагнуть до особистої вигоди та задоволення, незалежно від навчальних досягнень чи стосунків із однокласниками. Характеризуються агресивністю в досягненні статусу, владністю, схильністю до суперництва, дратівливістю, тривожністю та інтровертністю.

- 49 % підлітків орієнтовані на спілкування (О). Вони прагнуть за будь-яких умов підтримувати відносини з людьми, орієнтовані на спільну діяльність, навіть якщо це йде на шкоду виконанню конкретних завдань або наданню щирої допомоги. Їм властиві орієнтація на соціальне схвалення, залежність від групи, потреба в прихильності та емоційних стосунках.

- 31 % досліджуваних орієнтовані на справу (Д). Їх інтерес полягає у вирішенні ділових питань, поліпшенні результатів роботи, здатності до ділової співпраці та відстоювання корисної для досягнення спільної мети власної думки.

Для виявлення загального емоційного стану підлітків була використана «Методика самооцінки емоційних станів», розроблена А. Уесманом та Д. Ріксом. Результати діагностики за цією методикою представлені на рисунку 2.5.

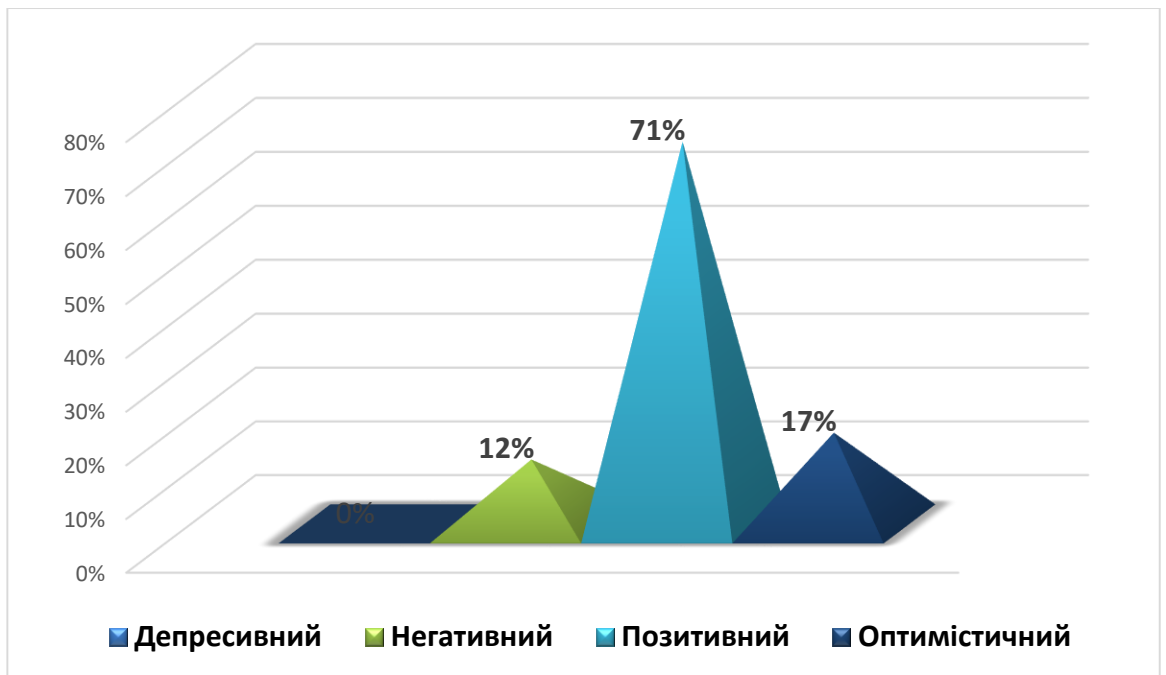


Рис. 2.5. Відсотковий розподіл результатів самооцінки емоційних станів, %

За результатами емпіричного дослідження за методикою А. Уесмана-Д. Рікса було встановлено наступне:

- вкрай негативний загальний тон емоційного стану, що може свідчити про депресивні тенденції, серед досліджуваних не спостерігається;
- у 12 % підлітків виявлено загальний тон емоційного стану, який скоріше негативний, ніж позитивний, що вказує на песимістичний настрій;
- у 71 % дітей підліткового віку діагностовано позитивний загальний тон емоційного стану;
- виражено позитивний загальний тон емоційного стану спостерігається у 17 % респондентів, що характеризує їх як впевнених у собі, енергійних оптимістів.

Згідно з результатами кореляційного аналізу, представленими в таблиці 2.1, виявлено 8 статистично значущих взаємозв'язків:

Кореляційний аналіз показників комп'ютерної залежності, емоційних складових

Психодіагностичні параметри	Адикція	
	Рівень комп'ютерної залежності за методикою Л. Юр'євої, Т. Больбот	Рівень інтернет-адикції за методикою К. Янг
Самовпевненість		0,1862**
Внутрішня конфліктність	-0,1227*	
Спрямованість на себе	0,1766*	
Спрямованість на спілкування	-0,1889**	-0,1140*
Спрямованість на справу	-0,1313*	
Емоційний стан	0,1464*	0,1589*

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

Статистично значущий взаємозв'язок виявлений між показниками:

1. «Рівень інтернет-адикції» та «спрямованість на спілкування» ($r = -0,1140$, при $p \leq 0,10$): існує зворотний взаємозв'язок. Це означає, що зі збільшенням ознак інтернет-адикції підлітки менше спілкуються та підтримують відносини з людьми, знижується орієнтація на спільну діяльність і допомогу іншим. Якщо рівень інтернет-адикції знижується, зростає залежність від групи, потреба в соціальному схваленні, прихильності й емоційних відносинах.

2. «Рівень комп'ютерної залежності» та «внутрішня конфліктність» ($r = -0,1227$, при $p \leq 0,10$): виявлено обернену кореляцію. Зростання комп'ютерної залежності може призводити до зменшення внутрішніх конфліктів і сумнівів, зниження самокопання та поверхневого сприйняття себе. Зниження залежності,

навпаки, може збільшити внутрішню напругу, вимогливість до себе і прагнення до саморефлексії.

3. «Рівень комп'ютерної залежності» та «спрямованість на справу» ($r = -0,1313$, при $p \leq 0,10$): обернений взаємозв'язок вказує на те, що підлітки з високим рівнем комп'ютерної залежності менш зацікавлені в досягненні ділових цілей і співпраці. При низькому рівні комп'ютерної залежності, підлітки проявляють більшу орієнтацію на ділову співпрацю та досягнення спільних цілей.

4. «Рівень комп'ютерної залежності» та «емоційний стан» ($r = 0,1464$, при $p \leq 0,10$): існує пряма кореляція. Зі зростанням комп'ютерної залежності підвищується загальний емоційний тон, підлітки відчують піднесений настрій під час онлайн-активностей. Однак, під час корекції залежності, емоційний стан може погіршуватися, що слід враховувати під час розробки корекційних програм.

5. «Рівень інтернет-адикції» та «емоційний стан» ($r = 0,1589$, при $p \leq 0,10$): прямий взаємозв'язок свідчить, що зростання інтернет-адикції супроводжується покращенням загального емоційного стану. Проте, при зниженні рівня залежності, емоційний стан може погіршуватися, що потрібно враховувати при плануванні профілактичних заходів.

6. «Рівень комп'ютерної залежності» та «спрямованість на себе» ($r = 0,1766$, при $p \leq 0,10$): пряма кореляція свідчить про те, що з підвищенням комп'ютерної залежності зростає орієнтація на особисті досягнення і задоволення, навіть на шкоду навчальним і соціальним контактам. Водночас, зі зниженням залежності зменшуються тривожність і дратівливість.

7. «Рівень інтернет-адикції» та «самовпевненість» ($r = 0,1862$, при $p \leq 0,05$): прямий взаємозв'язок показує, що при зростанні інтернет-адикції підвищується рівень самоповаги і впевненості в собі, що підлітки можуть вважати своїм досягненням. Однак, під час зниження залежності, може виникати відчуття внутрішньої напруги та потреба у підтримці.

8. «Рівень інтернет-адикції» та «спрямованість на спілкування» ($r = -0,1889$, при $p \leq 0,05$): обернений взаємозв'язок демонструє, що з підвищенням інтернет-адикції зменшується кількість соціальних контактів і орієнтація на соціальне схвалення. При зниженні рівня залежності підвищується потреба в соціальній взаємодії та емоційних зв'язках з іншими.

Висновки до другого розділу

Отже, внаслідок проведеного дослідження нами виявлено, що серед 50 опитаних учнів підліткового віку, 28 % не мають ризику виникнення комп'ютерної залежності і 45 % становлять підлітки, які адекватно сприймають віртуальну реальність, і не мають ризику виникнення комп'ютерної залежності. Групу ризику розвитку різних форм комп'ютерної залежності складають 19 % опитаних нами респондентів. Для них необхідні комплексні заходи, спрямовані на профілактику комп'ютерної залежності і більш активне включення в шкільне життя. Залежність від комп'ютера мають 8 % опитаних нами учнів. Комп'ютер є суттєвою перешкодою в соціалізації цих підлітків, залежність позначається на навчанні, порушує соціальні зв'язки, формує пасивний спосіб життя.

На основі кореляційного аналізу було виявлено вісім статистично значущих взаємозв'язків, які показують різні аспекти впливу інтернет-адикції та комп'ютерної залежності на поведінку і психологічний стан підлітків. Зокрема, високий рівень інтернет-адикції та комп'ютерної залежності сприяє зниженню соціальних контактів, ділової активності та підвищенню внутрішньої напруги. Однак, такі підлітки часто мають кращий загальний емоційний стан, впевненість у собі та орієнтацію на власні досягнення. Корекція залежності потребує особливої уваги до емоційних реакцій дітей і пошуку альтернативних ресурсів для підтримки позитивного емоційного тону.

РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ЗНИЖЕННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

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

Профілактика адиктивної поведінки повинна охоплювати всі аспекти життя підлітка: сім'ю, освітнє середовище та суспільне життя.

У сімейному контексті важливими є емоційна стабільність, відчуття захищеності та довіра між членами родини. Підлітку потрібен помірний контроль і опіка, що сприяють розвитку самостійності та здатності брати відповідальність за власне життя.

В освітньому середовищі необхідно переглянути підходи до виховання і навчання. Важливо забезпечити помірне навчальне навантаження та приділити увагу особистісному розвитку дитини. В освітній процес варто інтегрувати курси, спрямовані на розширення знань про реальне життя, розвиток навичок адаптації та ефективного подолання стресу.

Профілактична програма повинна бути спрямована на розвиток позитивних якостей у дітей «групи ризику». При її плануванні необхідно враховувати:

1. Наступність – профілактичні заходи, які будуються на основі отриманого досвіду і сприяють підвищенню адаптації.

2. Системність – структура програми, де кожне заняття логічно продовжує попереднє.

3. Цільовий підхід – чітке визначення головної мети через конкретні завдання.

Програма включає наступні етапи:

- **Діагностичний етап:** Оцінка особистісної сфери підлітків, міжособистісних відносин та рівня залежності. За результатами виділяються експериментальна і контрольна групи.

- **Підготовчий етап:** Ознайомлення з програмою, налагодження контакту в групі, роз'яснення термінів комп'ютерної та інтернет-залежності.

Профілактичний етап:

- ✓ Формування командного духу, розвиток довіри, обговорення понять залежності.
- ✓ Зниження рівня інтернет-залежності та усунення особистісних і мотиваційних труднощів.
- ✓ Підсумкове заняття.

Оцінка ефективності програми: Аналіз результатів роботи, визначення необхідності подальших занять.

Ця структура програми допомагає підліткам усвідомити проблему комп'ютерної залежності та знайти шляхи до її подолання, що в кінцевому результаті сприяє покращенню їхнього психологічного та емоційного стану.

Метою нашої програми є:

- допомогти підліткам розібратися в причинах своєї залежності;
- допомогти дітям підліткового віку виявляти свої емоції, почуття, навчитися їх корегувати;
- розвинути навички ефективного спілкування та співпраці;
- допомогти підліткам знайти здорові альтернативи комп'ютерному часу;
- навчити підлітків планувати свій час, створювати баланс між навчанням, відпочинком та онлайн-активностями;
- підвищення самооцінки та самоприйняття себе;
- допомогти у питаннях соціальної адаптації.

Завдання програми психологічної профілактики включають: підвищення самооцінки та самосвідомості, розвиток контролю над імпульсами, покращення стабільності міжособистісних відносин і сприяння соціальній адаптації.

Організація занять:

- Група: 15 підлітків;
- Тривалість заняття: 45-60 хвилин;

- Кількість занять – 10;
- Частота занять – 2 рази на тиждень.

Структура занять:

- Привітання.
- Основна частина. Методичні прийоми: бесіди; гри-інсценування; рухливі ігри; вправи для релаксації; проєктивні методики, для вираження учасниками своїх емоцій, почуттів, настроїв.

- Прощання.

Програма також може включати:

- Індивідуальні консультації за потреби.
- Домашні завдання між заняттями.
- Ведення щоденника змін для відстеження прогресу.

В таблиці 3.1 представлена структура тренінгу. Детальний опис представлений в додатку 3.

Таблиця 3.3

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

Заняття №	Тема	Мета	Зміст	Час
1	Вступне заняття. Знайомство та постановка цілей	Ознайомити учасників із програмою, створити комфортну атмосферу в групі, визначити цілі кожного учасника.	Вправа «Знайомство через метафору»	5 хв.
			Вправа «Правила роботи в групі»	5 хв.
			Вправа «Мої очікування від тренінгу»	5 хв.
			Огляд тем і проблем, які будуть висвітлюватися.	10 хв.
			Вправа «Мої якості»	6 хв.
			Вправа «Цікаве заняття»	7 хв.

			Вправа Планета «Успішне заняття»	7 хв.
			Вправа «Мішок вражень»	5 хв.
2	Що таке комп'ютерна залежність? Ознаки та наслідки	Підвищити усвідомленість щодо ознак комп'ютерної залежності, її наслідків та впливу на життя	Вправа «Мій сьогоднішній ресурс»	5 хв.
			Вправа «Коло ознак залежності».	7 хв.
			Вправа «Позитив і негатив комп'ютерної гри»	10 хв.
			Групова дискусія «Міфи та реальність комп'ютерної залежності».	7 хв.
			Відеопрезентація або обговорення випадків з реального життя.	10 хв.
			Вправа «Підсумкове слово»	6 хв.
3	Усвідомлення власного рівня залежності	Допомогти підліткам оцінити власний рівень комп'ютерної залежності	Вправа «Коло компліментів»	5 хв.
			Вправа «Комп'ютер у моєму житті».	7 хв.
			Лекція «Комп'ютерна ігрова залежність осіб підліткового віку»	7 хв.
			Вправа «Моя комп'ютерна активність: аналіз власного часу»	7 хв.
			Вправа «Гра в дзеркало»	5 хв.

			Вправа «Скринька допомоги»	10 хв.
			Обговорення результатів у групі	6 хв.
4	Навички тайм-менеджменту. Як правильно планувати свій час?	Навчити підлітків планувати свій час, створювати баланс між навчанням, відпочинком та онлайн-активностями.	Вправа «Настрій у кольорах»	5 хв.
			Вправа «Мій ідеальний день».	5 хв.
			Вправа «Біг на місці»	5 хв.
			Практика складання розкладу на тиждень	10 хв.
			Вправа «Настрій»	10 хв.
			Вправа «Аналіз реального часу та його використання»	8 хв.
			Вправа «Рефлексійний колаж»	7 хв.
5	Взаємодія в соціумі та комунікативні навички	Розвинути навички ефективного спілкування та співпраці	Вправа «Емоційний барометр»	5 хв.
			Вправа «Комунікативні бар'єри»	7 хв.
			Вправа «Струмок»	5 хв.
			Рольові ігри «Спілкування без екранів»	7 хв.
			Вправа «Крок вперед»	6 хв.
			Вправа «Як підтримувати дружні стосунки без Інтернету»	10 хв.
			Вправа «Валіза, кошик, м'ясорубка»	5 хв.

6	Формування альтернативних форм дозвілля	Допомогти підліткам знайти здорові альтернативи комп'ютерному часу	Вправа «Карта моїх інтересів»	5 хв.
			Вправа «Мої хобі та інтереси».	6 хв.
			Вправа «Живі статуї дозвілля»	5 хв.
			Колективна гра або майстер-клас (настільні ігри, творчі активності).	10 хв.
			Вправа «Збудуй піраміду»	7 хв.
			Обговорення теми «Чим я можу зайняти свій вільний час».	7 хв.
			Вправа «Підсумкове слово»	5 хв.
7	Розвиток навичок самоконтролю та саморегуляції	Навчити підлітків контролювати свої дії та емоції в ситуаціях спокуси	Вправа «Розмова з самим собою»	5 хв.
			Вправа «Техніки самоконтролю»	10 хв.
			Вправа «Стань свідком своєї поведінки»	10 хв.
			Практика релаксації та дихальних вправ	10 хв.
			Вправа «Стратегія подолання труднощів»	7 хв.
			Вправа «Груповий обмін досвідом»	8 хв.
			Рефлексія	7 хв.

8	Самооцінка та впевненість у собі	Підвищити самооцінку підлітків та допомогти їм стати більш впевненими у своїх силах.	Вправа «Візуалізація успіху»	7 хв.
			Вправа «Мої сильні сторони»	7 хв.
			Лекція на тему: «Як ставити і досягати цілі»	15 хв.
			Вправа «Позитивні афірмації»	7 хв.
			Обговорення теми «Як здоровий спосіб життя підвищує впевненість у собі»	10 хв.
			Вправа «Творчий фідбек»	10 хв.
9	Підсумкове заняття. Планування змін	Підсумувати навчання, закріпити отримані знання та навички.	Вправа «Щирий комплімент»	5 хв.
			Вправа «Моя дорожня карта змін»	7 хв.
			Вправа-руханка «Сонце і дощ»	5 хв.
			Планування майбутніх кроків у подоланні комп'ютерної залежності	10 хв.
			Вправа-руханка «Кроки до змін»	7 хв.
			Рефлексія: «Що я взяв для себе з цього курсу?»	7 хв.
10	Заключна сесія. Підведення підсумків та святковий захід	Завершити тренінг на позитивній ноті	Обговорення досягнень учасників	15 хв.

			Колективне святкування (пікнік, гра, творчий захід)	
			Роздача сертифікатів участі та мотиваційних нагород	15 хв.

Ця тренінгова програма забезпечує комплексний підхід до корекції комп'ютерної залежності, фокусуючись на розвитку навичок, які підлітки зможуть застосовувати у повсякденному житті.

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

Для оцінки результативності впровадженої тренінгової програми зі зниження ком'ютерної залежності у підлітків ми застосували метод порівняння якісних та кількісних показників у контрольній та експериментальній групах. Для цього були сформовані дві групи: експериментальна, що включала підлітків з ризиком комп'ютерної залежності або вже залежних, та контрольна, де не проводилась спеціальна тренінгова робота.

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

Первинне дослідження позначене як «Експериментальна група 1» і «Контрольна група 1», а вторинне – як «Експериментальна група 2» і «Контрольна група 2». Після впровадження тренінгової програми було проведено повторну діагностику, що дозволило оцінити ефективність програми.

Хочемо звернути увагу, що під час впровадження запропонованої нами програми, ми спостерігали активне бажання серед учнів відвідувати заняття, спілкуватися індивідуально. Між собою учасники встигли налагодити хороші дружні відносини.

При повторній діагностиці ми можемо спостерігати певну динаміку змін на рис. 3.1..

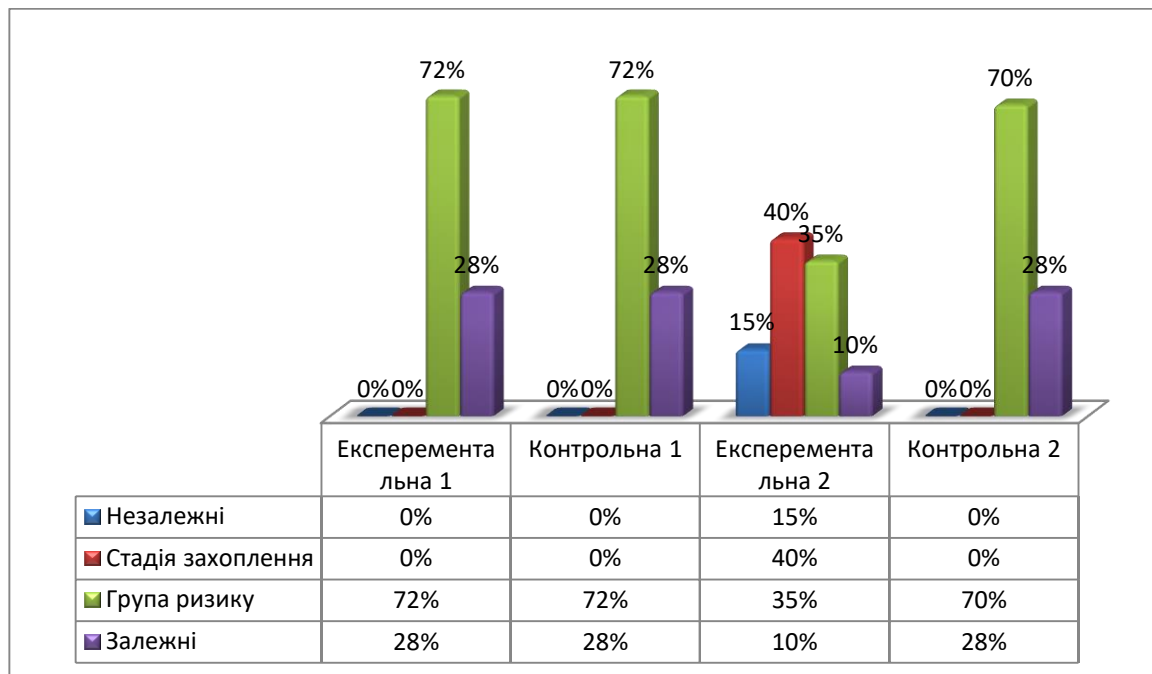


Рис. 3.1. Показники рівнів комп'ютерної залежності (за методикою Л. Юр'євої і Т. Більбот) до та після проходження тренінгової програми, %

Результати повторної діагностики показали позитивну динаміку змін у рівні комп'ютерної залежності серед підлітків, а саме:

- Група ризику зменшилася з 72% до 35%. Це свідчить про позитивні зміни у поведінкових та емоційних аспектах підлітків, які проходили тренінг, і відображає покращення у саморегуляції та усвідомленні своєї залежності.

- Стадія «захоплення» з'явилася у 40% учасників. Це вказує на зменшення ознак залежності та наявність активного інтересу до альтернативних форм дозвілля.

- Рівень залежності зменшився з 28% до 10%. Це є значним досягненням, яке демонструє успіх програми в зниженні залежності та поліпшенні загального емоційного стану учасників.

- Незалежні учасники склали 15% від загальної кількості. А це свідчить про те, що підлітки досягли високого рівня контролю над своєю поведінкою щодо використання комп'ютера.

Позитивна динаміка результатів говорить про те, що тренінгова програма ефективно сприяла усвідомленню проблеми комп'ютерної залежності, допомогла учасникам змінити підходи до використання комп'ютера та регулювання часу, проведеного за ним.

Варто відзначити, що завдяки програмі учасники почали більш активно відвідувати заняття та встановили дружні стосунки, що свідчить про її позитивний вплив на соціальну інтеграцію та емоційний стан підлітків.

Висновки до третього розділу

Корекційно-профілактична тренінгова програма, спрямована на зниження рівня комп'ютерної залежності серед підлітків, продемонструвала свою ефективність за результатами повторної діагностики. Основні результати програми показують значний позитивний вплив, а саме: рівень ризику комп'ютерної залежності зменшився з 72% до 35%, що свідчить про поліпшення саморегуляції та усвідомлення залежності; 40% підлітків перейшли до стадії «захоплення», що вказує на зменшення ознак залежності та інтерес до альтернативних форм дозвілля; кількість підлітків з ознаками комп'ютерної залежності зменшилася з 28% до 10%, демонструючи успіх програми в зниженні залежності та поліпшенні емоційного стану; 15% респондентів досягли рівня незалежних, що говорить про високу здатність контролювати свою поведінку.

Результати демонструють позитивний вплив корекційно-профілактичної тренінгової програми на зниження рівня комп'ютерної залежності. Програма сприяла: підвищенню усвідомленості, формуванню нових інтересів, сприяли кращій соціалізації та зменшенню ізоляції.

Ці результати підтверджують ефективність програми у досягненні поставлених цілей та можуть служити основою для подальшого розвитку та вдосконалення програм корекції комп'ютерної залежності.

ВИСНОВКИ

На основі комплексного теоретичного та емпіричного вивчення психологічної характеристики комп'ютерної залежності як форми адиктивної поведінки підлітків можна зробити такі висновки:

Україна, з огляду на свій технічний та економічний розвиток, зіткнулася з проблемою комп'ютерних залежностей відносно недавно. Наше дослідження показало, що залежність від комп'ютерних ігор має спільну природу з іншими видами адиктивної поведінки.

Найбільшу небезпеку становить те, що залежна людина використовує гру як спосіб втечі від реальних проблем, головними з яких є незадоволеність собою, низька самооцінка та брак впевненості. Це часто призводить до депресії та підвищеного рівня інтроверсії. Прагнучи втекти від таких станів, залежна особистість повністю занурюється у гру.

Фактори, що можуть спричинити адиктивну поведінку, можуть бути різними: кризи в житті (наприклад, в підлітковому віці), відносини з оточенням, бажання отримати нові враження.

Підлітковий вік може впливати на комп'ютерну залежність, оскільки це період інтенсивного досвіду з технологіями та інтернетом. Молоді люди можуть проводити багато часу онлайн, граючи в ігри або спілкуючись з друзями, що може призвести до комп'ютерної залежності. Даний вік супроводжується швидкою трансформацією всієї особистості підлітка, включаючи його психологічні, соціальні та фізіологічні аспекти. У цей період також відбуваються гормональні зміни, формування моральних цінностей, поява самосвідомості, сильне бажання спілкуватися з ровесниками, емоційна нестабільність, і в громадському житті підліток знаходиться між статусами дитини та дорослого.

Наше дослідження також виявило, чому ігровий світ є настільки привабливим для залежних людей. По-перше, сучасні технології створюють альтернативну реальність, а по-друге – ігрове середовище дозволяє гравцю створювати образ, який відповідає лише його бажанням. Таким чином, через

ігрового персонажа залежна людина компенсує свої комплекси та недоліки, розкриваючи себе у віртуальному світі так, як не може в реальному.

Групу ризику розвитку різних форм комп'ютерної залежності складають 19 % опитаних нами респондентів. Для них необхідні комплексні заходи, спрямовані на профілактику комп'ютерної залежності і більш активне включення в шкільне життя.

Залежність від комп'ютера мають 8 % опитаних нами учнів. Комп'ютер є суттєвою перешкодою в соціалізації цих підлітків, залежність позначається на навчанні, порушує соціальні зв'язки, формує пасивний спосіб життя.

У результаті проведеного емпіричного дослідження були проаналізовані особливості самооцінки, внутрішньої конфліктності, емоційного стану та спрямованості підлітків. Виявлено, що більшість досліджуваних мають вибіркове ставлення до себе, приймаючи лише окремі свої риси. Відносно невелика частина респондентів характеризується високим рівнем самоприйняття та самовпевненості, що сприяє їхній стійкості до зовнішніх впливів. Натомість, низькі показники самоприйняття та самоприв'язаності вказують на схильність до негативного самосприйняття, самокопання та внутрішніх конфліктів. Позитивний загальний емоційний стан домінує у більшості респондентів, хоча певна частина підлітків демонструє песимістичні настрої.

Кореляційний аналіз показав, що інтернет-адикція та комп'ютерна залежність мають значний вплив на поведінку та психологічний стан підлітків. Зокрема, зростання рівня залежності призводить до зниження соціальної активності та орієнтації на ділові цілі, але одночасно підвищує емоційний тон та впевненість у собі. Це свідчить про необхідність комплексного підходу до роботи з підлітками, який враховує як соціальні, так і внутрішньоособистісні фактори, зокрема у контексті профілактики залежності та розвитку здорового самосприйняття.

Корекційно-профілактична тренінгова програма, спрямована на зниження рівня комп'ютерної залежності серед підлітків, продемонструвала свою ефективність за результатами повторної діагностики. Основні результати

програми показують значний позитивний вплив, а саме: рівень ризику комп'ютерної залежності зменшився з 72% до 35%, що свідчить про поліпшення саморегуляції та усвідомлення залежності; 40% підлітків перейшли до стадії «захоплення», що вказує на зменшення ознак залежності та інтерес до альтернативних форм дозвілля; кількість підлітків з ознаками комп'ютерної залежності зменшилася з 28% до 10%, демонструючи успіх програми в зниженні залежності та поліпшенні емоційного стану; 15% респондентів досягли рівня незалежних, що говорить про високу здатність контролювати свою поведінку.

Результати демонструють позитивний вплив корекційно-профілактичної тренінгової програми на зниження рівня комп'ютерної залежності. Програма сприяла: підвищенню усвідомленості, формуванню нових інтересів, сприяли кращій соціалізації та зменшенню ізоляції.

Ці результати підтверджують ефективність програми у досягненні поставлених цілей та можуть служити основою для подальшого розвитку та вдосконалення програм корекції комп'ютерної залежності.

Перспективним напрямом є вивчення того, як гендерні та вікові відмінності впливають на розвиток комп'ютерної залежності у підлітків. Це може допомогти у створенні більш індивідуалізованих підходів до діагностики та лікування. Важливо вивчити, які психологічні особливості (наприклад, тривожність, депресивні розлади, низька самооцінка) та поведінкові звички (наприклад, уникання соціальних контактів) сприяють розвитку комп'ютерної залежності. Це допоможе у розробці точних методів ранньої діагностики та психокорекції. Важливо також вивчати ефективність різних методів втручання в залежності від рівня та типу залежності. Вивчення ролі сім'ї, школи, друзів та соціальної підтримки може допомогти зрозуміти, чому деякі підлітки стають залежними, а інші – ні.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Акименко Т. Інтернет-залежність серед підлітків: ознаки та шляхи подолання. *Педагогіка і психологія*, 2020. № 5. С. 6-9.
2. Асєєва Ю. О. Комп'ютерна залежність, Інтернет залежність та кібер-адикції (історичний огляд дефініції). *Психологічний часопис*, Т.6 В.6, 2020. С.57-65.
3. Атаманчук Н. Інтернет-залежність і механізми психологічного захисту підлітків. *Проблеми сучасної психології*. № 219. (30). С. 51-60.
4. Бартків О., Дурманенко Є. Зміст підготовки майбутніх соціальних педагогів до соціально-педагогічної профілактики Інтернет-адикції. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Педагогічні науки* 1, 2015. С. 140-145.
5. Барчі Б. А., Дзюбайло О. А. Інтернет-адикція як новий вид залежності. *Психолого-педагогічні особливості розвитку особистості в освітньому просторі* : збірник тез доповідей Всеукраїнської наук.-практ.конф. Мукачево : Вид-во МДУ, 2017. С. 143-145.
6. Безпалько О. В. Соціальна педагогіка в схемах і таблицях. Київ : Логос, 2003. 134 с.
7. Безсонова Т. В. Профілактика інтернет-залежності старших школярів. *Проблеми і дискусії*, 2019. С. 119-122.
8. Бідось М. А. Психологічні аспекти адиктивної поведінки. *Збірник тез доповідей ІХ Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів «Актуальні задачі сучасних технологій»*, 2020. С.168-169.
9. Богданова І. М. Соціальна педагогіка. Київ : Знання, 2008. 320 с.
10. Бондаренко Н., Дейниченко Л. М. Науково-теоретичне визначення адиктивної поведінки підлітків. *Збірка наукових праць (статей) факультету психології, економіки та управління. Актуальні питання сучасної науки та освіти*. Державний вищий навчальний заклад ДДПУ. Слов'янськ, 2019. С. 221-222.

11. Бочаріна Н. О., Костюк О. Г. Особливості прояву адиктивної поведінки в юнацькому віці. *Молодий вчений : наук. жур.* Херсон: Гельветика, 2017. № 5 (45). С. 196-199.
12. Вакуліч Т. Феномен Інтернет-залежності підлітків у мережі Інтернет. *Освіта і управління : науковий журнал.* 2016. №2. С. 155-158.
13. Вигівська В. М., Гуріна З. В. Проблема залежності від мобільного телефону у підлітків. *Молодий вчений*, 2016. № 12.1. С. 196-199.
14. Головатий М. Ф., Панасюк М. Б. Соціальна політика і соціальна робота: термінологічно-понятійний словник. Київ: МАУП, 2005. 560 с.
15. Гошовська Д. Т., Карпук Ю. Проблема гаджет-залежності у сучасному світі. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології*: матеріали VI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Луцьк: ПП Іванюк В. П, 2019. С. 42-44.
16. Гуменюк Л. Й. Соціально-психологічні фактори інтернет-адикції. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*, 2013. С.10-19.
17. Дейниченко Л. М., Катасонова В. Дефініція поняття «Адиктивна поведінка» в сучасній психології : матеріали всеукр. наук-практ. конф. м. Слов'янськ, 21-23 трав. 2019 р. Слов'янськ, 2019. С. 221-222.
18. Журба К. Розвиток смисложиттєвої сфери особистості підліткового віку. *Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал.* 2021. № 9. С. 49–54.
19. Завадська Л. А. Профілактика адиктивної поведінки. *Соціальна педагогіка.* Луцьк, 2000. С. 105-111.
20. Змановська Є. В., Рибников В. Ю. Девіантна поведінка особистості і групи. Київ: Логос, 2011. 352 с.
21. Ісакова Т. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. Київ : НІСД, 2018. 47 с.
22. Калюжна Є., Гайдаєнко С. Комп'ютерна залежність як фактор дисгармонії міжособистісних стосунків у підлітковому віці. *Наукові праці*

Міжрегіональної академії управління персоналом. Серія «Психологія». 2021. № 52. С. 56-62.

23. Карабін Т. В. Особливості міжособистісного спілкування в мережі Internet. *Актуальні проблеми психології. Т. 1. Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія.* Київ, 2002. Частина 5. С. 41-47.

24. Клочко О. О. Дослідження ризиків у процесі соціалізації підлітків із синдромом комп'ютерної залежності. *Вісник Черкаського університету : науковий журнал.* Вип. 203. Ч. III, 2011. С. 39-44.

25. Корсун Л.С. Характеристика адиктивних залежностей підлітка та їх подолання. *Соціальна педагогіка: виклики XXI століття : матеріали Всеукр. студ. наук.-практ. конф., м. Луганськ, 4 квітня 2014 р. : у 2-х ч. Луганськ : ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2014. Ч. 2. С. 122-130.*

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

27. Кротенко В. І.; Міщенко О. Е. Трансформація поняття інтернет-залежності як форми адиктивної поведінки в контексті діджиталізації сучасного суспільства. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія,* 2022, 43: С. 105-115.

28. Кужель І. Ю. Інтернет-залежність як актуальна проблема сучасної школи. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Педагогічні науки,* 2015. №. 124. С. 86–89.

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

30. Магдисюк Л. І., Ковальчук Л. І. Комп'ютерна залежність у дошкільників: теоретичний аспект. *Вектор пошуку в сучасному освітньому просторі.* Луцьк: Волиньполіграф, 2020. С. 308-312.

31. Магдисюк Л. І., Ковальчук Л. І., Павлова Б. В. Корекційно-профілактична програма для дітей. *Матеріали роботи психологічної служби*

(корекційно-розвивальні програми; тренінги) / укладачі Постова К. Г., Онопченко О. В. Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України. 2020. С. 4-29.

32. Магдисюк Л. І., Ковальчук Л. І., Павлова Б. В. Психологічно-профілактична корекція адикцій у дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку (комп'ютерна залежність). *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України. 2020. № 3 (78), III квартал. С. 82-89

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

34. Магдисюк Л. І., Павлова Б. В. Психологічна допомога дитині та сім'ї у подоланні девіантної поведінки. *Актуальні ідеї К. Д. Ушинського в контексті навчання й виховання української молоді*. Луцьк: Волиньполіграф, 2020. С. 57-60.

35. Максим О. В. Деформація ціннісних орієнтацій інтернет-залежних підлітків. *Актуальні проблеми психології*, 2019, 20.11: С. 102-119.

36. Максимова Н. Ю. Соціально-психологічний аспект адиктивної поведінки підлітків та молоді. Київ, 2000. 200 с.

37. Мартіянова О. С. Соціально-психологічна профілактика адиктивної поведінки в підлітковому віці : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Н. О. Мосол. Запоріжжя : ЗНУ, 2020. 103 с.

38. Миронець М. Г. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці. *Наука і освіта*, 2013, 1-2: С. 66-68.

39. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю. Психологічні особливості адиктивної поведінки студентів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. №3 (2). С. 110-119.

40. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки : навч. посіб. Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2022. 236 с.

41. Мудрик А., Сорокіна В. Інтернет-залежність як особистісна деформація. *Актуальні проблеми загальної та соціальної психології*: Луцьк : ПП Іванюк В. П., 2015. Вип. 2. С. 96-98.
42. Мушкевич М. І. Психодіагностика особливостей сімейного виховання проблемних дітей. *Вісник Одеського національного університету*. Серія : Психологія. 2012. Т. 17, Вип. 8. С. 133-140.
43. Мушкевич М. І. Психологічний супровід сімей, що мають проблемних дітей: монографія / М. І. Мушкевич; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Луцьк: Вежа-Друк, 2019. – 447 с.
44. Павелків Р. В. Вікова психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Кондор, 2011. 468 с.
45. Пихтіна Н. П. Формування професійно-педагогічної готовності майбутнього вчителя до профілактики адиктивної поведінки учнів: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.01; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2010. 20 с.
46. Потьомкіна Н. З., Рижанова А. О. Зарубіжний досвід профілактики Інтернет-залежності молоді. *Наукові записки*. Серія: Педагогічні науки, 2021. С. 51-56.
47. Пугачов Д. Л. Експериментальне дослідження особливостей формування образу «Я» комп'ютерно залежними молодшими підлітками. / *Технології розвитку інтелекту*. 2016. Т. 2. № 3.
48. Ратинська О. М. Соціальна профілактика адиктивної поведінки підлітків. *Науковий вісник Ужгородського університету*. Серія «Педагогіка. Соціальна робота». 2016. № 1(38). С. 233-237.
49. Ратинська О. М. Соціально-педагогічна корекція соціальних відхилень у акцентуйованих підлітків. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка* (55), 2011. с. 88-93.
50. Сафронова Л. М. «Соціально педагогічні умови профілактики адиктивної поведінки підлітків» : бакалаврська робота / науковий керівник : ст. виклад. Зичков Анатолій Костянтинівич. Кривий Ріг, 2023. 87 с.

51. Свідовська В. Адиктивна поведінка підлітків як проблема наукового дослідження. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6. С. 108-114.
52. Сіранчук С., Сторожук С. В. Роль гаджетів та інтернету в житті сучасної людини. Всеукраїнські Сковородинські навчання «Пізнай себе». Сем. «У полоні спогадів: Україна в пошуках власної ідентичності». Київ, 2020. С. 109-112.
53. Словник-довідник для соціальних педагогів та соціальних працівників: словник. / за заг. ред. А. Й. Капської, І. М. Пінчук, С. В. Толстоухової. Київ. 2012. 260 с.
54. Тернопільська В. І. Теоретичні засади реалізації ціннісного підходу до виховання особистості. *Нові технології навчання: наук.-метод зб.* 2016. Вип. 88. ч. 2. С. 21-25.
55. Токарева Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія / Н. М. Токарева, А. В. Шамне, Н. М. Макаренко. Кривий Ріг, 2014. 312 с.
56. Юрків Я. І. Соціально-педагогічна діяльність з підлітками у мікрорайоні загальноосвітнього навчального закладу. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, 2012, 22 (8): С. 210-219.
57. Ярова А. О. Соціально-педагогічна допомога підліткам з інтернетзалежністю : кваліфікаційна робота магістра спеціальності «Соціальна робота: соціальна педагогіка» / наук. керівник Н. В. Заверико. Запоріжжя : ЗНУ, 2022. 64 с.
58. Goldberg I. Internet addiction disorder. 2004. Available at: <http://www.psycom.net/iadcriteria.html>
59. Greenfield D.M., Sutker C. Virtual Addiction: Help for Netheads, Cyberfreaks, and Those Who Love Them. Oakland: New Harbinger Publ 1999. P 227.

60. Griffiths M. Internet Addiction: Does It Really Exist? // Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal, and Transpersonal Applications. New York: Academic Press, 1998. P. 61-65.
61. Griffiths M.D. Internet addiction: Does it really exist? Psychology and the Internet: Intrapersonal, Interpersonal and Transpersonal Applications. New York: J Gackenbach Academic Press 1998. P. 61-75.
62. Lee O, Shin M. Addictive consumption of avatars in cyberspace. Cyberpsychol Behav 2004; 7: P. 417-420.
63. Miller, W. Addictive behaviours: treatment of alcoholism, drug abuse, smoking and obesity [Text] / W. Miller. – New York : Oxford, Pergamon Press, 1984. – 353 p.
64. Orzack M. H. Computer Addiction Services / M. H. Orzack. – [Cited 2010, 8 Dec.] [Electronic resource]. – Available from: <http://www.computeraddiction.com/>

ДОДАТКИ

Додаток А

Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності

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

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

Табл. А.1

Бланк

№	Питання	Ніколи 1	Інколи 2	Часто 3	Дуже часто 4
1.	Як часто Ви відчуваєте поживлення, задоволення, насолоду або полегшення, перебуваючи за комп'ютером (в Мережі)?				
2.	Як часто Ви передчуваєте перебування за комп'ютером (в Мережі), думаючи і розмірковуючи про те як опинитесь перед комп'ютером, відкриєте певний сайт або гру, заведете нові знайомства?				
3.	Як часто Вам необхідно все більше часу проводити за комп'ютером (в Мережі) або витратити все більше грошей на те, щоб отримати ті самі відчуття?				

4.	Як часто Вам вдається самостійно припинити роботу за комп'ютером (в Мережі)?				
5.	Як часто Ви відчуваєте нервозність, зниження настрою, роздратованість або пустоту поза комп'ютером (поза Мережею)?				
6.	Як часто Ви відчуваєте потребу повернутись до комп'ютера (Мережі) для покращення настрою або уникнення життєвих проблем?				
7.	Як часто Ви зневажаєте сімейними, суспільними обов'язками або навчанням через роботу за комп'ютером?				
8.	Як часто Ви змушені обманювати або приховувати від інших кількість часу проведеного за комп'ютером (в Мережі)?				
9.	Як часто існує ризик втрати дружніх та/або сімейних успіхів, змін фінансової стабільності, успіхів у навчанні у зв'язку з роботою за комп'ютером (у Мережі)?				

10	Як часто Ви помічаєте фізичні симптоми, такі як: оніміння або біль у кисті руки, біль у спині, сухість в очах, головний біль; зневажливе ставлення до особистої гігієни, вживання їжі біля комп'ютера?				
11	Як часто Ви помічаєте порушення сну або зміни в режимі сну у зв'язку з роботою за комп'ютером (в мережі)?				

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

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

16-22 бала – стадія захопленості;

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

Більше 38 балів – наявність комп'ютерної залежності.

Тест на Інтернет-залежність (К. Янг)

Дайте відповіді на запропоновані запитання, використовуючи наступну шкалу: «дуже рідко» – 1 бал, «інколи» – 2 бали,

«часто» – 3 бали, «дуже часто» – 4 бали, «завжди» – 5 балів

1. Як часто ти порушуєш часові рамки, встановлені батьками для користування Інтернетом?
2. Як часто не виконуєш свої обов'язки по дому, щоб провести більше часу в Інтернеті?
3. Як часто вибираєш провести час в Інтернеті замість того, щоб провести час в колі сім'ї?
4. Як часто формуєш нові знайомства в Інтернеті?
5. Як часто батьки нарікають на кількість часу, проведеного тобою в Інтернеті?
6. Як часто твоє навчання страждає через кількість часу проведеного в Інтернеті?
7. Як часто перевіряєш електронну скриньку, перш ніж зайнятись чимось іншим?
8. Як часто вибираєш спілкування в Інтернеті замість спілкування з оточуючими?
9. Як часто не відповідаєш на запитання про те, що вона робиш в Інтернеті?
10. Як часто батьки заставляли тебе, коли заходив(ла) в Інтернет без їхнього дозволу?
11. Як часто проводиш час в своїй кімнаті, граючи в комп'ютерні ігри?
12. Як часто відповідаєш на «дивні» дзвінки від нових «Інтернет-друзів»?
13. Як часто огризаєшся, кричиш чи поводиш себе дратівливо, якщо тебе потурбували через перебування в Інтернеті?
14. Як часто виглядаєш більш втомлено, на відміну від часу, коли в домі не було Інтернету?

15. Як часто виглядаєш зануреною в думки про повернення в Інтернет, коли в ньому не перебуваєш?

16. Як часто сваришся і гніваєшся, коли батьки сварять за час проведений в Інтернеті?

17. Як часто замість своїх колишніх улюблених занять, хобі, вибираєш перебування в Інтернеті?

18. Як часто злишся і стаєш агресивним(ою), коли обмежують час перебування в Інтернеті?

19. Як часто замість прогулянок з друзями обираєш перебування в Інтернеті?

20. Як часто відчуваєш пригнічення, погіршення настрою, нервуєш, коли знаходишся поза Інтернет-мережею, а коли повертаєшся в Інтернет, це все зникає?

Тип користувача Інтернету **20-49 балів** звичайний користувач Інтернету. Можете іноді проводити занадто багато часу в Мережі, але контролюєте себе.

50-79 балів час від часу виникають проблеми через користування Інтернетом. Вам необхідно визначити цілісний вплив цих проблем на ваше життя.

80-100 балів користування Інтернетом є джерелом істотних проблем у вашому житті. Ви повинні оцінити вплив Інтернету на ваше життя й виявити проблеми, які виникають у вашому житті через користування Інтернетом.

Тест-опитувальник для визначення самоствавлення особистості

С. Пантелєєва (МІС)

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

Текст опитувальника.

1. Мої слова не так уже й часто розходяться з ділом.
2. Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиною приємною.
3. До чужих проблем я завжди ставлюсь з тим же розумінням, що і до своїх.
4. У мене часто виникає відчуття, що те, про що я подумки з собою розмовляю, мені неприємне.
5. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
6. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.
7. У мене достатньо здібностей та енергії втілити в життя задумане.
8. Якби Я роздвоївся, то мені було б дуже цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
9. Я не здатен завдати душевного болю коханим та рідним мені людям.
10. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
11. Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось хороше.
12. Частіше я схвалюю свої плани і вчинки.

13. В моїй особистості є, мабуть, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.
14. Коли я намагаюся себе оцінити, я насамперед бачу свої недоліки.
15. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
16. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
17. Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я кінець кінцем погодився.
18. Багато моїх знайомих не сприймають мене серйозно.
19. Бувало, і не раз, що я сам сильно ненавидів себе.
20. Мені дуже заважає нестача волі, енергії та цілеспрямованості.
21. В моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.
22. Іноді я сам себе погано розумію.
23. Часом мені буває дуже болісно спілкуватися з самим собою.
24. Думаю, що без великих зусиль міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною та знаючою людиною.
25. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.
26. Іноді я сумніваюсь, чи можна любити мене по-справжньому.
27. Часто мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.
28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
29. Навряд чи знайдуться люди, яким я не по душі.
30. Часто я не без сарказму жартую над собою.
31. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.
32. Я вважаю, що я достатньо склався як особистість і тому не витрачаю багато сили на те, щоб в чомусь стати іншим.
33. В цілому мене влаштовує те, який я є.
34. На жаль, дуже багато не розділяють моїх поглядів на життя.

35. Загалом я можу сказати, що поважаю себе.
36. Я думаю, що маю надійного і розумного радника в самому собі.
37. Я досить часто дратуюсь від самого себе.
38. Я часто, але досить безуспішно, намагаюсь в собі щось змінити.
39. Я думаю, що моя особистість значно цікавіша і багатша, ніж це може видатися на перший погляд.
40. Мої достоїнства загалом переважають над моїми недоліками.
41. Я рідко залишаюсь незрозумілим в самому важливому для мене.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. Те, що зі мною трапляється, - це справа моїх рук.
44. Якщо я сперечаюсь з собою, то завжди впевнений, що знайду єдине правильне рішення.
45. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Так тобі і треба».
46. Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.
47. У мене часто виникають сумніви, чи такий я насправді, яким себе уявляю.
48. Я не здатен зрадити навіть подумки.
49. Частіше всього я думаю про себе з дружньою іронією.
50. Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.
51. Я впевнений, що на мене можна покластися у самих відповідальних справах.
52. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.
53. Я ніколи не видаю думки, які мені сподобались за свої.
54. Яким би я не видавався оточуючим, я знаю, що в глибині душі я кращий, ніж більшість інших.
55. Я хотів би залишитися таким, який я є.
56. Я завжди радий критиці на мою адресу, якщо вона обґрунтована і справедлива.

57. Мені здається, що якби таких людей як я було більше, то життя змінилося б на краще.
58. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.
59. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.
60. У мені є чимало такого, що навряд чи викликає симпатію.
61. В складних обставинах я зазвичай не чекаю, доки проблеми вирішаться самі собою.
62. Іноді я намагаюсь видати себе не за того, хто я є.
63. Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.
64. Я впевнився, що глибоке проникнення в себе – малоприємне та досить ризиковане заняття.
65. Я ніколи не дратуюсь і не злюсь без особливих на те причин.
66. В мене бували такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати.
67. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.
68. Саме багатство та глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.
69. Тривалі суперечки з собою частіше залишають гіркий осадок в моїй душі, ніж приносять полегшення.
70. Думаю, що спілкування зі мною приносить людям відверте задоволення.
71. Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємним.
72. Можна сказати, що я собі подобаюсь.
73. Я – людина надійна.
74. Здійснення мої бажань мало залежить від везіння.
75. Моє внутрішнє «Я» завжди мені цікаве.
76. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.
77. Близьким людям притаманно мене недооцінювати.
78. У мене в житті часто бувають хвилини, коли я сам собі огидний.

79. Мені здається, що я все-таки не вмію сердитися на себе по-справжньому.
80. Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.
81. Іноді мені здається, що я якийсь дивний.
82. Я не схильний пасувати перед труднощами.
83. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги.
84. Мені здається, що глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився значно краще себе розуміти.
85. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.
86. Мені траплялось робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.
87. Десь у глибині душі я вважаю себе слабаком.
88. Якщо я відверто і звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.
89. Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.
90. Я цілком ясно уявляю собі, що чекає мене попереду.
91. Іноді мені буває досить важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім «Я».
92. Мої думки про себе найчастіше зводяться до звинувачень на власну адресу.
93. Я не хотів би сильно мінятися навіть на краще, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої часточки самого себе.
94. В результаті моїх дій досить часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.
95. Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.
96. Мені ще багато чого не вистачає, щоб з впевненістю сказати собі: «Так, я цілком зріла особистість».
97. В мені цілком мирно вживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки.

98. Іноді я надаю «безкорисну» допомогу людям лише для того, щоб краще виглядати у власних очах.
99. Мені досить часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.
100. Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина.
101. Переконати себе в чомусь для мене нескладно.
102. Я не відчуваю нестачі в близьких та розуміючих мене людях.
103. Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.
104. Якщо не бути дріб'язковим, то в цілому мене себе немає в чому дорікнути.
105. Я сам створив себе таким, який я є.
106. Думка інших про мене цілком співпадає з моєю власною.
107. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
108. До мене ставляться так, як я того заслуговую.
109. Думаю, що моя доля все-одно складеться не так, як мені хотілося тепер.
110. Впевнений, що в житті я на своєму місці.

Обробка та аналіз результатів:

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

Ключ:

1. Відвертість:

«+»: 1, 3, 9, 48, 53, 56, 65; «-»: 21, 62, 86, 98.

2. Самовпевненість:

«+»: 7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 78, 82; «-»: 20, 80, 103.

3. Самокерівництво:

«+»: 43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110; «-»: 109.

4. Дзеркальне «Я»:

«+»: 2, 5, 29, 41, 42, 50, 102; «-»: 13, 18, 34, 85.

5. Самоцінність:

«+»: 8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100; «-»: 15, 26, 31, 46, 83.

6. Самоприйняття:

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

7. Самоприв'язаність:

«+»: 6, 32, 33, 55, 89, 95, 101, 104; «-»: 96, 107.

8. Конфліктність:

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

9. Самозвинувачення:

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

В подальшому «сірі бали» переводяться у стенові показники:

Норми (в стенах)

Таблиця переведення «сірих» балів в стени Шкали Стени

Таблиця В.1

Ключ

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

Шкала 1 – внутрішня чесність – «Відкритість» - пов'язана з такими аспектами образу «Я», самоствалення, поведінки, які, будучи значимими для

особистості, важко допускаються до усвідомлення. *Низькі значення шкали* говорять про глибоку усвідомленість «Я», підвищену рефлексивність та критичність, здатність не приховувати від себе та інших значиму неприємну інформацію. *Крайньо низькі значення* можуть свідчити про самовідкритість, часом межуючою з цинізмом. *Високі значення* свідчать про закритість, нездатність або небажання усвідомлювати та видавати значиму інформацію про себе, у крайньому вираженні – про пряму брехню та фальсифікацію результатів в бік соціально бажаних відповідей.

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

Шкала 3 - «Самокерівництво» - уявлення про те, що основним джерелом активності та результатів, що стосуються як діяльності, так і власної особистості суб'єкта, є він сам. Людина з *високим балом* за шкалою виразно переживає власне «Я» як внутрішній стержень, що інтегрує її особистість і життєдіяльність, вважає, що її доля знаходиться в її власних руках, і відчуває почуття обґрунтованості і послідовності своїх внутрішніх спонукань та цілей. *Низькі бали* свідчать про віру суб'єкта та підвладність його «Я» часовим обставинам, про нездатність протистояти долі, погану саморегуляцію, розмитий локус «Я», відсутність тенденції шукати причини вчинків та результатів у собі самому.

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

Шкала 5 - «Самоцінність» – відображає емоційну оцінку себе, свого «Я» за внутрішніми інтимними критеріями любові, духовності, багатства

внутрішнього світу. *Високі оцінки* за шкалою відображають зацікавленість у власному «Я», любов до себе, відчуття цінності власної особистості та одночасно передбачувану цінність свого «Я» для інших. *Низькі значення* шкали характеризують недолік свого *духовного* «Я», сумніви у цінності власної особистості, відстороненість, що межує з байдужістю до свого «Я», втрату інтересу до свого внутрішнього світу.

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

Шкала 7 - «Самоприв'язаність». *Високі значення* шкали говорять про ригідність «Я-концепції», прив'язаність, небажання змінюватися на фоні загального позитивного ставлення до себе. Ці переживання часто супроводжуються прив'язаністю до неадекватного «Я»-образу. В останньому випадку тенденції до збереження такого образу – один із захисних механізмів самосвідомості. *Низькі значення* свідчать про протилежні тенденції: бажання щось у собі змінити, потяг до відповідності з ідеальним уявленням про себе, незадоволеність собою.

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

Шкала 9 - «Самозвинувачення». *Високі значення* говорять про самозвинувачення, готовність поставити собі у провину свої промахи та невдачі, власні недоліки. Шкала є індикатором відсутності симпатії, що супроводжується

негативними емоціями на свою адресу, навіть незважаючи на високу самооцінку якостей та досягнень.

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

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

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

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

Методика визначення спрямованості особистості (Б. Басса)

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

Текст опитувальника

1. Найбільше задоволення я одержую від: А) схвалення моєї роботи; Б) усвідомлення того, що робота виконана добре; В) усвідомлення того, що мене оточують друзі.
2. Якби я грав у футбол (волейбол, баскетбол), то прагнув би бути: А) тренером, який розробляє тактику гри; Б) відомим гравцем; В) обраним капітаном команди.
3. На мою думку, кращим педагогом є той, хто: А) цікавиться учнями та має до кожного індивідуальний підхід; Б) зацікавлює своїм предметом так, що учні з задоволення заглиблюються в цей предмет; В) створює у колективі таку атмосферу, за якої кожен учень може висловити свою думку.
4. Мені подобається, коли люди: А) радіють за виконану роботу; Б) із задоволенням працюють у колективі; В) прагнуть виконати свою роботу краще за інших.
5. Я бажав би, щоб мої друзі: А) були доброзичливими та допомагали людям, коли це необхідно; Б) були вірними та відданими мені; В) були розумними та цікавими людьми.
6. Кращими друзями я вважаю тих: А) з ким маю гарні стосунки; Б) на кого завжди можна покластися; В) хто може багато досягти у житті.
7. Найбільше мені не подобається: А) коли у мене щось не виходить; Б) коли розвалюються стосунки з товаришами; В) коли мене критикують.

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

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

10. Я бажав би бути схожим на тих, хто: А) досягнув успіху в житті; Б) дійсно закоханий у свою справу; В) відзначається доброзичливістю та товариськістю.

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

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

13. Найбільших успіхів я досягаю, коли: А) працюю з людьми, до яких відчуваю симпатію; Б) маю цікаву роботу; В) отримую винагороду за свої зусилля.

14. Мені подобається, коли: А) інші люди поважають мене; Б) я відчуваю задоволення від добре виконаної роботи; В) я маю час приємно спілкуватися з друзями.

15. Якби про мене написали в газеті, то краще було б, щоб: А) розповіли про якусь цікаву справу, пов'язану із навчанням, спортом, де я брав участь; Б) написали про мою діяльність; В) обов'язково розповіли про колектив, у якому я працював.

16. Краще за все я навчаюсь, коли викладач: А) має до мене індивідуальний підхід; Б) може зацікавити своїм предметом; В) проводить колективні обговорення проблем, що вивчаються.

17. Для мене немає нічого гіршого, за: А) образу власної гідності; Б) невдачу при виконанні важливої справи; В) втрату друзів.

18. Найбільше я ціную: А) успіх; Б) можливості спільної роботи; В) здоровий практичний розум та інтуїцію.

19. Я не поважаю людей, які: А) вважають себе гіршими за інших; Б) часто сваряться та конфліктують; В) заперечують усе нове.

20. Приємно, коли: А) працюєш над важливою справою; Б) маєш багато друзів; В) усім подобаєшся та викликаєш схвалення.

21. На мою думку, в першу чергу керівник повинен бути: А) доступним; Б) авторитетним; В) вимогливим.

22. У вільний час я з цікавістю прочитав би книжки: А) про те, як знайти друзів та налагодити гарні стосунки з оточуючими; Б) про життя знаменитих людей; В) про останні досягнення науки та техніки.

23. Якби в мене були музикальні здібності, я бажав би бути: А) диригентом; Б) композитором; В) солістом.

24. Я бажав би: А) вигадати цікавий конкурс; Б) перемогти у конкурсі; В) організувати конкурс і управляти ним.

25. Для мене важливо знати: А) що я бажаю зробити; Б) як досягнути мети; В) як організувати людей для досягнення мети.

26. Людина повинна прагнути до того, щоб: А) інші люди схвалювали її вчинки; Б) передусім виконувати свою справу; В) її не можна було б критикувати за виконану роботу.

27. Найкраще я відпочиваю у вільний час, якщо: А) спілкуюсь з друзями; Б) дивлюсь цікаві фільми; В) займаюсь своєю улюбленою справою.

Обробка результатів.

Кожній відповіді у стовпчику «Найбільш привабливо» надається 2 бали, відповіді у стовпчику «Найменш привабливо» – 0 балів, відповідям, що не потрапили в жодний стовпчик – 1 бал. Бали, набрані за всіма 27 судженнями, додаються для кожного виду спрямованості окремо (за ключем).

Ключ

№	Я	С	Д	№	Я	С	Д	№	Я	С	Д
1	А	В	Б	10	А	в	Б	19	А	Б	В
2	Б	в	А	11	Б	в	А	20	В	Б	А
3	А	в	Б	12	Б	А	В	21	Б	А	В
4	В	Б	А	13	В	А	Б	22	Б	А	В
5	Б	А	В	14	А	В	Б	23	В	А	Б
6	В	А	Б	15	Б	В	А	24	Б	в	А
7	В	Б	А	16	А	в	Б	25	А	В	Б
8	А	Б	В	17	А	в	Б	26	В	А	Б
9	В	А	Б	18	А	Б	В	27	Б	А	В

Інтерпретація результатів. За допомогою методики визначаються такі види спрямованості особистості: **Спрямованість на себе (Я)** - орієнтація на пряме винагородження та задоволення, агресивність у досягненні статусу, схильність до суперництва, тривога, інтровертованість, роздратованість, прагнення до влади. **Спрямованість на спілкування (С)** - прагнення передусім підтримувати стосунки з людьми, орієнтація на спільну діяльність (не обов'язково для виконання справи, а заради самого спілкування), орієнтація на соціальне схвалення, залежність від групи, потреба в емоційних стосунках з людьми. **Спрямованість на справу, діло (Д)** - зацікавленість у вирішенні ділових проблем, виконання роботи якнайкраще, орієнтація на ділове співробітництво, здатність відстоювати в інтересах справи власну думку, корисну для досягнення загальної мети.

Методика самооцінки емоційних станів (А. Уессман та Д. Рікс)

Інструкція. Виберіть в кожному із запропонованих наборів суджень те, яке найкраще описує ваш стан зараз. Номер судження, обраного з кожного набору, запишіть.

Опитувальник

Спокій – тривожність

10. Досконалий спокій. Непохитно впевнений у собі.
9. Виключно холоднокровний, на рідкість впевнений і не хвилююся.
8. Відчуття повного благополуччя. Упевнений і відчуваю себе невимушено.
7. В цілому впевнений і вільний від неспокою.
6. Ніщо особливо не турбує мене. Відчуваю себе більш-менш невимушено.
5. Трішки стурбований, відчуваю себе скуто, трохи стривожений.
4. Переживаю деяку заклопотаність, страх, занепокоєння або невизначеність. Знервований, хвилююся, роздратований.
3. Значна невпевненість. Дуже травмований невизначеністю. Страшно.
2. Величезна тривожність, заклопотаність. Виснажений страхом.
1. Абсолютно збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий нерозв'язними труднощами.

Енергійність – втома

10. Порив, що не знає перешкод. Життєва сила вихлюпується через край.
9. Б'є через край, життєздатність, величезна енергія, сильне прагнення до діяльності.
8. Багато енергії, сильна потреба в дії.
7. Відчуваю себе свіжим, в запасі значна енергія.
6. Відчуваю себе досить свіжим, в міру бадьорий.
5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає.
4. Досить втомлений. В запасі не дуже багато енергії.
3. Велика втома. Млявий. Мізерні ресурси енергії.
2. Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично не здатний до дії.

Майже не залишилося запасів енергії.

1. Абсолютно видихався. Нездатний навіть до самого незначного зусилля.

Піднесеність – пригніченість

10. Сильний підйом, захоплений веселощами.
9. Збуджений, в піднесеному стані. Захопленість.
8. Збуджений, в хорошому настрої.
7. Відчуваю себе дуже добре. Життєрадісний.
6. Відчуваю себе досить добре, «в порядку».
5. Почуваюся трохи пригнічено, «так собі».
4. Настрій пригнічений і трішки сумний.
3. Пригноблений і відчуваю себе дуже пригнічено. Настрій безумовно сумний.
2. Дуже пригнічений. Відчуваю себе просто жахливо.
1. Важка депресія і смуток. Пригнічений. Все чорне і сіре.

Впевненість в собі – безпорадність

10. Для мене немає нічого неможливого. Чи зможу зробити все, що хочу.
9. Відчуваю велику впевненість в собі. Упевнений в своїх звершеннях.
8. Дуже впевнений у своїх здібностях.
7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо і мої перспективи хороші.
6. Відчуваю себе досить компетентним.
5. Відчуваю, що мої вміння та здібності дещо обмежені.
4. Відчуваю себе досить нездатним.
3. Пригнічений своєю слабкістю і недоліком здібностей.
2. Відчуваю себе жалюгідним і нещасним. Втомився від своєї некомпетентності.
1. Нав'язливе відчуття слабкості і марності зусиль. У мене нічого не вийде.

Обробка результатів та інтерпретація

Визначають такі показники:

И1 – «Спокій – тривожність» (індивідуальна самооцінка – И1 – дорівнює номеру судження, обраного досліджуваним з даної шкали. Аналогічно виходять індивідуальні значення за показниками И2-И4).

I2 – «Енергійність – втома».

З – «Піднесеність – пригніченість».

I4 – «Почуття впевненості в собі – почуття безпорадності».

I5 – Сумарна (за чотирма шкалами) оцінка стану:

$I5 = I1 + I2 + З + I4$, де I1, I2, З, I4 – індивідуальні значення за відповідними шкалами.

Якщо сума балів від **26 до 40**, то досліджуваний високо оцінює свій емоційний стан, якщо **від 15 до 25 балів**, то середня оцінка емоційного стану і низька якщо **від 4 до 14 балів**.

У загальному вигляді емоційний стан – характеристика емоцій людини, що відображає її положення щодо об'єктів навколишнього середовища. Внутрішній стан емоцій фіксується свідомістю суб'єкта на певний момент часу тих відчуттів благополуччя (неблагополуччя) як організму в цілому, як і його частин. Зовні оцінка стану емоцій фіксується висловлюваннями досліджуваного за певними ознаками. Стан людини виступає регулятивною функцією адаптації до навколишнього середовища або ситуації.

Шкала «Спокій – тривожність»

вище 5-6 балів. В опитуванні досліджуваний показує переважання «Спокою»: витриманість, стриманість, терплячість, статечність, розважливність, врівноваженість, незворушність, терпимість.

5-6 балів. У самооцінці досліджуваний показує середні показники за шкалою «Спокій-тривожність» без явного переважання одного з полюсів.

1-4 бала. В самооцінці досліджуваного прогнозується заляканість, закомплексованість, нерішучість, полохливність, нервовість, непевненість, напруженість, боязкість.

Шкала «Енергійність – втома»

вище 5-6 балів. Випробуваний оцінює себе як особистість: ініціативний, діяльний, підприємливий, одержимий, спрямований, активний, пробивний, кмітливий.

5-6 балів. У самооцінці випробуваний показує середні показники за шкалою «Енергійність-втома» без явного переважання одного з полюсів.

1-4 бала. Випробуваний оцінює себе як: неініціативною, пасивний, інертний, безініціативний, млявий, апатичний, байдужий, повільний.

Шкала «Піднесеність-пригніченість»

вище 5-6 балів. Випробуваний оцінює себе як: темпераментний, завзятий, поривчастий, енергійний, волелюбний, розкутий, живий, рухливий, жвавий.

5-6 балів. У самооцінці випробуваний показує середні показники за шкалою «Піднесеність-пригніченість» без явного переважання одного з полюсів.

1-4 бала. Випробуваний оцінює себе як: сором'язливий, боязкий, нерішучий, несміливий, заляканий, сором'язливий, пригноблений, зляканий, пригнічений, задавлений.

Шкала «Впевненість в собі - почуття безпорадності»

вище 5-6 балів. Випробуваний оцінює себе як: боєць, загартований, рішучий, наполегливий, героїчний, працездатний, сильний, вольовий, твердий, безстрашний, відважний, самостійний.

5-6 балів. У самооцінці випробуваний показує середні показники за шкалою «Упевненості-безпорадності» без явного переважання одного з полюсів.

1-4 бала. Оцінюється: без відповіді, слабохарактерний, безмовний, несміливий, слабкий, слабовільний, прибитий.

Сумарна оцінка стану

Цей показник відображає вираженість, ступінь емоційного піднесення / виснаження досліджуваного.

Заняття з профілактики комп'ютерної ігрової залежності

Заняття 1: Вступне заняття. Знайомство та постановка цілей

1. Вправа «Знайомство через метафору» (5 хв.)

Мета: Познайти учасників у цікавий спосіб, зламати початкову напруженість.

Процес: Кожен учасник представляється і говорить, з чим асоціює себе. Наприклад, «Я – як сонце, тому що люблю спілкуватися з людьми і дарувати тепло».

Обговорення: Учасники коротко коментують вибір метафори одне одного, що сприяє налагодженню контакту.

2. Вправа «Правила роботи в групі». (5 хв.)

- Говорити коротко і зрозуміло
- Говорити від свого імені
- Слухати інших
- Бути відвертим
- Бути активним
- Бути позитивним.

3. Вправа «Мої очікування від тренінгу» (5 хв.)

Мета: Визначити особисті цілі кожного учасника та групові очікування.

Процес: Учасники записують свої очікування на стікерах і прикріплюють їх на плакат у формі дерева (очікування як "плоди").

Обговорення: Ведучий аналізує очікування та узагальнює, чи співпадають вони з цілями програми.

4. Огляд тем і проблем, які будуть висвітлюватися (10 хв.)

Мета: Ознайомити учасників з планом роботи, розвіяти можливі страхи.

Процес: Ведучий коротко розповідає про структуру занять та відповідає на питання.

5. Вправа «Мої якості». (5хв.)

З таблички вибрати 5 якостей, які допомагають вам у навчанні і 5 якостей, завдяки яким ви проводите свій вільний час і напишіть їх .

6. Вправа «Цікаве заняття». (7 хв.)

Об'єднати дітей в 4 групи. Кожна група отримує один блок навчальних предметів (гуманітарні, природничі, точні, допоміжні) та список прикметників, які характеризують предмети. Учасники записують на ватманах позитивні характеристики предметів даного блоку.

Гуманітарні науки: українська мова, іноземна мова, українська література, світова література, історія, право .

Точні науки: математика, інформатика, фізика.

Природничі науки: астрономія, хімія, біологія, медицина, основи здоров'я.

Допоміжні науки: музика, художня культура, образотворче мистецтво.

- | | | |
|---------------------|-----------------|---------------------|
| 1. Бажаний | 2. Важливий | 3. Доступний |
| 4. Задоволений | 5. Зацікавлений | 6. Зрозумілий |
| 7. Корисний | 8. Легкий | 9. Натхнений |
| 10. Необхідний | 11. Новий | 12. Позитивний |
| 13. Практичний | 14. Прекрасний | 15. Престижний |
| 16. Привабливий | 17. Приємний | 18. Сучасний |
| 19. Фундаментальний | 20. Цікавий | 21. Цілеспрямований |
| 22. Чудовий | 23. Щасливий | 24. Яскравий |

7. Вправа Планета «Успішне життя». (10 хв.)

Учні об'єднуються в три групи. Учасники створюють на одній половині ватману композицію планети, де зображують усі складові елементи, які допомагають їм успішно навчатися (сонце, батьки, підручники, комп'ютери і т. д.). Потім презентують те, що створила група.

Після презентації вони на другій половині зображують складові елементи, які допомагають їм відпочивати. Учні презентують роботи.

Що є спільного у відпочинку і у навчанні?

8. Вправа «Мішок вражень»

Мета: Рефлексія та підведення підсумків заняття.

Опис: Учасникам пропонують уявити, що перед ними знаходиться мішок. Кожен по черзі "дістає" з цього мішка своє враження від заняття у формі одного слова або фрази. Це може бути емоція, думка або асоціація, яка виникла після заняття.

Запитання для обговорення:

- Що тобі найбільше запам'яталося під час заняття?
- Які емоції ти відчуваєш зараз?
- Що було найкориснішим для тебе?

Заняття 2: Що таке комп'ютерна залежність? Ознаки та наслідки

1. Вправа «Мій сьогоднішній ресурс» (5 хв.)

Мета: Виявлення ресурсного стану учасників та підтримка позитивного настрою.

Опис: Учасники по черзі діляться тим, що сьогодні дає їм силу, натхнення або енергію. Це може бути щось конкретне, наприклад: «Чашка кави зранку», «Прогулянка з другом», або щось абстрактне, наприклад: «Гарний настрій» чи «Очікування чогось цікавого».

Запитання для обговорення:

- Як цей ресурс допомагає тобі почуватися краще?
- Як ти можеш використати його під час сьогоднішнього заняття?

2. Вправа «Коло ознак залежності» (7 хв.)

Мета: Усвідомити ознаки комп'ютерної залежності.

Процес: Учасники малюють коло, в якому в центрі – слово «Залежність». Навколо пишуть ознаки, які вони асоціюють із залежністю (наприклад, дратівливість, втрата часу).

Обговорення: Обговорення написаного та групування подібних ознак.

3. Вправа «Позитив і негатив комп'ютерної гри». (10 хв.)

Всі учасники заняття об'єднуються в 2 групи. Одна група пише і презентує позитивні сторони комп'ютерних ігор, а друга група – негативні сторони. Групи презентують свої роботи.

4. Групова дискусія «Міфи та реальність комп'ютерної залежності» (7 хв.)

Мета: Розвінчати міфи, пов'язані з комп'ютерною залежністю.

Процес: Ведучий пропонує міфи (наприклад, "Онлайн-ігри розвивають мозок") і група обговорює, чи це правда, використовуючи факти та аргументи.

5. Відеопрезентація або обговорення випадків з реального життя (10 хв.)

Мета: Показати реальні наслідки залежності.

Процес: Ведучий показує коротке відео або розповідає історію про людину, яка стикнулася з комп'ютерною залежністю, після чого відбувається обговорення.

6. Вправа «Підсумкове слово» (6 хв.)

Мета: Висловлення власних відчуттів та підсумків від заняття.

Опис: Кожен учасник по черзі говорить одне-два речення про те, як він себе почуває після заняття, що йому сподобалося, і що він забере із собою на майбутнє.

Запитання для обговорення:

- Що було для тебе найцікавішим?
- Що ти виніс з цього заняття?
- Що ти будеш використовувати у повсякденному житті?

Заняття 3: Усвідомлення власного рівня залежності

1. Вправа «Коло компліментів» (5 хв.)

Мета: Підтримка позитивного настрою та зміцнення групової взаємодії.

Опис: Учасники стають у коло. Кожен по черзі говорить комплімент сусіду праворуч або дякує за щось, що відбулося під час заняття. Компліменти повинні бути щирими та стосуватися реальних якостей або дій.

Запитання для обговорення:

- Як ти почувався, коли отримував компліменти?
- Чи було тобі приємно робити компліменти іншим?
- Як змінилася твоя думка про групу після цієї вправи?

2. Вправа «Комп'ютер у моєму житті» (7 хв.)

Мета: Рефлексія щодо ролі комп'ютера та технологій у житті учасників, підвищення усвідомленості щодо власного використання комп'ютера.

Інструкція:

Підготовка: Учасники сидять у колі або на своїх місцях. Ведучий пропонує кожному на кілька секунд задуматися про те, яке місце займає комп'ютер у їхньому житті.

Завдання: Ведучий просить учасників подумати і коротко відповісти на запитання:

- «Яке місце займає комп'ютер у моєму житті?» (Наприклад, «Це мій інструмент для навчання», «Це спосіб відпочинку», «Це мій помічник у роботі», «Це мій відхід від реальності»).

Обговорення

- Після короткої рефлексії, учасники по черзі діляться своїми думками (1-2 речення від кожного).
- Ведучий може звернути увагу на те, як різноманітно учасники використовують комп'ютер, і що цей пристрій може мати як позитивний, так і негативний вплив на їхнє життя.

Завершення: Ведучий підсумовує, що важливо усвідомлювати, яку роль комп'ютер відіграє у нашому житті, щоб правильно керувати своїм часом і уникати залежності.

3. Лекція на тему: «Комп'ютерна ігрова залежність осіб підліткового віку»

Інтернет залежність – психічний розлад, нав'язливе бажання підключитися до Інтернету і хвороблива нездатність вчасно відключитися від Інтернету. В даний час інтенсивно обговорюється і досліджується феномен залежності від Інтернету - синдром Інтернет-адикції (addict - від англ. Наркоман).

У 2008 році вона була визнана офіційною хворобою. Визначення захворювання і його діагностичні критерії були розроблені співробітниками Пекінського центрального військового госпіталю за матеріалами 1300 «проблемних» користувачів інтернету.

Відповідно до нових діагностичних рекомендацій, інтернет-залежною визнається людина, яка проводить в мережі не менше шістьох годин на день і у якої спостерігався щонайменше один з симптомів залежності протягом попередніх трьох місяців.

Перші ознаки інтернет-залежності:

- непереборне бажання увійти в Інтернет;
- нездатність контролювати свій час в Інтернеті;
- розумове або фізичне виснаження;
- порушення сну або концентрації уваги;
- дратівливість, депресія, знервованість, труднощі у спілкуванні з людьми в реальному житті. Це пов'язано з тим, що вся енергія та вільний час віддається спілкуванню в Інтернеті.

Фізичні симптоми:

- біль у зап'ястях через тривалу перенапругу м'язів;
- сухість в очах;
- головний біль;
- біль у спині;
- нерегулярне харчування;
- нехтування особистою гігієною;
- порушення сну.

Психологічні симптоми:

- ✓ гарне самопочуття або ейфорія під час роботи за комп'ютером;
- ✓ неможливість зупинитися;
- ✓ постійне збільшення кількості часу перебування в Інтернеті;
- ✓ зневага до родини та друзів;

- ✓ відчуття спустошеності, тривоги, роздратованості в періоди перебування поза Інтернетом;
- ✓ брехня про свою діяльність своїм близьким;
- ✓ проблеми з навчанням.

Вчені підраховали, що 10% користувачів Інтернету є залежними. У деяких країнах (Великобританія, США, Японія) вже відкрили лікарні для лікування інтернет-залежності.

Основні типи інтернет-залежності такі:

- Нав'язливий веб-серфінг – нескінченні подорожі по Всесвітній павутині.
- Пристрасть до віртуального спілкування і віртуальним знайомствам – великі обсяги листування.
- Ігрова залежність – нав'язливе захоплення комп'ютерними іграми в мережі.
- Нав'язлива фінансова потреба – гра в азартні ігри, здійснення непотрібних покупок в інтернетмагазинах.
- Пристрасть до перегляду фільмів через Інтернет.
- Кіберсексуальна залежність – нав'язливий потяг до відвідування порносайтів.

Вчені виділяють такі стадії Інтернет-залежності:

I стадія - це легкий розлад. Через захоплення новою іграшкою підліток перестає займатися іншими видами діяльності.

II стадія - наростання симптомів. У користувача порушується увага, знижується працездатність, з'являються нав'язливі думки, безсоння.

III стадія – це соціальна дезадаптація. Користувач вже не одержує задоволення від спілкування через Інтернет, але все ж таки постійно «висить» на сайтах.

В Україні кількість користувачів Інтернету щороку стрімко зростає. Дослідження InMind Factum Group демонструє, що 12,9 млн українців (33 %) використовують Інтернет раз на місяць і частіше, 11,8 млн (30 %) – один раз на тиждень і частіше, 8,7 млн (22 %) щоденно або майже щоденно 104.

Залежність від комп'ютерних ігор-форма психологічної залежності, що виявляється в нав'язливому захопленні комп'ютерними іграми.

Термін «залежність від комп'ютерних ігор» вперше був використаний в 1990 році. Психологи її класифікують, як форму емоційної «наркоманії». Для залежного підлітка стає важливим не результат гри, а її процес, у якому він втрачає контроль над часом.

Існує три стадії залежності від комп'ютерних ігор:

I. Не залежний, на цій стадії людина в будь-який момент може відмовитися від гри і зайнятися іншими справами.

II. Людина також може відмовитися від гри і знайти собі заміну, але це дається йому з великими труднощами.

III. Люди з важкою залежністю від тієї чи іншої гри регулярно згадують її в розмовах, так само люди важко залежні від гри витрачають на неї безліч реальних грошей, так само важка залежність супроводжується запереченням своєї залежності.

4. Вправа «Моя комп'ютерна активність: аналіз власного часу» (7 хв.)

Мета: З'ясувати, як багато часу учасники проводять за комп'ютером.

Процес: Учасники записують свої щоденні онлайн-активності за останній тиждень, включаючи ігри, соцмережі, навчання тощо.

Обговорення: Розподіл часу та його вплив на інші сфери життя.

5. Вправа «Гра в дзеркало»

Мета: Зняття напруження, розвиток уваги, підтримка командного духу.

Опис: Учасники об'єднуються у пари. Один із них показує рухи (міміку, жести, рухи тіла), а інший повторює їх, наче відображає у дзеркалі. Через 1-2 хвилини ролі змінюються. Важливо, щоб рухи були плавними та креативними. Після вправи можна обговорити відчуття та враження учасників.

6. Вправа «Скринька допомоги». (10 хв.)

Учасники об'єднуються в 3 груп. Кожна група отримує завдання.

Картка 1.

Друзі пропонують Ігорю піти з ними в спортивний клуб. Але хлопець відмовляється, так як до другої години ночі «завис» в комп'ютерній грі. На жаль, це вже не в перше. Допоможіть Ігорю.

Картка 2.

Андрій часто пропускає перші уроки в зв'язку з тим, що він довго грає в ігри і вранці не може прокинутись. Він отримує зауваження, але нічого не може вдіяти. Як справитись із залежністю учню?

Картка 3.

Катя стало гірше навчатись. Дівчинка при можливості на перервах та відразу після занять грає в ігри. Їй подарували багатофункціональний телефон, тому у вільну хвилинку вона постійно в грі. Допоможіть Каті.

7. Обговорення результатів у групі

Мета: Виявити спільні проблеми та тенденції.

Процес: Учасники діляться результатами і роблять висновки про вплив комп'ютерної активності на своє життя.

Заняття 4: Навички тайм-менеджменту. Як правильно планувати свій час?

1. Вправа «Настрій у кольорах»

Мета: Відстеження емоційного стану через кольори.

Опис: Учасникам пропонують вибрати колір, який найкраще відображає їхній настрій на даний момент. Кожен коротко пояснює свій вибір, наприклад: «Синій – спокійний і врівноважений», «Червоний – енергійний і готовий до роботи».

Запитання для обговорення:

- Чи є у групі схожі кольори? Що це може означати?
- Як твій колір може вплинути на роботу сьогодні?

2. Вправа «Мій ідеальний день»

Мета: Показати важливість збалансованого розподілу часу.

Процес: Учасники малюють "ідеальний день", розподіляючи час між різними активностями.

Обговорення: Обговорення різниці між «ідеальним» та реальним днем.

3. Вправа «Біг на місці» (5 хв.)

Мета: Підвищення енергії, активація групи.

Опис: Учасники починають бігти на місці. Спочатку повільно, потім ведучий поступово прискорює темп. У якийсь момент ведучий може оголосити «уповільнення», і група починає бігти повільніше. Потім знову – «прискорення», і учасники бігають все швидше. Після кількох хвилин гри ведучий зупиняє учасників, пропонуючи їм зробити кілька глибоких вдихів і видихів.

4. Практика складання розкладу на тиждень

Мета: Навчити планувати власний час.

Процес: Учасники отримують шаблон тижневого розкладу та заповнюють його, виділяючи час для навчання, відпочинку, спорту тощо.

Обговорення: Аналіз розкладу та поради щодо ефективного використання часу.

Запитання для обговорення:

Які слова або образи ти вибрав для свого колажу?

Що для тебе означають ці символи?

Як колаж відображає твої думки та почуття?

5. Вправа «Настрій»

Мета: Підвищення енергії учасників, покращення настрою та створення позитивної атмосфери в групі.

Інструкція: Учасники стоять у колі або на своїх місцях з достатньо вільного простору для руху. Ведучий пояснює, що зараз кожен буде показувати свій настрій через рухи. Спочатку ведучий демонструє приклади: "Радість" – можна підстрибувати та плескати в долоні; "Спокій" – плавно рухатися руками; "Енергія" – активно рухатися ногами або робити махи руками.

Основна частина: Кожен учасник по черзі показує рух, який символізує його поточний настрій. Інші учасники повторюють цей рух разом із ним. Усі рухи виконуються під ритмічну музику (якщо є можливість) або в тиші.

Завершення: Після завершення вправи ведучий запитує у групи: "Як змінився ваш настрій після руханки? Які відчуття ви маєте зараз?" Кожен може коротко поділитися своїми враженнями.

6. Вправа «Аналіз реального часу та його використання» (8 хв.)

Мета: Порівняти планування з реальним використанням часу.

Процес: Учасники порівнюють свої попередні розклади з реальним використанням часу, відзначаючи, що можна змінити.

7. Вправа «Рефлексійний колаж»

Мета: Підведення підсумків заняття та візуалізація вражень.

Опис: Учасникам пропонують створити колаж із різнокольорових папірців, наклеюючи на них слова чи короткі фрази, які символізують їхні враження та висновки від заняття. Потім усі разом обговорюють отриманий колаж.

Заняття 5: Взаємодія в соціумі та комунікативні навички

1. Вправа «Емоційний барометр» (5 хв.)

Мета: Швидка перевірка рівня енергії та настрою групи.

Опис: Учасники уявляють, що їхній емоційний стан – це стрілка на барометрі. Ведучий запитує: "На якому рівні зараз твій емоційний барометр?" Учасники піднімають руку, показуючи рівень (низький, середній або високий) і коротко коментують.

Запитання для обговорення:

- Чи хочеш ти підняти свій емоційний барометр протягом заняття?
- Що допомагає тобі залишатися на високому рівні?

2. Вправа «Комунікативні бар'єри» (7 хв.)

Мета: Виявити перешкоди в спілкуванні.

Процес: Учасники обговорюють ситуації, коли їм було важко спілкуватися, і визначають причини (невпевненість, страх бути незрозумілим тощо).

Обговорення: Як подолати бар'єри в спілкуванні.

3. Вправа «Струмок»

Мета: Командна робота, рухова активність, розрядка.

Опис: Учасники стають у дві шеренги, утворюючи «струмок». Вони тримають руки, створюючи «арки». Один учасник пробігає між рядами під арками, інші піднімають і опускають руки, додаючи гри динаміки. Після того, як учасник пробіг «струмок», він стає в кінець одного з рядів, і наступний учасник пробігає вперед.

4. Рольові ігри «Спілкування без екранів» (7 хв.)

Мета: Розвинути навички живого спілкування.

Процес: Учасники виконують вправи у парах або групах, де вони імітують різні ситуації спілкування без використання гаджетів.

Обговорення: Як відрізняється спілкування без технологій і що можна зробити для його покращення.

5. Вправа «Крок вперед» (6 хв.)

Мета: Розрядка, підвищення енергії, активація групи.

Опис: Ведучий пропонує учасникам зробити крок вперед кожного разу, коли він називає дію, яку вони роблять або відчують у своєму житті. Наприклад:

- «Зроби крок вперед, якщо сьогодні ти добре поснідав.»
- «Зроби крок вперед, якщо тобі подобається проводити час із друзями.»
- «Зроби крок вперед, якщо ти сьогодні посміхався.»

6. Вправа «Як підтримувати дружні стосунки без Інтернету»

Мета: Розвинути вміння підтримувати стосунки офлайн.

Процес: Учасники діляться способами, як можна підтримувати зв'язок з друзями без гаджетів (запрошення на прогулянки, спільні активності тощо).

Обговорення: Створення списку ідей для проведення часу з друзями офлайн.

7. Вправа «Валіза, кошук, м'ясорубка»

Мета: Підведення підсумків та усвідомлення важливих моментів.

Опис: Учасники мають уявити, що у них є три предмети: валіза (те, що вони хочуть «взяти» із собою на майбутнє), кошук (те, що варто «відкласти» і

подумати про це пізніше) і м'ясорубка (те, що потрібно «переробити» або вдосконалити). Кожен висловлює свої думки в залежності від цих метафор.

Запитання для обговорення:

- Що ти хочеш взяти із собою з цього заняття?
- Що варто обміркувати пізніше?
- Що ти хочеш покращити у собі чи у своїй поведінці?

Заняття 6: Формування альтернативних форм дозвілля

1. Вправа «Карта моїх інтересів» (5 хв.)

Мета: Познайомити учасників із темою заняття, активізувати їхні думки про власні інтереси та дозвілля.

Опис: Учасникам роздаються аркуші паперу і кольорові маркери або олівці. Завдання – протягом 5 хвилин кожен малює «карту» своїх інтересів. На аркуші потрібно зобразити символи або малюнки, що представляють те, чим учасник любить займатися у вільний час (хобі, спортивні активності, соціальні заняття, творчість і т. д.).

Після завершення малюнків, кожен коротко презентує свою карту. Учасники розповідають про свої вподобання та обговорюють спільні інтереси з іншими.

Рефлексія: Ведучий підсумовує, що дозвілля є важливою частиною життя, і що існує безліч альтернативних варіантів, як можна цікаво і корисно провести вільний час.

Ця вправа не лише вводить у тему заняття, але й допомагає учасникам налаштуватися на подальшу роботу, краще зрозуміти себе та своїх однолітків.

2. Вправа «Мої хобі та інтереси» (6 хв.)

Мета: Виявити альтернативні заняття для дозвілля.

Процес: Учасники малюють або записують свої улюблені хобі та інтереси, які не пов'язані з гаджетами.

Обговорення: Аналіз інтересів та створення списку можливих активностей.

3. Вправа «Живі статуї дозвілля» (5 хв.)

Мета: Розвиток фантазії, акторських навичок, формування розуміння важливості різних форм дозвілля.

Опис: Учасники стають в коло. Ведучий називає різні види дозвілля (спорт, хобі, творчість і т.д.), а учасники повинні миттєво завмерти у позі, яка символізує цей вид діяльності. Наприклад, якщо ведучий каже «спорт», учасники можуть завмерти в позах, які імітують гру в баскетбол чи футбол. Потім кожен учасник може коротко розповісти про ту форму дозвілля, яку він зобразив, і чому вона йому цікава.

4. Колективна гра або майстер-клас (настільні ігри, творчі активності) (10 хв.)

Мета: Показати, що весело проводити час можна без гаджетів.

Процес: Учасники грають у настільні ігри або беруть участь у творчій активності (малювання, виготовлення прикрас, кулінарний майстер-клас).

Обговорення: Емоції та враження від проведеного часу.

5. Вправа «Збудуй піраміду»

Мета: Розвиток командної роботи та креативного підходу до організації дозвілля.

Опис: Учасники поділяються на дві-три команди. Їм дають завдання за 3-5 хвилин побудувати «піраміду» з тіл (учасники використовують руки, ноги, створюючи конструкції, які символізують різноманітні форми дозвілля). Наприклад, одна команда може зобразити людей, що грають у волейбол, інша – учасників музичного гурту. Потім кожна команда презентує свою піраміду, пояснюючи, як ця форма дозвілля може бути цікавою альтернативою.

6. Обговорення теми «Чим я можу зайняти свій вільний час» (7 хв.)

Мета: Допомогти підліткам знайти нові варіанти для дозвілля.

7. Вправа «Підсумкове слово»

Мета: Висловлення власних відчуттів та підсумків від заняття.

Опис: Кожен учасник по черзі говорить одне-два речення про те, як він себе почуває після заняття, що йому сподобалося, і що він забере із собою на майбутнє.

Запитання для обговорення:

- Що було для тебе найцікавішим?
- Що ти виніс з цього заняття?
- Що ти будеш використовувати у повсякденному житті?

Заняття 7: Розвиток навичок самоконтролю та саморегуляції

1. Вправа «Розмова з самим собою» (10 хв.)

Мета: Активізувати процес саморефлексії, підвищити усвідомлення власних емоцій та навчити технік саморегуляції.

Матеріали: Листи паперу, ручки, таймер (можна використовувати мобільний телефон).

Опис вправи: Поясніть групі, що для розвитку навичок самоконтролю та саморегуляції важливо спочатку зрозуміти свої емоції та реакції. Ця вправа допоможе кожному з них краще зрозуміти, як реагують на стресові ситуації і як можна покращити саморегуляцію. Роздайте кожному учаснику листи паперу та ручки. Запропонуйте їм написати короткий лист самі собі, у якому вони:

- Опишуть, як зазвичай реагують на стресові ситуації (які емоції відчують, як це впливає на їхню поведінку).
- Поділяться своїми думками про те, як могли б покращити своє саморегулювання.
- Запишуть один або два конкретні кроки, які вони можуть вжити для покращення самоконтролю.

Обговорення: Попросіть учасників поділитися з групою загальними ідеями, які вони описали у своїх листах. Зверніть увагу на те, які методи саморегуляції планують використовувати, і обговоріть, які з них можуть бути найбільш ефективними.

Завершення: Підсумуйте обговорення, підкресливши важливість усвідомлення власних емоцій та реакцій для розвитку навичок самоконтролю. Визначте, які техніки саморегуляції були обрані учасниками, і запропонуйте кілька додаткових методів для подальшого розвитку.

2. Вправа «Техніки самоконтролю» (10 хв.)

Інструкція: Ведучий розповідає про різні техніки самоконтролю, такі як пауза перед реакцією, обдумування наслідків, позитивне самонагадування та встановлення меж.

Практика: Кожен учасник ділиться ситуацією, коли вони втрачали контроль, і разом з групою розглядають, які техніки можна було б застосувати.

Обговорення: Група обговорює, як ці техніки допомагають контролювати емоції та поведінку, і учасники записують, яку техніку вони хотіли б випробувати на практиці.

Вправа 3: «Стань свідком своєї поведінки» (10 хв.)

Мета: Розвинути навички самоспостереження для покращення самоконтролю.

Опис вправи: Поясніть, що самоспостереження допомагає зрозуміти власні поведінкові патерни та реакції. Попросіть учасників протягом 5 хвилин записувати все, що вони роблять, і як вони реагують на різні події чи ситуації, зокрема, будь-які моменти, коли їм довелося контролювати свої емоції чи поведінку. Нехай учасники поділяться своїми спостереженнями в групі і обговорять, як ці патерни впливають на їхнє самопочуття та взаємодію з іншими. Визначте техніки, які допоможуть їм краще контролювати свої реакції.

4. Практика релаксації та дихальних вправ (10 хв.)

Інструкція: Ведучий проводить короткий тренінг із дихальних вправ, таких як техніка "4-7-8" (вдих на 4 секунди, затримка дихання на 7 секунд, видих на 8 секунд), і базові методи релаксації (наприклад, прогресивна м'язова релаксація). Учасники виконують вправи разом, концентруючись на власних відчуттях та реакціях тіла. Обговорюють, як такі практики можуть бути корисними в стресових ситуаціях або коли хочеться зірватися.

5. Вправа «Стратегія подолання труднощів» (7 хв.)

Інструкція: Кожен учасник отримує картку із завданням придумати 3 способи подолання конкретної проблеми (наприклад, як уникнути надмірного використання гаджетів ввечері). Після 5 хвилин індивідуальної роботи учасники діляться своїми ідеями в малих групах, обираючи найкращі стратегії. А потім група обговорює, які стратегії найефективніші та як їх можна застосувати у житті.

6. Вправа «Груповий обмін досвідом» (8 хв.)

Мета: Обговорити та проаналізувати результати вправ.

Опис вправи:

Вступ: Поясніть учасникам, що мета вправи – поділитися власними враженнями і обговорити, як вправи вплинули на їхній досвід.

Обговорення: Розділіть учасників на невеликі групи (по 3-4 людини).

Попросіть їх обговорити наступні питання:

- Які результати ви отримали під час вправи?
- Які емоції або думки виникли у вас?
- Як ці результати можуть вплинути на ваше повсякденне життя?
- Що нового ви дізналися про себе?

Обмін результатами: Запросіть представника кожної групи поділитися основними висновками з усією групою.

7. Вправа «Візуальна рефлексія» (7 хв.)

Інструкція: Роздайте учасникам кольорові стікери або картки, на яких вони можуть написати або намалювати свої враження. Наприклад:

- «Що було найяскравішим моментом заняття для мене?»
- «Що я заберу з собою з цього досвіду?»

Заняття 8: Самооцінка та впевненість у собі

1. Вправа «Візуалізація успіху» (7 хв.)

Мета: Підготувати учасників до продуктивної роботи, зосередити увагу на позитивному результаті.

Опис: Запропонуйте учасникам закрити очі та уявити, як вони успішно проходять тренінг і досягають своїх цілей. Нехай кожен зосередиться на деталях, таких як власні відчуття, емоції і позитивний результат. Після цього обговоріть, як ці візуалізації можуть допомогти у досягненні успіху на тренінгу.

2. Вправа «Мої сильні сторони» (7 хв.)

Інструкція: Кожен учасник отримує аркуш паперу та пише на ньому 3-5 своїх сильних сторін або досягнень, які вони цінують у собі. Учасники діляться своїми списками в парах або малих групах, обговорюючи, як ці сильні сторони допомагають їм у житті. Група обговорює важливість визнання власних сильних сторін для підвищення самооцінки та впевненості.

3. Лекція на тему: «Як ставити і досягати цілі» (15 хв.)

Вступ. Цілі – це мрії з термінами. Вони надають нашому життю напрямок і мотивують нас до дій. Однак не всі цілі однаково ефективні. Уміння правильно ставити та досягати цілі – це важлива навичка, яка допомагає досягати успіху в особистому, навчальному та професійному житті. Давайте розглянемо, як саме це робити.

Чому важливо ставити цілі?

- **Мотивація:** Цілі дають нам мотивацію та стимул діяти. Вони є джерелом енергії, яка рухає нас вперед.

- **Фокус:** Цілі допомагають зосередитися на важливому, відсікаючи другорядне.

- **Вимірювання прогресу:** Правильно поставлені цілі дають змогу відстежувати свій прогрес і бачити, наскільки ми наближаємося до бажаного результату.

- **Підвищення самооцінки:** Досягнення цілей підвищує нашу впевненість у собі та допомагає відчувати задоволення від досягнутого.

Як правильно ставити цілі?

Одним з найефективніших способів постановки цілей є метод **SMART**. Ця аббревіатура розшифровується як:

S (Specific) – Конкретні: Ціль має бути чіткою та конкретною. Наприклад, замість «хочу бути здоровим» сформулюйте: «Я буду займатися спортом 3 рази на тиждень».

M (Measurable) – Вимірювані: Ціль повинна бути вимірюваною, щоб ви могли відстежувати прогрес. Наприклад, «прочитати 5 книг за два місяці».

A (Achievable) – Досяжні: Ціль має бути реальною, з урахуванням ваших можливостей. Варто ставити амбітні цілі, але вони мають бути досяжними.

R (Relevant) – Актуальні: Ціль повинна відповідати вашим цінностям і бажанням. Важливо, щоб ціль мала значення саме для вас, а не нав'язувалася ззовні.

(Time-bound) – Обмежені в часі: Ціль повинна мати чіткі часові рамки. Наприклад, «схуднути на 5 кг до Нового року».

Як досягати цілей?

Розробіть план дій: Поділіть свою ціль на маленькі кроки. Це допоможе не розгубитися на шляху до великої мети. Запишіть кожен крок, який треба зробити.

Починайте з малих кроків: Якщо ціль здається занадто великою, почніть з маленьких завдань. Кожен завершений маленький крок мотивує рухатись далі.

Відстежуйте прогрес: Постійно перевіряйте свій прогрес, щоб бачити, як ви наближаєтесь до цілі. Це можна робити, ведучи щоденник або використовуючи спеціальні додатки.

Пристосовуйтеся до змін: Іноді обставини змінюються, і треба коригувати ціль або план її досягнення. Це нормально – головне, не здаватися.

Справляйтеся з перешкодами: Розробіть стратегії подолання можливих перешкод. Заздалегідь подумайте, що може вас зупинити, і як ви можете впоратися з цими труднощами.

Винагороджуйте себе: Заохочуйте себе за досягнення проміжних етапів на шляху до цілі. Це підвищить мотивацію і допоможе продовжувати.

Помилки, яких варто уникати:

1. Розмиті цілі: Нечіткі та розмиті цілі ведуть до розчарування, оскільки їх складно досягнути.

2. Занадто багато цілей одночасно: Концентруйтеся на декількох важливих цілях, а не на десятках одночасно.

3. Перфекціонізм: Іноді варто прийняти, що не все буде ідеальним. Важливо продовжувати рухатись вперед, навіть якщо не все йде за планом.

4. Відкладання: Якщо ви постійно відкладаєте роботу над ціллю, спробуйте зрозуміти причину. Можливо, ціль потребує корекції.

Висновок: Правильна постановка цілей та систематична робота над їх досягненням допомагає реалізувати свої мрії та плани. Ключ до успіху – це чіткість, планування, наполегливість і готовність адаптуватися до змін. Починайте діяти вже зараз, і крок за кроком ви наблизитесь до своєї мети.

4. Вправа «Позитивні афірмації» (7 хв.)

Мета: Підвищити впевненість у собі через позитивне самовпливання.

Опис: Запропонуйте учасникам написати 5-7 позитивних афірмацій про себе. Це можуть бути твердження на зразок «Я здатний досягти своїх цілей» або «Я гідний любові і поваги». Учасники читають свої афірмації вголос і обговорюють, як вони можуть застосовувати їх у повсякденному житті.

5. Обговорення теми «Як здоровий спосіб життя підвищує впевненість у собі» (10 хв.)

Інструкція: Ведучий задає питання щодо здорового способу життя, таких як регулярні фізичні вправи, збалансоване харчування та достатній сон. Учасники обговорюють, як здорові звички впливають на їх самопочуття, енергію та впевненість у собі. Група робить висновки про те, як вони можуть інтегрувати ці звички у своє життя.

6. Вправа «Творчий фідбек»

Мета: Висловити свої враження в творчій формі.

Опис: Попросіть учасників створити короткий малюнок, вірш чи слоган, який відображає їхні враження від тренінгу. Нехай кожен поділиться своїм

творчим продуктом з групою. Це дозволить учасникам креативно підійти до підсумування і додасть елементу розваги в процес.

Заняття 9: Підсумкове заняття. Планування змін

1. Вправа «Щирий комплімент» (5 хв.)

Мета: покращення взаєморозуміння, підвищення самооцінки учасників, створення позитивної атмосфери в групі.

Інструкція: Учасники сідають у коло. Ведучий пояснює, що кожен учасник протягом 1 хвилини (загалом 5 хвилин) зробить комплімент особі праворуч. Ведучий починає вправу, запрошуючи першу особу висловити комплімент своєму сусіду справа. Кожен учасник по черзі робить комплімент, уникаючи узагальнень і фокусуючись на конкретних якостях або діях. Після того як всі учасники висловили компліменти, ведучий подякує всім за участь і коротко підсумує важливість підтримки та позитивного зворотного зв'язку в групі.

Обговорення (1 хвилина, за необхідності):

- Як ви почувалися, коли отримували компліменти?
- Які емоції ви відчували, роблячи компліменти іншим?

2. Вправа «Моя дорожня карта змін» (7 хв.)

Інструкція: Кожен учасник отримує аркуш паперу із зображенням «дорожньої карти», на якій є «точка старту» (поточний стан) та «точка призначення» (бажані зміни). Учасники малюють кроки або дії, які вони планують здійснити, щоб досягти бажаних змін, використовуючи знання, отримані на тренінгу. Учасники діляться своїми картами в малих групах, обговорюють можливі виклики та як їх можна подолати.

3. Вправа-руханка «Сонце і дощ» (5 хв.)

Мета: Відпочити та активізувати енергію.

Інструкція: Учасники встають і уявляють, що вони – сонце або дощ.

Коли ведучий каже «сонце», учасники виконують швидкі, підйомні рухи, як-от піднімання рук і стрибки. Коли ведучий каже «дощ», учасники виконують повільні, плавні рухи, як-от м'яке розмахує руками.

4. Планування майбутніх кроків у подоланні комп'ютерної залежності (10 хв.)

Інструкція: Ведучий просить учасників написати по 3 конкретні кроки, які вони планують зробити, щоб зменшити використання комп'ютера чи гаджетів.

Потім учасники діляться своїми планами з групою, отримуючи підтримку та поради. Група обговорює, як підтримувати один одного у виконанні цих планів після завершення курсу.

5. Вправа-руханка «Кроки до змін» (7 хв.)

Мета: активізація групи, мотивація до планування змін, підвищення енергії і настрою.

Інструкція: Учасники стають у коло або в ряди. Ведучий пояснює, що ця вправа допоможе «рухатися» вперед до змін, які вони планують. Ведучий пропонує учасникам зробити кілька легких вправ для розігріву:

- Розімніть руки, ноги, шию.
- Виконайте кілька глибоких вдихів і видихів.

Основна частина:

Крок 1: Ведучий каже, що уявляє себе на старті нового проекту. Уявіть, що ви стоїте перед першим кроком. Всі учасники роблять один крок вперед.

Крок 2: Тепер уявіть, що ваші плани потребують підтримки. Ведучий просить всіх підняти руки у формі обіймів, ніби обіймаючи свої ідеї і плани.

Крок 3: Уявіть, що ви досягаєте середини свого шляху. Ведучий просить зробити кілька махів руками, наче святкуючи проміжні успіхи.

Крок 4: Нарешті, уявіть, що ви досягаєте мети. Ведучий просить всіх зробити фінальний ривок, стрибок або круговий рух руками, відзначаючи досягнення цілей.

Завершення: Ведучий підсумовує, що кожен крок символізує частину плану і важливість рухатися вперед, навіть якщо це потребує зусиль.

Обговорення: Як ви почувалися під час цієї вправи? Які емоції і відчуття виникли у вас, коли ви думали про досягнення своїх цілей?

б. Рефлексія: «Що я взяв для себе з цього курсу?» (7 хв.)

Інструкція: Учасники отримують аркуші паперу з питаннями для рефлексії: «Що я дізнався нового?», «Що було найбільш корисним?», «Як змінився за час курсу?». Далі вони заповнюють ці аркуші самостійно, а потім обговорюють свої відповіді в парах. Тренер підсумовує ключові думки, підкреслюючи прогрес групи.

Заняття 10: Заключна сесія. Підведення підсумків та святковий захід

Мета: Завершити тренінг на позитивній ноті, створити відчуття досягнення та задоволення від виконаної роботи.

Обговорення досягнень учасників (15 хв.)

Інструкція: Ведучий просить кожного учасника коротко розповісти про своє найбільше досягнення або зміни, які вони помітили у собі протягом курсу. Учасники по черзі діляться своїми успіхами з групою. Ведучий підсумовує досягнення, підкреслюючи спільні здобутки групи.

Колективне святкування (пікнік, гра, творчий захід)

Інструкція: Ведучий організовує активність, що підходить для завершення курсу: пікнік, командна гра або творчий захід, де кожен може проявити свої таланти. Учасники беруть участь у святковому заході, насолоджуючись спільним часом і святкуванням досягнень. На завершення ведучий висловлює подяку учасникам за їхню участь та внесок у тренінг.

Роздача сертифікатів участі та мотиваційних нагород (15 хв.)

Інструкція: Ведучий роздає сертифікати та мотиваційні нагороди, підкреслюючи індивідуальні досягнення кожного учасника. Кожен учасник отримує свою нагороду, а група аплодує досягненням кожного. Завершення на позитивній ноті, побажання успіхів у майбутньому.