

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
ГОРЛІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІНОЗЕМНИХ МОВ**

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

РЕКОМЕНДОВАНО до захисту
Протокол засідання кафедри
15.11.2024 № 4/3-П

Бутенко Вікторія Володимирівна

Кваліфікаційна робота

**ОСОБИСТІСНІ ЧИННИКИ РОЗВИТКУ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ
У ПІДЛІТКІВ**

на здобуття освітнього ступеня магістра
зі спеціальності 053 Психологія
галузі знань 05 Соціальні та поведінкові науки
освітньо-професійної програми Практична психологія

Науковий керівник:
канд. пед. наук, доцент
Резнікова Олена Анатоліївна

Дніпро – 2024

Анотація

В роботі представлені результати теоретичного та емпіричного дослідження впливу особистісних чинників у розвитку комп'ютерних залежності. Науково обґрунтовано, що комп'ютерна залежність визначається як психологічний феномен, що включає фізіологічні, психологічні, емоційні та соціальні компоненти. Вона може мати негативні наслідки, але розуміння її природи допомагає знаходити шляхи до здорового самовдосконалення. Комп'ютерна залежність у підлітків є складною проблемою, обумовленою емоційними, соціальними, фізіологічними та психологічними факторами. Емоційні стреси, соціальна невизначеність та зміни в мозку можуть посилювати схильність до цього явища. Комп'ютерна залежність у підлітків має складні причини та проявляється через втрату контролю над використанням технологій. Знання цих чинників допомагає розробляти ефективні стратегії для запобігання та лікування комп'ютерної залежності, забезпечуючи здоровий розвиток і адаптацію підлітків у сучасному цифровому світі.

Annotation

The paper presents the results of a theoretical and empirical study of the influence of personal factors in the development of computer addictions. It is scientifically proven that computer addiction is defined as a psychological phenomenon that includes physiological, psychological, emotional and social components. It can have negative consequences, but understanding its nature helps to find ways to healthy self-improvement. Computer addiction in teenagers is a complex problem caused by emotional, social, physiological and psychological factors. Emotional stress, social uncertainty and changes in the brain can increase susceptibility to this phenomenon. Computer addiction in teenagers has complex causes and manifests itself through a loss of control over the use of technology. Knowledge of these factors helps to develop effective strategies for prevention and treatment of computer addiction, ensuring healthy development and adaptation of adolescents in today's digital world.

ЗМІСТ

ВСТУП
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДСТАВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ	
ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ РОЗВИТКУ КОМП'ЮТЕРНОЇ	
ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ	
1.1. Поняття про залежність та її види, психологічний феномен.....	8
1.2. Вікові особливості підліткового віку.....	14
1.3. Причини розвитку комп'ютерної залежності особистості у підлітковому віці.....	20
1.4. Особливості прояву та формування комп'ютерної адикції у підлітків...	25
Висновки до розділу 1.....	33
РОЗДІЛ 2. РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО	
ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ РОЗВИТКУ	
КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ	
2.1. Методи і процедура експериментального дослідження.....	35
2.2. Аналіз показників інтернет залежності особистості в підлітковому віці.....	42
2.3. Аналіз особистісних властивостей підлітків як чинників розвитку комп'ютерної аддикції.....	45
2.4. Психокорекційна програма запобігання і корекції комп'ютерної та інтернет-залежності в підлітковому віці.....	59
Висновки до розділу 2.....	76
ВИСНОВКИ.....	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	79
Додатки.....	86

ВСТУП

Актуальність досліджуваної теми полягає у тому, що по-перше, комп'ютерні ігри і інтернет, на жаль набирають попиту у дітей вже з дитинства. Комп'ютерна залежність — це неконтрольоване захоплення комп'ютерними іграми та інтернетом, яке залишає негативний відбиток на психіці. З кожним роком все більше людей стають залежними від комп'ютерних технологій, оскільки світ дедалі частіше використовує їх для забезпечення комфорту, зняття стресу та економії часу. По-друге, незадоволеність власним життям — одна з проблем сучасного суспільства. Щодо підлітків, то ця проблема ускладнюється віковими кризами, пов'язаними з переходом на новий життєвий етап.

Інтернет мережа видається підліткам зручним засобом для пошуку друзів і отримання бажаних емоцій, які в реальному житті часто важче знайти. Проте, чим більше часу підліток проводить за комп'ютером, тим сильнішою стає його «прив'язаність» до нього. При відсутності доступу до комп'ютера чи інтернету виникають роздратування, агресія та нервозність, що негативно впливає на психічний стан і нервову систему, а також може призвести до порушень здоров'я. Привабливий світ кіберпростору породив нову форму адиктивної поведінки — комп'ютерну залежність, яка включає широкий спектр залежностей і девіацій.

Цьому питанню присвячено значну кількість сучасних наукових досліджень, де акцентується увага на ризиках надмірного використання комп'ютера та інтернету: Ю.Д. Бабаєва, К.В. Боярова, А.І. Гольдберг, М.С. Іванов, Н.В. Чудова, К.С. Янг. Особливості психічних станів користувачів комп'ютера були досліджені такими науковцями, як І.Г. Белавіна, Дж. Грохол, О.Ю. Дроздов, Т.Ю. Мітельов, Л.В. Подригало, І.В. Тютюнник, О.Ф. Шайдуліна, М.А. Шоттон. Психологічні наслідки надмірного використання комп'ютерної інформації розглядаються в роботах Л.П. Гур'євої, Е.О. Мулика, О.В. Шинкаренко, О.В. Якушиної. Деякі закордонні дослідники, як-от А.І. Гольдберг, Н.А. Спайра, К.С. Янг, прямо називають комп'ютеризацію "хворобою ХХІ століття".

Не зважаючи на той факт, що проблема комп'ютерної залежності отримала достатній рівень наукової рефлексії в роботах вітчизняних вчених (О.Ю. Дроздов, Т.В. Карабін, В.А. Лоскутова, Л.М. Юр'єва), можна констатувати, що вона здебільшого досліджується у молоді, людей дорослого віку. У той же час більшість користувачів інтернету складають підлітки, що вимагає підвищеної уваги саме до цього періоду вікового розвитку особистості, розгляду особистісних властивостей, які можуть сприяти формуванню комп'ютерної залежності. Підлітковий вік – найнебезпечніший період щодо формування комп'ютерно-залежної поведінки. Підліток знаходиться в групі ризику через специфічні ситуації розвитку, які є умовами формування адиктивних патернів поведінки у цей період.

Сучасна економічна, соціально-політична ситуація («Пандемія COVID19», повномасштабна військова агресія росії проти України) призвели до більш активного використання комп'ютера населенням. Підліткам прийшлося пов'язувати майже весь свій час із комп'ютером, інтернет-середовищем як з метою відволікання від негативних переживань, так і з метою отримання освіти. Отже ці фактори мають об'єктивний вплив на формування комп'ютерної залежності у сучасних українських підлітків і додаються до психологічних факторів вікового розвитку.

Мета дослідження: теоретичним та емпіричним шляхом дослідити особистісні чинники розвитку комп'ютерної залежності підлітків; розробити психокорекційну програму запобігання і корекції комп'ютерної та інтернет-залежності в підлітковому віці.

Відповідно до мети були сформульовані **завдання:**

1. Проаналізувати теоретичні підстави дослідження проблеми особистісних чинників формування комп'ютерної залежності особистості в підлітковому віці.
2. Дослідити рівні вияву комп'ютерної залежності особистості в підлітковому віці.

3. Визначити особистісні чинники формування комп'ютерної залежності особистості в підлітковому віці.

4. Розробити психокорекційну програму запобігання і корекції комп'ютерної та інтернет-залежності в підлітковому віці.

Об'єкт дослідження: комп'ютерна залежність у підлітків.

Предмет дослідження: особистісні чинники розвитку комп'ютерної залежності у підлітків.

В процесі дослідження нами було висунуто **припущення** про те, що формування комп'ютерної залежності особистості в підлітковому віці обумовлено рядом особистісних чинників, серед яких ми виділяємо низький рівень самооцінки, відчуття самотності, соціальну фрустрацію

Основні методи дослідження:

1) теоретичні: теоретико-методологічний аналіз проблеми дослідження; аналіз психологічної літератури;

2) емпіричні: тестування, спостереження, констатувальний експеримент, методи математико-статистичного аналізу «математичний метод Пірсона». У якості психодіагностичних методик використовувалися: методика діагностики Інтернет-залежності К. Янга; методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн; методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона; методика діагностики рівня соціальної фрустрації Л. І. Вассерман у модифікації В. В. Бойко; методика діагностики рівня емоційної стійкості Є.О.Тарасова.

Матеріали дослідження і його обсяг: Дослідження включало в себе три основні етапи які були окреслені теоретичними та практичними завданнями.

На першому етапі було проведено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми комп'ютерної залежності від особистісних чинників підлітка, яким саме чином це впливало; окреслено мету, гіпотезу та завдання дослідження; визначено час та прядок проведення емпіричного дослідження; обґрунтовано вибірку та методику дослідження.

На другому етапі були послідовно проведені задані емпіричні процедури. Емпірично вивчався рівень домагань дітей, рівень самооцінки, фрустрації і емоційна стійкість.

На третьому етапі була розроблена психокорекційна програма запобігання від комп'ютерної-залежності в підлітковому віці; сформульовані висновки.

Дослідження проводилося на базі учнів 7-9 класів загальноосвітньої школи №266 м.Києва у кількості п'ятидесяти осіб: тридцять хлопців і двадцять дівчат.

Наукова новизна полягає в тому, що: уперше емпірично доведено, що низька самооцінка і самотність підлітка є вагомим чинником, який впливає та формує залежності від комп'ютера.

Теоретичне значення одержаних результатів в обґрунтуванні понять про залежність, комп'ютерна залежність, психологічні впливи підлітка, самотність, самооцінка, фрустрація.

Практичне значення:знання про особистісні чинники підлітка у формуванні ком'ютерної залежності, дозволить психологам й самим людям цієї категорії здійснювати та підібрати правильні методи для позбавлення цих неприємних станів і покращення емоційного стану.

Апробація результатів дослідження: Деякі положення роботи були оформлені у вигляді доповіді та тез на XXI Міжрегіональній науково-практичній конференції молодих учених і аспірантів «ДОСЛІДЖЕННЯ МОЛОДИХ НАУКОВЦІВ У ГАЛУЗІ ГУМАНІТАРНИХ НАУК», 16 травня 2024 року.

Структура магістерської роботи: Робота складається із вступу, двох розділів, висновків, списку використаних 75 джерел, 6 додатків. Основний зміст роботи складає 86 сторінку. Робота містить 3 таблиці та 6 рисунків

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДСТАВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ РОЗВИТКУ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ

1.1 Поняття про залежність та її види, психологічний феномен

Залежність це – нав'язлива потреба вчиняти певні дії, незважаючи на несприятливі наслідки психологічного чи фізичного соціального характеру[49].

Адиктивна поведінка вважається формою девіантної (девіантної) поведінки і проявляється у відхиленні від реальності у вигляді зміни психічного стану. Адиктивна поведінка – це бажання змінити свій психічний стан шляхом прийому певних наркотиків чи зосередження уваги певних темах чи видах діяльності.

Вітчизняні дослідники А.Ю. Єгоров, В.Л. Малигін, В. Д. Менделевич, Т.В. Пантелєєва, М.Г. Чухрова сприймають концепти «інтернет-адикція» та «комп'ютерна-залежність» як синоніми.

Комп'ютерна залежність – це стан, коли особа має надмірну потребу користуватися комп'ютером чи інтернетом, яка впливає на її фізичний та психологічний стан, соціальні відносини та навчання чи професійну діяльність. Це може призвести до відчуття втрати контролю та ізоляції від реального світу.

Перші психологічні дослідження комп'ютерної залежності були проведені М. Шоттоном у 80-ті роки минулого століття. Наприкінці 1994 року К. Янг підготував спеціальну анкету і розмістив їх у Інтернеті, яку було отримано близько 500 відповідей, у тому числі 400 відповідали критеріям адиктивного поведінки. У 1995 році А. Голдберг одним із перших запропонував систему діагностичних критеріїв, засновану на симптомах патологічної ігрової залежності для визначення інтернет-залежності. [70].

Види комп'ютерної залежності можуть включати:

1. Ігрова залежність: Надмірна пристрасть до відеоігор, що веде до втрати контролю та занепаду інших аспектів життя.

2. Інтернет-залежність: Часте та надмірне користування Інтернетом, включаючи соціальні мережі, онлайн-шопінг, пошук інформації тощо.

3. Комп'ютерна залежність на робочому місці: Надмірне використання комп'ютера на роботі, що може вести до проблем з продуктивністю та соціальними відносинами.

4. Компульсивне ігнорування реального життя: Поглиблене заангажування у віртуальний світ, ігри чи онлайн-активності на шкоду особистих відносин та обов'язків.

Більшість авторів у цій теми такі як : Л. Весер, В. Міллер, М. Ландрі, А. Войскунський, Е. Змановська та ін., використовують терміни адикція, адиктивна поведінка та адикція як синоніми. Однак є й ті, хто розбавляє ці визначення, тому вони лише частково сумісні один з одним Дж. Альтман, О. Личко, В. Битенський, С. Кулаков[6].

Аналізуючи психологічні механізми, які є основними при формуванні різних видів залежностей (хімічних та нехімічних), особливо виділяють емоційний рівень як початок процесу формування залежності. У процесі адиктивної реалізації людина відчуває емоційне піднесення: почуття легкості, свободи, ейфорії, задоволення, розслаблення; зниження рівня тривоги. Людині властиве прагнення до психологічного комфорту та задоволення. За нормальних умов психологічний комфорт досягається різними шляхами: подоланням труднощів, досягненням поставлених завдань, гармонійними взаємовідносинами зі значимими іншими, заняттям спортом, творчістю або хобі. На думку А.О. Бухановського, Н.В. Дмитрієвої, В.Д. Менделевича, Ц.П. Короленка, у випадках формування залежності множинний вибір стратегій поведінки різко звужується, відбувається фіксація на якомусь одному способі досягнення комфорту та отримання задоволення, всі інші виключаються чи відсуваються другого плану і використовуються дедалі рідше. Важливо відзначити, що переважним елементом, що пояснює привабливість фіксації на адиктивному агенті, є можливість зміни свого психічного стану у будь-який час, без особливих зусиль для досягнення задоволення. Це відчуття контролю

має значний вплив на початку адиктивної динаміки. Створюється небезпечна ілюзія свободи, самодостатності, незалежності. Відбувається формування нової адиктивної особи, яка має власну мотивацію, спрямованість, інтереси, ціннісні орієнтації відмінні від минулих.

Засновниками вивчення феномену в залежності від інтернету вважаються клінічний психолог К. Young та психіатр I. Goldberg. Концепція комп'ютерної залежності спочатку було запропоновано I. Goldberg у 1995р. На дискусійному форумі психіатрів. Він визначив інтернет-залежність як нав'язливе (компульсивне) бажання використання інтернету, що веде до негативних наслідків у соціальній взаємодії, професійній діяльності, сімейної сфери [74].

Комп'ютерна залежність є складною та багатогранною проблемою. На сьогодні у науковому світі не існує єдиного підходу до визначення та розмежування понять «адикція», «адиктивна поведінка» та «залежність». Термін «адикція» походить від англійського слова «addiction», що означає згубну звичку або пристрасть. Слово має латинське коріння (addi ctus), яке означає «той, хто повністю підкорений або прив'язаний до чогось, поневолений». В українській мові «адикція» часто є синонімом слова «пристрасть», що вказує на сильну схильність, підкорення або прив'язаність до певного об'єкта чи діяльності [55].

Міжнародні демографічні дослідження підтверджують, що інтернет-залежність стрімко поширюється і стає дедалі більше найчастішим явищем у всьому світі. У Південній Кореї вона розглядається як одна з найсерйозніших проблем національного здоров'я. У Європі коефіцієнт поширеності інтернет-залежності серед населення варіює в діапазоні від 2% до 4%, у США він становить 5%, а в країнах Азії прояви інтернет-адикції ще серйозніші і зачіпають 10,7% користувачів. В Україні, за різними даними, діапазон поширення інтернет-залежності знаходиться у межах від 1,7% до 4,3%.

Термін «комп'ютерна залежність» визначає патологічну схильність людини працювати чи проводити час перед комп'ютером. Американські вчені вперше почали говорити про цю залежність ще на початку 1980-х років. Хоча феномен

патологічних взаємин між людиною та комп'ютером досі невідомий багатьом дослідникам у галузі психічних розладів, він став очевидним і продовжує поширюватися, оскільки пов'язаний з ним давно історія. [36].

Звернення до сучасних закордонних та вітчизняних психологічних досліджень свідчить про те, що на цей час феномен інтернет-залежності достатньо вивчений. Виділено критерії інтернет-залежності та розроблена класифікація видів інтернет-залежності (К. Young, М. Griffiths). Визначено фактори виникнення інтернет-залежності: нейробиологічні (Y-W. Yao)), психологічні (Q. Chen, M. Griffiths, M. Potenza).

Проблемою ігрової залежності займаються такі українські вчені як: Л.М. Буніна, О.П. Песоцька, Н.В. Терещук, Л.М. Федоренко, Г.В. Чайка та ін.

В даний час досить детально досліджено психологічні особливості осіб з комп'ютерною ігровою залежністю (Євдокимов В.І., Зайцев В.В., Карвасарський Б.Д., Рибніков В.Ю., Литвиненко О.В., Радна Н.В.).

Незважаючи на те, що дослідженню інтернет-залежності присвячено значна кількість робіт та їх кількість продовжує зростати, досить часто вони фрагментарні (тобто спрямовані на вивчення окремих аспектів цього феномена) та виконані на вибірках молодших школярів, підлітків та студентів. Категорія користувачів у контексті формування інтернет залежності в періоди ранньої та середньої дорослості залишається недостатньо вивченою. Тим часом, періоди ранньої та середньої дорослості наповнені найважливішими життєвими завданнями професійного становлення, створення сім'ї та самореалізації, а наявність залежностей будь-якого роду є несприятливим чинником особистісного становлення. Вищесказане вимагає комплексного розгляду як якісно-своєрідних особливостей особистості з інтернет-залежністю, так і її психологічних предикторів, що дозволяють прогнозувати ймовірність виникнення подібної адикції.

Згідно з аналізом літератури, комп'ютерні ігри поділяються на нерольові та рольові ігри. Ця класифікація дуже важлива, оскільки психологічна залежність

суттєво відрізняється, а механізм психологічної залежності до рольових комп'ютерних ігор суттєво відрізняється від механізмів звикання до нерольових ігор комп'ютерних. Основною особливістю рольових гри є найбільший вплив на психіку гравця, найбільша глибина «входу» в гру та мотивація ігрової діяльності, заснована на потребі рольової гри та втечі від реальності [7].

Сучасна комп'ютерна залежність часто пов'язана з іграми, що мають розвинений звуковий та візуальний супровід, здатний створити ілюзію реальності та тимчасово відволікти гравця від навколишнього світу. Емоційне навантаження багатьох ігор є основним чинником формування патологічної прив'язаності до них. Найменш небезпечними таки вважаються фркадні ігри з простою графікою та звуком - їх зазвичай можуть використовують для "вбивання часу", тому вони рідко призводять до стійкої залежності. Зовсім інша ситуація з рольовими іграми, де гравець "перевтілюється" в персонажа, приймаючи його роль і повністю занурюючись у віртуальний світ. Вчені різних країн, прирівнюють інтеернет залежність до наркотичної або алкогольної. З таким порівнянням можна погоджуватися, або сперечатися, але вищеназвана проблема загострюється все більше з кожним роком, про що свідчать результати соціологічних досліджень [13].

У таких іграх реальність може тривалий час захоплювати увагу гравця і виглядати дуже правдоподібно. Особливо в рольових комп'ютерних іграх можливі явища, як-от «Я-віртуальне», «Его-розпад» та «Я-реальне». Посилення розриву між ними може призводити до порушень психічного стану і посилення дезадаптації. Найнебезпечнішими є «стрілялки» з простим сюжетом, що базується на насильстві. Такі ігри можуть негативно вплинути на психіку і спричинити підвищену агресивність. [65].

Так, Б. Сігал , Т. Короленко стверджують, що пристрасть – це прагнення змінити душевний стан і втекти від реальності, а людина займається задоволенням власних пристрастей, В. Пристрасть (робота) – для людини. що дії інших людей виправлені та усунені. Дж. Томер визначив адиктивну поведінку як тенденцію

уникати іншого шляхом концентрації на одному аспекті діяльності (відмежуватися від реальності) [14].

Традиційно кіберадикції розподіляються на залежність від рольових та нерольових комп'ютерних ігор. Під час гри ігрова матриця разом із психікою гравця створює віртуальну реальність із певними рівнями стабільності, яка активно залучає гравця до взаємодії, змінюючи його свідомість. Юрій Вінтюк вважає характерним для кіберадикції глибоке занурення у змінений стан свідомості, що створює передумови для виникнення інтенсивних емоційних реакцій на події гри і, таким чином, стимулює гравця.[11]. Донських та Короленко вони вважають, що в основі адикції лежить гедонізм – як спосіб усунення негативних емоцій[28].

На думку Гріффітса, об'єктом адиктивної поведінки може бути практично будь-яка діяльність, аби вона не була пов'язана з відкритою конкуренцією, була простою і не вимагала особливих навичок, яку легко виконувати самотійно, але для цього потрібно більше часу, годину на день, що це має певну цінність, і людина, яка його виконує, вважає, що це сприяє особистому розвитку. Л. Панченко та Л. Великанов вважають механізм розвитку всіх видів залежності однаковим. Адже Е.-М. Zynses, С. Stцessel, J. Кщrnhuber, В. Lenz та ін. порівнюють залежність від комп'ютерних ігор з алкогольною залежністю і лудо-манією. Очеретів В., наприклад, порівнює комп'ютерні ігри з «дитячим наркотиком» [44].

Дослідники різних наукових напрямів вважають, що адитивна поведінка є результатом складної взаємодії генетичних, біохімічних, соціальних та індивідуально-психологічних факторів. Серце також можна відокремити від зовнішніх умов фізичного середовища. Зовнішні соціальні умови. Внутрішні генетично-біологічні, психофізіологічні та типологічні передумови особистості. Внутрішньоіндивідуальні причини та механізми адиктивної поведінки. [28].

Інтернет-залежність найчастіше виникає у людей, які стикаються з труднощами у спілкуванні, мають вікові або сімейні проблеми, а також занижену самооцінку. Таким особам зазвичай важко встановлювати контакти з іншими,

особливо з протилежною статтю. Інтернет надає можливість компенсувати незадоволені потреби, замінюючи реальні об'єкти віртуальними [4].

Комп'ютерна залежність іноді може також виникати, як наслідок таких захворювань, як депресії або шизофренії, що викликає необхідність термінового медичного втручання і терапії. Дивним є той факт, що комп'ютерна залежність формується набагато швидше, ніж будь-яка інша традиційна залежність [68].

Інтернет-залежність є психологічною проблемою, тому для її лікування застосовують різні види психотерапії, зокрема когнітивно-біхевіоральну, яка спрямована на поступову зміну мислення та поведінкових моделей залежної людини. Це процес, що може тривати кілька місяців, оскільки на формування і закріплення нових звичок потрібен час. Популярними є також багаторівневі програми на зразок дванадцяти кроків, які застосовуються для лікування алкоголізму. Цікавий факт: існують навіть онлайн-центри, де людям допомагають позбутися інтернет-залежності — свого роду віртуальні клуби, де спілкуються ті, хто хоче зменшити свою прив'язаність до комп'ютера [8].

1.2. Вікові особливості підліткового віку

Як казав Л.С. Виготский, що вік — це якісно особливий етап психологічного розвитку, який характеризується сукупністю змін, які й визначають своєрідність структури особистості на даному етапі розвитку [58].

Вік — період розвитку людини, що характеризується специфічних сукупністю закономірностей формування організму й особистості. Розрізняють хронологічний вік, який означає тривалість існування людини з моменту її народження, і психологічний вік — своєрідний ступінь онтогенетичного розвитку [53].

Підлітковий вік - це період інтенсивних змін і розвитку, що відбувається приблизно між 10 і 1 роками. Цей етап життя відіграє ключову роль у формуванні особистості, і він часто визначається як перехід від дитинства до дорослості. Вікові особливості підліткового віку охоплюють фізіологічні, психологічні, соціальні та емоційні аспекти.

Фізіологічні зміни:

1. Пубертатний ріст і розвиток: Підлітки досвідчують стрімкий ріст тіла, зміни у складі тіла, розвиток статевих ознак і відповідних гормональних змін.

2. Зміни в мозку: Розвиток мозку, особливо фронтальної кори, відповідальної за планування, прийняття рішень та контроль над імпульсами.

Психологічні аспекти

1. Пошук ідентичності: Підлітки активно вивчають, хто вони насправді, свої сильні та слабкі сторони, свої переконання і цінності.

2. Емоційна нестійкість: Часті зміни настрою, емоційні вибухи і загострене відчуття самосвідомості є типовими рисами підліткового віку.

Соціальні аспекти:

1. Становлення індивідуальності: Підлітки розвивають власний стиль, інтереси і соціальні зв'язки, шукають своє місце в соціумі.

2. Відносини з батьками і рівні: Відчуття незалежності зіштовхується з бажанням підтримки та розуміння з боку батьків та рідних.

3. Вплив рівнів та середовища: Спілкування з ровесниками, шкільне середовище та медіа впливають на формування особистості та цінностей.

Підлітковий вік - це час інтенсивного відкриття і самовизначення, коли молодь активно досліджує світ і власний внутрішній світ, підготовляючись до викликів дорослого життя.

Наприклад, вчений Г. Грім обмежує його віком 13-16 років у хлопчиків і 12-15 років у дівчаток, а по Дж. Біррену, цей період охоплює 11-17 років[3].

Сучасна наука визнає підлітковий вік залежно від країни (регіону проживання) та культурно-національних особливостей з 12 до 17 років. Проте ми вважаємо, що найбільш адекватно межі підліткового віку визначені у періодизації Д.Б. Ельконіна, де основна увага приділяється не стільки фізичному розвитку (тобто пубертатному періоду), скільки появі нових психологічних утворень, пов'язаних із змінами та розвитком основних видів діяльності. У цій періодизації підлітковий вік окреслюється приблизно між 10-11 і 15-16 роками. [1].

Психологічно діти беруть активну участь у самовизначенні, стверджують свою ідентичність і знаходять своє місце у світі. Цей процес може супроводжуватися внутрішньою нестабільністю, емоційними коливаннями, прагненням розібратися у власних бажаннях та цінностях. Соціальний аспект підліткового віку полягає у формуванні соціальних зв'язків, встановленні відносин з іншими людьми та визначенні свого становища в колективі. Сім'я, школа та довкілля впливають на соціалізацію підлітків і допомагають їм утвердитися у власній ідентичності. Зважаючи на ці аспекти, важливо наголосити, що підтримка, розуміння та активне спілкування з батьками, педагогами та оточенням сприяють успіху всіх підлітків у цей важливий період їхнього життя.

Основна діяльність - тісне особисте спілкування з однолітками. Новоутворення у центрі дає відчуття зрілості. Інші нові освіти включають теоретичне рефлексивне мислення та інтелектуалізацію. Соціальний статус - свобода від дорослих та угруповань. У підлітковому віці завжди виникають дві специфічні форми самосвідомості: відчуття дорослості та «Я-концепція». Підлітки дорослішають. Тобто ви будете готові жити як рівноправний учасник цього життя, нарівні з дорослими та людьми. Звичайно, підліткам ще доведеться пройти довгий шлях, перш ніж вони стануть фізично, розумово та соціально чесними дорослими. Об'єктивно він не може брати участь у дорослому житті, але прагне участі та претендує на ті ж права, що й дорослі. Нова позиція проявляється в різних сферах, але найчастіше у зовнішності та світовідчутті [9].

Підліток існує як у предметному світі, так і в системах образів та символів. Нову інформацію він ретельно аналізує, зіставляючи з уже сформованими переконаннями й гіпотезами з відповідної теми. Постійне оновлення знакової системи для навколишнього світу свідчить про розвиток його вищих психічних функцій та мислення в цьому віці. Людина цього віку орієнтується на можливе, а не лише на очевидне, що дає змогу уявляти й прогнозувати хід подій. Він сприймає можливі події як низку гіпотез, які потребують перевірки та обґрунтування. [42].

Згідно з висновками німецького психіатра Х. Ремшмидта, характерними особливостями підліткового віку є швидка зміна настрою, емоційна лабільність, а також активний розвиток когнітивних процесів. У цьому періоді розвитку молоді людини спостерігається значний напрямок у формуванні та підвищенні рівня когнітивних функцій, зокрема пам'яті та мислення, які досягають свого піку[50].

Як визнає Р. В. Овчарова, що на початку молодшого підліткового віку спостерігається диференційоване сприйняття. То шклярі можуть розглядати яскраві картинки і співвідносити властивості предметів: форму, колір, і величину[43].

І. В. Дубровна, А.М. Прихожан вважають, що функція самооцінки як регулятора поведінки розвивається паралельно з іншими психічними особливостями дитини, і на кожному віковому етапі вона набуває своєрідних характеристик. Розвиток цієї функції пов'язаний зі зміцненням її стабільності, оскільки саме стійка самооцінка визначає сформоване ставлення людини до себе і може суттєво впливати на її поведінку [20].

Даний тип мислення допомагає розподіляти увагу в умовах швидкої зміни потоку інформації і допомагає швидко реагувати в ситуації множинного вибору. Дані особливості допомагають сформувати гнучкість і узагальненість мислення, що сприяє розумінню потоку інформації, її фільтрації та аналізу [46].

На цьому віковому діапазоні з'являється криза тринадцяти років – це фаза, протягом якої підліток зживає своє дитинство, фаза краху колишніх інтересів, фаза загальної невизначеності та дратівливості, підвищеної збудливості, швидкої стомлюваності, гострих і різких коливань настрою, протесту, краху авторитет. В цілому, це період ломки і відмирання старих інтересів і визрівання біологічної основи, на якій розвиваються нові інтереси[2].

Проблема цього стану «кризи» у підлітковому віці привертала увагу та цікавила вчених. Її теоретичні основи були закладені на початку 20 століття, коли вважалося, що джерелом «кризи» та особливостей підліткового віку є біологічні фактори й генетично обумовлені зміни. Відповідно, виникнення нових

психологічних характеристик розглядалося як неминуче й універсальне явище, притаманне всім підліткам. З цього випливало, що проблему варто просто «пережити», а будь-яке втручання з метою зміни чи корекції вважалося недоцільним. Проте цей підхід виявився хибним[3].

Після всьодоно споксйного молодшого шкільного віку, цей підлітковий вік здається бурхливим і складним. Розвиток на цьому етапі дійсно йде швидкими темпами, особливо багато змін спостергається в плані формування особистості[10]. Стрес, дипресія є ще однією поширеною проблемою підлітка. За характеристикою А. Курпатова лікаря-психотерапевта обов'язковими симптомами депресивного стану є : поганий настрій, пригніченість, туга, відчуття смутку, зниження здатності відчувати задоволення, зменшення енергійності та активності, підвищена стомлюваність — це типові симптоми. Додатковими ознаками є труднощі з концентрацією уваги, занижена самооцінка, песимістичний погляд на майбутнє, а також аутоагресивні та суїцидальні ідеї та дії [32].

С. Трікет підкреслює, що цей стан впливає більш-менш на всю людину і перебудовує всю її структуру, починаючи з її думок і закінчуючи діями.

Описуючи загальні особливості емоційної сфери підлітків, можна виділити такі риси:

1) Підлітки відзначаються високою нервовою збудливістю, часто демонструють агресію та надмірну запальність.

2) Емоційні переживання вони є стійкими; вони надають великого значення словам і деталям, рідко забувають образи.

3) Під час спілкування з протилежною статтю підлітки часто відчувають тривогу і страх здатися незграбними або смішними.

4) Почуття тривожності може посилюватися через низьку самооцінку та оцінки з боку однолітків, що впливає на їхню самосвідомість.

5) Підлітки прагнуть до приналежності до певної соціальної групи. Це часто стає причиною конфліктів з однолітками, оскільки вони болісніше реагують на критику з боку друзів, ніж на критику від батьків або вчителів. І багато підлітків не

вміють правильно їх вирішувати, бо конфліктологічна компетентність відображає ступінь поінформованості про можливі варіанти поведінки, а також уміння допомогти у реалізації конструктивної взаємодії у конкретній ситуації конфлікту[13]. Здатність спрямовувати свою діяльність на максимальне зниження неефективних проявів конфлікту та переведення негативно спрямованих конфліктів у позитивне русло[47]. В даному віковому періоді формуватиметься страх бути усуненим із конкретної соціальної групи, де дитина проводить свій час[27].

У підлітковому середовищі інтерес до комп'ютерних технологій значно сильніший, ніж у молодших школярів. Для підлітків важливіше не стільки самі характеристики комп'ютерної гри, скільки її престижність серед однолітків [36].

Інтернет має безліч позитивних аспектів, таких як доступ до інформації, можливість спілкування з рідними та друзями, навчання та розвиток. Проте, однією з найбільших загроз, що постає перед підлітками, є ризик інтернет-залежності.

Інтернет-залежність може виявитися в різних формах, включаючи занадто тривалі сесії в мережі, нездатність відірватися від гаджетів, відчуття тривоги або роздратування при відсутності доступу до Інтернету, а також знехтуванням інших аспектів життя, таких як соціальні зв'язки, активний спорт або навчання.

Цілком зрозуміло, що інтернет має значний потенціал як інструмент навчання та розвитку. Проте, важливо, щоб підлітки розвивали здорові звички використання Інтернету, враховуючи його можливі ризики. Для цього можна рекомендувати регулярні перерви від екранів, розумне обмеження часу, витраченого в Інтернеті, а також відкрите спілкування з батьками та педагогами щодо Інтернет-звичок та відчуття комфорту при обговоренні проблем.

1.3. Причини розвитку комп'ютерної залежності особистості у підлітковому віці

Однією з головних особливостей підліткового періоду є емоційна та особистісна нестабільність. У цей період розвитку особистості відбувається боротьба між протилежними рисами, прагненнями та тенденціями, що призводить до суперечливості у характері та поведінці підлітка.

Підлітковий період є часом формування основних рис характеру, стилів поведінки, звичок та життєвих орієнтацій. Успішне проходження цього етапу визначає подалі доросле життя людини. Проте, одним з факторів, що може заважати нормальному формуванню особистості, є стрес, який переносить підліток. Соціальна ситуація в підлітковому віці відрізняється від попередньої, оскільки більше не визначається зовнішніми обставинами, а скоріше внутрішніми причинами[15].

В нашому сучасному світі інтернет став такою невід'ємною частиною життя, особливо для підлітків, які вивчають світ та формують свою особистість. Проте, зростаюча інтенсивність використання інтернету призводить до збільшення випадків інтернет-залежності серед підлітків.

1. Соціальна взаємодія та потреба в прийнятті:

Підлітки, перебуваючи на стадії активного формування своєї особистості, відчують потребу в соціальній взаємодії та прийнятті. Інтернет стає привабливим майданчиком, де вони можуть знаходити. Діти в цьому році активно шукають визнання та прийняття у своєму оточенні. Це пов'язано з процесом самоідентифікації та формуванням власного соціального статусу. Бажання бути прийнятим та розумітим стає основною складовою їхньої потреби. Онлайн-спілкування може стати для них важливим засобом вираження себе та знаходження рівнозначної спільноти. Взагалі батьки повинні більше часу приділяти дитині, у тому числі займатися організацією її дозвілля, яке ж необхідно зробити цікавим та змістовним[51].

2. Залучливість онлайн-розваг:

Сучасна епоха визначається високим рівнем доступності інтернет-розваг, що приводить до зростання їхньої популярності серед різних вікових груп. Особливо вражає залучливість онлайн-розваг для молоді, де розваговий контент стає не лише формою розваги, але і суттєвим елементом їхнього щоденного життя.

По-перше, різноманітність онлайн-розвага. Онлайн-розваги пропонують безмежну різноманітність відпочинку, від інтерактивних відеоігор та онлайн-

стрімінгу до соціальних мереж та цифрових медіа. Ця різноманітність задовольняє різні інтереси та смаки користувачів.

По-друге, залучливість геймінгу: онлайн-ігри завоювали особливе місце серед молоді, ставши не лише засобом розваги, а й платформою для соціальної взаємодії та конкуренції. Залучливий геймплей та можливість взаємодії з іншими гравцями роблять їх особливо популярними. Рольова гра стимулює занурення в роль персонажа та мультимедійні особливості, створюючи атмосферу гри завдяки сюжету та світу. Елемент азарту в таких іграх не настільки виражений, оскільки користувача більше мотивує дослідження ігрового всесвіту, а не збір балів чи перехід на новий рівень. Завдяки цим особливостям рольові комп'ютерні ігри створюють новий рівень залежності від комп'ютера, а психологічна залежність від них є однією з найсильніших [56].

Соціальні мережі та стрімінг: соціальні мережі та платформи стрімінгу, як YouTube, Twitch, надають можливість споживачам створювати та споживати контент у реальному часі. Це стимулює бажання бути частиною великої спільноти та ділитися власним досвідом. Стає дедалі популярнішим онлайн-вид комп'ютерної гри. Спитати «Що особливого у ньому?» Її персонажами керує не комп'ютер, а гравці, які через Інтернет-мережу одночасно беруть участь у грі. Їх можуть бути тисячі і більше. Популярність таких забав пояснюється можливістю поспілкуватися з іншими [37].

Відчуття втіхи та емоційне насолодження: онлайн-розваги надають можливість відпочивати та розважатися, допомагаючи відволіктися від повсякденних турбот. Це може призводити до відчуття втіхи та емоційного насолодження, що робить ці розваги особливо залучливими.

Виклики та перспективи: залучливість онлайн-розваг також створює виклики, пов'язані з можливою ізоляцією від реального життя та негативним впливом на психічне та фізичне здоров'я. Важливо знаходити баланс між онлайн-розвагами та іншими аспектами життя.

Залучливість онлайн-розваг визначає сучасний спосіб розваги та взаємодії. Розуміння цього явища важливо для забезпечення здорового підходу до використання цифрових розваг та збереження балансу між віртуальним та реальним світом. Ігри, стрімінг, соціальні мережі - все це надає підліткам можливість втілити свої уявлення та забезпечує емоційне задоволення. Залучливість цих розваг може вести до того, що підлітки витрачають велику частину свого часу в інтернеті.

3. Спрощений доступ до інтернету:

Зростання доступності сучасних технологій дозволяє підліткам легко та швидко отримувати доступ до різноманітної інформації, розважального контенту та соціальних платформ. Це стимулює їхню зацікавленість і провокує постійне перебування в мережі.

4. Вплив соціальних мереж:

Тиск створення ідеального образу в соціальних мережах та постійна необхідність "бути онлайн" можуть призводити до занурення в інтернет, як у віртуальний світ, де кожен може стати "кращою версією себе".

5. Втік від реальності та психологічні проблеми:

Підлітки, які стикаються з психологічними труднощами, можуть використовувати інтернет як засіб втікання від реальних проблем, знаходячи у віртуальному світі спосіб вираження себе. Інтернет-залежність має значний вплив на взаємини в родині, тому важливо під час лікування надавати підтримку не лише людині, яка страждає від цієї залежності, а й її родичам та близьким. Це допомагає налаштувати гармонійні стосунки з тим, хто має інтернет-залежність[72]. У сучасному світі, де підлітки стикаються з усе більшим тиском і стресом, деякі з них шукають втечу від реальності. В іграх вони можуть вибирати персонажів, які поведуться неналежним чином, скоюють антисоціальні чи жорстокі вчинки. Проте гравці не асоціюють себе з персонажами гри, а віртуальні образи не є для них моделями реального життя[62].

Інтернет, ігри та соціальні мережі можуть стати для них засобом відділення від проблем і психологічних труднощів, наприклад:

-психологічний тиск: підлітки зазнають значного психологічного тиску, пов'язаного з академічними вимогами, соціальними стереотипами та пошуком власної ідентичності. У такому середовищі інтернет може стати засобом втечі, де вони можуть відчувати себе менш обтяженими проблемами реального життя.

–емоційні труднощі: підлітки, які стикаються з емоційними труднощами, можуть використовувати інтернет як механізм емоційного вивільнення. Замість вираження своїх почуттів в реальному житті, вони можуть віддавати перевагу віртуальному спілкуванню чи іграм;

-стрес та тривога: велика кількість інформації та високий рівень стресу можуть призвести до тривоги серед підлітків. Вони шукають в інтернеті спосіб втечі від цього навантаження та пошуку розваги, яка може тимчасово полегшити їхні психічні навантаження;

-невизначеність майбутнього: відсутність чітких перспектив та невизначеність майбутнього можуть викликати відчуття безнадійності у підлітків. Інтернет стає для них засобом створення ідеальної віртуальної реальності, де вони можуть втекти від реальних труднощів;

-втік від реальності через використання інтернету та віртуальних платформ стає для підлітків не тільки формою розваги, але і засобом впорядкування психологічних труднощів. Важливо розуміти це явище та розвивати здорові стратегії саморегулювання, сприяти встановленню важливих соціальних зв'язків та надавати підтримку у вирішенні психологічних проблем.

Розуміння причин розвитку інтернет-залежності серед підлітків є ключем до ефективної профілактики та лікування цього явища. Коли під загрозою опиняється все: навчання, відносини з батьками, друзями. Програма профілактики повинна включати роботу з батьками, педагогами або авторитетними дорослими [71]. Заходи повинні бути спрямовані на забезпечення збалансованого використання

інтернету, розвитку навичок саморегулювання та підтриманні здорових соціальних зв'язків.

Психологічний механізм «втечі від реальності» у підлітків полягає в потребі відійти від повсякденних турбот, проблем, неприємностей і труднощів у стосунках з батьками, незадоволеності собою або з боку вчителів і однокласників. Цьому віковому етапу властиві труднощі в налагодженні відносин з оточуючими, бракує досвіду конструктивної комунікації та вміння вирішувати конфлікти. В результаті для них єдиною цінністю стають комп'ютери, гаджети та все, що з ними пов'язано. Комунікація у рамках комп'ютерних рольових ігор стає для них основним способом взаємодії[67].

Питання Інтернет-залежності розкриваються в рамках проблеми девіантної поведінки. Згідно з класифікацією Т.О. Дінських та Ц.П. Короленко, всі поведінкові девіації поділяються на дві групи: нестандартну і деструктивну поведінку. Адже залежно від спрямованості деструктивна поведінка може бути внутрішньо деструктивною (суїцид, аутична поведінка, конформізм) і зовні деструктивною, а також антисоціальною поведінкою (що порушує існуючі закони та права людини (що складається з діянь). іншими людьми у формі антисоціальної поведінки) та адитивна поведінка (що передбачає вживання будь-якої речовини або певної діяльності з метою відхилення від реальності та досягнення бажаних почуттів) [29].

По-друге, виникнення Інтернет-залежності розглядається як наслідок зниження психологічної стійкості особистості[30]. Оскільки психологічна стійкість захищає особистість від дезінтеграції та особистісних розладів, а також є основою внутрішньої гармонії і повноцінного психічного здоров'я, її зниження призводить до дезінтеграції особистості, порушень регуляції поведінки та діяльності, а також розпаду системи життєвих цінностей, мотивів і цілей. Це, у свою чергу, збільшує ризик розвитку залежності[14].

Використовуючи рольові ігри, підлітки створюють для себе ідеальний світ, вільний від проблем, турбот, навчання, труднощів та інших щоденних завдань.

Може здатися, що такі ігри – це спосіб виплеснути емоції та зняти стрес. Однак підлітки швидко звикають до цієї ідеальної реальності, і їм стає важко знайти з неї вихід. Тому що в нашому реальному житті проблеми не випаровуються, і він все частіше починає йти в іншу реальність і зловживати нею. Підвищений ризик комп'ютерної залежності.

На думку І.В. Бурлака, комп'ютерні ігри дають кожному можливість увійти у світ фантазій та мрій. Автор наголошує на здатності тридцять двох осіб глибоко занурюватися в нереальний світ і дивитися там з великою свободою. Комп'ютерна інтерактивність з'являє людей до спільної діяльності, при цьому гравці залишаються пасивними спостерігачами та активно стежать за поточними подіями[3].

1.4. Особливості прояву та формування комп'ютерної адикції у підлітків

Основними проявами комп'ютерної адикції у підлітків є:

1. Інтенсивне та продовжене використання комп'ютера чи інших електронних пристроїв.
2. Соціальна ізоляція та відмова від спілкування з реальними людьми.
3. Зміни в настроях, роздратованість та агресивність при обмеженні доступу до комп'ютера.
4. Занепад фізичного здоров'я через відсутність рухової активності та поганий сон.

Причини, що сприяють розвитку комп'ютерної адикції у підлітків, досить різноманітні. Однією з основних причин є легкий доступ до комп'ютерів та Інтернету. Соціальні мережі, відеоігри та інші розваги в Інтернеті стають для підлітків привабливим засобом втечі від реальності.

Також серед причин можна виокремити потребу в соціальному прийнятті та визнанні серед однолітків. У віртуальному світі підліток може відчувати себе важливим та популярним, отримуючи лайки, коментарі та підписки.

Не менш важливою причиною є бажання втекти від стресу та проблем реального життя. Комп'ютер та інтернет можуть стати засобом релаксації та відпочинку для підлітка.

Наслідки для підлітків, включаючи:

- занепад академічних досягнень та проблеми з навчанням;
- за роботою або грою на комп'ютері не вистачає часу на домашні справи;
- нездатність спланувати час закінчення сеансу роботи або гри за комп'ютером;
- у найбільш складних випадках залежності людина перестає звертати увагу на свою зовнішність, гігієнічні потреби, необхідність їсти та спати [69].
- соціальна ізоляція та відчуття відчуженості від реального світу;
- погіршення фізичного здоров'я та розвиток медичних проблем;
- конфлікти з батьками та однолітками, погіршення взаємин.

Уявлення про конфлікт, що склалися у соціальній групі або у конкретної особи впливають на поведінку; виникнення, розвиток та завершення протиріч; комунікативні та конфліктні компетенції[54].

Комп'ютерна адикція у підлітків - серйозна проблема, яка потребує уваги та вчасного втручання. Розуміння причин, проявів та наслідків цієї проблеми допоможе розробити ефективні методи профілактики та лікування, спрямовані на підтримку психічного та фізичного здоров'я підлітків.

У дослідженні В. Гріффіта було виділено два типи мотивів, які змушують людей знову і знову звертатися до комп'ютерної гри. Гравці з першим типом грають заради задоволення від самої гри та заради результату Їх приваблює можливе суперництво з іншими гравцями та ймовірність задоволення мотиву досягнення. При цьому ігри, як вид мотивації, поєднуються з іншими видами діяльності, людина нормально спілкується з іншими, а під час перерв і вільного часу звертається до комп'ютерних ігор. Для гравців з другим типом мотивації гра стає формою втечі. Цей тип залежності від азартних ігор і відходу від ігрової реальності привернув увагу психологів, а також психіатрів. Причиною такої

залежності людей від комп'ютерних ігор може бути те, що вони не можуть справлятися з повсякденними життєвими проблемами або тому, що їм важко спілкуватися з іншими. Тобто в таких випадках ігри є формою стресової реакції та способом зняття стресу. Уникайте реальності. Розвиток адиктивних потреб починається, як правило, у підлітковому віці і набуває згодом у багатьох людей стійких форм[8].

Що стосується динаміки розвитку комп'ютерної залежності, вона має такий вигляд: спочатку йде етап адаптації, людина «входить у смак». Потім настає період швидкого формування залежності. Величина залежності досягає певної точки максимуму, становище якої залежить від індивідуальних особливостей особистості та середовищних факторів. Далі сила залежності на якийсь час залишається стійкою, а потім йде на спад і знову ж таки фіксується на певному рівні і залишається стійкою протягом тривалого часу. У своєму дослідженні Л.М. Юр'єва, Т. Ю. Болбот відзначають, що прагнення грати є виявом протесту та несвідомого агресивного ставлення до дійсності, а за невпевненістю у перемозі ховаються інфантильні фантазії про всемогутність та підсвідомі очікування необмеженого задоволення власних бажань[5].

Звичайно, давайте розглянемо детальніше особливості прояву та формування комп'ютерної адикції у підлітків.

Особливості прояву комп'ютерної адикції у підлітків:

1. Занепад у навчанні: Підлітки, які страждають від комп'ютерної адикції, можуть відчувати занепад у навчанні через велику кількість часу, витрачену на ігри або соціальні мережі.

2. Соціальна ізоляція: Підлітки можуть відчувати відчуження від реального життя через переважно віртуальні взаємодії, що може призвести до соціальної ізоляції.

3. Фізичні проблеми: Проведення великої кількості часу перед комп'ютером може спричинити фізичні проблеми, такі як проблеми зі зором, біль у спині та шії, ожиріння тощо.

4. Зміни у сні: Підлітки можуть мати проблеми зі сном через перебільшений стимулюючий вплив комп'ютера на їхній мозок, зокрема використання екранів перед сном може впливати на якість сну.

5. Емоційні проблеми: Комп'ютерна адикція може призводити до емоційних проблем, таких як тривога, депресія, агресія тощо.

Особливості формування комп'ютерної адикції у підлітків:

1. Психологічні фактори: Низька самооцінка, тривога, депресія, недостатнє розвинення соціальних навичок можуть призвести до більшої схильності до комп'ютерної адикції.

2. Соціальний вплив: Потяг до відвідування ігор або соціальних мереж може бути посилено соціальними групами або оточенням.

3. Генетичні та біологічні чинники: Деякі дослідження вказують на наявність генетичних чинників, що впливають на розвиток залежності від інтернету та комп'ютерних ігор.

4. Культурний контекст: Культурні фактори, такі як поширеність комп'ютерів та доступ до Інтернету у підлітковому середовищі, також впливають на формування комп'ютерної адикції.

Розуміння цих особливостей може допомогти батькам, педагогам та фахівцям у сфері психології працювати над запобіганням та лікуванням комп'ютерної адикції у підлітків.

За словами психолога М.С. Іванова, розвиток комп'ютерної залежності проходить через чотири стадії:

- Перша стадія є процесом адаптації, яку можна охарактеризувати як стадію легкої захопленості.
- Друга стадія відзначається швидким формуванням залежності та характеризується стадією захопленості.
- Третя стадія досягає свого піку і пов'язана з індивідуальними особливостями особистості, а також із зовнішніми факторами (стадія залежності).

- Надалі залежність стає стійкою на певний період часу, після чого її інтенсивність зменшується, але вона знову стабілізується на певному рівні і залишається стійкою протягом тривалого часу (стадія прихильності) [48].

В зарубіжних дослідженнях Гриффитса було виділено два типи мотивів, які змушують підлітків знову і знову звертатися до комп'ютерної гри [63].

Гравці, що належать до першого типу, грають заради задоволення від самої гри та задоволення мотивації до результатів, результатів та можливості змагатися з іншими гравцями. При цьому тип мотивації гри поєднуються з іншими видами діяльності, підлітки зазвичай спілкуються з іншими людьми, а в перервах і у вільний час звертаються до комп'ютерних ігор.

Для гравців із другим типом мотивації гра стає формою втечі. Цей вид ігрової залежності та догляду в ігровій реальності привернув увагу як психологів, так і психіатрів. Причина, через яку комп'ютерні ігри такі привабливі, може полягати в тому, що учні не можуть впоратися з такими проблемами, як повсякденне життя, навчання та складні стосунки з батьками та колегами. У таких випадках ігри є формою реакції на стрес, втечею від реальності, вираженням безпорадності. Комп'ютерні ігри стають основним заняттям цих підлітків, вони втрачають інтерес до інших видів діяльності і потребують психолога. [64].

Отже, можна виділити основний механізм утворення гаджетозалежності: задоволення нереалізованої потреби бути затребуваним в соціумі. Формування цього механізму включає процес компенсації негативних життєвих переживань. Формування цього механізму включає процес компенсації негативних життєвих переживань. Основними критеріями гаджетозалежності, за думкою більшості фахівців, є:

- небажання відволікатися від телефону;
- нездатність запланувати завершення сеансу гри;
- нехтування власним здоров'ям, гігієною та сном;
- зловживання кавою, енергетичними напоями та іншими психостимуляторами;
- роздратування при вимушеному відволіканні;

- забування про домашні справи, навчання та зустрічі під час гри на комп'ютері;
- готовність задовольнятися нерегулярною, одноманітною та випадковою їжею без відриву від комп'ютера;
- відчуття емоційного підйому під час гри[19].
- збільшення кількості часу, проведеного за комп'ютером[41].

Комп'ютерна залежність поділяється на кілька видів:

1) Кіберзалежність - залежність від комп'ютерних ігор, яка розділяється на групи в залежності від характеру гри:

1) Рольові комп'ютерні ігри, для яких характерний максимальний відхід від реальності.

2) Нерольові комп'ютерні ігри, де основним є прагнення досягти мети, наприклад, пройти гру, набрати бали тощо. Залежність від таких ігор отримала назву «лудоманії» (від латинського «ludus» — гра). Вона розділяється на різні типи: залежність від комп'ютерних ігор, казино, ігрових автоматів, що негативно позначається на способі життя людини, а іноді і на її фізичному та моральному здоров'ї. Термін «кібернетична лудоманія» навіть офіційно ввели в світову медичну практику[6]

Можна виокремити три основні види комп'ютерної діяльності:

1) Ігрова - захоплення комп'ютерними іграми, зокрема онлайн-іграми в Інтернеті, або, в крайніх випадках, ігрова наркоманія.

2) Пізнавальна - захоплення програмуванням та телекомунікаціями, або, в крайніх випадках, хакерство.

3) Комунікативна - захоплення мережевою комунікацією, або, в крайньому випадку, Інтернет-адикція, включаючи кіберсексуальну залежність[12].

Неважливо, який тип ігор ви оберете, вони все одно впливають на мозок: дають приголомшливе відчуття контролю над подіями у віртуальній реальності, без необхідності думати про те, що дійсно важливо, і приймати серйозні рішення. Це створює ілюзію, що час, проведений за комп'ютерними іграми, витрачено з користю. Мозок можна розслабити під час гри. Поступово людина звикає жити за

правилами, але в реальному житті, коли їй потрібно щось вирішувати самому, вона збивається зі шляху.

2) Довге перебування у віртуальному світі, інколи по 16-18 годин на добу) називається «Мережеголізм» тобто залежність від Інтернету.

3) Хакерство - це вид діяльності, що характеризується пристрастю до пошуку інформації та застосування отриманих знань. Найчастіше хакерами стають підлітки, можливо компенсуючи відсутність розвитку соціальних навичок. Їхні заборонені і прямо злочинні дії говорять про нерозвиненість їхньої особистої та морально-правової сфери. Психологічних досліджень, присвячених цьому явищу практично немає. Засоби масової інформації припускають, що найяскравішими психологічними рисами хакерів є асоціальність, вузькість інтересів та фанатизм. Можна сміливо сказати, що хакерство вважатимуться негативним напрямом особистісного розвитку підлітка чи молодого людини.

Головним психологічним досягненням ранньої юності є відкриття свого внутрішнього світу. Для дитини віртуальний світ є однією з реальностей, у яку вона проектує свої фантазії. Для підлітка віртуальний світ стає лише однією з можливостей суб'єктивного досвіду, центром якого є він сам. Разом з усвідомленням своєї унікальності, неповторності та відмінності від інших приходить відчуття самотності. Підліткове «Я» ще не є чітким, воно розпливчасте, часто сприймається як невизначений неспокій чи внутрішня порожнеча, яку потрібно чимось заповнити, тому зростає потреба в компенсаціях [9].

Підсумовуючи результати теоретичних та експериментальних досліджень, Л.Н. Нікітіна виділяє три категорії наслідків надмірного захоплення комп'ютерними іграми серед неповнолітніх:

- 1) Наслідки на соціально-психологічному рівні;
- 2) Наслідки на психологічному рівні;
- 3) Наслідки на психофізіологічному рівні[40].

С.В.Фадєєва розглядає розвиток комп'ютерної залежності як прогресивний процес, що складається із чотирьох етапів.

- стадія легкого захоплення, під час якої відбувається перша адаптація до нового виду діяльності.

- стадії залежності (фаза швидкого зростання, швидке прогресування залежності).

- стадії залежності.

- типові симптоми найбільшого числа психологічних та фізичних симптомів комп'ютерної залежності.

- стадія прихильності (сила залежності деякий час стабільна, потім знижується, знову встановлюється на певному рівні та залишається стабільною протягом тривалого часу) [23].

З перерахованих стадій ігрової залежності у підлітків найбільш поширені 1 та 2 стадії залежності.

Таким чином, залежність від інтернету та гаджетів є психічним розладом, який проявляється численними поведінковими труднощами і полягає у нездатності підлітка своєчасно відірватися від мережі, а також у постійному нав'язливому бажанні повернутися до неї.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Підводячи підсумки даного розділу у результаті теоретичного дослідження особистісних чинників розвитку комп'ютерної залежності у підлітків, можна зазначити наступне:

1. Залежність - це психологічний феномен, коли людина відчуває потребу в чомусь або в когось і стає дискомфортно, коли ця потреба не задовольняється. Її види включають фізіологічну, психологічну, емоційну та соціальну залежності. Цей явище може мати негативні наслідки, проте розуміння його допомагає знаходити шляхи до здорового самовдосконалення та взаємодії з іншими. Фізіологічна залежність: Це коли організм стає звиклим до певної речовини, наприклад, наркотики або алкоголь, і вимагає її для нормального функціонування. Психологічна залежність: Це коли людина відчуває психологічну потребу в чомусь, наприклад, увага, визнання або підтримка. Інтернет-залежність - це форма психологічної залежності, коли людина витрачає надмірний час на Інтернет-сайтах і відчуває непокоєм, стресом або відчуття втрати контролю, коли намагається обмежити або припинити своє використання. Це може призвести до негативних наслідків для фізичного та психічного здоров'я, а також для міжособистісних відносин.

2. Вікові особливості підліткового віку включають фізіологічні, психологічні та соціальні зміни, які відбуваються в цей період розвитку. Підлітки переживають інтенсивний фізичний ріст та пубертатний період, що супроводжується змінами в їхньому мозку та емоційному стані. Психологічні особливості включають формування самоідентифікації, пошук власного місця у суспільстві та встановлення стосунків з однолітками та дорослими. Соціальні аспекти підліткового віку включають бажання незалежності від батьків, формування особистої ідентичності та відчуття приналежності до певних груп або спільнот. Зрозуміння цих особливостей допомагає батькам, вчителям та іншим дорослим створювати сприятливі умови для здорового розвитку та адаптації підлітків.

3. Комп'ютерна залежність у підлітковому віці є складною проблемою, яка може мати різноманітні причини. Підлітки стають більш схильними до цієї форми залежності через ряд факторів, включаючи емоційні, соціальні, фізіологічні та психологічні аспекти їхнього розвитку. Емоційний стрес, бажання отримати соціальне визнання, втрата самооцінки та фізіологічні зміни в мозку можуть сприяти формуванню комп'ютерної залежності. Розуміння цих причин дозволяє розробляти ефективні стратегії запобігання та лікування цього явища, щоб забезпечити здоровий розвиток підлітків та їхнє успішне адаптування в сучасному цифровому світі.

4. Прояви та формування комп'ютерної адикції у підлітків є складним процесом, що впливає на їхнє фізичне, емоційне та соціальне благополуччя. Основні особливості цього явища включають інтенсивний підвищений інтерес до використання комп'ютерів та Інтернету, втрату контролю над часом, витраченим на ці дії, і відчуття стресу або дискомфорту при спробі обмежити чи припинити використання. Формування комп'ютерної адикції у підлітків залежить від різноманітних чинників, таких як емоційний стан, соціальні взаємодії, доступність технологій та особистість. Розуміння цих особливостей дозволяє вчасно реагувати на проблему та розробляти ефективні стратегії запобігання та лікування комп'ютерної адикції у підлітковому віці.

РОЗДІЛ 2. РЕЗУЛЬТАТИ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЧИННИКІВ РОЗВИТКУ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Методи і процедура експериментального дослідження

Мета емпіричного дослідження магістерської кваліфікаційної роботи полягає у тому, щоб визначити, через які саме особистісні чинники підлітка з'являється комп'ютерна залежність.

В якості вибірки виступили підлітки віком від одинадцяти до чотирнадцяти років, учні 7-9 класів загальноосвітньої школи №266 м.Києва у кількості п'ятидесяти осіб: тридцять хлопців і двадцять дівчат.

Перший етап включав аналіз теоретичних підходів дослідження особистісних чинників підлітка комп'ютерної залежності, вивчення літератури стосовно цієї теми. На другому етапі були підібрані діагностичні методики, відповідно нашої теми дослідження. На третьому етапі проводилася діагностика випробовуваних та на заключному етапі – аналіз отриманих результатів й розробка корекційної програми, щодо покращення самооцінки, емоційної стійкості та позбавлення/полегшення комп'ютерної залежності.

Завданням цього етапу дослідження було виявити:

- рівень інтернет залежності підлітків;
- рівень домагань підлітка за: здібностями, характером, авторитет у однолітків, зовнішність та впевненість у собі, агресії;
- рівень самооцінки підлітка за: здібностями, характером, авторитет у однолітків, зовнішність та впевненість у собі, агресії;
- рівень емоційної стійкості;
- рівень відчуття самотності;
- взаємозв'язок показників інтернет залежності із показниками властивостей особистості підлітків.

Для розв'язання завдань, які були поставлені на емпіричному етапі дослідження, були використані наступні методи: спостереження, опитування, тестування; метод якісної та кількісної обробки результатів дослідження. У якості психодіагностичних методик використовувалися: методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн; Інтернет-залежності К. Янга; методика діагностики рівня соціальної фрустрації Л. І. Вассерман у модифікації В. В. Бойко; методика діагностики рівня емоційної стійкості Є.О.Тарасова; методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона.

Тест «Інтернет-залежності» за методикою Кімберлі Янга дозволяє з високою точністю встановити чи присутня у підлітка залежність від комп'ютера, а також визначити, наскільки вона сильна. Методика Янга зазвичай включає в себе анкети, що оцінюють різні аспекти використання Інтернету, такі як частота, тривалість та характер взаємодії з онлайн-ресурсами, а також вимірювання наслідків такого використання на психологічне і соціальне функціонування.

Ця методика допомагає виявити, наскільки індивід заангажований у використанні Інтернету та чи може це стати проблемою для його здоров'я та благополуччя. Результати такої діагностики можуть бути використані для розробки програм запобігання та лікування інтернет-залежності, а також для індивідуальної консультації та психологічної підтримки осіб, які страждають від цього стану.

Тест складається з 20 питань. Усі варіанти мають власну вагу, що позначається у бланках.

Була запропонована така інструкція «Ви бачите перед собою 20 питань, уважно прочитайте їх. Відповідь на кожне питання оцініть таким чином: «Ніколи» - 1 бал, «Дуже рідко» - 2 бали, «Іноді» - 3 бали, «Часто» - 4 бали, «Завжди» - 5 балів.»

Інтерпретація результатів:

- залежність від Інтернету відсутня-20-29 балів;
- інтернет залежність не виражена чи слабо виражена, але пропонуємо прислухатися до наступних рекомендацій-30-49 балів;
- мережа здійснює значний вплив на Ваше життя-50-79 балів;

- Вам необхідна допомога психолога 80-100 балів[60].

Методика «Методика діагностика самооцінки Дембо-Рубінштейн» дозволяє отримати об'єктивну оцінку того, як людина оцінює себе у різних аспектах життя, таких як здоров'я, відносини, робота, навчання тощо. Вона зазвичай складається з набору запитань або тверджень, на які респондент повинен відповісти, вибравши варіант, що найкраще описує його самооцінку. Перед методикою респондентам були пояснені цілі і завдання. Методика складається з 7 шкал: 1) здоров'я; 2) розум, здібності; 3) характер; 4) авторитет у однолітків; 5) уміння багато робити своїми руками, умілі руки; 6) зовнішність; 7) впевненість у собі.

Довжина кожної шкали 100мм(10см), із зазначенням верхній, нижній крапок і середини шкали. При цьому верхня і нижня точки відрізняються помітними рисами, середина - ледь помітною крапкою. За допомогою цих шкал з'ясовується рівень самооцінки, рівень домагань та розбіжність між рівнем домагань і самооцінкою.

Респондентам було запропоновано червоним олівцем хрестиком(x), позначити як вони почувають себе на даний момент по кожній шкалі, потім синім олівцем рисочкою (-), позначити як би їм хотілось, щоб вони себе почували в кожній з цих шкал. Запропонована така інструкція:

Кожна людина оцінює свої здобутки, можливості, характер та інші риси. Рівень розвитку кожної характеристики чи аспекта особистості можна умовно відобразити вертикальною лінією, де нижня точка буде позначати найнижчий рівень розвитку, а верхня — найвищий. Під кожною лінією зазначено, що вона позначає. На кожній лінії поставте позначку (x), яка відобразатиме, як ви оцінюєте розвиток цієї якості чи сторони вашої особистості на даний момент. Потім рискою (-) відзначте рівень розвитку цих якостей, на якому ви б були задоволені собою чи відчували гордість за себе. Заповнення шкали разом з читанням інструкції займає 10-12 хвилин.

Після того, як всі позначили свої відповіді йде обробка результатів. Обробка проводиться по шести шкалах (перша, тренувальна - "здоров'я" - не враховується).

Кожна відповідь виражається в балах. Як вже раніше зазначалося, розміри кожної шкали 100 мм, відповідно до цього відповіді школярів отримують кількісну характеристику (напр., 55 мм = 54 балам).

1. Для кожної з шести шкал визначити:

а) рівень домагань — відстань у міліметрах від нижньої точки (нульової) до синьої риски;

б) висоту самооцінки — відстань від нижньої точки до червоного хрестика «х»;

в) розбіжність між рівнем домагань та самооцінкою — відстань від знаку «-» до знаку «х». Якщо рівень домагань нижчий за самооцінку, то це виражається у вигляді від'ємного числа.

Норма для реалістичного рівня домагань — від 60 до 89 балів. Найбільш оптимальний рівень — від 75 до 89 балів, що вказує на адекватне сприйняття власних можливостей, важливе для особистісного розвитку. Результат від 90 до 100 балів зазвичай свідчить про нереалістичне, некритичне ставлення до власних можливостей. Результат менше 60 балів вказує на низький рівень домагань і є індикатором негативного розвитку особистості.

Кількість балів від 45 до 74 («середня» та «висока» самооцінка) підтверджує реалістичну (адекватну) самооцінку. Кількість балів від 75 до 100 і більше вказує на завищену самооцінку і може свідчити про відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка часто є ознакою особистісної незрілості, неможливості правильно оцінювати результати своєї діяльності та порівнювати себе з іншими, а також може свідчити про «закритість для досвіду» та нечутливість до своїх помилок і критики з боку оточуючих.

Кількість балів менше 45 вказує на занижену самооцінку, що є ознакою серйозних проблем у розвитку особистості. Такі учні належать до «груп ризику», хоча їх зазвичай небагато. Занижена самооцінка може мати два різних психологічних походження: справжню невпевненість у собі або «захисну» позицію, коли людина декларує власне невміння та відсутність здатності, що дозволяє уникати зусиль та відповідальності[39].

Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності. (Д. Рассел і М.Фергюсон) дозволяє з'ясувати рівень самотності підлітка, вона містить 20 тверджень. Самотність є важливим психологічним поняттям, що відображає відсутність задоволення від соціальних зв'язків або відчуття відокремленості від інших людей. Ця методика включає в себе шкалу або анкету, яка запитує у респондента про його суб'єктивні переживання та почуття самотності в різних аспектах життя. Вона може оцінювати такі аспекти, як якість міжособистісних відносин, відчуття приналежності та соціальної підтримки, а також загальне задоволення від соціальної взаємодії. Надмірна турбота, увага та поклоніння перед сім'єю та оточенням призводять до розвитку у дитини комплексу величчя та надмірної власної важливості. Чим старшим він стане, тим більше він розчаровуватиметься, адже його вже не дізнаватимуться, як раніше, а розвинена потреба у увазі та турботі збережеться. В результаті зменшується коло спілкування та посилюється почуття самотності. [26].

Інструкція: «Вам буде запропоновано низку тверджень. Послідовно прочитайте кожне з них і оцініть, як часто вони проявляються у вашому житті, обравши одну з відповідей: «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Позначте обраний варіант знаком «+». Після цього підрахуйте кількість кожного варіанту відповіді. Сума відповідей «часто» множиться на 3, «іноді» — на 2, «рідко» — на 1, «ніколи» — на 0. Отримані результати підсумовуються. Максимально можливий бал самотності — 60 балів. Високий рівень самотності вказує на суму від 40 до 60 балів, середній рівень — від 20 до 40 балів, низький рівень — від 0 до 20 балів.»[45].

За допомогою четвертої методики діагностика рівня соціальної фрустрації (Л.Вассерман, модифікація В. Бойко). Можна зафіксувати ступінь незадоволення своїм соціальним досягненням в життєвих аспектах. призначена для вимірювання рівня незадоволеності або роздратування, яке виникає в результаті несприятливих соціальних ситуацій або невдач у міжособистісних відносинах. Ця методика допомагає виявити, наскільки індивід відчуває рівень соціальної фрустрації та як це впливає на його емоційний стан і поведінку. Зазвичай вона включає в себе шкалу

або анкети, де респондент оцінює свої власні почуття та реакції на різні життєві ситуації, що можуть викликати соціальну фрустрацію.

У тестуванні враховується 20 тверджень, за допомогою яких можна з'ясувати стосунків з однолітками, родичами, виявити задоволеність соціальним статусом, умовами навчання. Інструкція: «Прочитайте кожне запитання і вкажіть один варіант відповіді, що найбільш точно відображає вашу думку «повністю задоволений – 0», «скоріш задоволений – 1», «важко відповісти – 2», «скоріше не задоволений – 3», «повністю не задоволений – 4». По кожному пункту обчислювався показник рівня фрустрованості, який може варуватись від 0 до 4 балів. Кожному варіанту відповіді присвоюються бали: повністю задоволений – 0, скоріше задоволений – 1, важко відповісти – 2, скоріше незадоволений – 3, повністю не задоволений – 4»

Висновки про рівень соціальної фрустрованості виводяться з урахуванням середнього балу за кожним з пунктів. Чим вищим є бал, тим вищим є й рівень соціальної фрустрованості особи:

3,5-4 бали – дуже високий рівень соціальної фрустрованості;

3,0-3,4 - підвищений рівень фрустрованості;

2,5-2,9 - помірний рівень фрустрованості;

2,0-2,4 - невизначений рівень фрустрованості

1,-1,9 - знижений рівень фрустрованості;

0,5-1,4 - дуже низький рівень;

0-0,5 - відсутність (майже відсутність) фрустрованості[18].

З метою дослідження рівня емоційної стійкості підлітків використовувалася методика Є. Тарасова. Тест містить 10 питань, на які треба відповісти «так», або «ні». Кожне питання підраховується від 0 до 3 балів балів, залежить від номера питання. Методика вимірювання рівня емоційної стійкості призначена для оцінки того, наскільки емоційно стійка і контрольована є особистість. Емоційна стійкість визначається здатністю людини ефективно керувати своїми емоціями в різних ситуаціях, зокрема в стресових або непередбачуваних ситуаціях. Допомагає

виявити, наскільки ефективно людина може впоратися з емоційними випробуваннями та стресом у повсякденному житті. Зазвичай вона включає в себе анкету або шкалу, де респондент оцінює свої емоційні реакції на різні життєві ситуації, а також свою здатність до саморегуляції та відновлення емоційного балансу. Методики для вимірювання цього показника можуть включати психологічні тестування, анкети, інтерв'ю або спостереження. Результати таких методик допомагають розуміти рівень здатності особистості до адаптації до стресу та ефективного управління емоціями. Це може бути корисно як для індивідуального розвитку, так і для роботи з психологом або консультантом для поліпшення рівня емоційної саморегуляції. Результати тесту:

Від 6 до 9 балів означає, що у вас високий рівень емоційної стійкості, який базується на стабільній психіці. Вам, швидше за все, не страшні ніякі емоційні стреси. Ви підтримуєте свою нервову систему в такому ж чудовому стані.

Від 10 до 14 балів: ви досить врівноважені. Ви адекватно реагуєте на більшість стресових ситуацій. У вас середній рівень емоційної стійкості, тобто та норма, яка властива більшості людей.

Від 15 до 20 балів: вас характеризує підвищений рівень емоційності. Вам слід опанувати прийоми і навички психічної саморегуляції (способи емоційного розвантаження), а можливо (хоча б іноді), приймати і заспокійливі збори трав.

Від 21 до 25 балів: вам властива дуже висока ступінь емоційної збудливості, ваші нерви «оголені». Найкраще вам можуть допомогти впоратися з емоційною вразливістю фахівці-психологи та психотерапевти[57].

Під час проходження методик, виникали питання стосовно пояснення питання, випробуванням було цікаво дізнатись свої результати, деякі учні під час відповіді вже наперед казали, що вони самі відчувають залежність від комп'ютера, але не знають погано це чи добре.

2.2. Аналіз показників інтернет залежності особистості в підлітковому віці

Результати дослідження рівня інтернет-залежності підлітків за методикою К.Янга представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Показники інтернет-залежності підлітків за методикою К.Янга

Норма використання інтернету		Легкий ступінь залежності		Помірний ступінь залежності		Надмірне використання інтернету	
кільк.	%	кільк.	%	кільк.	%	кільк.	%
15	30%	22	44%	10	20%	3	6%

Як свідчать дані таблиці 2.1, використання інтернету у межах норми є властивим для 30% досліджуваних. Це свідчить, що у цих досліджуваних відсутня надмірна потреба користуватися комп'ютером чи інтернетом. Інтернет не має впливу на фізичний та психологічний стан, соціальні відносини та навчання цих досліджуваних. Психологічний комфорт досягається ними різними шляхами: подоланням труднощів, досягненням поставлених завдань, гармонійними взаємовідносинами зі значимими іншими, заняттям спортом, творчістю або хобі. Вони мають множинний вибір стратегій поведінки щодо досягнення комфорту та отримання задоволення. Для цієї групи осіб Інтернет є лише одним із багатьох аспектів їхнього життя та не становить проблему.

Легкий ступінь інтернет-залежності діагностовано у 44% досліджуваних, тобто має найбільший відсоток. Це може вказувати на те, що для цих осіб інтернет вже став важливою частиною їхнього життя. У цій групі підлітків типовим є заангажування у віртуальний світ, ігри чи онлайн-активності, але поза явного погіршення особистих відносин та обов'язків; ця залежність ще не перейшла на критичний рівень, не призвела до ізоляції від реального світу. Легкий ступінь інтернет-залежності як початок процесу формування залежності виявляється, у

першу чергу, на емоційному рівні. Процес поглинання у віртуальний світ призводить до відчуття емоційного піднесення: почуття легкості, свободи, ейфорії, задоволення, розслаблення; зниження рівня тривоги. Підліток отримує досвід психологічного комфорту та задоволення поза активної діяльності.

Помірний ступінь інтернет-залежності діагностовано у 20% досліджуваних. Це може вказувати на те, що ці особи вже починають відчувати негативні наслідки від свого інтернет-користування, такі як втрата часу або зниження соціальної активності. У підлітків із помірним ступенем інтернет-залежності множинний вибір стратегій поведінки різко звужується, відбувається фіксація на одному способі досягнення комфорту та отримання задоволення, всі інші виключаються чи відсуваються другого плану і використовуються дедалі рідше. Важливо відзначити, що підлітки на цьому рівні залежності користуються можливістю змінювати свій психічний стан у будь-який час, без особливих зусиль для досягнення задоволення. Це відчуття контролю має значний вплив на розвиток адиктивної динаміки. Створюється ілюзія свободи, самодостатності, незалежності. Відбувається формування нової мотивації, інтересів, ціннісних орієнтацій.

Надмірне користування інтернетом діагностовано у 6% досліджуваних. Це може спотворити відчуття реальності та сприйняття навколишнього світу, особливо у випадку занурення у рольові ігри, під час яких гравець «перевтілюється» в героя, яким керує. Надмірне користування інтернетом може призвести до «Его-розпаду» на «Я-віртуальне» і «Я-реальне», до посилення дезадаптації, порушення психічних станів, негативно позначитися на психіці і стати причиною надмірної агресивності. Отже інтернет як об'єкт захоплення стає визначальним для підлітків цієї групи і витісняє інші види діяльності. Призводить до втечі від реальності.

Результати дослідження за шкалою залежність від інтернету графічно представлено на рис.2.1.



Рис. 2.1. Результати методики діагностики Інтернет-залежності К. Янга

Отже, можна зробити висновок, що інтернет-залежність є поширеною проблемою. Домінуючим серед підлітків виявився легкий ступінь залежності. Помірний та надмірний ступінь інтернет-залежності, що супроводжується негативними виявами поведінки має чверть досліджуваних. Саме вони потребують психологічної підтримки і допомоги щодо припинення формування окресленої адикції.

2.3. Аналіз особистісних властивостей підлітків як чинників розвитку комп'ютерної аддикції

За результатами діагностики, спрямованої на виявлення комп'ютерної залежності підлітків, особистісними чинниками є: сприйняття самого себе як особистість у соціумі, зовнішність, взаємостосунки з близькими, тривожність, побоювання про своє майбутнє, незадоволеність теперішнім часом життя, розумові здібності.

За методикою діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн, були отримані такі результати:

1. Низький рівень домагань:30%

Середній рівень домагань:20%

Високий рівень домагань:20%

Дуже високий рівень домагань:30%

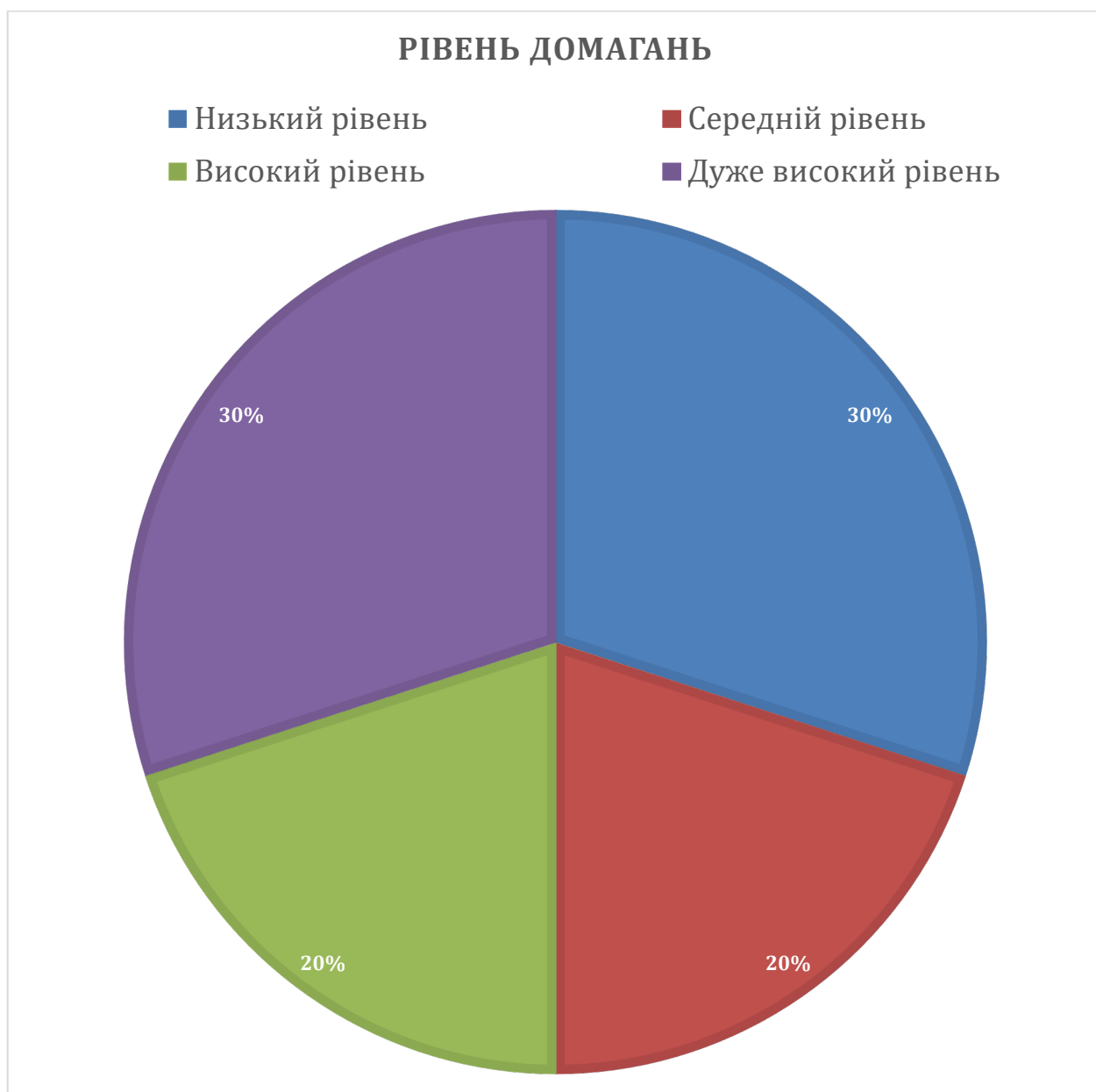
Отже, можна зазначити, що у більшості дітей є низькі і високі рівні домагань. Низький рівень домагань може говорити про те, що людина має низьку самооцінку, недостатню віру в себе та свої здібності, не може вплинути на результат своїх дій, не відчуває потреби досягати великих цілей через незацікавленість. Стосовно високого рівня домагань, то це непогано, але занадто високий не завжди є нормою, бо через свої очікування не все може співпадати з реальним життям. Але особа може ставити перед собою завдання здобути високий статус серед своїх однолітків. Це може включати досягнення високих результатів у школі, спорті, мистецтві або інших сферах, щоб отримати признання та повагу від своїх ровесників.

Середній рівень домагань у людини вказує на те, що вона має помірні очікування щодо себе та свого життя. Людина з середнім рівнем домагань може мати реалістичні очікування щодо своїх можливостей і можливого результату в різних сферах життя. Вона може бути більш об'єктивною у своїх цілях і розуміти, які зусилля необхідно зробити для досягнення їх. Вона може приймати різноманітні

ситуації з більшим спокоєм і терпінням. може цінувати простоту та гармонію, які вона має в своєму житті. Може бути більш гнучкою та адаптивною у своїх цілях і планах. Вона може бути відкритою для нових можливостей та ідей.

Результати дослідження за шкалою рівня домагань представлені на рис. 2.2.

Методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн



2. Низький рівень самооцінки:40%

Середній рівень самооцінки:15%

Високий рівень самооцінки:20%

Дуже високий рівень самооцінки:25%

Низький рівень самооцінки може впливати на багато аспектів життя людини. Він може виникати з різних причин, таких як негативні досвіди в минулому, критика оточуючих, порівняння себе з іншими, переживання стресу чи тривоги. Це може призводити до почуття непокою, невпевненості, втрати мотивації та навіть до депресії. Критика сприймається дитиною як відмова батьками зрозуміти інтерес і тому викликає замкнутість, а в деяких випадках агресію[59].

Низька самооцінка може впливати на різні сфери життя, включаючи відносини з іншими людьми, професійний розвиток, самореалізацію та загальний стан психічного та емоційного здоров'я. Вона може заважати встановленню та досягненню цілей, обмежувати можливості, знижувати якість життя та спричиняти страждання.

Середній рівень самооцінки вказує на те, що людина має стабільне, але не перевищене відчуття власної цінності та компетентності. Така людина зазвичай відчуває себе достатньо впевненою і здатною впоратися з більшістю ситуацій у житті, але може періодично відчувати невпевненість чи сумніви, особливо у нових або складних ситуаціях.

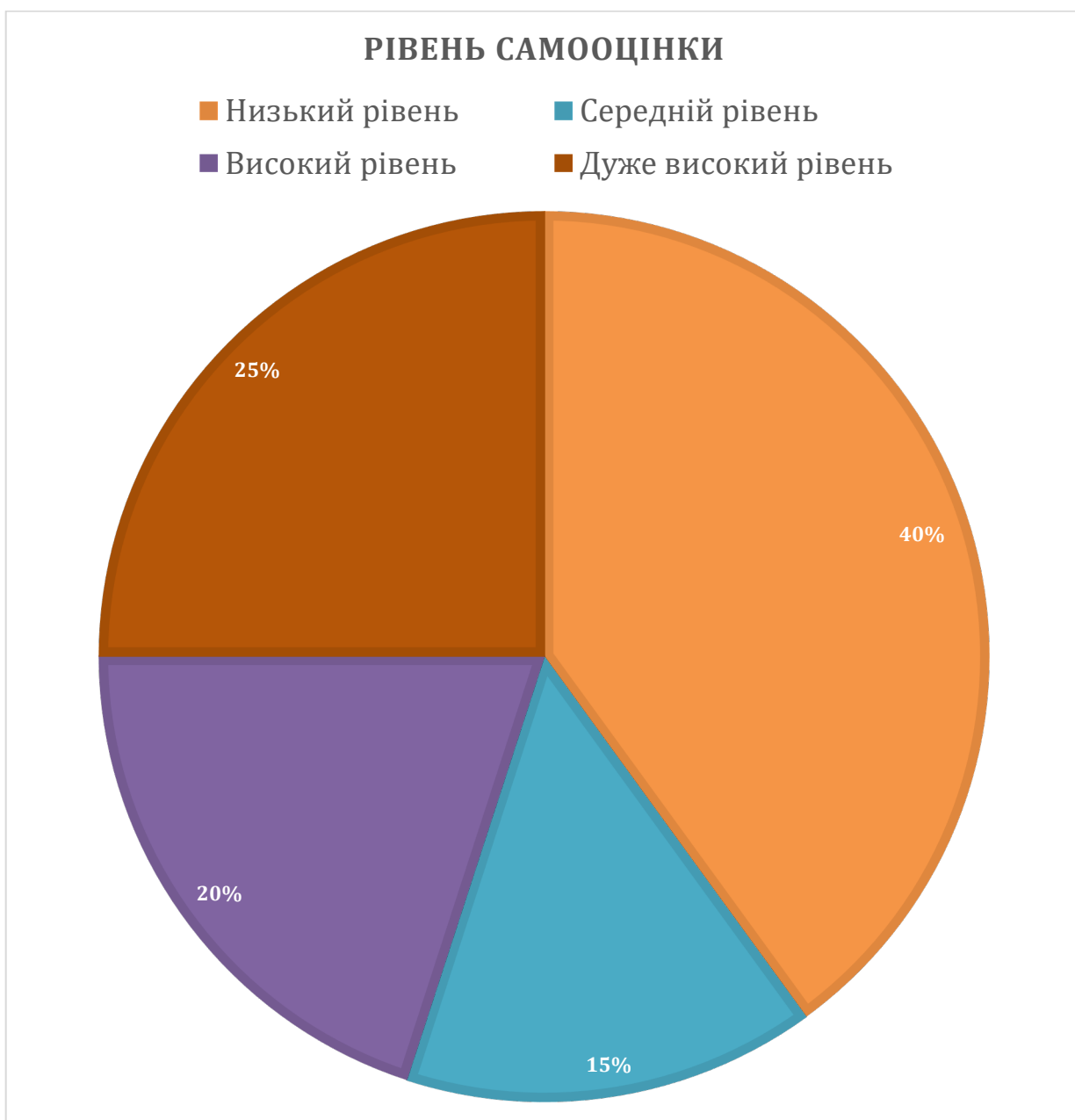
Високий рівень самооцінки вказує на те, що людина має сильне відчуття власної цінності та компетентності. Така людина зазвичай відчуває себе впевненою, ефективно впорається з більшістю викликів і має позитивне ставлення до себе. Вона може бути мотивованою до досягнень і готовою приймати ризики.

Дуже високий рівень самооцінки може вказувати на те, що людина має дуже сильне відчуття власної цінності, практично безсумнівно впевнена у своїх здібностях та можливостях. Така людина може мати тенденцію до переоцінки власних здібностей і до недооцінки ризиків. Хоча висока самооцінка може бути корисною для досягнення цілей і самореалізації, дуже висока самооцінка може також призвести до арогантності, неухважності до інших людей і недооцінки власних недоліків.

Результати дослідження за шкалою рівня самооцінки представлені на рис.2.3.

Рис.2.3.

Методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн



Результати третьої методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона дають нам такі показники:

Високий рівень самотності має 20% підлітків;

Середній рівень самотності має 60% підлітків;

Низький рівень самотності має 20% підлітків.

Високий рівень самотності може говорити про різні аспекти життя людини, включаючи соціальну ізоляцію, відсутність близьких взаємин, або відчуття роз'єднаності навіть у великій компанії. Це може мати негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я, спричиняти стрес, депресію та інші проблеми[74].

Деякі можливі причини високого рівня самотності включають:

1. Соціальна ізоляція: відчуття відокремленості від інших людей через відсутність близьких друзів або сімейних зв'язків.
 2. Географічна відстань: люди можуть відчувати самотність, переїжджаючи в інше місце, де немає друзів або родичів, а наш час це на жаль актуально.
 3. Недостатність соціальної підтримки: відсутність розуміння та підтримки з боку інших людей.
 4. Технологічна залежність: використання соціальних мереж або віртуальних спілкувань може призвести до відчуття віртуальної, але реальної самотності.
 5. Стрес або депресія: психічні проблеми можуть ускладнювати спроби людини наблизитися до інших або насолоджуватися соціальними взаємодіями[73].
- Високий рівень означає недостатню кількість знайомих контактів, страх близькості та глибоке відчуття самотності, а надмірна залежність від оточуючих людей і не надання можливості знайти людину за схожими інтересами.

Ці люди мають гостру нестачу спілкування, відчувають фізичну самотність, ізолюваність, мають негативне ставлення до того, щоб бути на самоті.

Середній рівень за даною шкалою виявлено у 60% що говорить про їх залежність від спілкування від ситуації, конкретних обставин та настрою, позитивні сторони проведення часу наодинці з собою.

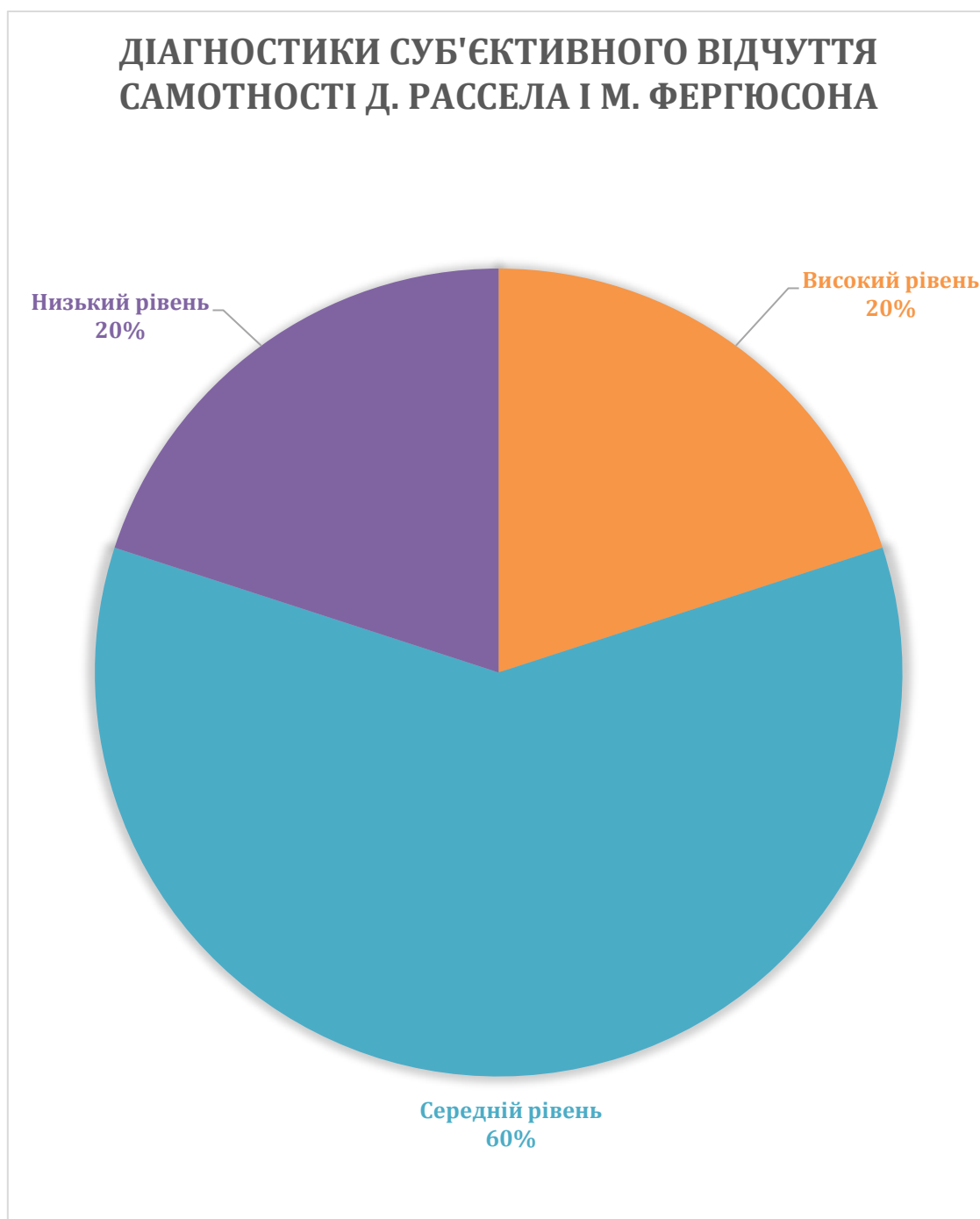
Середній рівень самотності може вказувати на те, що людина відчуває певний ступінь відокремленості або відсутності соціальної підтримки, проте ця самотність ще не досягає критичних або негативних рівнів. Це може бути характерно для багатьох людей, особливо в сучасному світі, де швидкість життя, розподілений увага та інші фактори можуть збільшувати відстань між людьми.

На такому рівні людина може відчувати, що її соціальні контакти не є абсолютно належними або задовільними, але вона все ще може знаходити деяке задоволення або відносний комфорт у власній компанії. Тим не менш, це також може бути сигналом для людини, щоб удосконалити свої навички спілкування, знаходити нових друзів або звертатися за підтримкою до професійних фахівців у разі потреби. Лише 20% із усієї вибірки мають низький рівень суб'єктивного відчуття самотності, що означає, що ці люди впевнені в собі, задоволені своїми емоційними та соціальними зв'язками, легко встановлюють нові контакти, мають позитивний погляд на життя, і самотність для них є лише незначним переживанням. Це свідчить про наявність достатніх соціальних зв'язків, задоволення поточним рівнем спілкування та здатність залишатися на самоті без негативних емоцій.

Результати методики діагностики суб'єктивного відчуття самотності представлені на рис.2.4.

**Результати методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності Д.
Рассела і М. Фергюсона**

Рис.2.4.



За наступною методикою діагностики рівня соціальної фрустрованості” (Л.І. Вассерман; модифікація В.В. Бойко) були отримані наступні результати:

Таб.2.1.

Рівень соціальної фрустрованості	%	кількість
відсутність (майже відсутність)	10%	5
дуже низький	10%	5
знижений рівень	12%	6
невизначений рівень	20%	10
помірний рівень	20%	10
підвищений	16%	8
дуже високий	12%	6

Аналізуючи результати діагностики рівня соціальної фрустрованості за наведеною методикою, можна зробити наступні висновки:

1. Розподіл рівнів соціальної фрустрованості: Результати показують різноманітність рівнів соціальної фрустрованості серед досліджуваної групи, з найбільш поширеними рівнями - невизначений (20%), помірний (20%), і підвищений (16%).

2. Середні рівні: Помірний рівень фрустрації та підвищений рівень становлять разом 36% всієї групи, що свідчить про те, що значна частина досліджуваної групи відчуває деякий рівень незадоволення або роздратування відносинами з іншими людьми. Може свідчити про те, що соціальні відносини для деяких підлітків можуть бути джерелом стресу або незадоволення.

3. Відсутність/Майже відсутність: 10% відповідей свідчать про те, що частина групи майже не відчуває соціальної фрустрації. Це може бути внаслідок належного соціального підтримки або задоволенням існуючими взаєминами. Також результатом стабільних та задовільних соціальних відносин для цієї групи.

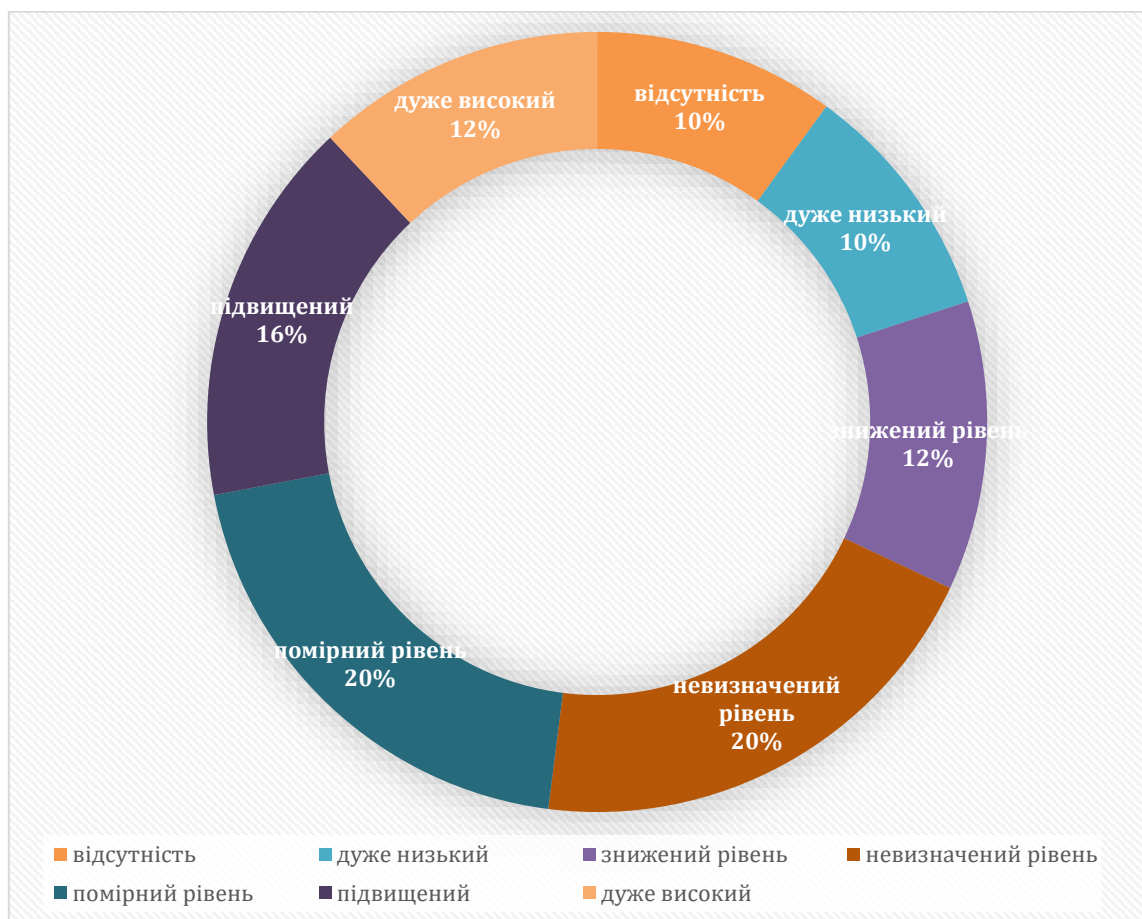
4. Дуже низький/Знижений рівень: Інші 22% показують дуже низький або знижений рівень фрустрації, що може свідчити про стабільні та задовільні соціальні відносини. Вказує на те, що у цих осіб існують позитивні та задовільні соціальні зв'язки.

5. Дуже високий рівень: Хоча тільки 12% відповідей вказують на дуже високий рівень фрустрації, це все ж незначна, але важлива група, яка може потребувати серйозної підтримки та допомоги. Це все ж може вказувати на серйозні проблеми, з якими ці молоді люди можуть зіткнутися у соціальній сфері.

Отже, загальним висновком може бути те, що хоча у більшості досліджуваної групи є певний рівень соціальної фрустрації, він неоднорідний і може потребувати індивідуалізованої уваги та підходу для кожної людини залежно від їхньої конкретної ситуації.

Рис.2.5.

Результати методики діагностики рівня соціальної фрустрованості (Л.І. Вассе-рман; модифікація В.В. Бойко)



Остання методика за якою було дослідження це діагностики рівня емоційної стійкості Є.О.Тарасова. І ось такі результати ми бачимо:

Високий рівень:10%;

Середній рівень:50%;

Підвищений рівень:30%;

Високий рівень:10%.

Аналізуючи результати діагностики рівня емоційної стійкості за наведеною методикою, можна зробити наступні висновки:

1.Розподіл рівнів емоційної стійкості: За отриманими даними, серед популяції присутній різноманітний розподіл рівнів емоційної стійкості. Найчастіше спостерігається середній рівень (50%) та підвищений рівень (30%).

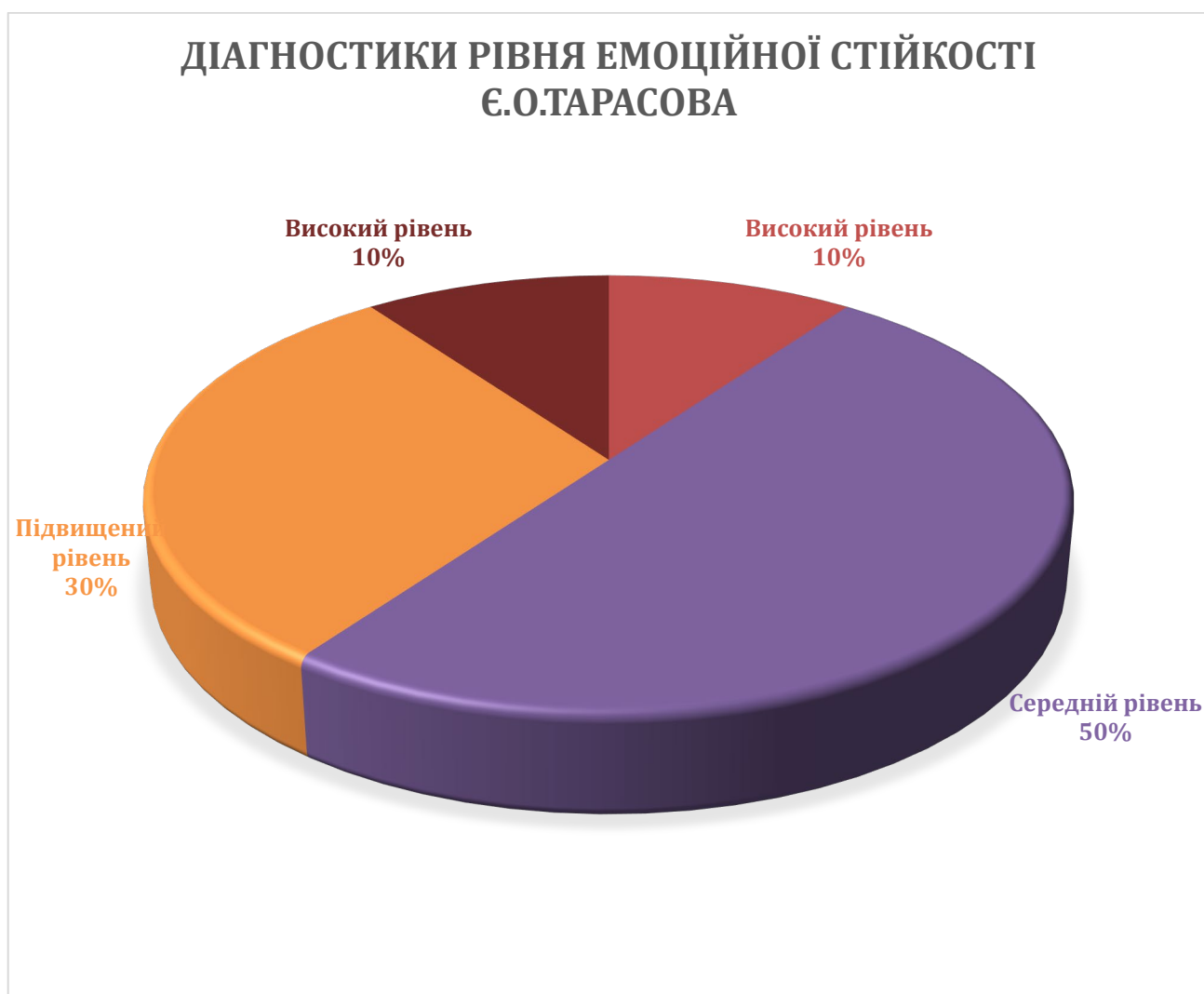
2.Середній рівень: половина популяції має середній рівень емоційної стійкості. Це може свідчити про те, що для значної кількості людей емоційна реакція на стресові ситуації може бути помірною.

3.Підвищений рівень: Значна кількість учасників (30%) має підвищений рівень емоційної стійкості. Це може означати, що вони мають деякі здатності контролювати свої емоції в стресових ситуаціях або швидше відновлюватися після них.

4.Високий рівень: Лише 10% учасників діагностики мають високий рівень емоційної стійкості. Це може означати, що ці особи демонструють дуже ефективну здатність управляти своїми емоціями у найскладніших ситуаціях.

Отже, можна зробити висновок, що серед популяції присутній різноманітний рівень емоційної стійкості. Більшість людей мають середній або підвищений рівень, що може бути важливою здатністю для успішного пристосування до стресових ситуацій. Тим не менш, важливо також враховувати індивідуальні потреби та можливості кожної особи, особливо тих, хто має низький або високий рівень емоційної стійкості.

Рис.2.6.



2.3. Аналіз особистісних властивостей підлітків як чинників розвитку комп'ютерної аддикції

Аналіз особистісних властивостей підлітків є важливим аспектом в розумінні розвитку комп'ютерної аддикції. Особистісні характеристики можуть включати психологічні, соціальні та емоційні аспекти, які можуть впливати на сприйняття та використання комп'ютерів і Інтернету.

Деякі з основних особистісних факторів, які можуть впливати на розвиток комп'ютерної аддикції у підлітків, включають:

1. Низька самооцінка: Підлітки з низькою самооцінкою можуть шукати втішання та визнання в онлайн-спілкуванні або в іграх.

2. Соціальна ізоляція: Якщо підліток відчувається відкинутим або не вписується в реальному житті, він може знаходити утеху у віртуальних світах.

3. Стрес та депресія: Використання комп'ютера може стати способом уникнути стресу або депресії.

4. Відчуття нудьги: Підлітки можуть використовувати комп'ютери для розваги, коли вони відчувають нудьгу або не знають, чим зайнятися.

5. Неспроможність контролювати використання: Якщо підліток не може контролювати свій час, проведений в Інтернеті або грі, це може призвести до розвитку аддикції.

6. Низька самодисципліна: Якщо підліток має низький рівень самодисципліни, він може легко відступитися від здорових обмежень використання комп'ютера.

7. Висока вразливість до стимулів: Деякі підлітки можуть бути більш вразливими до захоплюючих аспектів комп'ютерних ігор або інтернет-контенту.

8. Низький рівень самоконтролю: Якщо підліток має проблеми з самоконтролем або вирішенням проблем, він може шукати втішання у комп'ютерних іграх чи соціальних мережах.

Ці особистісні фактори можуть взаємодіяти між собою та зовнішніми чинниками, такими як сімейне середовище, шкільний тиск та доступність інтернет-технологій, що впливає на ризик розвитку комп'ютерної аддикції.

Емоційна нестійкість, імпульсивність, постійний вплив емоцій, часта зміна настрою, схильність до легкої відволікання, нестійкість інтересів, зниження стійкості до фрустрації, підвищена стомлюваність і дратівливість, негнучкість, неухвідомленість справжніх потреб і уникнення, невміння, відсутність апетиту і сили волі - всі ці характеристики мають сильний вплив на схильність до комп'ютерної залежності та адиктивну поведінку в цілому. Недолік спілкування

може викликати почуття самотності та створити внутрішні психологічні бар'єри, такі як сором'язливість. [16].

Негативні наслідки самотності проявляються у здатності долати інші психічні процеси та стани, тим самим руйнуючи внутрішню цілісність особистості. Це може функціонувати як механізм психологічного захисту, що призводить до надмірних очікувань та переоцінки значимості інших у своєму розвитку [25].

Найбільш гострими формами соціальної ізоляції для молодих людей є бойкоти та остракізм, викликані позбавленням можливості бути частиною великих та бажаних груп. Загалом молоді люди хочуть не тільки бути активними членами групи, але й хочуть, щоб їхня унікальність та особисті якості були визнані. Ситуація погіршується, коли ви не отримуєте того, чого хочете, або коли ваші очікування та надії не виправдовуються. Особливо на них страждають розчарування та втрата друзів. З віком особистісні характеристики, що викликають самотність, посилюються та надають негативного аспекту нашому міжособистісному досвіду [16].

З погляду Заломової, переживання самотності О. О. Бусінська та С.Г. Касимов розуміють: ідентичність (схильність розглядати себе як групу одиноких людей, відчуття відчуженості від інших, наслідування звичкам, властивим одиноким особистостям), соціальну активність (прагнення спілкування і зв'язку), потреба у спілкуванні (прагнення зрозуміти, прийняття, приналежність до групи), конструктивність (використання самотності як джерела інтелектуального та творчого розвитку), дезадаптація (наявність комунікативних бар'єрів та фізичних симптомів) та відчуження (відсутність чітких меж). прагнення до відкритості спілкування, обміну думками та переживаннями, відчуття відчуженості від себе та світу). Він вивчає досвід самотності, використовуючи метод структурного моделювання Заломова [52].

Сором'язливість, соціальна пасивність, обережність, боязкість, делікатність, увага до інших, емоційна стриманість, підвищена чутливість до загроз, схильність до індивідуальної діяльності та спілкування в малих групах, труднощі в прийнятті

самостійних рішень, звичка ухилятися та триматися осторонь, а також сповільнене і утруднене мовлення можуть бути пов'язані з виникненням і розвитком Інтернет-та комп'ютерної залежності, а також з схильністю до них.

Використовуючи математичний метод Пірсона, порівнюючи шкалу самооцінки, рівень домагань, суб'єктивне відчуття самотності, рівня соціальної фрустрованості зі шкалою інтернет залежності, ми маємо такі показники, які представлені в таблиці 2.2.

Таб.2.2.

Значення коефіцієнту кореляції.

Шкали	Значення коефіцієнту кореляції
Низька самооцінка	0,249463
Високий рівень домагань	0,116823
Самотність	0,283811
Фрустрація	0,135647

Для аналізу кореляційного зв'язку між шкалами та визначенням їх взаємозалежності за критерієм Пірсона, розглянемо значення коефіцієнтів кореляції для кожної пари шкал. Коефіцієнт кореляції Пірсона (r) показує силу та напрямок лінійного взаємозв'язку між двома змінними. Його значення може коливатися від -1 до 1, де:

- 1 вказує на ідеальну позитивну кореляцію,
- -1 означає ідеальну негативну кореляцію,
- 0 свідчить про відсутність кореляції.

1. Низька самооцінка ($r = 0,249463$)

- Коефіцієнт кореляції високий, що свідчить про сильну позитивну кореляцію. Це означає, що низька самооцінка пов'язана з проявом інтернет залежності в позитивному напрямку.

2. Високий рівень домагань ($r = 0,116823$)

- Також має слабку позитивну кореляцію. Високий рівень домагань слабо пов'язаний з іншими змінними в позитивному напрямку.

3. Самотність ($r = 0,283811$)

- Цей показник має найвищий коефіцієнт кореляції серед представлених шкал, що свідчить про помірну позитивну кореляцію. Це означає, що самотність помірно пов'язана з іншими змінними в позитивному напрямку.

4. Фрустрація ($r = 0,135647$)

- Має слабку позитивну кореляцію. Фрустрація слабо пов'язана з іншими шкалами в позитивному напрямку.

Загальний висновок:

Всі представлені шкали мають слабку або помірну позитивну кореляцію за критерієм Пірсона. Це свідчить про те, що між ними існує незначний або помірний лінійний зв'язок, при якому зростання одного показника супроводжується незначним або помірним зростанням іншого. Найбільш значущим показником серед них є низька самооцінка та самотність, яка має найвищу кореляцію.

2.4. Психокорекційна програма запобігання і корекції комп'ютерної та інтернет-залежності в підлітковому віці

Результати проведеного дослідження, в якому було описані особистісні чинники виявлено, що мають сильне значення на стан підлітка, а також у формування комп'ютерної-залежної поведінки. Таким чином це стало основою створення психокорекційної програми запобігання і корекції комп'ютерної та інтернет-залежності в підлітковому віці.

Мета програми: первинна психологічна профілактика інтернет-залежної поведінки;

Завдання:

- становлення здорового способу життя, ефективних поведінкових стратегій та особистісних ресурсів, що запобігають виникненню та розвитку інтернет-залежності;

- інформування про потенційно негативний вплив Інтернету, причини та механізми формування інтернет-залежної поведінки, стадії його протікання;

- підвищення самооцінки;

-розвиток наявних особистісних ресурсів, що сприяють формуванню здорового життєвого стилю та високоефективної поведінки.

Кількість зустрічей: 10 занять.

Періодичність проведення занять: 1 раз на тиждень.

Тривалість заняття: 45-60 хвилин.

Обладнання: аркуш паперу, кольорові олівці, ручки, маркери, бейджики, картинки з різними кольорами капелюхів, фломастери, ватман, сучасні журнали, ножиці, клей, мультфільм, клубок ниток картки з назвою почуттів, це можуть бути: радість, натхнення, страх, задоволення, гнів, засмучення, образа, сміх, милування, подяка, здивування, злість, переляк, зніяковілість, тривожність, нетерпіння,.

Кількість учасників: 10 осіб;

Форма проведення: групова;

Прогнозований результат: у результаті застосування корекційної програми для підлітків віком від 11 до 14 років, планується за допомогою тренінгу: зменшити частоту проведення часу за комп'ютером, підвищити самооцінку, підвищити комунікативні навички.

№	Назва заняття	Зміст заняття	Обладнання
1	Знайомство	1. «Знайомство»; 20хв. 2. Вправа «Психосинтетична автобіографія» (12 хв.) 3. Вправа «Мої очікування та побоювання» (7-10хв.) 4. Вправа «Настрій»(10хв.) 5. Підсумки заняття. 10 хв.	Бейджики, маркери, ручка, папір білий, жовті, блакитні листочки.
2	№2. Формування свого усвідомленого ставлення до використання ресурсів комп'ютера	1. Привітання; 5хв 2. «Я-стани»; 20 хв. 3. «Острів спокою»; 35 хв 4. Підсумки заняття. 7хв	Спокійна мелодія, аркуші, олівець.
3	№3. Я, ти = спокій	1. Привітання.(5хв). 2. «Капельюшок настрою» (20хв). 3. «Мої емоції». 30 хв. 4. Підсумки заняття. 5 хв.	Капельюхи різнокольорові, картки з назвою почуттів,релаксаційна музика.
4	№4. Розвиток комунікативної компетентності	1. Привітання.(5хв). 2. Гра «Павутина». (20хв) 3. Вправа «Знайди пару». (15 хв)	Папір, ручки, ватман, кольорові олівці, фломастери, клубок ниток, картки з тваринами,релаксаційна мелодія.

5	№5.Моє усвідомленням гаджетозалежності	1.Привітання(5хв) 2.Вправа«Життя в грі».(15хв) 3.Вправа «Читання листів».(20хв) 4.Вправа«Наслідки ігроманії». (20хв)	Олівець, папір, ручка, картки, листи з ситуаціями, відео 5 хв,
6	№6.Моя впевненість – моя реальність	1.Привітання.(5хв) 2.Вправа «Руйнування міфів».(15хв) 3.Вправа «Портрет» (20хв) 4.Вправа «Моя впевненість» (25хв) 5. Підсумки заняття. (10 хв)	Сучасні журнали, клей, кольоровий папір, ножиці, ватман А24 формату, кольорові олівці чи воскові крейди, фломастеи.
7	№7.Я знаю,як вирішити конфліктну ситуацію!	1.Привітання (5 хв) 2.Вправа «Сніжинка». (15 хв) 3. «Притча про Змію». 25 хв. 4. Підсумки заняття.(5 хв.)	Ручка,клей, кольоровий папір, кольорові олівці чи воскові крейди, фломастери.
8	№8. Релаксація	1.Привітання.(5хв.) 2.Вправа «Я - подарунок людству». 3. Розтирання і розфарбовування паперу.(35хв.) 4. «Відгадай, що він відчув».(30 хв.)	Аркуш паперу, олівці, картки,фарби,мультфільм,

		5. Підсумок заняття. (5хв)	
9	№9. Моя поведінка-мої дії	1. Привітання. (5хв.) 2. Вправа «Зажим». (10хв) 3. Вправа «Прорвися в коло». (25хв) 4. Вправа «Невпевнені, впевнені та агресивні відповіді». (20хв) 5. Підсумок заняття. (5хв)	Папір, ручка, фарби, картки, медальки.
10	№10. Я щаслива людина	1. Привітання. (5хв.) 2. «Валіза». (25хв.) 3. «Ланцюжок, який об'єднує людей». (20 хв.) 4. «Прощання». (15 хв.)	Аркуш паперу, олівці, ручка, клубок ниток,

Конспект заняття.

№1. Знайомство

1. «Знайомство». 20хв

Мета: йде підготовка учасників до роботи, та створення комфортної атмосфери, сприяння згуртованості всіх дітей.

Обладнання: маркери, бейджики.

Хід вправи. Психолог у форматі бесіди розповідає про себе та свою діяльність. Пропоную учасникам написати на бейджику своє ім'я або те, яким би

вони хотіли, щоб їх називали в групах. Учасники по черзі представляють себе: говорять своє ім'я, актуальний стан зараз і чого очікують.

2. Вправа « Psychosynthetic автобіографія» (12 хв.)

Мета: виявляє суттєві зміни у способі життя та поведінці людей, які можуть стати комп'ютерно залежними.

Людина може написати автобіографію, в якій він повинен відобразити всі важливі моменти свого життя, починаючи з того моменту, як він згадав про себе. Написавши резюме, ви зможете відслідковувати зміни у своїй поведінці, ставленні до життя, людей і себе. Щоб підвищити ефективність ваших вправ, записуйте на чистому аркуші паперу позитивні та негативні зміни, що відбулися протягом кожного періоду.

3. Назва вправи «Мої очікування та побоювання» (7-10 хв)

Інструкція: Я роздам вам блакитні та жовті листочки. Давайте визначимо, який колір будемо асоціювати з очікуваннями, а який — з побоюваннями. У вас є п'ять хвилин, щоб обдумати та записати свої очікування від занять і свої побоювання, а потім вийти до дошки і прикріпити свої листочки.

Обговорення:

- Наскільки збіглися або відрізняються загальні очікування?
- Як виглядають наші побоювання?
- Чи було важко говорити про свої почуття перед класом?

4. Вправа «Настрій»(10хв.)

Мета: зняття емоційної напруги, розвиток невербальних засобів спілкування.

Інструкція: Зараз ми спробуємо передати свої емоції та настрої за допомогою мови жестів. (Я демонструю рух — замах рукою, похитування розкритою долонею і посмішку на обличчі). Тепер, щоб зрозуміти мої почуття, спробуйте повторити мій жест, як у дзеркалі. Що ви відчули? Що, на вашу думку, цей жест може означати? («Я рада зустрічі з вами!») Що ще може підтвердити вашу здогадку? Тепер кожен з учасників групи має показати свій жест.

5. Підсумки заняття.10 хв.

№2. Формування свого усвідомленого ставлення до використання ресурсів комп'ютера

1. Привітання (7 хв.)

Пояснення мети та цілей заняття.

Встановлення правил роботи в групі (повага, активна участь, конфіденційність).

2. Льодовий ритуал.(10хв)

Вправа "Інтернет і я": кожен учасник коротко розповідає, як він зазвичай використовує Інтернет (навчання, спілкування, розваги тощо).

3.Позитивні та негативні аспекти Інтернету (20 хвилин)

Обговорення:

-запитати учасників про їхні думки щодо позитивних і негативних сторін використання Інтернету.

-записати відповіді на дошці або фліпчарті у два стовпчики.

4. Презентація(15хв)

Коротка лекція з презентацією про основні позитивні (доступ до інформації, навчання, спілкування) та негативні аспекти (залежність, кібербулінг, неправдива інформація) Інтернету. ДОДАТОК Д

5. Підсумки заняття.(10 хв)

№3. Я, ти = спокій

1. Привітання.(5хв).

2. «Капелюшок настрою» (20хв).

Мета: зміцнити емоційний контакт довіри.

Обладнання: картинки з різними кольорами капелюхів.

Хід роботи: психолог пропонує учасника розповісти про свій настрій за допомогою вибору капелюшка того кольору, який він зараз бажає та який відповідає його внутрішньому самопочуттю. Обравши картинку, учасник зображує її так, щоб

всі бачили та пояснює свій вибір. Психолог також може обрати собі капелюшок і розповісти про свій настрій для зміцнення емоційного контакту та довіри.

3. «Мої внутрішні емоції». 30 хв.

Мета: ознайомлення з емоціями, вербальним і невербальним спілкуванням з почуттями, коригування негативного досвіду.

Обладнання: заздалегідь підготовлені картки з назвами почуттів. Це можуть бути: радість, смуток, образа, натхнення, задоволення, гнів, сміх, милування, подяка, страх, здивування, злість, тривожність, нетерпіння, переляк, зниковілість тощо

Хід роботи: «Вам буде роздано картки з назвами почуттів. Ознайомтеся з ними, але не показуйте іншим. Цей стілець стане вашим постаментом. Підніміться на нього і зобразіть "пам'ятник" почуттю або емоції, яка написана на вашій картці». Завдання групи — вгадати, яке почуття ви зображаєте. Кожен учасник має висловитися. Після цього група сідає в коло. Далі: «Поясніть, як ви розумієте слова на вашій картці. Спробуйте описати, що ці почуття означають і в яких життєвих ситуаціях вони можуть виникати. Згадайте моменти зі свого життя, коли ви відчували ці емоції. Поділіться цими ситуаціями». Чим більше почуття пов'язані з конкретними життєвими ситуаціями, тим більш ефективним буде їх осмислення.

4. Підсумки заняття. 5 хв.

№4. Розвиток комунікативної компетентності

1. Привітання.(5хв).

2. Гра «Павутина». (20хв)

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

Мета: освоєння активного стилю спілкування, освоєння способів саморозкриття.

Інструкція: «Будь ласка, сядьте все у велике коло, тепер у кожного є можливість назвати своє ім'я та розповісти щось про себе. Можливо, хтось із вас хоче поговорити про свої хобі, про те, що у вас виходить найкраще чи чим ви

любите займатися у вільний час. Ви маєте одну хвилину, щоб подумати, що ви хочете сказати про себе... (основний гравець сам починає гру). Якщо хочете, можете назвати своє ім'я та розповісти щось про себе. Якщо ви не хочете нічого говорити, ви можете просто підхопити нитку та передати м'яч наступній людині. Таким чином, клуб можна передавати далі і далі, поки всі підлітки не стануть частиною мережі, що поступово зростає. Після розмови слід пояснити Інтернет. Після обговорення: «Як ви думаєте, чому ми зробили таку сітку?» Для цього кожен підліток повинен повернути попередній м'яч, назвавши його на ім'я і, можливо, переказавши свою історію. Іноді нитка може заплутатися, коли ви намагаєтеся розплутати павутиння. Так триває доти, доки м'яч не повернеться до провідної кулі. У таких випадках можна гумористично прокоментувати ситуацію, сказавши, що члени групи вже тісно пов'язані.

Аналіз вправи: «Чи всі сказали своє слово під час гри? Чи відчуваєте себе зараз інакше, ніж на початку гри? Як ти почуваєшся зараз? Чи були у вас проблеми із запам'ятовуванням? Хто із групи вас цікавить? Чиї історії зацікавили вас найбільше?»

3. Вправа «Знайди ще пару». (15 хв)

Мета: розвиток міжособистісної взаємодії через невербальне спілкування.

Інструкція: «Я роздам вам картки, на яких буде вказана назва тварини. Кожна назва буде повторюватися на двох картках. Наприклад, якщо на вашій картці написано "слон", то у когось іншого також буде картка з тією ж назвою. Прочитайте, будь ласка, що написано на вашій картці, але так, щоб бачили тільки ви. Після цього картку можна прибрати. Ваше завдання — знайти свою пару. Ви можете використовувати будь-які невербальні засоби, але не можна говорити чи видавати звуки, характерні для тварин. Іншими словами, все потрібно робити мовчки. Коли ви знайдете свою пару, залиштеся поряд, але продовжуйте мовчати. Ми перевіримо, коли всі пари будуть знайдені».

4. Групова рефлексія. Виконавши вправу, ві бжаючи учасники обмінюються враженнями про сьогоднішнє заняття. (10 хв)

№5. Моє усвідомленням гаджетозалежності

1.Привітання(5хв)

2.Вправа«Життя в грі».(15хв)

Ціль: Перетворити ідею залежності від гаджетів на проблему, яку необхідно вирішити. Кожен учасник записує на аркуші паперу таку пропозицію. «Для мене гаджети — це...» Розділіть сторінку на дві колонки: «+» та «-», що пропонують гаджети та їхні переваги (+) і в чому вони полягають? Їхні недоліки (-) наближаються до + і - і навіть.

Запитання учасникам:

1. Кожен учасник обговорює плюси та мінуси гаджетозалежності.
2. Ведучий додає такі недоліки, як погана постава, поганий зір, відсутність друзів та неможливість гуляти на свіжому повітрі.

3. Практика "Читання лист" (20 хвилин)

Мета: підвищити поінформованість про серйозність проблеми гаджетозалежності та необхідність коригувальних заходів. Ведучий зачитує три анонімні листи підлітків, які звикли до азартних ігор і пройшли психіатричну реабілітацію. У листах відображено самоаналіз стану підлітка до початку корекційної роботи та після психіатричної корекції.

Запитання учасникам: 1. Які почуття викликали ці листи?

4. Вправа «Наслідки гіпоманії». (20 хвилин)

Ціль: підвищити обізнаність про серйозні наслідки зловживання комп'ютерними іграми. Ведучий представить два 5-хвилинні відеоролики, які демонструють учасникам серйозні наслідки комп'ютерної залежності. Наприклад, в одній школі після провалу відеоігри гравці істерично билися головами об столи, ляскали меблями та нападали на членів сім'ї, які перервали гру.

Запитання учасникам:

1. Яке враження справили ці фільми?

2. Чи були ви коли-небудь у схожій ситуації, коли ваші батьки забороняли пристрої? Потім спікер надав дані про механізми гаджетозалежності та можливі психологічні, медичні та соціальні наслідки.

4. Підсумок заняття. (5хв)

№6.Моя впевненість – моя реальність

1.Привтання.(5хв)

2.Вправа «Руйнування вигаданих міфів».(15хв)

Мета: Виявити та проаналізувати ірраціональні переконання, пов'язані із залежністю від гаджетів та кшмп'ютерних ігор. Пршцес виконання вправи Ведучий просить членів групи згадати автщматичні днмки, які відбивають бфжання грати комп'ютерні гри.

Наприклад:

1. "Я погзаю ще п'ять хвилин, а потім піду додому".
2. "Муні потрібно закінчити цей рівень същгодні".
3. «Я сьогодні дуже втомився. Гра допомагає мені розслабитись».

Запитання для обговорення: 1. Які з наступних налаштувань ви найчастіше використовуєте у повсякденному житті? 2. Як ви вфажаєте, чи можна прибрати ці налаштування і що зміниться у вашому житті далі?

3. Вправа "Портрет" (20 хвилин).

Ціль: створити віртуальні портрети, створити групову згуртованість.

Матеріали: новітні журнали, ножиці, ватман формату А24, клей, кольоровий папір, кольорові олівці чи віск, фломастери.

Керівник курсу з вправи: Вам необхідно створити віртуальний портрет підлітка в техніці колажу до думки інших. необхідно також описати і наскільки можна описати хаарактер підлітка.

презентації портретів.

Запитання для обговорення:

1. Що ви думали, коли фотографували підлітків?

2. Цей портрет схожий на вас?

3. З якими труднощами ви зіткнулися під час стажування?

4. Вправа «Будь упевнений у собі» (25 хвилин)

Мета: Розвивати почуття власної гідності та впевненість у собі, сприяти набуттю досвіду виступу перед аудиторією і цим ефективно підвищувати впевненість у собі.

Відповідальний за проведення вправи: «За бажанням один із учасників може прийти і сісти на стілець перед групою. Ваше завдання - вирішити, чого ви хочете і наскільки ви дбаєте про інших. Після виступу одного учасника інші можуть поставити цікаві та актуальні для них питання. Запитання для обговорення можуть бути:

1. Чи відчували себе комфортно, перебуваючи в центрі уваги в групі?
2. З якими труднощами ви зіткнулися під час стажування?

5. Підсумки заняття. (10 хв)

№7. Я знаю, як вирішити конфліктну ситуацію!

1. Привітання (5 хв)

2. Вправа «Сніжинка». (15 хв)

Мета: мотивація до роботи, актуалізація та визначення цілей та завдань курсу.

Команда: діти, зараз перед вашими очима чистий аркуш паперу. Візьміть його і дотримуйтеся точності того, що я кажу і моїм інструкціям. Складіть лист навпіл, відклейте правий верхній кут, знову складіть навпіл, відклейте верхній правий кут, знову складіть навпіл, відклейте верхній правий кут і повторіть. А тепер розкладіть їх і подивіться на листи одне одного. «У кожного учня своя літера.

(Ведучий): Що це означає? Студенти відповідають.

«Конфлікт», як ви вважаєте, чому я дав вам цю вправу? відповідати

Учні роблять висновок, що ми всі різні і кожен бачить ситуації по-своєму та по-своєму обробляє інформацію. І не можна сказати, що чийсь лист хороший, а

чужий поганий. Чи стикаєтеся ви у своєму житті з людською різноманітністю? Як це проявляється у спілкуванні? зіткнення. Чому виникають конфлікти?

3. «Байка про Змії». 25 хвилин.

Мета: навчитися обирати найбільш ефективні засоби для вивільнення гніву та агресії та корекції негативних емоцій.

Хід вправи: «Послухайте, притчу: Жила-була неймовірно дика, отруйна та зла змія. Якось він зустрів мудру людину і був вражений його добротою. Змія вирішила, що жива і не завдасть шкоди іншим. Коли мудрець, побачив, що відбувається, він попросив людей перестати завдавати болю та страждань, але ніколи нікому. Я сазав йому не свистіти мені. налякай мене.

Урок: можна свистіти потворним людям та ворогам, щоб показати, що ви можете захистити себе та вмієте протистояти злу. Єдине, чого вам треба остерігатися, це не отруїти душу ворога. Ви можете навчитися протистояти злу, не провокуючи його у відповідь. У нашій роботі ви відкриєте собі різні «нешкідливі» методи звільнити свій гнів і агресію.

Сядьте зручно, розслабтеся, зробіть 3-4 глибокі вдихи і заплющити очі. Уявіть, що ви знаходитесь на невеликій виставці з фотографіями людей, які вас розлютили або роздратували, які завдали вам болю або образили вас. Ви виберіть одну з фотографій та встаньте поруч із нею. Уявіть себе на місці цієї людини.

Постарайтеся у думках висловити свої почуття до цієї людини. Не треба стримувати свої емоції та не соромтись, кажіть йому все, що хочете. Уявіть, що ви робите з ним все, що викликає у вас емоції. Дійте відповідно до своїх почуттів.

Подайте сигнал, коли закінчите вправу. Кивніть головою, зробіть 3-4 глибоких вдихи і розплющте очі.

Поділіться, будь ласка, своїм досвідом із групою. Що було легким чи важким у цій вправі? Що вам сподобалося чи не сподобалося? Чи приходять до вашої галереї люди з вашого району? До кого ти пішов? Яку ситуацію ви собі уявляли? Будь ласка, розкажіть мені про це. Як змінювався ваш фізичний стан під час

тренувань? Наскільки ви відчуваєтеся по-різному на початку та наприкінці тренування?

4. Підсумки заняття . (5 хв.)

№8. Релаксація

1.Привітання.(5хв.)

2.Вправа «Я - подарунок людству».

Ціль: Підвищити самооцінку для досягнення позитивних життєвих цілей.

Порада: Психолог: «Кожна людина – унікальна істота. І ми всі маємо вірити в свою унікальність. Подумайте про свою винятковість, у чому ваша унікальність?». приклад: «Я — подарунок людству, тому що можу принести користь світові...» Поміркувавши протягом 5 хвилин, гурт встає в коло, щоб висловити свої думки, і каже: «Правда!»

3. Розтирання і розфарбовування паперу.(35хв.)

Мета: відчути емоційний розряд і порелаксувати.

Обладнання: папір, фарби.

Хід роботи: психологи рекомендують спробувати вправи, у яких треба взаємодіяти з папером, але не рвати його, а терти. Його слід зім'яти та зім'яти, але не рвати. Потім гортфйте сторшнки, купіть фарби та розфарбовуйте за своїм бажанням. В результаті фарба акуратно розподіляється по зім'ятому аркуші. Після вправи психолог також зосередиться на практичному використанні цієї вправи, яка складається з двох етапів: емоційного звільнення та розслаблення.

4. «Відгадай, що він відчув».(30 хв.)

Мета: розібрати почуття героя.

Обладнання: мультфільм.

Хід роботи: психолог пропонує переглянути короткі мультфільми. Вони дивляться на нього двічі. Перший тренінг відбувається без коментарів, а під час другого тренінгу учасники мають відповісти на запитання: «Що зараз відчуває цей герой?» питанням.

Додаток Д

5. Підсумок заняття. (5хв)

№9. Моя поведінка-мої дії

1. Привітання. (5хв.)

2. Вправа "Щипок". (10 хвилин)

Мета: Розробити прийоми зняття психофізіологічних «наручників» та полегшення ситуації.

Інструкції: Учасників саджають у навмисно незручне становище. При цьому в окремих м'язах і суглобах з'являються локальні напруження, або затискання. Всього за кілька хвилин вам потрібно точно вибрати ділянку затиску, зняти його та залишити на місці. Учасники діляться своїми думками та враженнями.

3. Практикуйте «входження до кола». (25 хвилин)

Ціль: Зняти емоційну напругу, змодельувати ситуації впевненої поведінки.

Інструкція: Члени групи беруться за руки, утворюючи замкнене коло. За результатами попереднього заняття ведучий заздалегідь визначає, хто з членів групи почувається найменш включеним у групу, і пропонує цій людині першим взяти участь у таких вправах, як свердління та вхід у коло. Я пропоную вам це зробити. Усі учасники можуть зробити те саме.

4. Вправи «Тривожність, впевненість та агресивні реакції». (20 хвилин)

Мета: Розвивати відповідні реакції у різних ситуаціях, аналізувати реакції та розвивати необхідні «рольові» навички.

Інструкції: Кожного члена групи слід попросити давати невпевнені, впевнені та агресивні відповіді у конкретних ситуаціях. Можливі ситуації: Дріг розмовляє з вами, і ви хочете піти. Ваш друг без попередження взяв вас із незнайомцем. Люди, які сидять позаду вас у кінотеатрі, можуть голосно розмовляти, що може дратувати. Ваш сусід ставитиме вам питання, які ви вважаєте дурними і будуть відволікати вас від цікавої мови. Ведуча стверджує, що її зачіска відповідає зовнішності учениці. Ваш друг просить вас позичити йому ваші дорогі речі, але ви вважаєте його безрозсудною і абсолютно безвідповідальною людиною.

Для кожного учасника було визначено лише одну ситуацію. Ви також можете розіграти ці ситуації у парах. Група має обговорити відповідь кожного учасника.

5. Огляд уроку. (5хв)

№10. Я щаслива людина

1.Привітання.(5хв.)

2. «Валіза».(25хв.)

Мета: провести аналіз здобутих навичок.

Обладнання: аркуш паперу, олівці, ручка.

Хід роботи: психолог пропонує учасникам зібрати валізи, щоб залишити офіс. На папері схематично намальована валіза. Вони збирають те, що їм потрібно і хочеться взяти із собою: навички, знання, уміння, емоції. Не забудьте прибрати зі шляху все, що потрібно прибрати (напишіть на зовнішній стороні валізи). Людина робить спільне фото.

3.«Ланцюжок, який об'єднує людей». (20 хв.)

Мета: розвиток взаєморозуміння і взаємоповаги в групі, розуміння того, як добро, так і зло передається від людини до людини.

Обладнання: клубок ниток.

Хід:члени групи сідають у коло і передають один одному клубки пряжі зі словами, що починаються зі слів «Я вам вдячний...». Коли м'яч повертається до того, хто його кинув, учасники групи повинні потягнути за мотузку, заплющити очі і увійти в стан усвідомлення себе, інших і навколишнього світу.

Аналіз.

4.«Прощання».(15 хв.)

Інструкція до вправи: «Закрийте очі й відчуйте руки один одного. Треба уявити, що зараз відчувають люди, які тримаються за руки... за те, що ви для нас зробили. Подякуйте кожному у своєму серці... Подумайте про те, що він зробив. Я не говорив у групі, але хочу це зробити. Через кілька хвилин розплющте очі і скажіть це.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Підводячи підсумки даного розділу у результаті дослідження емпіричного, особистісні чинників розвитку комп'ютерної залежності у підлітків, можна сказати:

1. За допомогою таких методик: діагностика самооцінки Дембо-Рубінштейн; методика діагностики Інтернет-залежності К. Янга; методика діагностики суб'єктивного «відчуття самотності» Д. Рассела і М. Фергюсона; методика діагностики рівня соціальної фрустрації Л. І. Вассерман у модифікації В. В. Бойко; методика діагностики рівня емоційної стійкості Є.О.Тарасова, було виявлено, що до особистісних чинників входить рівень домагань та самооцінка підлітка за здібностями, характером, авторитет у однолітків, зовнішність та впевненість у собі, агресії; рівень фрустрації, рівень відчуття самотності.

Тут ми бачимо, що у більшості дітей низький рівень домагань: 30% і дуже високий рівень домагань: 30%, стосовно самооцінки низький рівень самооцінки: 40%, дуже високий рівень самооцінки: 25%, легкий ступінь інтернет-залежності: 44%, середній рівень самотності має 60% підлітків; рівень фрустрації невизначений рівень 20%; помірний рівень 20%; емоційна стійкість 50%, підвищений рівень 30% ці дані свідчать про значну різноманітність у рівнях домагань, самооцінки та інших психологічних показниках серед дітей. Особливу увагу слід приділити високому відсотку дітей із низькою самооцінкою та середнім рівнем самотності, а також значному рівню інтернет-залежності.

2. З метою проведення кореляційного аналізу був використаний математичний метод Пірсона, за допомогою якого ми виявили зв'язок між ними існує слабкий або помірний лінійний зв'язок, коли підвищення одного показника супроводжується незначним або помірним підвищенням іншого. Найбільш значущим показником серед них є низька самооцінка та самотність, які мають найвищу кореляцію.

3. Виходячи з отриманих емпіричних даних, була розроблена психокорекційна програма запобігання від комп'ютерної залежності в

підлітковому віці. Завданням, якої було проінформувати про негативні наслідки від інтернету, комп'ютера, стадії залежності, також розвиток комунікативних навичок, підвищення своєї самооцінки та формування здорового способу життя. Програма складається з 10 занять, які проводяться 1 раз на тиждень, тривалість 45-60 хвилин, кількість учасників 10 осіб, форма проведення: груповий тренінг. Завдяки вправам, які є в корекційній програмі, можна подолати свою пристрасть до комп'ютера, полюбити себе, зрозуміти, що насправді в цьому житті хотілось би роботи, яку мету можна поставити для здійснення у майбутньому, знайти друзів, знати чим можна займатись ще, окрім того як проводити свій час за комп'ютером, інтернетом.

ВИСНОВКИ

Текст досліджує проблему залежності, зокрема комп'ютерної, у підлітковому віці, розглядаючи її як багатогранний феномен, що включає фізіологічні, психологічні, емоційні та соціальні аспекти. Залежність виникає тоді, коли людина відчуває потребу в певній речовині або дії і переживає дискомфорт при спробі обмежити або припинити її. Фізіологічна залежність пов'язана із звиканням організму до певних речовин, таких як наркотики чи алкоголь, тоді як психологічна залежність може проявлятися через потребу в увазі, визнанні або підтримці. Особливо актуальною є інтернет-залежність, що поширюється в умовах сучасного цифрового світу, коли людина витрачає надмірний час в Інтернеті та відчуває тривогу або стрес при спробі обмежити його використання.

Важливу роль у формуванні комп'ютерної залежності відіграють вікові особливості підлітків, які зазнають значних фізіологічних та психологічних змін у цей період. аналіз наукової літератури із вказаної проблеми підтверджує її складність та багатоаспектність,.

Комп'ютерна залежність у підлітковому віці є складною проблемою, яка має безліч причин. Серед основних факторів розвитку залежності виділяють емоційний стрес, прагнення отримати соціальне визнання, знижену самооцінку та фізіологічні зміни в мозку. Всі ці чинники роблять підлітків особливо вразливими до комп'ютерної залежності. Емоційна нестабільність, відчуття самотності та соціальна фрустрація сприяють збільшенню часу, проведеного за комп'ютером або в Інтернеті, що може негативно вплинути на фізичне, емоційне та соціальне благополуччя.

Прояви комп'ютерної залежності включають підвищений інтерес до використання комп'ютерів, втрату контролю над часом, витраченим на ці дії, а також відчуття стресу або дискомфорту при спробі обмежити використання технологій. Відсутність соціальної взаємодії, занурення в онлайн-середовище та нехтування реальними обов'язками можуть призвести до серйозних наслідків для розвитку підлітка.

У процесі емпіричного дослідження було виявлено, що ключовими особистісними чинниками, які впливають на розвиток комп'ютерної залежності, є рівень самооцінки, відчуття самотності, соціальна фрустрація та емоційна стійкість. Дослідження показало значну різноманітність серед підлітків щодо цих показників: 30% мають низький рівень домагань, 30% — дуже високий, 40% — низьку самооцінку, тоді як 25% мають дуже високу самооцінку. Також виявлено, що 60% підлітків мають середній рівень самотності, а легкий ступінь інтернет-залежності спостерігається у 44% підлітків.

Кореляційний аналіз показав, що існує слабкий або помірний лінійний зв'язок між показниками, такими як самооцінка і самотність. Найбільш значущим є зв'язок між низькою самооцінкою та почуттям самотності, що вказує на необхідність роботи з цими аспектами для профілактики залежності.

На основі отриманих результатів було розроблено психокорекційну програму, спрямовану на запобігання комп'ютерній залежності у підлітковому віці. Основна мета програми полягає в інформуванні підлітків про негативні наслідки надмірного використання комп'ютера та Інтернету, а також підвищенні самооцінки та формуванні здорового способу життя, і ще розвитку комунікативних навичок. Програма включає у себе десять (10) занять, що проводяться раз на тиждень, у форматі групових тренінгів, де підлітки можуть отримати підтримку, навчитися управляти своїм часом та знайти альтернативні способи проведення дозвілля. Вправи в програмі спрямовані на те, щоб допомогти підліткам полюбити себе, знайти своє місце в реальному житті, поставити цілі та знайти нові можливості для розвитку, окрім комп'ютера.

Отже, комп'ютерна залежність серед підлітків становить серйозну проблему, яка вимагає всебічного підходу. Для її профілактики необхідно зосередитись на зміцненні емоційної стійкості, підвищенні самооцінки, розвитку соціальних навичок і просвітництві щодо негативних наслідків залежності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асеева А. Д. Соціально-психологічні аспекти залежної поведінки у міжособистісних відносинах у юнацькому віці: дис. канд. психол. наук. К: 2015. 210 с.
 2. Астремська І. В. Психологічні особливості допоміжних професій//Тези доповідей Міжнародна наукова конференція «Модернізація системи освіти: світові тенденції та національні особливості». Каунас, Литва: Izdevniecība «Baltija Publishing», 2018. С.10-11.
 3. Астремська І. В., Шелеша О. Г. Розвиток емоційної компетенції дітей старшого дошкільного віку. Габітус. 2021. С. 172-177.
 4. Бабаєва Ю. Д., Войскунський А. Є., Смилова О. В. Інтернет: вплив на особистість // Психологія залежності: Хрестоматія / упоряд. К. В. Сільченко. Мн.: Харвест, 2016. С. 175-222.
 5. Багдасарян А. А., Саргсян М. Е. Вплив комп'ютерів та інтернету на молодших школярів // Наука та освіта сьогодні. 2019. № 1. С. 78-81.
 6. Смірнова О. О., Захарова Т. Ю., Синогіна Є. В. Безпеки підлітків // 2018. № 3.17. С. 112-126.
 7. Бондаренко О. А. Профілактика Інтернет-залежності у дітей та підлітків. URL: <http://konf.koippo.kr.ua/blogs/index.php/blog2/title-5574>. (дата звернення 10.10.2023)
 8. Бугайова Н. М. Психологічні проблеми Інтернет-адикції в умовах використання телекомунікаційних технологій//Застосування телекомунікаційних засобів у навчальному процесі: психолого-педагогічні аспекти. Київ: Педагогічна думка, 2008. С. 192-222.
 9. Вакуліч Т. М. Психологічні чинники запобігання інтернет-залежності підлітків: дис. канд. психол. наук. Харків: КПП, 2006. С 27-29.
 10. Вінічук Н. В. Психологія аномальної поведінки. Львів, 2015. 197 с.
- Вот как будет оформлен ваш список литературы согласно правилам ДСТУ 8302:2015:

11. Вінтюк Ю. Узалеження від комп'ютера: формування та можливості протидії // Вісник Львів. ун-ту. Серія філос. 2010. Вип. 13. С. 215-226.
12. Войскунський А. Є. Актуальні проблеми психології: залежність від Інтернету // Психологічний журнал. 2004. № 1. С. 90-100.
13. Гірник О. М. Основи конфліктології. Київ: ВД "Київо-Могилянська академія", 2010. 222 с.
14. Гоман В. А., Гефнер О. В. Сучасна молодь та комп'ютерна залежність // Електронний науково-методичний журнал Омського ГАУ. 2018. Спецвипуск № 5. С. 1-4.
15. Гредюшко О. П. Психологічні проблеми підлітків. 2014. № 3. С. 118-119.
16. Губа Н. О. Теоретичний аналіз соціально-психологічних факторів виникнення самотності // Проблеми сучасної психології. 2012. С. 53-57.
17. Демірчоглян Г. Г. «Людина у комп'ютера: як зберегти здоров'я?» Київ: Новий Центр, 2011. С.99-100.
18. Діагностика рівня соціальної фрустрації Л. І. Вассермана (модифікація В. В. Бойка). URL: <https://studfile.net/preview/5082709/page:43>. (дата звернення 10.10.2023)
19. Дрепа М. І. Інтернет-залежність як об'єкт наукової рефлексії у сучасній психології // Знання. Розуміння. Вінниця:ГНУ, 2018. № 2. С. 189-193.
20. Дубровіна І. В., Прихожан А. М. Вікова та педагогічна психологія. Миколаїв: Академія, 2017. 368 с.
21. Загальна психологія: підручник / за ред. С. Д. Максименка. 2-ге вид., перероб. і дод. Вінниця: Нова Книга, 2011. 704 с.
22. Загальна психологія: підручник / за ред. С. Д. Максименка. 2-ге вид., перероб. і дод. Вінниця: Нова Книга, 2004. 704 с.
23. Кардашян Р. А. Профілактика психосоматичних проявів у учнів загальноосвітніх установ із комп'ютерною ігровою залежністю. Архів внутрішньої медицини. Рівне:2016. С. 13-14.

24. Катасанов О. М. Особливості конфліктологічної компетентності особистості та підходи до її формування. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2018. С. 88-94.
25. Колісник Л. О. Розвиток емоційного інтелекту як фактора запобігання самотності у юнацькому віці: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ: Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, 2016. 20 с.
26. Коломієць Л. І., Григорук Є. В. Психологічний зміст та фактори самотності особистості. Психологічний журнал: зб. наук. пр. Київ, 2017. № 3 (7). С. 59-69.
27. Комарова І. А. Нестійка емоційна сфера особистості підлітка. Вінниця, 2016. С. 118-120.
28. Короленко Ц. П. Адиктивна поведінка, загальна характеристика та закономірності розвитку. Огляд психіатрії та мед. психології. 2018. № 3. С. 8-15.
29. Короленко Ц. П., Донських А. П. Сім шляхів до катастрофи. Деструктивна поведінка у сучасному світі. Суми: Наука, 2017. С. 23-29.
30. Куликов Л. В. Психогігієна особистості. Питання психологічної стійкості та психопрофілактики: навч. посіб. Павлоград, 2014. 464 с.
31. Курик М. В. Електромагнітні поля комп'ютера і дитина. Теле та радіожурналістика. Чернігів, 2019. № 8. С. 80-91.
32. Курпатов А.А. Засіб від депресії. Тернопіль, 2016. 192 с.
33. Кутас М.С. Необхідність розвитку асертивності як складової конфліктологічної компетентності педагога. Правничий вісник Університету «КРОК». 2016. Вип. 24. С. 261-266.
34. Лещенко Л. Комп'ютерна залежність – це небезпечно // Початкова школа. 2013. № 3. С. 42-46.
35. Лещенко Л. Психологічні особливості взаємодії людини з комп'ютером. Психолог. Шкільний світ. 2010. № 4. С. 19-23.
36. Лоскутова В. А. Інтернет-залежність - патологія ХХІ століття? Записки ментальної медицини та екології. 2012. Т. VI, № 1. С. 11-13.

37. Максимовська Н. О., Дикун Н. В. Соціально-педагогічна профілактика комп'ютерної залежності серед підлітків. Київ:Соціальна робота в Україні: теорія та практика, 2011. № 8. С. 56-65.
38. Марченко Н. В. Особливості впливу комп'ютерних ігор на соціальні орієнтації підлітків.Теоретико-методичні засади виховання творчої особистості в умовах позашкільних навчальних закладів: зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф., 30-31 берез. 2006 р. Київ: М-во освіти і науки України, АПН України, Ін-т проблем виховання, 2006. Ч. 3. С. 141-147.
39. Методика Дембо-Рубінштейна [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/metodika-dembo-rubinstejna-blank-ta-instrukcia-437622.html> (дата звернення 23.10.2023)
40. Набойченко О. С., Окуньова Л. І. Психологічні аспекти кіберадикції підлітків. Педіатричний вісник Південного Уралу. 2016. № 5. С. 82-87.
41. Науменко О. М. Комп'ютер та дитина. Київ: Психологічна газета. 2010. №2. С. 3-6.
42. Образцова Т. Н. Рухливі ігри для дітей. Москва: ТОВ «Етрол», ТОВ ІКТЦ «ЛАДА»,Львів.2016. 220 с.
43. Овчарова Р. В. Практична психологія у початковій школі. Бровари: «Коло», 2016. 325 с.
44. Окуньова Л. І., Набойченко О. С. Детермінанти кіберадикції у соціально депривованого підлітка. Херсон:Педіатричний вісник, 2016. № 1. С. 33-36.
45. Опитувальник «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності». Режим доступу:https://e-pidruchniki.com/content/902_49_opityvalnik_metodika_diaagnostiki_rivnya_sybektivno_go_vidchyttya_samotnosti.html (дата звернення 05.11.2023)
46. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Київ: Кондор, 2011. 468 с.
47. Петрінко В. С. Конфліктологія: курс лекцій, програма, енциклопедія: навчальний посібник. Ужгород: Видавництво УжНУ "Говерла", 2020. 360 с.

48. Плешаков В. А. Кіберонтологічна концепція розвитку особистості та життєдіяльності людини XXI ст. та проблеми освіти // Вісник ПСТГУ. Серія IV: Педагогіка. Психологія. 2014. №4 (35). С. 9-22.
49. Посібник з аддиктології / за ред. проф. В. Д. Менделевича. Київ: Мова, 2017. 768 с.
50. Потапюк Л. М. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник. Луцьк, 2010. 215 с.
51. Прийменко В.Н. Діти, які грають в ігри, або Комп'ютерна залежність. Психолог. Шкільний світ. Київ. 2006. № 46. С. 13-15.
52. Психодіагностика в сучасному світі: матеріали 6-ї Всерос. студ. навч.-практ. конф. Чернігів, 2020. С. 43-47.
53. Пцет П. В., Цапко Т. П., Ісакова Т. І. Фармацевтична енциклопедія. URL: <https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/1756/vik#:~:text=ВІК%20-%20період%20розвитку%20людини> (Дата звернення: 09.09.2024).
54. Савченко О. В. Рефлексивні практики як когнітивно-поведінковий ресурс особистості.Методологія та практика сучасної психології: матеріали V Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф. Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2018. С. 96-101.
55. Смирнов А. В. Базові психологічні компоненти адиктивної поведінки в структурі інтегральної індивідуальності: дис.канд. психол. наук.Ужгород. 2015. 489 с.
56. Стеценко І. Комп'ютер для дітей: переваги та недоліки.Інформатика. Шкільний світ. 2016. № 38/39. С. 4-9.
57. Тарасов Є. О. Рівень емоційної стійкості: кандидат психол. наук, психотерапевт вищої категорії. URL: <http://oipoppp.ed-sp.net/?q=node/49072>. (дата звернення 11.10.2023)
58. Теорія розвитку вищих психічних функцій Л. С. Виготського.URL: https://pidru4niki.com/17021027/psihologiya/teoriya_rozvitku_vischih_psihichnih_funktsiy_vigotskogo (дата звернення: 11.10.2024).

59. Терещук Н. В. Ігрова залежність у підлітковому віці як форма адиктивної поведінки / Н. В. Терещук // Практична психологія та соціальна робота. 2009. № 1. С. 31-41.
60. Тест на тему "Інтернет-залежність" URL: <https://vseosvita.ua/library/test-na-temu-internet-zaleznist-369801.html>. (дата звернення: 11.10.2024).
61. Улунова Г. Є. Психологічна культура як інваріант загальної та професійної культури // Психологічна культура: види, інваріанти, розвиток: монографія. Суми: ВВП "Мрія", 2014. С. 8-36.
62. Федоренко Л. М. Комп'ютерна ігроманія як фактор правопорушень неповнолітніх / Л. М. Федоренко // Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія / за ред. С. Д. Максименка. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2018. Т. X, вип. 9. С. 485-497.
63. Федоренко Л. М. Комп'ютерна ігроманія неповнолітніх очима юридичного психолога. Практична психологія та соціальна робота. 2019. № 11. С. 72-76.
64. Фройд З. Вступ до психоаналізу / пер. з нім. П. Паращук. Київ: Основи психології, 2008. 709 с.
65. Чайка Г. В. Симптоми комп'ютерної залежності//Практична психологія та соціальна робота. 2009. № 10. С. 52-55.
66. Чарушнікова В., Гарагуля М. Комп'ютерна залежність: вигадка чи реальна загроза // Психологічна служба Харківщини. Соціологічне дослідження. 2016. № 2. С. 25-33.
67. Шевніна О. Якщо дитина цікавиться лише комп'ютерними іграми / О. Шевніна. Луцк: СМО, 2017. 64 с.
68. Миколаїв О. Епідемія XXI століття: телебачення, Інтернет та комп'ютерні ігри. Одеса: Фенікс, 2008. 253-254 с.
69. Юр'єва Л. Н. Комп'ютерна залежність: формування, діагностика, корекція та профілактика. Л. Н. Юр'єва, Т. Ю. Бальбот. Дніпропетровськ: ДДУ, 2006. 196 с.
70. Янг К. Діагноз - Інтернет-залежність / Київ: Світ Інтернет, 2008. С. 24-29.

71. Янкович О. Згубний вплив інформаційно-комунікаційних технологій на фізичне та психічне здоров'я школярів. Наукові записки ТНПУ ім. В. Гнатюка. Серія: Педагогіка / редкол.: М. Вашуленко, А. Вихрущ, Л. Вознюк, В. Кравець, Г. Терещук та ін. Тернопіль, 2017. № 9. С. 251-254.
72. Яліярник В. Інтернет-середовище і формування гендерної ідентичності в процесі життєвого планування в підлітковому. Магістр. – Тернопіль, 2019. Вип. 6. – С. 52–55. – Бібліогр. в кінці ст.
73. Hawkley L. C., Cacioppo J. T. Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms // *Annals of Behavioral Medicine*. 2010. Vol. 40, № 2. P. 218-227.
74. Holt-Lunstad J., Smith T. B., Baker M., Harris T., Stephenson D. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review // *Perspectives on Psychological Science*. 2015. Vol. 10, № 2. P. 227-237.
75. Internet addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment / ed. by Kimberly S. Young, Cristiano Nabuco de Abreu. Canada, 2015. 314 p.
76. Motiejunaite M., Zardeckaite-Matulaitiene K. Long-Term Effect of Social Skills Training Program for Second Graders // 3rd International Conference on Health and Health Psychology. 2017. Vol. 30. P. 157–165.

ДОДАТКИ

Додаток А

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 драгівливо, 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?

Додаток Б

**Методика діагностики самооцінки Дембо-Рубінштейн
(модифікація А.М. Парафіян)**

Інструкція:

Будь-яка людина оцінює свої здібності, можливості, характер та ін. Рівень розвитку кожної якості, сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої символізуватиме найнижчий розвиток, а верхня - найвище. На наступній сторінці зображені сім таких ліній. Вони позначають:

- 1) здоров'я;
- 2) розум, здібності;
- 3) характер;
- 4) авторитет у однолітків;
- 5) уміння багато робити своїми руками, умілі руки;
- 6) зовнішність;
- 7) впевненість у собі.

Під кожною лінією написано, що вона означає. На кожній лінії рисою (-) відзначте, як ви оцінюєте розвиток у себе цієї якості, сторони вашої особи в даний момент часу. Після цього хрестиком (x) відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе.

Здоров'я	Розум і здібності	Характер	Авторитет у ровесників	Уміння багато чого робити своїми руками	Зовнішніст ь	Упевненіст ь у собі

Додаток В

Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності

(Д. Рассел і М. Фергюсон)

Інструкція. Вам запропоновано ряд тверджень. Послідовно прочитайте кожне з них і оцініть з точки зору частоти їх прояву у вашому житті за допомогою відповідей «часто», «іноді», «рідко», «ніколи». Той варіант, що ви обрали, позначте знаком «+».

Твердження	часто	іноді	рідко	ніколи
1. Я нещасливий, коли займаюся багатьма справами на самоті				
2. Мені ні з ким поспілкуватися				
3. Для мене нестерпно бути таким самотнім				
4. Мені не вистачає спілкування				
5. Я відчуваю, що ніхто не розуміє мене				
6. Я часто чекаю на те, що знайомі або друзі подзвонять мені або напишуть				
7. Немає такої людини, до якої я міг би звернутися				
8. Я зараз не маю близької людини				
9. Ті люди, що мене оточують, не поділяють мої думки та ідеї				
10. Я відчуваю себе покинутим				
11. Я не здатен розслабитися та спілкуватися з тими людьми, що мене оточують				
12. Я почуваюся зовсім самотнім				
13. Мої соціальні зв'язки і контакти поверхневі				
14. Мені дуже не вистачає компанії				
15. Ніхто не знає яким я є насправді				
16. Я відчуваю, ніби мене ізолювано від інших людей				
17. Я дуже нещасливий, відчуваючи, що я дійсно відторгнутий				
18. Мені важко знаходити друзів				
19. Я відчуваю, що я виключений із соціуму				
20. Навколо мене є люди, але вони не зі мною				

Додаток Г

Методика діагностики рівня соціальної фрустрованості (В.В. Бойко)

Далі пропонується опитувальник, що фіксує ступінь незадоволеності соціальними досягненнями в основних аспектах життєдіяльності.

Інструкція. Прочитайте кожне запитання й обведіть одну з цифр, яка підходить найбільше:

- 1 – цілком задоволений; 2 – швидше задоволений; 3 – швидше не задоволений;
4 – цілком не задоволений.

Чи задоволені Ви:	Бали
Своєю освітою	1234
Стосунками з колегами по роботі	1234
Стосунками з адміністрацією на роботі	1234
Стосунками із суб'єктами своєї професійної діяльності	1234
Змістом своєї роботи загалом	1234
Умовами професійної діяльності (навчання)	1234
Своїм становищем у суспільстві	1234
Матеріальним становищем	1234
Житлово-побутовими умовами	1234
Стосунками з чоловіком (дружиною)	1234

Стосунками з дитиною (дітьми)	1234
Стосунками з батьками	1234
Станом суспільства (держави)	1234
Стосунками з друзями, найближчими знайомими	1234
Сферою послуг і побутового обслуговування	1234
Сферою медичного обслуговування	1234
Проведенням дозвілля	1234
Можливістю проводити відпустку	1234
Можливістю вибору місця роботи	1234
Своїм способом життя загалом	1234

ТЕСТ «РІВЕНЬ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ»Тарасова

Потрібно відповісти на 10 тверджень, підрахувати бали і прочитати результати.

1. Мені часто сняться нічні кошмари

Так-2 бали. Ні-1 бал.

2. Мене дратує велика кількість людей

Так-3 бали. Ні-0 балів.

3. Мене часто мучить почуття провини

Так-3 бали. Ні-0 балів.

4. Я не забороняю собі висловлювати свої переживання, почуття

Так-0 балів. Ні-1 бал.

5. Я легко ображаюся на жарти в свою адресу

Так-3 бали. Ні-1 бал.

6. В мене часто змінюється настрій

Так-2 бали. Ні-1 бал.

7. Я потребую людей, здатних мене зрозуміти, підтримати, втішити

Так-2 бали. Ні-1 бал.

8. Я легко почуваюся в колі нових для мене людей

Так-0 балів. Ні-2 бали.

9. Я приймаю все те, що відбувається близько до серця

Так-3 бали. Ні-0 балів.

10. Мене легко розізлити

Так-2 бали. Ні-1 бал.

Додаток Д

Заняття 2,3,4. Спокійна мелодія https://flora.at.ua/index/relaks_muzyka/0-16

Заняття 2. Презентація.

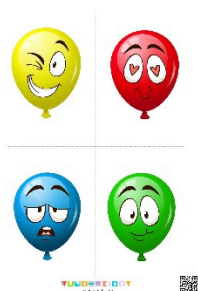
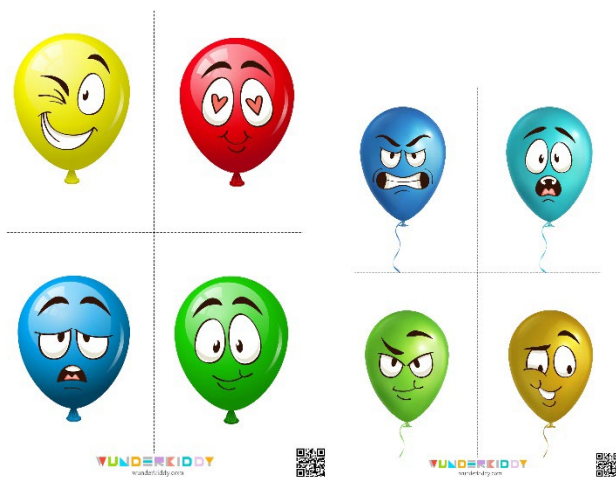


Безпечний
інтернет.pptx



залежність,
кібербулінг, непра

Заняття 3. Картки з назвою почуттів.



Заняття 8. Мультфільм.

<https://www.youtube.com/watch?v=jUWdr0rNejU>