

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
кафедра практичної психології**

**Схильність до залежності від комп'ютерних ігор у
підлітків із різним рівнем самооцінки**

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:

студентка 2 курсу, 622 групи

Мельничук Марина

Анатоліївна

Керівник:

асистент, канд. псих. наук, Чорней М. П.

*До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол №4.1 від 3 листопада 2023 р.
Зав. кафедрою _____ *Радчук В.М.**

Чернівці – 2023

Мельничук М. А. Схильність до залежності від комп'ютерних ігор у підлітків з різним рівнем самооцінки. – Кваліфікаційна робота

Магістерська робота на здобуття освітнього ступеня магістра зі спеціальності 053 Психологія. – Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. – Чернівці, 2023. – 133 с.

Кваліфікаційна робота присвячена вивченню теоретичних основ та емпіричному дослідженню проблеми відмінності у прояві схильності до залежності від комп'ютерних ігор в підлітків з різним рівнем самооцінки.

У першому розділі роботи проводиться аналіз поняття «самооцінка», «комп'ютерна та ігрова залежність» в психологічній літературі, відмінності у прояві схильності до залежності від комп'ютерних ігор в підлітків з різним рівнем самооцінки.

Другий розділ містить результати емпіричного дослідження, яке вивчає відмінності проявів до залежності від комп'ютерних ігор у підлітків в залежності від їх самооцінки. Описано організацію дослідження та аналіз отриманих результатів та розробку корекційної програми зниження рівня захопленості комп'ютерними іграми у підлітків.

Кваліфікаційна робота містить висновки, які узагальнюють отримані результати, а також список використаних джерел та додатки. Робота допоможе зрозуміти і вивчити відмінності у прояві схильності до залежності від комп'ютерних ігор в підлітків з різним рівнем самооцінки.

Ключові поняття: самооцінка, комп'ютерні ігри, підлітковий вік, залежність, емоційно-особистісний розвиток

Melnychuk M. A. The tendency to addiction to computer games in adolescents with different levels of self-esteem.

Master's thesis for obtaining a master's degree in specialty 053 Psychology - Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University - Chernivtsi, 2023. 133 p.

The qualification work is devoted to the study of the theoretical foundations and empirical research of the problem of differences in the manifestation of addiction to computer games in adolescents with different levels of self-esteem.

The first section of the paper analyzes the concepts of "self-esteem", "computer and game addiction" in the psychological literature, differences in the manifestation of the tendency to addiction to computer games in adolescents with different levels of self-esteem.

The second section contains the results of an empirical study that examines the differences in the manifestations of computer game addiction in adolescents depending on their self-esteem. It describes the organization of the study and the analysis of the results and the development of a correctional program to reduce the level of addiction to computer games among adolescents.

The qualification work contains conclusions that summarize the results, as well as a list of references and appendices. The work will help to understand and study the differences in the manifestation of the tendency to addiction to computer games in adolescents with different levels of self-esteem.

Keywords: self-esteem, computer games, adolescence, addiction, emotional and personal development.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. Теоретичні аспекти вивчення проблеми схильності до залежності від комп'ютерних ігор у підлітків з різним рівнем самооцінки	7
1.1. Поняття схильності до залежності від комп'ютерних ігор в зарубіжній психології	7
1.2. Особливості самооцінки у підлітковому віці	21
1.3. Роль самооцінки у формуванні схильності до залежності від комп'ютерних ігор у підлітків	32
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження схильності до залежності від комп'ютерних ігор у підлітків з різним рівнем самооцінки	42
2.1. Організація, етапи та методи дослідження	42
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	49
2.3. Корекційна програма зниження рівня захопленості комп'ютерними іграми у підлітків	63
ВИСНОВОК	70
ВИКОРИСТАНА ЛІТЕРАТУРА	72
ДОДАТКИ	82

ВСТУП

Актуальність проблеми дослідження обумовлена тим, що внаслідок масштабності змін підлітка, що відбуваються в психіці, цей вік є одним з найбільш схильних до впливу зовнішньої середовища, зокрема комп'ютерних технологій. Так як підлітки є найбільш активними гравцями, розвиток індустрії комп'ютерних ігор ставить перед психологами безліч питань у тому, який вплив вони створюють на психічний розвиток підлітка, зокрема його емоційно-особистісні особливості.

21 століття називають століттям інформаційних технологій, а це веде за собою як поліпшення і спрощення життя, так і безліч проблем. Інформаційне середовище змінює уявлення людей про простір та час, впливає на особистість людини, на систему її відносин з зовнішнім світом, викликаючи низку психологічних новоутворень.

Сьогодні захопленість сучасної молоді комп'ютерними технологіями стала надмірно вираженою. Однією з найпоширеніших і привабливих комп'ютерних технологій є комп'ютерна гра, найбільш активними учасниками якої є підлітків. Комп'ютерні ігри - це розвага, яка може перерости у патологічну залежність. Проблема впливу комп'ютерних ігор на емоційно-особистісний розвиток підлітків викликає підвищений увагу дослідників у сучасній психології, оскільки багато ігор провокують агресивну поведінку, тривожні стани у підлітків.

Виникають негативні наслідки, які виявляються в тому, що звужується коло інтересів підлітка, виникає прагнення до створення власного світу, втеча від реальності. Надмірне захоплення комп'ютерними іграми призводять до соціальної ізоляції та труднощів у міжособистісних контактах, що в свою чергу веде до зниження самооцінки та невпевненості в собі.

У цій роботі вивчається проблема схильності до залежності від комп'ютерних ігор у підлітків, оскільки цей вік найбільш схильний до різних відхилень у поведінці. Актуальність дослідження психологічних наслідків залежності від комп'ютерних ігор в підлітковому віці визначається, по-перше, постійним збільшенням числа підлітків та юнаків - користувачів Інтернету (близько 40% у теперішній час); по друге, тим, що надмірна пристрасть до комп'ютерних ігор руйнівливо діє на дитину, викликає негативний вплив на психіку.

В умовах все більшого розвитку інформаційних технологій у сучасному суспільстві деякі психологи та психіатри стали виділяти в своїх дослідженнях можливість виникнення адиктивної поведінки по відношенню до нових засобів комунікації. Так, наприклад, існує думка про можливість виникнення адикції по відношенню до мобільного телефону, мережевих комп'ютерних ігор і, зокрема, глобальної мережі Інтернет.

Мета дослідження – вивчити схильність до залежності від комп'ютерних ігор у підлітків із різним рівнем самооцінки.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову психологічну літературу з проблеми дослідження.
2. Визначити особливості до схильності від комп'ютерних ігор підлітками та вивчити особливості та прояви самооцінки підлітків.
3. Емпірично дослідити схильність до залежності від комп'ютерних ігор у підлітків з різним рівнем самооцінки.
4. Розробити корекційну програму зниження рівня захопленості комп'ютерними іграми у підлітків.

Об'єктом дослідження є схильність до залежності від комп'ютерних ігор підлітками.

Предметом дослідження є схильність до залежності від комп'ютерних ігор у підлітків із різним рівнем самооцінки.

У ході дослідження передбачалося перевірити таку гіпотезу: схильність до комп'ютерних ігор у підлітків пов'язана з рівнем їх самооцінки: підлітки з низькою самооцінкою сприймають комп'ютерні ігри як спілкування і самоствердження, виявляючи схильність до залежності від комп'ютерних ігор.

Дослідження проводилося на базі Давидівської загальноосвітньої школи I-III ступенів. У дослідженні брало участь 28 учнів, які навчаються 6-8 класах.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань та перевірки гіпотези було використано такі методи: теоретичні (аналіз проблеми на базі психологічної літератури), що дозволили виявити, узагальнити і систематизувати різноманітні підходи і практичний досвід з проблеми дослідження; емпіричні (Тест-опитувач ступеня захопленості молодших підлітків комп'ютерними іграми (А. В. Гришина), методика «Самооцінка особистості» (О. І. Мотков); методика Дембо-Рубінштейна у модифікації А. М. Прихожан);

Гіпотеза дослідження – існує відмінність у прояві схильності до залежності від комп'ютерних ігор в підлітків з різним рівнем самооцінки.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі змісту, вступу, теоретичної та емпіричної частини, висновків, списку використаних джерел, та додатків.

РОЗДІЛ 1. Теоретичні аспекти вивчення проблеми схильності до залежності від комп'ютерних ігор у підлітків з різним рівнем самооцінки

1.1. Поняття схильності до залежності від комп'ютерних ігор в зарубіжній психології

На сьогоднішній день звернення психологів до вивчення впливу комп'ютерних технологій на людину обумовлено складним характером сучасного соціокультурного середовища та, крім того, зміною його на соціально-психологічні особливості кожної особистості. Терещук Н. В. зазначає, що серед психологічних феноменів комп'ютеризації важливе місце приділяється психології комп'ютерної гри [71]. Формуючись на стику двох дослідних областей – психології ігрової діяльності та психології комп'ютеризації, — психологія комп'ютерної гри набуває унікальних рис, що привертає увагу представників різних напрямів сучасної психології.

Матвієнко О. В., Поліщук В. М. підтверджують, що на сьогоднішній день психологам все частіше доводиться стикатися з проблемою підвищеного інтересу людей до комп'ютерних ігор, що розвивається в схильність до залежності, а потім і в залежність від комп'ютерних ігор [41; 18]. Це звуженням кола інтересів, некоммунікабельністю і навіть аутизмом, зміною звично нормального життя, яке тепер уже повністю підпорядковується новому надцінності, тобто, комп'ютерним іграм.

Як зазначають Ісакова Т. О., А. В. Гришина, Коваль Л. Г., а також Мамайчук І. І., найбільшому впливу комп'ютерних ігор піддаються діти та підлітки. На сьогоднішній день накопичений великий фактичний матеріал про особливості

підлітків, про специфіку їх ідеалів, інтересів, моральних уявлень, мотивів діяльності [7; 25; 31; 39].

На думку Дідок О. у підлітковому віці інтереси часто набувають форми захоплень, які можуть захопити дитину на шкоду інших видів діяльності [17].

Важливо пам'ятати про те, що, як зазначала Ісакова Т. О., «у процесі дорослішання підліток знайомиться з різними аспектами людських взаємин» [7]. Підліток перебуває у постійному пошуку друзів та компаній, у яких він міг би відчуття почуття приналежності групі. Усі ці відносини є важливою частиною ідентифікації особистості. Незадоволення цієї потреби може призвести до «заглиблення» підлітка у віртуальний світ, який виступатиме для нього засобом спілкування та самоствердження, замінюючи собою процес реальної взаємодії.

В даний час формування психологічного поняття про комп'ютерної гри як про предмет або явище реального світу є однією з найважливіших методологічних завдань. Серед досліджень ігрової комп'ютерної діяльності широко відомі роботи, І. Вінтюк Ю. [12], Гончаровська Г. Ф. [17], Проценко Я. С. [53], Фромм Е. [74], Паренс Г. [84], Гордієнко А. В. [16]. За кордоном великий внесок у вивчення психологічних аспектів захоплення комп'ютерними іграми внесли такі автори як К. Андерсон, Б. Бушман, М. Гріффітс, К. Янг. Потреба у дослідженнях ігрової комп'ютерної діяльності дуже велика, незважаючи на більш ніж 20-річний досвід вивчення цієї проблеми. Янг К. С. справедливо зазначає, що сучасні дослідження в цій сфері часто вузько спрямовані та іноді носять упереджений характер: «Більшість психологічних досліджень мають тенденцію зосереджуватися на двох певних сферах досліджень. Перше, чи робить надмірне захоплення комп'ютерними іграми підлітків більше жорстокими. Друге, ефект виникнення ігрової комп'ютерної залежності у підлітків. По суті дослідження тільки прагнуть відповісти на запитання: грати в комп'ютерні ігри це добре чи погано? Багато інших важливих психологічних аспектів ігрової

комп'ютерної активності вимагають свого вивчення.» Зупинимося докладніше на сучасних досягненнях у вивченні психологічних аспектів та специфічних особливостях ігрової комп'ютерної діяльності.

На думку Савицька О.В., «комп'ютерна гра – комп'ютерна програма, що служить для організації ігрового процесу (геймплей), зв'язку з партнерами з гри, або сама яка виступає як партнер» [63].

Дуткевич Т.В. зазначає, що «залежність від комп'ютерних ігор - стан психологічного комфорту, який відчуває людина при реалізації своєї ігрової діяльності тільки в Інтернет-середовищі, таким чином, решта простору для діяльності викликає роздратування, пригнічення та повне небажання діяти. Серед факторів, які сприяють зануренню людини в комп'ютерні ігри виділяють: брак спілкування в реальному світі, почуття захищеності в Мережі та можливість уникнення реальності» [23].

Як наголошує Павелків Р. В., «актуальність психологічних досліджень ігрової комп'ютерної діяльності пов'язана з кількома основними моментами» [43]. По-перше, теоретико-методологічна база вивчення психології комп'ютерної гри багато в чому складається з розробок, проведених до якісного стрибка у розвитку інформаційних технологій, який значною мірою змінив саму психологічну природу комп'ютерної гри та її вплив на гравця. По-друге, в останні роки в психологічній науці виникла нагальна потреба в теоретичному та практичному аналізі впливу комп'ютерних технологій на характеристики особистості. По-третє, крім того, що вивчення впливу комп'ютерних ігор на психологічні особливості особистості - відносно новий напрямок сучасної психології, дослідження цієї проблеми у психології демонструють різноманітність поглядів як на теоретико-методологічні основи психології комп'ютерної гри, так і на механізми, характер та наслідки такого впливу.

Большот Т. Ю. стверджує, що на сьогоднішній день виявляють кілька проблемних областей психології комп'ютерної гри, які не вивчені повною мірою, хоча інтерес до них досить високий. До таких областей відносяться фактори емоційно-мотиваційної привабливості комп'ютерних ігор, вплив комп'ютерних ігор на пізнавальні процеси та питання про їх позитивний чи негативний вплив на особистість [1]. Крім того, серед актуальних напрямів досліджень називають створення психологічної класифікації комп'ютерних ігор; визначення характеру впливу комп'ютерних ігор на особистість; виявлення мотиваційних компонентів, що лежать в основі звернення до ігор. Особливої уваги до себе потребує проблема ігрової комп'ютерної адикції.

Як справедливо зазначає Максимовська Н. О., «невизначеність результатів, отриманих вченими, які працюють у сфері психології комп'ютерної гри, що пояснюється відсутністю єдиного підходу до визначення предмета дослідження» [37]. Існує тенденція до недиференційованого розгляду всього масиву комп'ютерних ігор, що, на нашу думку, є некоректним.

Вивчаючи захоплення комп'ютерними іграми, Фромм Е. виділяє п'ять основних складових, що перебувають у взаємозв'язку, які присутні у кожній грі: «збудження, занурення, ідентифікація, інтерактивність та вибір» [74]. Ці п'ять складових, які об'єдналися у комп'ютерній грі, на думку Фромм Е. відрізняють їх від книг, телебачення та інших засобів розваги або освіти і роблять їх особливо привабливими не тільки для дитини та підлітка, але й дорослої людини. З іншого боку, Юр'єва Л. Н. була виявлена необхідність певних компонентів гри [79]. Найбільш необхідними у комп'ютерних іграх було виявлено реалістичність зображення, гарна якість звуку та графіки. За тривалістю найбільш віддають перевагу іграм середньої та тривалої тривалості, чоловіки надавали перевагу більш тривалій грі, ніж жінки. Можливість грати з кількома гравцями або по мережі було

оцінено також вище чоловічою статтю, ніж жіночою, що пояснюється більшою зацікавленістю чоловіків у перемозі над суперником. Значно більше жінок віддали перевагу накопиченню бонусів і премій, оскільки жінки, здавалось, надають перевагу перебувати в змаганні з собою, а не з іншими. Можливість вибору характеру персонажа та його розвиток у грі було однаково високо оцінено більшістю респондентів.

Як стверджує Собкін В. С., «комп'ютерна гра близька до реальної гри, також є символіко-моделюючою діяльністю» [72]. Дія, що відбувається в ній нереально, смисли окремих дій незрозумілі без розуміння правил та умовностей гри. Крім того, уявна ситуація задається правилами, ігровим простором та ігровими об'єктами. На думку Собкін В. С., «у комп'ютерній грі немає потреби в використанні заміщення, ігрового приписування нових функцій реальним об'єктам, оскільки сам комп'ютерний простір є заміщенням реального, всередині нього можна створити будь-який необхідний предмет» [72]. Понад те, як зазначає Піменов М., «Комп'ютерний світ завжди вторинний, у ньому немає нічого, що не містилося б раніше в реальному світі або в уяві його творця, але в той же час він не обмежений рамками фізичних законів, у ньому доступні будь-які ресурси для відтворення ситуації, віртуального втілення самих фантастичних ідей» [47]. З іншого боку, Піменов М. стверджує, що створення уявної ситуації в комп'ютерній грі достатньо проблематично і має деякі особливості:

1. У комп'ютерній грі немає відриву значення, немає розбіжності видимого та смислового полів, але немає і реальної дії (дії в цій реальності), все відбувається в умовно-наочній реальності, і, можливо, супроводжується реальними переживаннями, а також заміщаюча дія в реальну гру. Зникає вирішальна роль слова у створенні та утриманні умовної ситуації, оскільки ситуація не уявна, а наочна.

2. Граючий діє у межах комп'ютерної гри, не може її міняти. Ця ситуація є зовнішньою по відношенню до дитини, вона не створює її, а потрапляє до неї. Таким чином, гра стає менш вільною, менш керованою граючим, скорочуються можливості самовираження у грі.

Комп'ютерна гра є одночасно і діяльністю «серйозний», і «навмисно». Пропонується альтернативна реальність, якою дитина переступає стадію гри (як не практичної, «несправжньої» дії – у віртуальній реальності його діяльність цілком «серйозна»), він діє у ній як повноправний герой, учасник подій.

3. Комп'ютерна гра реагує не «навмисно», відгукуючись однаково «серйозними» діями як на поведінку дитини, так і на поведінку дорослого. У сфері реальних соціальних контактів та людських відносин не можна пробувати (поза спеціальними умовами - наприклад, тренінгової групи - проби можуть призвести до небажаних наслідків), дія, що вчиняється щодо іншої людини не можна переграти, виправити. У комп'ютерній реальності завжди можна повернутися, переграти, спробувати інші варіанти. Але ці варіанти обмежені спектром реакцій, закладених творцем програми, вони мають відбиток його уявлень про систему людських відносин, а не актуалізують уявлення дитини про неї.

4. Етап попереднього орієнтування у комп'ютерній грі виступає не на смисловому рівні, а насамперед на рівні дії. Відмінною рисою взаємодії з комп'ютером є усвідомленість способу будь-якої дії на початок його здійснення. Для перенесення дії в комп'ютерну реальність вона має бути виділена, розкладеною на зрозумілі комп'ютеру частини - перекодовано в доступну в відповідно до інтерфейсу форму - тобто. опосередковано.

Вивчаючи психологічні аспекти комп'ютерних ігор, Терещук Н. В. звертає увагу на їхню різноманітність [71]. Комп'ютерні ігри значно відрізняються за

змістом, особливостями користувальницького інтерфейсу, звукового та графічного оформлення. Більше того, багато ігор являють собою змішання кількох жанрів, а це в значній степені ускладнює їхню класифікацію навіть самим розробникам. Психологічні класифікації комп'ютерних ігор, в основі яких лежали б психічні функції, включені в процес гри, є досить розмиті через велику суб'єктивність критеріїв, використуваних авторами.

Для Проценко Я. С. якому належить ще одна класифікація комп'ютерних ігор, відправним моментом під час її створення послужила проблема залежності, критерієм - динаміка та швидкість виникнення залежно від ігор [53]. У цій класифікації гри, незалежно від жанрової приналежності, поділяються на два основні класи: рольові та нерольові. У рольовій комп'ютерній грі спостерігається якісно новий рівень залежності - входження в гру, інтеграція людини з комп'ютером аж до втрати індивідуальності та ототожнення себе з персонажем. За силою «затягування» Богачова Н. В. розподіляє рольові ігри за трьома групами: «1) ігри з виглядом «з очей» «свого» персонажа, що характеризуються найбільшим ступенем «затягування»; 2) ігри з виглядом ззовні на «свого» комп'ютерного героя.» [1].

Підбиваючи підсумки аналізу психологічних класифікацій комп'ютерних ігор, можна підкреслити, що невелика кількість робіт, присвячених проблемі психологічної класифікації комп'ютерних ігор, і водночас необхідність такої класифікації пояснюють актуальність цього напрямку як у теоретичній, так і в практичній психології.

До неоднозначних і суперечних аспектів психології комп'ютерної гри, на думку багатьох фахівців, як Кочина М. Л., Юр'єва Л. Н. відноситься проблема впливу гри на структурні та змістовні властивості особистості [33; 79]. Крім того, ігрова реальність є основним чинником формування особистості у сучасній культурі, багато аспектів якої самі набувають елементи гри.

Як стверджує Паренс Г., «комп'ютерна гра – не просто діяльність, а, як і будь-яка гра, діяльність формує, в якій відбувається вбудовування отриманого віртуального ігрового досвіду реальні структури особистості, причому результат такого вбудовування складно прогнозувати. Таким чином, стаючи важливим фактором конструювання образу соціальної реальності, картини світу, комп'ютерна гра опосередковує формування ціннісно-сміслової сфери суб'єкта, а отже, істотно впливає на взаємодія особистості та соціального середовища, що змінюється» [84].

Дослідження багатьох вчених говорять про позитивний вплив комп'ютерні ігри. Авторами одного з найбільш ранніх робіт соціально-психологічних аспектів комп'ютерної гри, наприклад, Фромм Е. виявлено, що досвід комп'ютерної гри значною мірою впливає на особистісні особливості та самосвідомість гравців. Крім того, механізм такого впливу вивчається в контексті психотехнічної концепції дії: «комп'ютерна гра є деяким процесом, протягом якого суб'єкт необхідно контролює свої дії, вдається до рефлексії, аналізує те, що змінилося у ньому самому» [74]. Таким чином, забезпечується інтенсивний досвід аналізу суб'єктом власних успіхів і невдач, гра призводить до зміни його Я-образу та місцем контролю.

Павелків Р. В. підкреслює терапевтичний ефект, який виходить за допомогою зближення Я-реального з Я-ідеальним, важливість досвіду позитивного емоційного переживання ігрової ситуації, відновлювальні функції комп'ютерної гри [43]. Він вважає, що гравці в комп'ютерні ігри відрізняються від негравців деякими характерологічними особливостями: розвиненим логічним мисленням, емоційною стійкістю, домінантністю, раціональністю, мрійливістю, прямолінійністю, розслабленістю.

Таким чином можна зробити висновок, що дослідження соціально-психологічних факторів, механізмів та характеру впливу комп'ютерних ігор формування змістовних і структурних компонентів особистості, ролі гри у процесі

взаємодії особистості та соціального світу, динаміки зміни соціально-психологічних особливостей особистості мірою зростання залученості до ігрового процесу може розглядатися як один із пріоритетних у сфері психології комп'ютерної гри.

Крім того, існує велика кількість підтверджень негативного впливу комп'ютерної гри. Таким чином, Паренс Г. з'ясував, що «комп'ютерні ігри трансформують інтереси та мотиваційну сферу підлітка-гравця, неоднозначним чином впливаючи на емоційну сферу, здатність до встановлення соціальних контактів та когнітивні здібності» [84].

На сьогоднішній день відомо, що в науковій періодиці та публіцистичній літературі серед можливих наслідків захоплення комп'ютерними іграми згадуються патологічна форма захопленості іграми, що наближається за своїми проявами до поведінкової залежності, втеча від дійсності, зростання прямої та непрямої агресивності, рівня тривожності, руйнування соціальних зв'язків особи. Багато вчених запитують про «емоційні наслідки» комп'ютерної гри. Так, Скрипченко О. В., Фройд З. стверджують, що 38% піддослідних характеризуються виникненням агресивного стану після закінчення гри [66; 73]

Кочина М. Л. вважає, що на сьогодні величезне значення має питання про мотиваційну привабливість комп'ютерних ігор, немає однозначного рішення, хоча існує достатня кількість досліджень на цю тему [33].

Так Собкін В. С. підкреслює такі глобальні групи факторів привабливості комп'ютерних ігор: сюжетний, або емоційно-естетичний аспект - гравця залучають сюжет, емоційна атмосфера, якість та графічний стиль гри; розкачка (у термінології самих гравців) — можливість набуття умінь, нових засобів, що допомагають впливати на вирішення ігрових завдань; досягнення перемоги над противником, досягнення мети, змагання; інтелектуальне задоволення - процес вирішення

завдань, інтелектуальні досягнення; колекційно-дослідницький аспект - можливість досліджувати гру; творчість – можливість створення у грі чогось нового, наприклад, раніше відсутні предмети; позаігрові аспекти - соціалізація, втеча від дійсності, спосіб проведення дозвілля і т. д.; дані групи факторів є вирішальними під час вибору гри, при цьому важливість того чи іншої чинника різна у всіх гравців [72].

У вже згадуваному дослідженні Скрипченко О. В. та Фройд З. підкреслюються два значних мотиви звернення школяра до гри, що мають певну вікову динаміку у шкільному віці: мотив, умовно названий «нудно, нема чим зайнятися», і бажання розважитися. Крім того, що позитивні емоційні стани гравців-школярів пов'язані з азартом, радістю та почуттям переваги над суперником [66; 73].

На сьогоднішній день, питання про існування та особливості нового виду залежної поведінки на цьому етапі немає однозначного рішення. Вперше термін «інтернет-адикція» був запропонований К. Янг у 1994 р. розробила та розмістила на вебсайті спеціальний опитувальник. На думку К. Янг, інтернет-залежність включає наступні форми залежної поведінки: «кіберсекс, залежність від спілкування в інтернет-мережі, азартні ігри в інтернет-мережі, компульсивні подорожі по чатах, комп'ютерні ігри» [72].

Гончаровська Г. Ф. виявив основні напрямки психологічних досліджень інтернет-адикції: аналіз феноменів залежності в конкретні види опосередкованої застосуванням Інтернет діяльності, стадії розвитку та моделі інтернет-адикції та виявлення можливих зв'язків даного феномена з іншими психологічними параметрами [17].

На сьогоднішній день, залежність від комп'ютерних ігор не розглядається вченими як один із компонентів інтернет-адикції. «Залежність від віртуальної

реальності персонального комп'ютера (пов'язану найчастіше з комп'ютерними іграми) - «віртуальну адикцію» і залежність від мереж – «інтернет-залежність» [21]

Шапкін С. А., звертаючись до вивчення специфіки формування та перебігу залежності від рольових комп'ютерних ігор, виділяє механізми, що лежать в основі їхньої привабливості. [78]. Ці механізми відповідають за неусвідомлюваними чи частково усвідомлюваними потребам людини - потреби у прийнятті ролі та потреби у відході від реальності. М. С. Іванов стверджує, що формування залежності як патологічної форми захоплення рольовими комп'ютерними іграми носить стадіальний характер і проходить чотири основні етапи. На стадії адаптації (першої стадії) людина вже після кількох спроб «відчуває смак» до гри, починає отримувати задоволення; гра для нього перестає носити випадковий характер, з'являється цілеспрямованість у прагненні до ігрової діяльності, проте стійка потреба ще не сформована. На стадії захопленості (другої стадії) відбувається усвідомлення нової потреби - гри в комп'ютерні ігри; виникає досить сильне бажання грати, сеанси гри приймають систематичний характер. На третій стадії можна говорити про клінічну картині залежності; в цей момент відбуваються значні зміни в ціннісно-смісловій сфери особистості, відрив від соціуму, зміна в світогляді.

Таким чином, залежність може сформуватися в одній із двох форм - соціалізованій та індивідуалізованій. Соціалізована форма ігрової залежності відрізняється підтримкою соціальних контактів із соціумом (хоча в основному з такими же ігровими фанатами). Індивідуалізована форма залежності згубна для особистості та своїм проявам сильно нагадує наркотичну чи алкогольну. При неможливості пограти у таких аддиктів різко змінюються настрої, самопочуття, може виникнути депресія. Четверта, найдовша з всіх стадій, стадія прихильності, може тривати все життя; при цьому можливе короткочасне зростання ігрової залежності.

Таким чином, можна зробити висновок, що, незважаючи на широке коло інтересів психологів у сфері ігор, опосередкованих інформаційними технологіями, ця область дослідження залишається недостатньо опрацьованою та вимагає проведення подальших досліджень.

Досліджуючи проблему ігрової комп'ютерної залежності, ми не є прихильниками заборони комп'ютерних ігор і не вважаємо ігрову комп'ютерну активність однозначно негативним соціально - психологічним феноменом. Ми впевнені, що комп'ютерні ігри мають великий психолого-педагогічний потенціал, який мало використовується в теперішній час. Численні дані говорять на користь розвиваючого ефекту комп'ютерних ігор, їх важливої ролі у навчанні, використання в як тренінг сенсомоторних та просторових функцій.

На наш погляд, комп'ютерні ігри можуть сприяти розвитку творчого мислення, оволодіння новими знаками та значеннями, взаємозв'язками, логічними операціями, дають уявлення про способи маніпулювання з предметами та символами.

Одними з перших до вивчення впливу комп'ютерних ігор на увагу, розумові операції та процеси прийняття рішення особистістю звертаються Рябчук А. М та Паренс Г. [62; 84]. В результаті проведених досліджень Рябчук А. М зазначено, що «під впливом комп'ютерних ігор можуть відбуватися зміни у структурі самосвідомості, так як комп'ютерна гра забезпечує інтенсивний досвід аналізу власних успіхів та невдач, а це призводить до зміни Я-образу та місцем контролю гравця у бік підвищення інтернальності» [62].

Таким чином, створення комп'ютерних ігор, що відповідають певним вимогам має стати пріоритетним завданням для забезпечення психологічного здоров'я сучасних дітей та підлітків. [86]. Розкриваючи повною мірою свій психолого-

педагогічний потенціал, комп'ютерні ігри можуть стати потужним розвиваючим стимулом для сучасних підлітків, залучаючи їх до активної творчої діяльності, формуючи культурно схвалювані знання та вміння, допомагаючи їм визначати своє місце у реальному світі через взаємодію у віртуальному середовищі.

Теоретичний аналіз психологічних особливостей ігрової комп'ютерної активності з погляду їхнього впливу на особистість підлітка дозволяє зробити такі висновки.

Таким чином, підбиваючи підсумки за першим параграфом нашої роботи, ми можемо відзначити, що основними робочими поняттями для нашого дослідження є: схильність до залежності, залежність, залежність від комп'ютерних ігор, комп'ютерні ігри.

На думку Савицька О. В., «схильність у загальному сенсі – це виборча спрямованість індивіда на певну діяльність, що спонукає нею займатися; її основа – глибока стійка потреба індивіда в якійсь діяльності, прагнення вдосконалювати вміння та навички, пов'язані з цією діяльністю» [63].

Як наголошує Савицька О. В., «залежність у загальному сенсі - неадекватно висока сприйнятливність до тої чи іншої зовнішньої дії, як правило, у зв'язку з особистісною нездатністю відмовитися від впливу як результату такого впливу» [63].

Савицька О. В. вважає, що «залежність від комп'ютерних ігор – це стан психологічного комфорту, який відчуває людина при реалізації своєї ігрової діяльності тільки в Інтернет-середовищі, таким чином, решта простору для діяльності викликає роздратування, пригнічення та повне небажання діяти» [63]. Серед факторів, які сприяють зануренню людини у комп'ютерні ігри Рябчук А. М., Паренс Г., Фромм Е., Піменов М. виділяють:

брак спілкування в реальному світі, почуття захищеності в Мережі та можливість уникнення реальності [62; 84; 74; 64].

Загалом можна відзначити, що ігрова комп'ютерна активність - неоднозначне та багатостороннє явище та характер її протікання пов'язаний з мотивацією та особистісними особливостями гравця. Ігрова комп'ютерна активність може мати різну інтенсивність, позитивно пов'язану з частотою та тривалістю гри. Віртуальна реальність є привабливою для підлітків своєю однозначністю, зрозумілістю, наочністю, швидкістю процесів і іншими характеристиками. Комп'ютерні ігри різняться по змісту та формі запропонованої взаємодії, і, відповідно, неоднаково впливатимуть на особистість підлітка. Основою ідентифікації підлітка з персонажем, формування віртуального «Я» та прояви «ефекту присутності» можна розглядати рольовий характер гри.

1.2. Особливості самооцінки у підлітковому віці

Докладно вивчалися і описувалися закономірності статевого дозрівання, розумові інтереси, форми соціальної активності та зміст внутрішнього світу підлітків та юнаків такі психологи як Посохова В. [54], Ісакова Т. О. [21], Вітковська О. І. [13], та ін. вони, так чи інакше, сходяться в тому, що цей вік належить до критичних періодів, пов'язаних з кардинальними змінами в сфері свідомості, діяльності та системи взаємовідносин. Ісакова Т. О. підкреслює, що «підлітковий вік характеризується бурхливим зростанням людини, формуванням організму в ході статевого дозрівання, що має помітний вплив на психофізіологічні особливості підлітка». [21] Так, спілкування, в першу чергу з однолітками, складає основу формування нових психологічних та особистісних якостей у ході різних видів діяльності - навчальної, виробничої, творчих занять, спорту та ін. Крім того, Камінська О. В. стверджує, що зміна соціальної ситуації розвитку підлітків пов'язана з їх активним прагненням долучитися до світу дорослих, з орієнтацією поведінки на норми та цінності цього світу. [9] Одними з характерних новоутворень є «почуття дорослості», розвиток самосвідомості та самооцінки, інтересу до себе як особистості, до своїх можливостей та здібностей. Кленова Н. В. вважає, що для підліткового віку характерні спроби зрозуміти самого себе та свої можливості, крім того найважливіше значення має почуття, що виникає у підлітка, приналежності до особливої підліткової спільності, цінності якої є основою для власних моральних оцінок [29].

Потапюк Л. М. наголошує, що підлітковий вік - період онтогенезу (від 10-11 до 15 років), відповідний переходу від дитинства до юності [20]. Цей час надзвичайно важливий для кожної людини, наповнено подіями та змінами, протиріччями та бурями. Не менше складне воно і для тих, хто його вивчає, намагається виділити та простежити основні закономірності.

Згадуючи про перехідний вік, багато вчених, такі як Ісакова Т. О., Потапюк Л. М., Вітковська О. І. часто використовують слово «криза», підкреслюючи, що складності та проблеми, характерні для цього віку, закономірні та зустрічаються у житті практично кожного [7; 50; 13]. На думку Посохова В., «джерела кризи - у складності триєдиного завдання, що стоїть перед тим, хто вступає у перехідний вік, - завдання переходу від дитинства до дорослості, що включає три аспекти - біологічний, соціальний, психологічний». [54]

Велика кількість проблем перехідного віку пов'язаний з нерівномірністю трьох аспектів розвитку в цей період та зі складністю їхньої взаємодії [22]. Вчений упевнений, що нерівномірність виникає через те, що досягнення соціальної зрілості у суспільстві займає дуже багато часу. Але, на думку Д. М. Гриджука виникає і зворотна ситуація: життєві обставини складаються так, що вимагають раннього вступу до дорослого життя, тоді як психологічно людина ще не розлучилася з дитинством, тобто соціальний аспект дорослішання випереджає психологічний [57].

На думку Кленова Н. В., нерівномірність розвитку у перехідному віці яскраво проявляється і на індивідуальному рівні [52]. В одному класі можна зустріти і майже дорослу дівчину, і хлопця на голову її нижче. Не менше, і хоча не так легко помітні різницю між однолітками існують і в психологічному та соціальному плані. Таким чином, «фізично менш розвинений підліток може випереджати своїх однолітків у розумовому розвитку чи бути психологічно набагато зрілішим, сформованим як особистість. Тому в перехідному віці, як ні в якому іншому, велика різноманітність варіантів розвитку, а загальні закономірності можуть погано відповідати, тому, що відбувається з кожним окремо» [29].

Крім того, як підкреслює Вітковська О. І., головні психологічні зміни перехідного віку пов'язані з відкриттям власного внутрішнього світу, його багатства

та складності, інтереси людини що дорослішає зміщуються від подій та явищ навколо нього до власного Я, унікальному та неповторному, отже, «відкриття Я або, мовою більш суворої наукової термінології формування Я-образу є центральним психологічним процесом перехідного віку та одночасно основним його досягненням» [13].

За даними Мазуряк С. В., а також М. Кле, для підлітків на початку перехідного віку характерне зниження самооцінки, негативне ставлення до своїх якостей, причому саме до тих, що здаються найважливішими. Підлітки стають сором'язливими, зростає переконання, що батьки, вчителі та товариші гірше до них ставляться. Джерело подібних труднощів - у складності та протиріччях процесів формування Я-образу [36; 46].

На думку Т. Гончаренко, «самооцінка - компонент самосвідомості, що включає нарівні зі знаннями про себе оцінку людиною своїх фізичних характеристик, здібностей, моральних якостей та вчинків» [20].

«Формування самооцінки пов'язане з активними діями дитини, із самоспостереженням та самоконтролем. Гра, заняття, спілкування постійно звертають увагу на самого себе, ставлять його в ситуацію, коли він повинен якось поставитися до себе - оцінити свої вміння щось робити, підкорятися певним вимогам та правилам, виявляти ті чи інші особистісні якості» [22].

Ісакова Т. О. наголошує, що вирішальний вплив на формування самооцінки впливають два фактори: ставлення оточуючих та усвідомлення самою дитиною особливостей своєї діяльності, її перебігу та результатів [21].

На думку Москалець В. П., «самооцінка - одна з найважливіших структурних компонентів Я-Концепція особистості, вона визначається як цінність, значимість,

якій індивід наділяє як себе загалом так і окремі сторони своєї особи, діяльності, поведінки» [40].

Ельконін Д. Б. підкреслює, що «самооцінка виконує регуляторну та захисну функцію, впливаючи на поведінку, діяльність та розвиток особистості, взаємин людини з іншими людьми» [18]. Крім того, Д. М. Гриджука стверджує, що «основна функція самооцінки полягає в тому, щоб регулювати поведінку та діяльність особи. Вища форма саморегулювання, таким чином, полягає в творчому ставленні до власної особистості - прагнення змінити, покращити себе та в реалізації цього прагнення» [57].

Чорна І. М. вважає, що «самооцінка – досить складне утворення людської психіки, вона постійно змінюється, удосконалюється» [77]. На думку Чорна І. М., процес встановлення самооцінки не може бути кінцевим, оскільки сама особистість постійно розвивається, а отже, змінюються її уявлення про себе та ставлення до себе [77]. Все, що склалося в особистості, виникло завдяки спільній діяльності з іншими людьми та у спілкуванні з ними, тому основними джерелами оціночних уявлень індивіда про себе є його соціокультурне оточення, зокрема і соціальна реакція на прояви його особистості. Іншими словами, людина не тільки сама про себе виносить судження, а схильний оцінювати себе так, як, на його думку, його оцінюють інші. На самооцінку, безперечно, впливають реальні досягнення особистості в найрізноманітніших видах діяльності. Чим важливіші будуть успіхи особистості, тим вищою буде її самооцінка.

Як стверджує Кленова Н. В., «адекватна самооцінка відображає реальний погляд особистості на саму себе, її досить об'єктивну оцінку власних здібностей, властивостей та якостей, якщо думка людини про себе збігається з тим, що він насправді є, то в нього адекватна самооцінка» [29].

Кленова Н. В. наголошує, що «неадекватна самооцінка характеризує особистість, чиє уявлення про себе далеке від реального, така людина оцінює себе необ'єктивно, його думка про себе різко розходиться з тим, яким його вважають інші; неадекватна самооцінка може бути як завищеною, і заниженою» [29].

Крім того, Кленова Н. В. вважає, що «завищена самооцінка призводить до того, що людина схильна переоцінювати себе в ситуаціях, які не дають для цього приводу, така людина самовпевнено береться за роботу, яка перевищує його реальні можливості, що за невдачі може призводити його до розчарування» [29].

На думку Кленова Н. В., «занижена самооцінка свідчить про розвиток комплексу неповноцінності, невпевненості в собі, така людина недооцінює себе в порівнянні з тим, хто він є насправді; людина із заниженою самооцінкою приписує свої реальні успіхи та досягнення обставинам або сприймає їх як випадкові та тимчасові» [29].

Вітковська О. І. вважає, що будь-яка неадекватна оцінка себе - завищена чи занижена – ускладнює життя людини. Для розвитку позитивної самооцінки важливо, щоб дитина в дитинстві була оточена постійною любов'ю незалежно від того, який він. Постійне прояв батьківського безумовної любові викликає у дитини відчуття власної значущості та цінності, сприяє формуванню позитивного ставлення себе [13].

На думку Коваленко Н., «самосвідомість і самооцінка в соціумі грають одну із головних ролей у формуванні особистості» [30]. Крім того, Т. Гончаренко стверджує, що «самосвідомість і самооцінка значною мірою визначає соціальну адаптацію та дезадаптацію особистості, будучи регулятором поведінки та діяльності. Самосвідомість і самооцінка виявляються і формуються в діяльності, під

безпосереднім впливом соціальних факторів – насамперед – спілкування з оточуючими» [20].

Як стверджує Коваленко Н., «в умовах, коли самооцінка підлітка не знаходить опори у соціумі, коли його поведінка оцінюється іншими виключно негативно, коли потреба у повазі залишається нереалізованою, - розвивається різке відчуття особистісного дискомфорту» [30]. Таким чином, особистість не в змозі виносити його нескінченно довго, підліток не може не знайти виходу із ситуації. Його самооцінка має знайти адекватну опору у соціальному просторі. Одним із найпоширених шляхів вирішення цієї проблеми є перехід підлітка до групи, в якій характеристика його особистості оточує адекватна самооцінці або навіть перевершує її. У такому середовищі підлітка цінують і постійно підтверджують це вербально та невербально, що призводить до задоволення потреб у повазі, а отже, і до стану комфорту від приналежності до групи.

У підлітковому віці самооцінка піднімається на якісно новий рівень, збагачується новим змістом, набуває нових функцій [77]. Отже, можна підкреслити найголовніше: саме у цьому віці дитина починає усвідомлювати себе як особистість, яка володіє певними психічними якостями, включеними до певної системи соціальних відносин. Знання підлітка про себе набувають узагальненого характеру. Пізнаючи себе в постійному порівнянні з іншими людьми, він починає активно виділяти та засвоювати норми та зразки взаємовідносин; у сферу усвідомлюваного включаються всі види його діяльності та взаємовідносин з оточуючими.

Як стверджує Ельконін Д. Б., самооцінка формується у молодшому шкільному віці [18]. Отже, це загальна самооцінка, найбільш стійка та постійна. На формування самооцінки впливає близьке оточення дитини – її сім'я. Протягом життя людини, під впливами соціального середовища, успіху чи невдачі діяльності відбувається коливання у самооцінці – це особисті самооцінки.

Як відомо, інтерес до себе та інших людей виникає лише в підлітковому віці. Думаючи про оточуючих людей, підліток порівнює себе з ними. Постановка цілі на порівняння себе з іншими людьми виражена у підлітка дуже яскраво. На думку Лисенка Є. М., особливу увагу приваблюють вчинки – себе та інших людей [52]. Підліток оцінює власні вчинки, намагаючись зрозуміти, до чого вони привели чи приведуть в майбутньому. Він хоче усвідомити свої особливості («Чому я такий»), з'ясувати свої недоліки - ця потреба виникає із необхідності правильно поводитися в суспільстві, правильно побудувати свої відносини з однолітками та дорослими, бути в змозі відповідати власним вимогам та інших людей. Знати себе - неодмінна умова для того, щоб досягти цілей, які цінні та важливі. Саме тому, підліток спочатку особливо стурбований своїми недоліками, хоче позбутися їх. Він націлений на позитивне в іншій людині, готовий брати з нього приклад. Така увага до своїх недоліків та потреба подолати їх зберігаються протягом усього підліткового віку.

Таким чином, як стверджує Ісакова Т. О., «головна нова риса, що з'являється в психології підлітка в порівнянні з дитиною молодшого шкільного віку, - це більш вищий рівень самосвідомості. Крім того, виникає чітко виражена потреба правильно оцінювати та використовувати наявні можливості, формувати та розвивати здібності, доводячи їх до рівня, на якому вони знаходяться у дорослих людей» [7].

У своїх роботах Камінська О. згадує, що у підлітковому віці діти стають особливо чуйними до думки однолітків та дорослих, перед ними вперше гостро постають проблеми морально-етичного характеру, пов'язані, зокрема, з інтимними людськими взаємини [24].

Мамайчук І. І. у своїх роботах зазначає, що юність - це час становлення справжньої індивідуальності, самостійності в навчанні та праці. Крім того, він

додає, що в порівнянні з дітьми молодшого віку підлітки виявляють віру в здатність визначати та контролювати власну поведінку, свої думки та почуття. Підлітковий вік – це час загостреного прагнення до пізнання та оцінки самого себе, до формування цілісного, несуперечливого образу "Я" [39].

В період між 12 і 14 роками при описі себе та інших людей підлітки на відміну від дітей раннього віку починають використовувати менш категоричні міркування, включаючи в самоопис слова "іноді", "майже", "мені здається" та інші, що свідчить про перехід на позиції оцінного релятивізму, про розумінні неоднозначності, непостійності та різноманіття особистісних проявів людини [22]. З іншого боку в початковий період підліткового віку (10-11 років) багато підлітків (приблизно близько третини) дають самим собі переважно негативні особистісні показники. Таке ставлення до себе зберігається і надалі, віком від 12 до 13 років. Однак тут воно супроводжується вже деякими позитивними змінами у самосприйнятті, зокрема зростанням самоповаги та вищою оцінкою себе як особистості.

Як стверджує Мамайчук І. І., у міру дорослішання спочатку глобальні негативні самооцінки підлітків стають більш диференційованими, що характеризують поведінку в окремих соціальних ситуаціях, а потім і в особисті вчинки [39].

Понад те, Мамайчук І. І. пояснює, що у розвитку рефлексії, тобто, можливості усвідомлення підлітками своїх переваг і недоліків, спостерігається тенденція протилежного характеру. У початковий підлітковий період дітьми усвідомлюються переважно лише їх окремі вчинки у певних життєвих ситуаціях, потім - риси характеру та, нарешті, глобальні особистісні особливості [39].

Як стверджує Кленова Н. В., «молодші підлітки особливо не розмірковують про свої переваги. Але згодом виникає прагнення розібратися в особливостях своєї

особистості загалом - і у своїх мінусах, і у своїх плюсах. Виникнення потреби у знанні власних особливостей, інтересу до себе та роздуми про себе – характерна особливість підлітка» [29] .

Після вивчення робіт М. Кле, стало відомо, що переважаючі зразки для підлітків – реальні люди, а не літературні герої. Серед багатьох якостей, які приваблюють хлопців у тих людях, на яких вони хочуть бути схожі, на першому місці стоять моральні якості, потім якості мужності [46].

На думку Камінська О. В., однолітка підлітків приваблюють в загалом ті ж якості, що й у зразках-дорослих. Однак дуже важливо, що саме з однолітком підліток порівнює себе, саме його обирає зразком на який варто рівнятись, тому що підлітку легше порівнювати себе з однолітком, аніж з дорослим [24]. Привабливі якості дорослий виявляє у дорослих справах та у дорослих стосунках, і поставити себе на його місце підлітку ще важко. І взагалі дорослий - це зразок, що практично важко досягається для підлітка, а одноліток, особливо однокласник, близький йому багато в чому. Одноліток - це свого роду мірка, яка дозволяє підлітку оцінити себе з урахуванням цілком реальних можливостей: адже в іншого його однолітка, можливості такі ж, тільки він краще використовує їх, отже, на нього можна рівнятись. Це дуже важливо, тому що рівнятись на дорослого підліток часто не в змозі.

Як стверджує Пов'якель Н. І., молодші підлітки бачать різні свої недоліки, але у багатьох самооцінка можливостей завищена: вони вважають себе здатними зробити те, що насправді зробити не можуть. Багато п'ятикласників ще не вміють правильно оцінити рівень своїх знань і умінь, а також побачити, наскільки важке перед ними завдання: перше оцінюється вище, друге - нижче від того, що є насправді. Цю особливість яскраво видно при вирішенні різного роду математичних задач. Крім того, «кмітливість – важливий показник в очах підлітків, важливий

показник здібності, тому в оцінці та самооцінці це суттєвий критерій. Було виявлено, що приблизно у половини підлітків самооцінка не збігається з дійсними результатами, причому в переважній більшості випадків вона є завищеною. Поряд із цим було виявлено, що дорослі – вчителі та батьки – схильні, навпаки, занижувати оцінку можливостей підлітків» [48].

Таким чином, підбиваючи підсумки за другим параграфом нашої роботи, ми можемо відзначати, що на думку таких вчених як Т. Гончаренко, Кленова Н. В., О Коваленко Н., Кле М., самооцінка - це оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей та місця серед інших людей. Самооцінка впливає на розвиток особистості людини та ефективність його діяльності. Особливості самооцінки впливають і на емоційне стан, і на ступінь задоволеності своєю роботою, навчанням, життям та на відносини з оточуючими [30; 29; 20; 27].

Розвиток самосвідомості та її найважливішої сторони - самооцінки – це складний і тривалий процес, що супроводжується у підлітка цілою гамою специфічних переживань, на які звертали увагу практично всі психологи, вивчаючи особливості цього віку. Вони відзначали властиву підліткам неврівноваженість, імпульсивність, часті зміни настрою, іноді пригніченість та інше.

Самооцінка є складним особистісним новоутворенням та відноситься до фундаментальних властивостей особистості.

Самооцінка у підлітковому віці характеризується непостійністю; вона може бути завищеною, заниженою або адекватною, що залежить від багатьох факторів, зокрема, від оточення підлітка та його особистих суджень, від його зовнішнього вигляду та особливостей статевого дозрівання.

Процес становлення самооцінки перестав бути кінцевим, оскільки особистість розвивається, змінюються її уявлення та погляди. Самооцінка підлітка

складається під впливом порівняння себе з однолітками, власних суджень однолітків та оцінок дорослих. З віком уявлення про себе розширюється та поглиблюється, зростає самостійність у судженнях себе. Формування самооцінки в підлітковому віці залежить від оцінок оточуючих: батьків, вчителів, однокласників, близьких друзів. Серед них батьківська підтримка та ставлення однокласників найбільше впливають на самооцінку підлітка. У самооцінці відображається те, що людина дізнається про себе від інших, та його власна активність, спрямована на усвідомлення своїх дій та особистісних якостей.

1.3. Роль самооцінки у формуванні схильності до залежності від комп'ютерних ігор у підлітків

Самборська О. Я. стверджує, що інформатизація та комп'ютеризація в сучасному суспільстві набуває дедалі більшого значення. Сьогодні комп'ютер є незмінним супутником у всіх галузях людської діяльності. Сьогоднішні темпи комп'ютеризації перевищують темпи розвитку інших галузей. Без комп'ютерів та комп'ютерних мереж не обходиться сьогодні жодна фірма чи компанія. Сучасна людина починає взаємодіяти з комп'ютером постійно: вдома, на роботі, машині. Комп'ютери, стрімко увірвавшись у наше життя, не дали можливості усвідомити те, що ми починаємо суттєво залежати від працездатності цієї техніки. Починаючи з 26 найпростіших операцій у банках і до складних розрахунків під час запуску ядерних ракет, саме комп'ютер здійснює всі операції. І, якщо відбувається збій – це дорого обходиться людині. Але навіть цим не обмежується залежність людини від цієї розумної та складної техніки. Крім того, Турецька Х. І. підкреслює, що разом із появою комп'ютерів з'явилися і комп'ютерні ігри, які відразу знайшли шанувальників, як серед дорослих, так і серед дітей. Безперечно, ігри дозволяють відволіктися від проблем, розвивають логіку, розслаблюють і т. д. [72]. Але при цьому, на думку дослідників, таких як Фромм Е., комп'ютерні ігри негативно впливають на психіку людини, особливо дітей [83].

На думку Поліщук В. М., у сучасних умовах людина змушена швидко переорієнтуватись та пристосовуватись до сучасних нововведень, однією з яких стала загальна комп'ютеризація [17]. Найактуальнішим стає питання, як дитині жити в суспільстві комп'ютеризації та інформатизації, і при цьому зберегти емоційну стабільність, як допомогти дитині вирости щасливою, сформованою особистістю, яка буде з інтересом реагувати на новизну та з благоговінням ставитись до життя, або, навпаки, життєві труднощі сприятимуть збільшенню

незрілої ідентичності, формуванню образу «невдахи» і тоді він почуватиметься безпорадним у цьому світі та передбачати джерела нових страхів.

Макух О. І. стверджує, що питання про вплив комп'ютерних ігор на особистість підлітка, що формується, пов'язана з двома основними проблемами психолого-педагогічного характеру [38]. Він наголошує, що перша — проблема формування ігрової комп'ютерної залежності підлітків. Цей поведінковий феномен сприймається як альтернативна форма адаптації деяких підлітків до життєвих умов, їх засіб самореалізації та емоційно-психічної регуляції. В той же час ігрова комп'ютерна залежність, як і будь-яка форма поведінкової адикції, має руйнівні наслідки для особистості, що формує підлітка та його соціальну адаптацію. Надмірне захоплення комп'ютерними іграми проявляється у негативних змінах поведінки, мотивації, емоційно-афективної сфери підлітка, у зниженні успішності у школі, погіршенні фізичного самопочуття. Виникають проблеми у спілкуванні з оточуючими людьми, насамперед із членами сім'ї. В даний час психологи, педагоги та батьки стикаються з цією проблемою щодня та гостро потребують ефективних інструментів її вирішення. Безперечно, для розробки методів профілактики та корекції ігрової комп'ютерної залежності підлітків необхідно теоретичне обґрунтування феномена захоплення комп'ютерними іграми, всебічне вивчення ознак ігрової комп'ютерної залежності в середовищі активно граючих підлітків, виявлення психологічних механізмів формування ігрової комп'ютерної залежності.

Друга проблема - негативний вплив ігор агресивного змісту на підлітків, що відображають примітивний рівень ігрової культури, поширений у суспільстві. Справді, дослідження, які проводять сьогодні педагоги, психологи, медики та інші фахівці показують, що поряд з плюсами, які несе комп'ютеризація, з'явилося багато мінусів. Говорячи про позитивні сторони використання комп'ютера, зокрема комп'ютерних ігор, дослідники зазначають, що ігри виконують функцію

психологічного розвантаження, відіграють роль своєрідного психологічного тренінга. Однак до всіх позитивних наслідків застосування інформаційних технологій додаються також і негативні. Захоплення віртуальним світом може призвести до стійкої потреби уникнення реальної дійсності. Інакше кажучи, через появу віртуальних реальностей постає питання про негативні наслідки їх поширення, пов'язаний з тим, що в цих системах людина може втратити орієнтири в світі, перестати розуміти, що реально, а що ілюзорно.

Як стверджує Мамайчук І. І., «самооцінка - судження людини про наявності, відсутності чи слабкості тих чи інших якостей, властивостей у порівнянні їх із певним зразком, еталоном» [39]. Кленова Н. В. стверджує, що характер самооцінки підлітків визначає формування тих чи інших якостей особистості, наприклад, адекватний її рівень сприяє формуванню у підлітка впевненості у собі, самокритичності, наполегливості чи зайвої самовпевненості, некритичності [29]. Крім того, Т. Гончаренко вважає, що виявляється також певний зв'язок характеру самооцінки з навчальною та громадською активністю. Підлітки з адекватною самооцінкою мають вищий рівень успішності, у них немає різких стрибків успішності та спостерігається більш високий суспільний та особистий статус [20].

На думку Кленова Н. В., підлітки з адекватною самооцінкою мають велике поле інтересів, їх активність спрямована на різні види діяльності, а також на міжособистісні контакти, які помірні та доцільні, спрямовані на пізнання інших та себе у процесі спілкування [29].

Як стверджує М. Кле, підлітки з тенденцією до сильного завищення самооцінки виявляють достатню обмеженість у видах діяльності та велику спрямованість на спілкування, причому малозмістовне [46].

Т. Гончаренко наголошує, що агресивні підлітки характеризуються крайньою самооцінкою (або максимально позитивною, або максимально негативною), підвищеною тривожністю, страхом перед широкими соціальними контактами, егоцентризмом, невмінням знаходити вихід із важких ситуацій. Крім того Т. Гончаренко вважає, що підлітки з низькою самооцінкою схильні до депресивних тенденцій [20].

Д. М. Гриджука стверджує, що низька самооцінка, комплекси нерідко є причиною, через яку підліток намагається втекти від реального світу [57].

На думку Панок В., механізм формування ігрової залежності заснований на частково неусвідомлюваних прагненнях, потребах: ухилення від реальності та прийняття ролі [44]. Ці механізми працюють незалежно від свідомості людини та характеру мотивації ігрової діяльності, включаючись відразу після знайомства людини з рольовими комп'ютерними іграми після початку більш менш регулярної гри в ній. Тобто, незалежно від того, чим керується людина і що нею рухає, коли вона спочатку починає грати в комп'ютерні ігри, включаються механізми формування залежності, і надалі потреба, якою створений превалюючий механізм, приймає першочергове значення у мотивації ігрової діяльності.

Отже, розглянемо послідовно кожен із цих механізмів.

Лоренц До виділяє механізм «Втеча від реальності» Він вважає, що «основою цього механізму є потреба людини в "усунення" від повсякденних турбот і проблем, своєрідна трансформація потреби у збереженні енергії» [35]. Ми не випадково живимо термін "втеча від реальності", а не "втеча від соціуму", про який згадують деякі автори робіт із подібної тематики. Справа в тому, що ми маємо на увазі не просто середовище, суспільство, соціум, а об'єктивну реальність загалом. Втекти від соціуму можна за допомогою самих різноманітних способів, включаючи

нерольові комп'ютерні ігри. Однак уникнути реальності можна тільки "занурившись" в іншу реальність - Віртуальну.

Психологічні аспекти механізму засновані на природному прагненні людини позбутися різного роду проблем та неприємностей, пов'язаних із повсякденним життям [74].

Богачова Н. В. вважає, що «рольова комп'ютерна гра - це простий і доступний спосіб моделювання іншого світу або таких життєвих ситуацій, в яких людина ніколи не була і не буде насправді. Це простий спосіб пожити в іншому житті, де немає проблем, немає навчання, на яку потрібно ходити щодня, немає клопоту з уроками тощо. В цьому сенсі може здатися, що рольові комп'ютерні ігри служать засобом зняття стресів, зниження рівня депресії, тобто. свого роду терапевтичним методом» [1]. Однак Андерсон К. А. наголошує, що використання рольових ігор у такій якості під питанням, хоч і видається цілком можливим. Насправді ж, люди зазвичай зловживають цим способом уникнення реальності, втрачають почуття міри, граючи тривалий час. Внаслідок цього виникає небезпека не тимчасової, а повної відмови від реальності, створення дуже сильної психологічної залежності від комп'ютера [1].

Як стверджує Юр'єва Л. Н. «рольові ігри, особливо в дитячому віці є частиною пізнавальної діяльності людини» [79]. Богачова Н. В. вважає, що всі діти грають у ігри, свідомо приймаючи на себе роль дорослих, задовольняючи несвідому потребу у пізнанні навколишнього світу. З віком рольові ігри заміщуються інтелектуальними і людина дуже рідко може прийняти на себе роль іншої людини, хоча підсвідома потреба в цьому зберігається: учень хотів би побути вчителем, той що відстає в навчанні – побути у ролі кращого учня в класі, скромний і незграбний мріє хоча б хвилину побути лідером [4]. Крім того, Богачова Н. В. вважає, що потреба у пізнанні світу - це видозмінений дослідницький інстинкт, успадкований людьми від тварин.

Імовірно, ця потреба у сфері несвідомого, так як у більшості випадків частково чи повністю не усвідомлюється людиною. Однак неусвідомленість потреби не говорить про її відсутність чи слабкість як мотивуючого фактора швидше навпаки, несвідомі потреби мають більший вплив на нашу поведінку, ніж усвідомлювані [4].

Кикилик І. В. стверджує, що дослідницький інстинкт у тварин та пізнавальна потреба у людини є достатньо потужними мотивуючими факторами та нерідко повністю визначають поведінку [28]. Тварина, керуючись дослідницьким інстинктом, забуває про небезпеку і може загинути заради цієї спраги пізнання. Тобто. дослідницький інстинкт тварини може придушувати навіть дуже сильний інстинкт самозбереження. Кикилик І. В. наголошує, що Рольова гра - це дуже ефективний спосіб пізнавальної діяльності. У процесі рольової гри задовольняється неусвідомлена пізнавальна потреба, у результаті якої людина отримує задоволення [28].

На думку Скрипченко О. В. сам механізм утворення залежності заснований на впливі потреби у прийнятті ролі. Після того, як людина один або кілька разів пограла в комп'ютерну гру, вона розуміє, що його комп'ютерний герой та сам віртуальний світ дозволяють задовольнити ті потреби людини, які не задовольняються в реальному житті [66]. Скрипченко О. В. вважає, чим більше людина грає, тим все більше вона починає відчувати контраст межі "ним реальним" та "ним віртуальним", що ще більше притягує людину до рольової комп'ютерної гри та усуває від реального життя. Гра перетворюється на засіб компенсації життєвих проблем, особистість починає реалізовуватись в ігровому світі, а не в реальному. Безумовно, це тягне за собою ряд серйозних проблем у розвитку особистості, у формуванні самосвідомості та самооцінки, і навіть вищих сфер структури особистості [66].

Таким чином, як стверджує Потапов М. існує два основних психологічних механізми освіти залежно від рольових комп'ютерних ігор: «потреба у відході від реальності та у прийнятті ролі іншого» [51]. Вони завжди працюють одночасно, але один із них може перевищувати інший за силою впливу формування залежності. Обидва механізми засновані на процесі компенсації негативних життєвих переживань, а отже є підстави припустити, що вони не працюватимуть, якщо підліток повністю задоволений своїм життям, не має психологічних проблем і вважає своє життя щасливим і продуктивним. Однак таких людей дуже мало, тому більшість підлітків можна вважати потенційно більш схильними до формування психологічної залежності від рольових комп'ютерних ігор.

Як підкреслює Піменов М., підлітки загалом є основною групою ризику в плані схильності до залежності від комп'ютерні ігри [47]. Піменов М. вважає, що особливо це стосується рольових розрахованих на багато користувачів онлайн ігор. Підлітки, маючи часто занижену самооцінку, знаходять вихід у віртуальній реальності [47].

Як стверджує Фройд З. ігри є по суті відображенням реального світу з соціальними відносинами, подіями які стосуються простого життя, але з значними достоїнствами відсутніми насправді [73]. На думку Матвієнко О. В. один із значних плюсів віртуальної реальності є не прихильність особистості до свого реального зовнішньому вигляду, віку та статі. Для підлітків, які часто відчують комплекси щодо своєї зовнішності, які відчують дискримінацію в зв'язку зі своїм віком ці проблеми зникають у віртуальній реальності [41].

Віграх спрощено комунікацію. Негативний досвід спілкування, який може значно травмувати в реальному житті, у віртуальній реальності сприймається м'якше, що обумовлено анонімністю гри, що дає простір для дистанціювання себе від ігрового персонажа [21].

Шапкін С. А. вважає, що комп'ютерні ігри часто є для підлітка методом самоствердження, підвищення самооцінки. Це твердження тією чи іншою мірою відноситься до всіх видів ігор: рольовим ігор, стратегій, головоломок та інших [78].

Так, вже давно прийнято в практику проведення чемпіонатів з комп'ютерних ігор. Найчастіше грошові призи на таких чемпіонатах перевищують винагороду за призові місця на Олімпійських Іграх. Так у 2014 року в Сіетлі пройшов чемпіонат з гри Dota 2, з найбільшим призовим фондом історії кіберспорту (\$10,9 млн.).

Шапкін С. А. підкреслює, що все це стимулює підлітків до самоствердження за допомогою комп'ютерних ігор [78].

На думку Гончаровська Г. Ф., підліток бачить у комп'ютерних іграх найпростіший спосіб добитися поваги своїх однолітків [17]. Шапкін С. А. стверджує, що серед підлітків прийнято змагатися рівнем своїх персонажів. Переможці чемпіонатів з комп'ютерних ігор, а також персонажі з високим рівнем стають знаменитими в середовищі геймерів. Їх популярність можна порівняти з популярністю зірок телебачення у звичайному житті [78]. Все це змушує підлітків підвищувати свою самооцінку за допомогою комп'ютерних ігор. Що нерідко тягне негативні наслідки, такі як відсутність мотивації домогтися чогось у реальному житті, відсутність інтересу до реальності, до традиційних суспільних цінностей, таким як оволодіння професією, прагнення до створення сім'ї, навчання, участі у соціальному житті.

Таким чином, робимо висновок про те, що підліткова субкультура є важливим етапом у розвитку особистості. Поряд з основними соціальними інститутами виховання та освіти, сім'єю та школою, в ньому все більшу роль відіграють «електронні вихователі», до яких відносяться комп'ютерні ігри. Дані численних досліджень показують, що підлітки з низькою самооцінкою схильні до депресивних

тенденцій. Причому одні дослідження виявили, що низька самооцінка передують депресивним реакціям або є їх причиною, а інші - що депресивний афект проявляється спочатку, а потім включається у низьку самооцінку. Так чи інакше, низька самооцінка, комплекси нерідко є причиною, через яку підліток намагається втекти від реального світу. Так само комп'ютерні ігри найчастіше є для підлітка методом самоствердження, підвищення самооцінки

Підсумовуючи за першим розділом теоретичного дослідження, ми хотіли б виділити основні ідеї.

Ігрова комп'ютерна активність - неоднозначне та багатостороннє явище та характер її перебігу пов'язаний з мотивацією та особистісними особливостями гравця. Ігрова комп'ютерна активність може мати різну інтенсивність, позитивно пов'язана з частотою та тривалістю гри.

На думку дослідників, вплив комп'ютерних ігор на психіку дітей та підлітків може бути як позитивним, так і негативним. Характер цього впливу обумовлений як часом тривалості ігрових занять, і змістом ігор. З одного боку, комп'ютерні ігри можуть сприяти розвитку творчого мислення, оволодінню новими знаками та значеннями, взаємозв'язками, логічними операціями, дають уявлення про способи маніпулювання з предметами та символами. З іншого боку, багато комп'ютерних ігор провокують агресивну поведінку, тривожні стани у підлітків.

Підлітковий вік – це один із етапів розвитку, коли відбуваються глобальні зміни в психіці дитини і він найбільш схильний до впливу комп'ютерних технологій. Підлітки є найактивнішими гравцями комп'ютерних ігор, які впливають на емоційно-особистісний розвиток підлітка.

Комп'ютерні ігри часто викликають ігрову комп'ютерну залежність у підлітків. У той же час ігрова комп'ютерна залежність, як і будь-яка форма

поведінкової адикції, має руйнівні наслідки для особистості підлітка, що формується, та його соціальну адаптацію.

РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження схильності до залежності від комп'ютерних ігор у підлітків з різним рівнем самооцінки

2.1. Організація, етапи та методи дослідження

Завдання емпіричного дослідження:

1. Вивчити особливості самооцінки у підлітків.
2. Вивчити схильність до залежності від комп'ютерних ігор підлітків.
3. Розробити програму корекції та розвитку рівня захопленості комп'ютерними іграми у підлітків.

Дослідження проводилося серед підлітків 12-16 років Давидівської загальноосвітньої школи I-III ступенів.

Як діагностичний інструментарій нами були обрані наступні методики:

- «Тест-опитувальник ступеня захопленості молодших підлітків комп'ютерними іграми» (А.В. Гришина).
- методика «Самооцінка особистості» (О. І. Мотков)
- методика Дембо-Рубінштейна у модифікації А. М. Прихожан

При виборі методик враховувалась: позитивна оцінка застосування та надійність методики за даними низки дослідників; доступність методики для контингенту, що вивчається; придатність цієї методики для групових обстежень, та ін.

Розглянемо першу методику - тест-опитувач ступеня захопленості підлітків комп'ютерними іграми (А. В. Гришина) Даний тест-опитувальник, розроблений автором на базі методики К. Янг та дозволяє оцінити кількісну виразність ступеня

захопленості підлітків комп'ютерними іграми - КІ. Опитувальник містить 22 питання, визначальних 5 основних шкал: емоційне ставлення до КІ; самоконтроль у КІ; цільова спрямованість на КІ; батьківське ставлення до КІ; перевага віртуального спілкування реальному.

Під час складання опитувальника шляхом розмови з молодшими підлітками та за допомогою спостереження за їх реальною поведінкою був виявлено репрезентативний перелік питань, що відображають зміст компонентів ігрової поведінки. В результаті було складено 32 твердження, які були пред'явлені експертам для визначення змістовної валідності.

Опитувальник складається з 5 шкал, кожна з яких містить питання, передбачають 6 градацій відповідей: ніколи, рідко, іноді часто дуже часто, постійно. При обробці результатів кожній відповіді випробуваного надається бал від 1 до 6. За кожною шкалою опитувальника набрані бали підсумовуються. Отримані результати визначають кількісні показники, значення яких підставляються у формулу для підрахунку ступеня захопленості КІ. Дослідження може проводитись як у індивідуальній, і у колективній формі.

1. Шкала емоційного ставлення до КІ. Високий показник свідчить про високий рівень емоційної привабливості КІ для дитини. Гра виступає засобом розрядки психо-емоційного напруження, засобом компенсації незадоволених потреб особистості (у спілкуванні, батьківській турботі тощо). У ході КІ підліток відчуває відчуття емоційного підйому. Низький показник вказує на незначний рівень емоційної привабливості КІ для дитини. Гра є одним із занять для дозвілля.

2. Шкала самоконтролю у КІ. Високий показник свідчить про низький рівень самоконтролю підлітка у КІ. Як правило, дитина не хоче переривати КІ, дратується при вимушеному відволіканні від гри і не здатний спланувати закінчення гри.

Низький показник свідчить про наявність самоконтролю над процесом КІ, дитина може відволіктися від гри, якщо це необхідно; здатний спланувати закінчення гри.

3. Шкала цільової спрямованості на КІ. Високий показник - свідомство азартної залученості до КІ, постійного прагнення до досягнення більш високих результатів. Низький показник говорить про помірне прагнення до досягнення більш високих результатів в комп'ютерній грі; КІ виступає як дозвілля і не є самоціллю.

4. Шкала батьківського ставлення до КІ. Високий показник вказує на негативне ставлення батьків до КІ. Батьки забороняють КІ або серйозно лімітують час гри. Низький показник свідчить про позитивне ставлення батьків до КІ. Батьки самі ініціюють активність дітей, пов'язану з КІ: купують новинки, задоволені зайнятістю дитини вдома за КІ.

Шкала переваги віртуального спілкування у КІ реальному спілкуванню.

Високий показник на те, що КІ виступає засобом спілкування та самоствердження дитини, підмінюючи собою процес реальної взаємодії. Низький показник - на те, що КІ не замінюють реального спілкування дитини та є додатковим засобом комунікації.

На підставі тесту за індексами ступеня інтересу до КІ можна виділити наступні 3 рівні залучення до КІ:

1 - природний рівень (від 6 до 11 балів): КІ носить характер розваги, яка не має негативних наслідків. Діти контролюють свою ігрову активність, рідко грають і думають про гру;

2 - середній (від 12 до 21 балів): КІ є важливою частиною життя підлітка; його увага сфокусована на певних видах КІ, але при цьому він не втрачає контролю над

частотою ігрових сеансів та витратами часу на гру; КІ виконує компенсаторні функції.

3 - залежність (від 22 до 37 балів): КІ займає весь вільний час; підліток думає про КІ, про досягнуті результати, прагне підвищити рівень цих результатів.

Аналізуючи виділені рівні, можна відзначити, що підлітки з природним рівнем залучення до КІ не схильні до залежності комп'ютерними іграми, підлітки із середнім рівнем залученості до КІ виявляють схильність до залежності від комп'ютерних ігор, а підлітки з рівнем залежності – мають явну її наявність.

З метою вивчення самооцінки у респондентів нами були запропоновано методики: дослідження самооцінки Дембо-Рубінштейн в модифікації А. М. Парафіян.

Для особистості дуже важливо мати адекватну самооцінку, адже в іншому випадку з'являються проблеми у спілкуванні, професійній діяльності, родинних зв'язків тощо. Слід своєчасно звертати увагу на самооцінку особистості, щоб уникнути помилок у її соціальному пристосуванні.

Друга методика Дембо-Рубінштейн дозволяє визначити, яка самооцінка у особи. Це відбувається за допомогою позначок випробуваного на певних шкал.

Модифікація парафіян цієї методики використовується в останньому час у різних освітніх установах та на виробництві. Змінена методика А. М. Прихожан містить у собі 7 шкал (на відміну від 4-х первісних). Автор модифікації додала такі шкали, як «вміння щось робити своїми руками», «зовнішність», «визнання однолітків», а також змінила шкалу «щастя» на «впевненість у собі».

Ця методика заснована на безпосередньому оцінюванні (шкалювання) школярами низки особистих якостей, таких як здоров'я, здібності, характер і т. д.

Випробовуваним пропонується на вертикальних лініях відзначити певними знаками рівень розвитку у них якостей (показник самооцінки) та рівень домагань, тобто рівень розвитку цих якостей, який би задовольняв їх. Кожному випробовуваному пропонується бланк методики, що містить інструкцію та завдання.

Та третя методика «Самооцінка особистості» (О.І. Мотков) (модифікація методики Б. А. Сосновського). Методика дозволяє вивчати загальний рівень самооцінки позитивного розвитку особистості, самооцінку окремих факторів та якостей особистості, а також її адекватність або неадекватність.

Самооцінка та ставлення людини до себе тісно пов'язані з рівнем вимоги, мотивацій та емоційними особливостями особистості. Від самооцінки залежить інтерпретація набутого досвіду та очікування людини щодо самого себе та інших людей.

Люди із завищеною самооцінкою гіпертрофовано оцінюють свої переваги ставлять перед собою вищі цілі, ніж ті, які вони можуть реально досягти, у них високий рівень вимог, що відповідають їх реальним можливостям. Неадекватна самооцінка своїх можливостей та підвищений рівень вимог зумовлюють надмірну самовпевненість. Розвиток зайвої самовпевненості може бути наслідком відповідного стилю виховання у сім'ї та школі. Незаслужена похвала та заохочення сприяють формуванню у такої людини винятковості, спотвореного уявлення про власні можливості, необ'єктивної оцінки результатів своєї діяльності. Самовпевнені люди не схильні до самоаналізу. Разом з некритичністю мислення, недисциплінованістю, відсутністю необхідного самоконтролю це веде до прийняття помилкових рішень та здійснення ризикових вчинків. Подальша втрата почуття необхідної обережності негативно впливає на безпеку, надійність та ефективність всієї життєдіяльності людини. Відсутність або недостатня потреба в самовдосконаленні ускладнює включення в процес самовиховання.

Люди із заниженою самооцінкою зазвичай ставлять перед собою більше нижчі цілі, ніж ті, що можуть досягти, перебільшуючи значення невдач. При заниженій самооцінці людина характеризується іншою крайністю, протилежною до самовпевненості, - надмірною невпевненістю у собі. Невпевненість, часто об'єктивно необґрунтована, є стійкою якістю особистості і веде до формування у людини таких рис, як смиренність, пасивність, «комплекс неповноцінності». Це відбивається і у зовнішньому вигляді людини: голова втягнута в плечі, ходьба нерішуча, він похмурий, неусміхнений. Навколишні іноді приймають таку людину за сердиту, злу, неконтактну і наслідком цього стає ізоляція від людей, самотність.

Розвитку невпевненості у собі можуть сприяти і деякі суб'єктивні фактори: тип вищої нервової діяльності, риси темпераменту і т. д.

Наприклад, невпевненість виступає як одна з характеристик тривожності. Подолання невпевненості через процес самовиховання ускладнено через невіру людини у свої можливості, перспективи та кінцевий результат.

Найбільш сприятлива адекватна самооцінка, яка передбачає рівне визнання людиною як своїх переваг, так і недоліків. У основі оптимальної самооцінки, що виражається через позитивне властивість особистості - впевненість, лежать необхідний досвід та відповідні знання. Впевненість у собі дозволяє людині регулювати рівень вимог та правильно оцінювати власні можливості стосовно різних життєвих ситуацій. Впевнену людину відрізняють рішучість, впевненість, уміння знаходити і приймати логічні рішення, послідовно їх реалізовувати.

Впевнена людина критично ставиться до допущених помилок, аналізуючи їх причини, аби не повторити їх знову. Звідси висновок: треба прагнути розвивати в себе адекватну самооцінку на основі самопізнання. Пізнавши та оцінивши себе,

людина може більш свідомо, а не стихійно керувати своєю поведінкою та займатися самовихованням.

Наше дослідження проводилося кілька етапів.

Перший етап. На першому етапі ми досліджували схильність до залежно від комп'ютерних ігор у підлітків. Для його визначення ми використовували тест-опитувач ступеня захопленості підлітків комп'ютерними іграми А. В. Гришина.

Другий етап. На другому етапі ми досліджували особливості самооцінки підлітків. Ми вивчили його за допомогою методики «самооцінки особистості» (О.І. Мотков)

Третій етап. На основі отриманих даних були розроблені та випробовано рекомендації педагогу-психологу щодо розвитку компонентів самосвідомості особистості підлітка, як фактора розвитку адекватної самооцінки.

На заключному етапі нашого дослідження узагальнено та систематизовано отримані результати дослідницької роботи, уточнено теоретичні висновки, оформлено текст магістерської роботи.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Перший етап дослідження полягав у тому, що ми вивчали ступінь захоплення комп'ютерними іграми підлітків (рис. 2.1.). Звернемося до аналізу показників шкал залучення до комп'ютерних ігор випробуваних підлітків залежно від рівнів залученості,

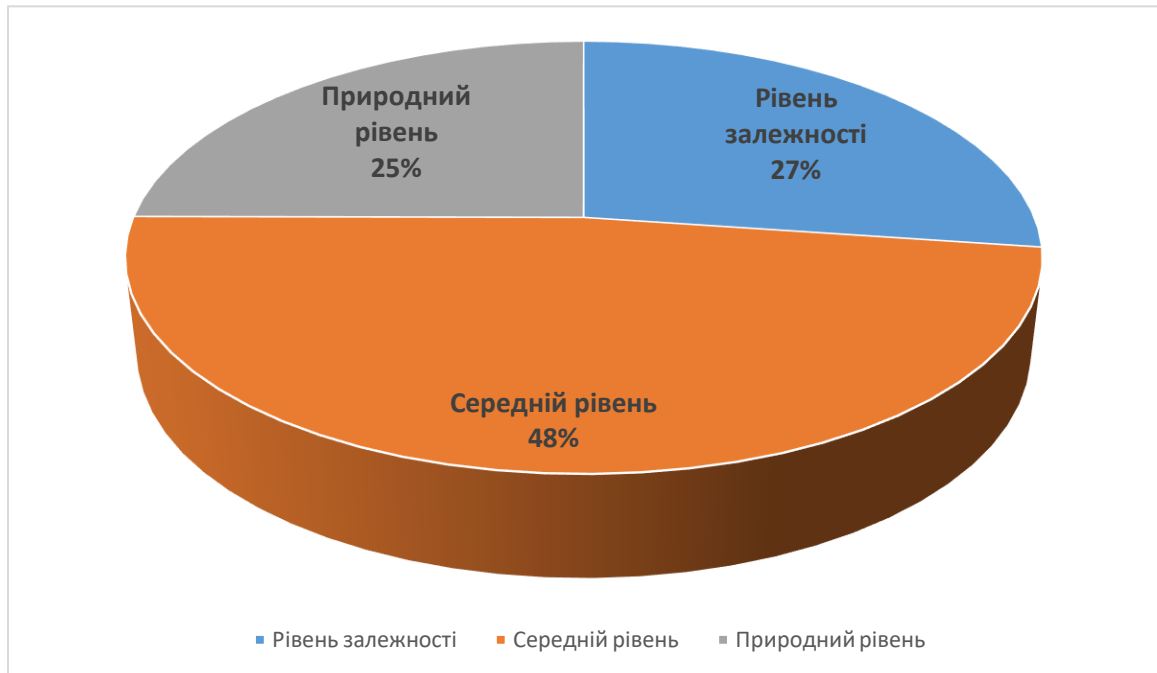


Рис. 2.1. Ступінь захоплення комп'ютерними іграми

Дані дослідження показали, що найменше підлітків мають природний рівень залежності від ігор (25%). Це каже, про те, що комп'ютерні ігри для них мають характер розваги, не має негативних наслідків. Такі молоді люди контролюють свою ігрову активність, рідко грають і думають про ігри. Зазвичай вони можуть грати у вільний від навчання час, контролюючи тривалість свого ігрового сеансу. У них не виникає агресивності чи дратівливості, якщо хтось відволікає їхню відмінність від гри.

Також результати свідчать, що 49% учнів – середній рівень залежності від комп'ютерних ігор, тобто комп'ютерні ігри є важливою частиною життя цих

підлітків, їх увага сфокусовано на певних видах комп'ютерних ігор, але вони не втрачають контролю над частотою ігрових сеансів та тимчасовими витратами на гру комп'ютерні ігри виконують компенсаторні функції. Такі молоді люди мають сильне почуття самоконтролю, але тривалість і частота ігрових сеансів у них вже більш збільшена ніж у учнів з природним рівнем.

А ось 27% підлітків залежать від комп'ютерних ігор, отже, вони займають весь вільний час підлітків, які постійно думають про комп'ютерні ігри, про досягнуті результати і весь час прагнуть підвищити рівень цих результатів. Їм властиві значні грошові витрати на досягнення успішних результатів у грі, у них часто проявляється дратівливість при вимушеному відволіканні від гри, через ігри на комп'ютері вони регулярно забувають про домашні обов'язки, навчання, домовленостях, запланованих зустрічах.

Загалом можемо зазначити, що для кожної групи опитуваних – з високим, середнім та низьким рівнями залучення до комп'ютерних ігор характерні відповідні показники за шкалами у різних галузях.

Зазначимо, що рівень емоційного ставлення до КІ проявляється найбільшою мірою у опитуваних із вираженою залежністю від КІ. Це може означати, що комп'ютерна гра для таких підлітків грає велику роль. Високий показник свідчить про високий рівень емоційної привабливості КІ для випробуваних. Гра виступає засобом розрядки психо-емоційної напруги, засобом компенсації незадоволених потреб особистості (у спілкуванні, батьківській турботі і т.д.). У ході КІ підліток відчуває відчуття емоційного підйому. У випробуваних з високою вираженою залежністю від КІ також спостерігаються високі показники за шкалою самоконтролю в КІ. Високий показник свідчить про низький рівень самоконтролю підлітка у КІ. Як правило, підліток не хоче переривати КІ, дратується при вимушеному відволіканні від гри і не здатний спланувати закінчення гри. Також

спостерігається високий показник по шкалі «Рівень цільової спрямованості на КІ». Це може свідчити про азартну залученість до КІ, постійного прагнення до досягнення дедалі вищих результатів. Більше того, необхідно відзначити високий показник за шкалою Переваги віртуального спілкування у КІ реальному спілкуванню». Високий показник за шкалою вказує на те, що КІ виступає засобом спілкування та самоствердження підлітка, підмінюючи собою процес реальної взаємодії. У цій групі піддослідних ми виявили низький показник лише за однією шкалою – рівня відносини батьків до того, що діти грають у КІ. Низькі показники по цій шкалі можуть вказувати на те, що батьки не забороняють підліткам грати в КІ, можливо, навпаки, заохочують їхнє захоплення.

У підлітків з природним рівнем залучення до КІ відзначаються показники в межах норми за всіма шкалами, що говорить про відсутність схильності до залежності від КІ. Підліток не відчуває потреби проводити весь свій час за грою, КІ носить характер розваги, не має негативні наслідки. Діти контролюють свою ігрову активність, рідко грають і думають про гру.

У випробуваних із середнім рівнем залучення до КІ спостерігається високі показники за шкалою рівня емоційного ставлення до КІ та рівня самоконтролю в КІ, що говорить про те, що гра виступає засобом розрядки психо-емоційної напруги, засобом компенсації незадоволених потреб особистості (у спілкуванні, батьківській турботі і т. д.). У ході КІ підліток відчуває відчуття емоційного підйому. Також у випробуваних цієї групи відзначається низькі показники за шкалами рівня переваги спілкування з героями КІ реальному спілкуванню, це говорить про те, що КІ не замінює реального спілкування підлітка та є додатковим засобом комунікації. Шкала рівня цільової спрямованості на КІ, це свідчить про помірне прагнення до досягнення все більш високих результатів у комп'ютерній грі, КІ виступає як дозвілля і не є самоціллю.

У підлітків з природним рівнем залучення до КІ спостерігається середні показники за всіма шкалами. Це говорить про те що рівень емоційної привабливості КІ для підлітка незначний, гра є одним із занять для дозвілля. У підлітків з природним рівнем залучення до КІ був виявлений низький показник за шкалою «Шкала самоконтролю в КІ», це свідчить про наявність самоконтролю під час КІ, підліток може відволіктися, якщо це необхідно, здатний спланувати закінчення гри. Низький показник за шкалою «Шкала цільової спрямованості на КІ» говорить про помірне прагнення до досягнення більш високих результатів. КІ виступає як дозвілля і не є самоціллю. У підлітків із природною залученістю до КІ був виявлений низький рівень за шкалою «Вподобання віртуального спілкування в КІ реальному спілкуванню», це свідчить про те, що КІ не замінює реальне спілкування підлітка та є додатковим засобом комунікації.

Загалом ми можемо сказати, що для випробуваних зі схильністю до залежності від КІ характерне бажання не переривати гру, емоційна реакція на заборону грати, для таких підлітків характерна азартна схильність до КІ, постійне прагнення досягти кращого результату, крім того, залежність від КІ свідчить про те, що КІ виступають засобом спілкування для підлітка.

Наше дослідження показало, що за рівнем захопленості комп'ютерними іграми більшість підлітків мають природний і середній рівень залежності. Природний рівень є більшим безпечним. А ось на учнів із середнім рівнем слід звернути увагу, оскільки вони ближчі до рівня залежності. Отже, якщо не контролювати у них це захоплення, можуть виникнути ознаки залежної поведінки, а також безліч негативних з цього негативних наслідків

Далі ми визначили розподіл випробуваних з різним рівнем захопленості комп'ютерними іграми.

На другому етапі ми вивчали виразність рівнів самооцінки випробуваних підлітків за допомогою методики «Самооцінка особистості» (О.І. Мотков)

Зупинимось на розгляді вираженості рівнів самооцінки у випробуваних підлітків.

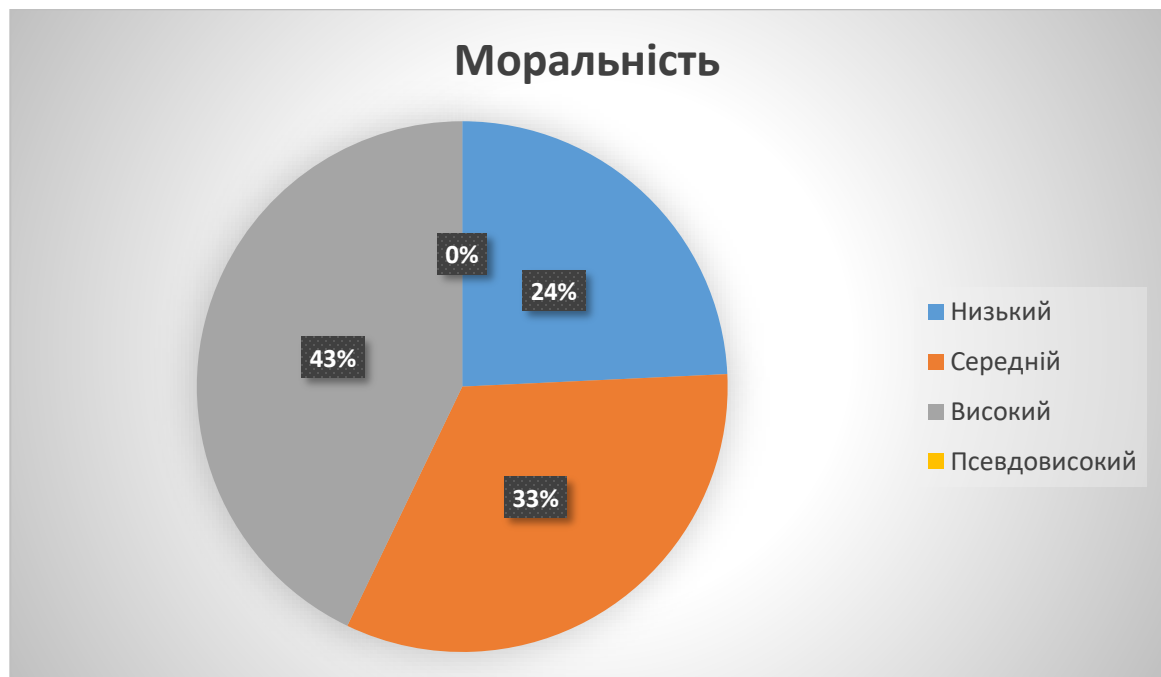


Рис. 2.2. Відсоткове співвідношення розподілу рівнів оцінки за критерієм «моральність»

Ми бачимо, що найбільш яскраво вираженим є високий рівень оцінки своїх аспектів позитивного розвитку. За критерієм «моральність» (рис. 2.2.) 43% підлітки показали високий рівень, це говорить про те, для них норми, правила та вимоги виступають як їх власні погляди та переконання. Трохи менш вираженим є середній рівень критерію моральності 33%. Низький рівень показали 24% опитуваних. Найменший відсоток підлітків показали псевдовисокий рівень виразності у себе моральності 0%.

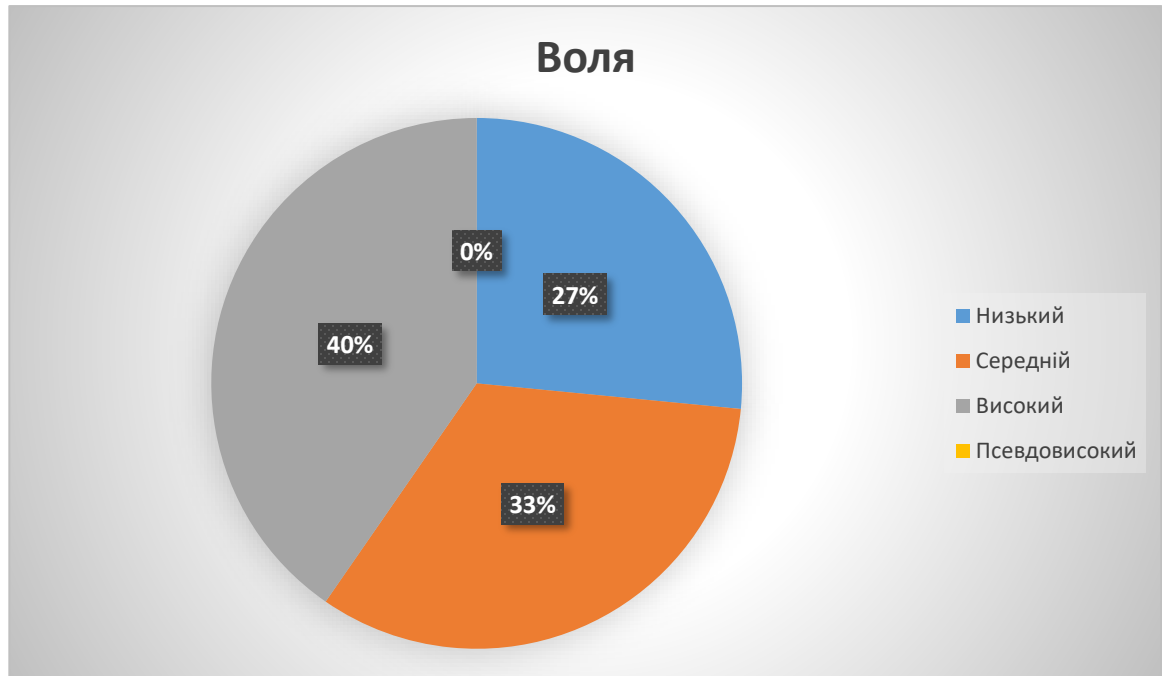


Рис. 2. 3 Відсоткове співвідношення розподілу рівнів оцінки за критерієм «воля»

За критерієм «воля» (рис. 2. 3) також найбільше підлітків 40% високо оцінили у себе вольові якості, насамперед, які асоціюються з його цілеспрямованістю, вважаючи це здатністю керувати своєю поведінкою, мобілізувати свої сили на подолання труднощів, що стоять на шляху до мети. Трохи менш вираженим є середній рівень вираженості критерію "воля" 33%. 27% із вибірки показали низьким рівень виразності. Найменшу групу 0% склали підлітки, які показали псевдовисокий рівень вираженості критерію "воля".



Рис. 2. 4 Відсоткове співвідношення розподілу рівнів оцінки за критерієм «самостійність»

За черговим критерієм «самостійність» найбільший відсоток 39% нашої вибірки становили підлітки, які показали високий рівень вираженості у себе цієї якості. Таким підліткам властиво, незалежність дій та суджень, здатність до прийняття важливих рішень без підказок, по-друге, відповідальність, тобто. готовність відповісти за наслідки власних дій, по-третє – переконання, що саме така поведінка – єдина соціально прийнятна та вірна. Трохи менш вираженим є середній рівень самостійності 32% від вибірки. Приблизно така сама кількість підлітків 19% відзначили псевдовисокий рівень вираженості у себе критерію "Самостійність". Найменший відсоток вибірки 10% відзначили у себе низький рівень виразності «самостійності».

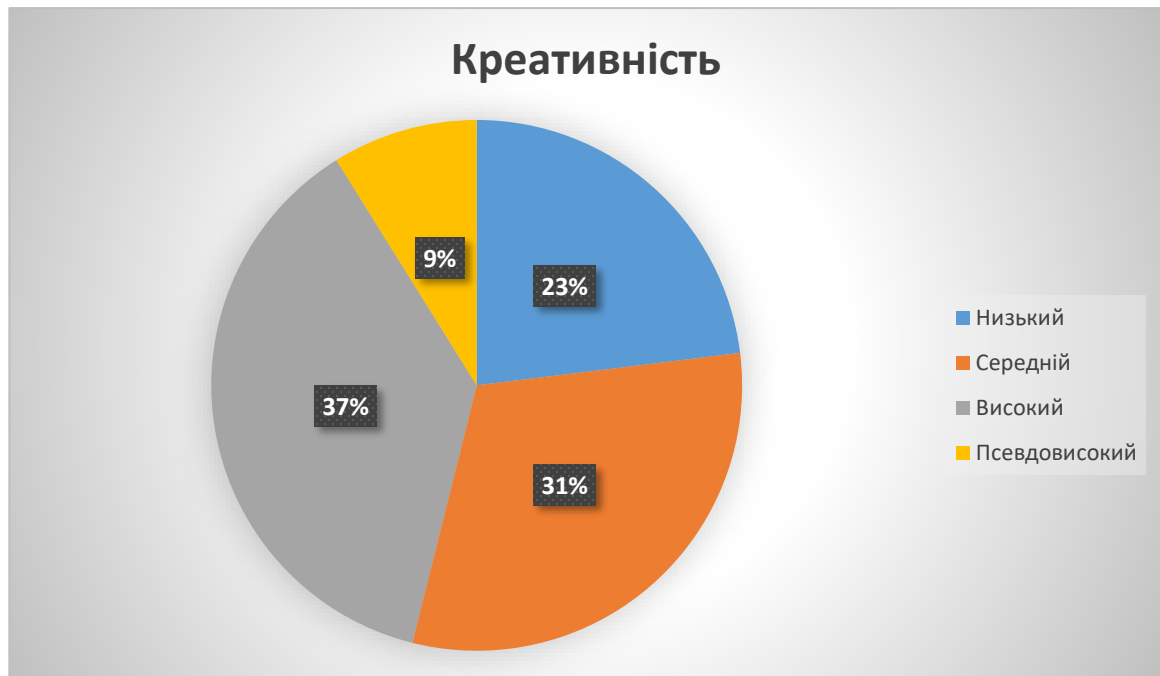


Рис. 2. 5 Відсоткове співвідношення розподілу рівнів оцінки за критерієм «креативність»

За показником «креативність» (рис. 2. 5) максимальний відсоток 37% респондентів виявили високий рівень виразності. Дані підлітки вважають що у них на високому рівні розвинена швидкість, (кількість ідей, що виникають в одиницю часу), оригінальність (здатність придумувати "рідкісні" ідеї, що відрізняються від загальноприйнятих, типових відповідей), сприйнятливість (чутливість до незвичайних деталей, протиріч та невизначеності, а також готовність гнучко і швидко перемикається з однієї ідеї на іншу), метафоричність (готовність працювати у фантастичному, «неможливому» контексті, схильність використовувати символічні, асоціативні засоби для вираження своїх думок, а також уміння у простому бачити складне і, навпаки, у складному - просте). 31% підлітків вважають середньо вираженим у себе якості креативність. Низький рівень виявили 23% підлітків. Псевдовисокий рівень показали 9% вибірки.

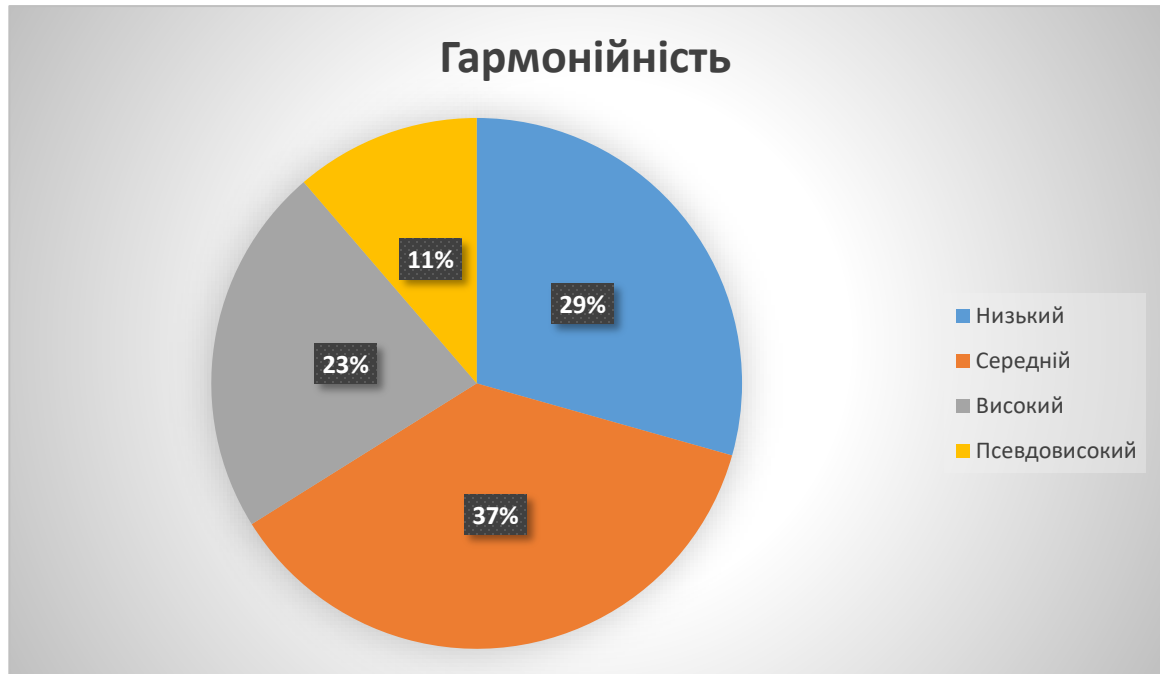


Рис. 2. 6 Відсоткове співвідношення розподілу рівнів оцінки за критерієм «гармонійність»

У 37% респондентів за критерієм «гармонійність» (рис. 2. 6) показали середній рівень виразності. Це говорить про те, що школярі вважають «гармонійність» суттєвою характеристикою позитивного розвитку їхньої особистості в цілому. 29% респондентів відзначили розум себе низький рівень виразності цього критерію. Трохи менш вираженим є високий рівень 23%. 11% респондентів вважають гармонійність менш вираженою.



Рис. 2. 7 Відсоткове співвідношення розподілу рівнів оцінки за критерієм «екстраверсія»

За критерієм «екстраверсія» (рис. 2. 7) найбільший показник 42% склали підлітки із середнім рівнем виразності. Ці підлітки мають комплекс особистісних якостей, яким визначається схильність людини до активних соціальних контактів, що виражається в комунікабельності, активної балакучості з різними людьми та товариськість. Також за допомогою цього комплексу виражається орієнтація людини на зовнішнє соціальне оточення, а не на власний внутрішній мир. Трохи менш вираженим є низький рівень екстраверсії 32%. 26% респондентів вважають у себе високо вираженим критерій "екстраверсія". Такий показник як псевдовисокий рівень екстраверсії не показав жодного підліток.

Загальний рівень позитивного розвитку особистості тісно пов'язаний із оцінкою підлітками у себе окремих факторів особистості: «моральність», «воля», «самостійність», «креативність», «гармонійність» та «екстраверсія». Найбільш оптимальним, гармонійним є високий рівень їхньої виразності.

Більшості підлітків із середньою самооцінкою спостерігається природний рівень залучення до КІ. Це може означати, що підлітки з середньою самооцінкою ставляться до КІ як до розваги, яка не має негативних наслідків для їхнього стану, їх спілкування з оточуючими людьми (однолітками, старшими). Діти контролюють свою ігрову активність, рідко грають і думають про гру.

Більшість випробуваних підлітків з високою самооцінкою спостерігається також природний рівень залучення до КІ, що також характеризує з даних випробуваних, як підлітків, які відносяться до КІ як до розваги, цікавого проведення часу. При цьому вони зберігають інтерес до спілкування з оточуючими людьми (однолітками, старшими). Дані підлітки контролюють свою ігрову активність, рідко грають та думають про гру.

Більшість випробуваних підлітків з низькою самооцінкою (10,72%) спостерігається рівень залежності від КІ. Рівень залежності від КІ свідчить про те, що КІ у підлітків з низькою адекватною самооцінкою займають весь вільний час; підлітки думають про КІ, про досягнуті результати в КІ, прагнуть підвищити рівень цих результатів. Середній рівень залучення до КІ свідчить про те, що КІ є також важливою частиною життя підлітка та його увага сфокусовано на певних видах КІ, але при цьому він не втрачає контролю над частотою ігрових сеансів та тимчасовими витратами на гру. Важливо, що за середнього рівня залучення КВ виконують компенсаторні функції особистості підлітка.

Також за допомогою методики для вивчення рівня самооцінки у підлітків Дембо-Рубінштейн у модифікації А. М. Прихожан нами були отримано дані про рівень претензії підлітків. Результати представлені на рис. 2. 8

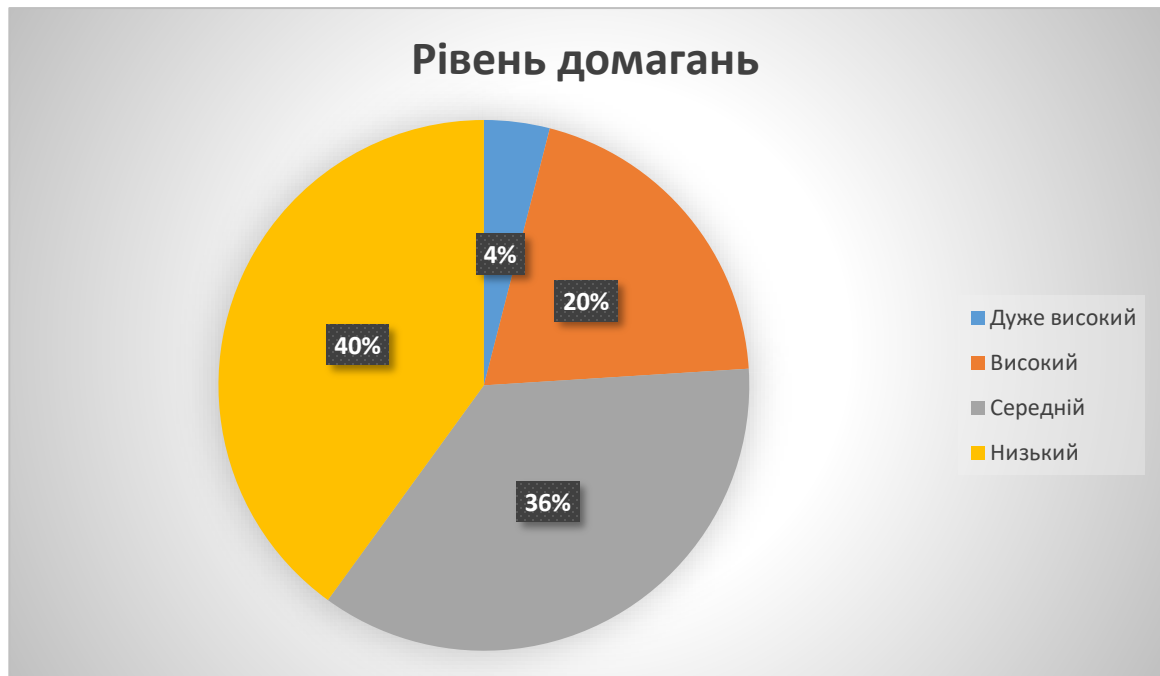


Рис. 2. 8 Відсоткове співвідношення розподілу рівнів оцінки за критерієм «рівень домагань»

За результатами дослідження рівня домагань у підлітків, (рис. 2. 8) слід зазначити, що частина підлітків 20% мають високий рівень домагань, такі школярі вирізняються високим рівнем цілепокладання: вони ставлять перед собою досить важкі цілі, що ґрунтуються на уявленнях про свої дуже великі можливості, здібностях і докладають значних цілеспрямованих зусиль по досягненню цих цілей.

Трохи менш вираженим є дуже високий рівень домагань 4%. Цілі, що вибираються підлітком, фактично завжди перевершують його можливості. Однак, ставлячи таку мету, він не усвідомлює цього, і тому, при отриманні негативного результату, винними виявляються всі довкола, тільки не він. Критику з боку оточуючих вони вважають необґрунтованою та несправедливою, а оцінку з боку – необ'єктивною, тому всі сприймають у багнети, що призводить до безлічі дрібних та великих конфліктів.

Середній рівень вимог становить 36% наших респондентів, такі підлітки відрізняються впевненістю у своїх силах, наполегливістю досягненні мети, більшою продуктивністю, критичністю в оцінці досягнутого.

Низький рівень домагань має найбільша група наших респондентів 40%, цілі у даних підлітків набагато нижчі за них можливостей. Підлітки з низьким чи неадекватно заниженим рівнем домагань вибирають занадто легкі та прості цілі, що може пояснюватися заниженою самооцінкою та невпевненістю в собі, тому, коли такі люди ставлять цілі вони, як би перестраховуються, щоб уникнути можливих невдач та провалів.

Отже, як видно з описаних результатів дослідження, у підлітків з різною самооцінкою виявлено різні рівні залучення до КІ.

Це означає, що наша гіпотеза про те, що схильність до залежності від комп'ютерних ігор у підлітків пов'язана з рівнем їхньої самооцінки повністю підтверджується: підлітки з низькою самооцінкою сприймають комп'ютерні ігри як спілкування і самоствердження, підтверджується.

В результаті проведеного дослідження зв'язку схильності до залежно від комп'ютерних ігор у підлітків з їх рівнем самооцінки ми дійшли таких висновків:

1. 14,28% підлітків мають природний рівень залученості до комп'ютерні ігри. Це свідчить про те, що КІ має характер розваги, яка не має негативних наслідків. Діти контролюють свою ігрову активність, рідко грають і думають про гру;

2. 75% підлітків мають середній рівень залученості до комп'ютерні ігри, тобто схильність до залежності від комп'ютерних ігор. Це свідчить, що КІ є важливою частиною життя підлітка; його увага сфокусована на певних видах КІ, але при цьому він не втрачає контроль за частотою ігрових сеансів і тимчасовими витратами на гру; КІ виконує компенсаторні функції.

3. У 10,72% підлітків є залежність від комп'ютерних ігор: КІ займають весь вільний час; підліток думає про КІ, про досягнуті результати, прагне підвищити рівень цих результатів.

4. У 14,28% підлітків було виявлено високу самооцінку. Ці підлітки заслужено цінують та поважають себе, задоволені собою, у них розвинене почуття власної гідності.

5. 72% підлітків мають середню самооцінку, що говорить про те, що вони поважають себе, але знають свої слабкі сторони та прагнуть самовдосконалення, саморозвитку.

6. У 0% підлітків була виявлена псевдовисокий самооцінка, що свідчить про необ'єктивну оцінку підлітком самого себе, його думка про себе розходиться з думкою про нього оточуючих.

7. 10,72% піддослідних мають низьку самооцінку. Це означає, що у таких підлітках існує комплекс неповноцінності. Вони невпевнені у собі, боязкі, пасивні. Такі підлітки відрізняються надмірною вимогливістю до себе та ще більшою вимогливістю до інших.

8. Високий та середній рівні самооцінки значно пов'язані з природним рівнем залучення до комп'ютерних ігор, тобто ці підлітки використовують комп'ютерні ігри, як розвагу.

2.3. Корекційна програма зниження рівня захопленості комп'ютерними іграми у підлітків

Наше дослідження дозволило виявити, що підлітки з низькою самооцінкою виявляють середній рівень захопленості комп'ютерними іграми та, відповідно, схильність до залежності.

Для корекції та розвитку рівня захопленості у підлітків комп'ютерними іграми ефективною та результативною буде групова організація занять, внаслідок таких занять підлітки матимуть можливість отримати підтримку від однолітків-учасників та оцінку зі сторони. Такі програми нині дуже потрібні.

Потрібно пам'ятати, що родичі користувачів та самі користувачі комп'ютерів не розцінюють ознаки, що характеризують ризик розвитку ігрової комп'ютерної залежності, як проблемне, перед болісний стан і звертаються до фахівців лише на етапі вже сформованої комп'ютерної залежності. Крім того, користувачі комп'ютерів, їхні батьки та вчителі мало обізнані як про перші ознаки формування залежності, так і про профілактичні заходи, спрямовані на її запобігання.

Доцільною може бути робота з батьками підлітків, переживаючих непростий період самовизначення та розвитку життєвих цінностей. Оскільки шкільний педагог-психолог у рамках корекційного розвиваючого напряму роботи має обмежені можливості, то оптимальним було б проведення практичного семінару для батьків з проблеми дитячо-батьківських відносин та їх впливу на розвиток особистості підлітка, а також батьківської зустрічі з проблеми труднощів формування відповідального ставлення до життя. Надалі, за наявності актуального запиту робота може вибудовуватися з кожною конкретною сім'єю.

Робота з класним керівником буде, нашу думку, найбільш доцільною, у формі різних рекомендацій щодо групової структури класу, прийомів та способів

підвищення та заохочення активності окремих його учнів, а також рекомендацій щодо міжособистісної взаємодії з учнями. Крім цього, психолог може надавати рекомендації щодо здібностей кожного конкретного учня та сфер його самореалізації.

Обсяг роботи досить великий і охоплює всіх учасників освітнього процесу, крім цього, ми припускаємо, що заняття з психологом можуть суттєво вплинути на формування особистої відповідальності та ініціативності підлітків. Найбільша ефективність роботи шкільного психолога в контексті вирішення цієї проблеми може бути досягнута за допомогою як самих підлітків, так і їхніх батьків, а також класних керівників.

Актуальність програми:

Ця програма розроблена до актуальної проблеми схильності до залежності від комп'ютерних ігор у підлітків з низькою самооцінкою.

Як видно з результатів проведеного емпіричного дослідження, схильність до залежності від комп'ютерних ігор у підлітків пов'язана з низьким рівнем їх самооцінки. У зв'язку з цим важливим у роботі шкільного психолога з підлітками приділити належну увагу розвитку середньої чи високої самооцінки як умови для вирішення проблеми схильності до залежності у підлітки до комп'ютерних ігор.

Основна мета реалізації програми: розвиток адекватної середньої або високої самооцінки як умова для вирішення проблеми схильності до залежності до комп'ютерних ігор у підлітків.

Основні завдання реалізації програми:

1-й етап - психологічна освіта:

- презентація та обговорення інформації, присвяченій актуальній проблемі схильності до залежності від комп'ютерних ігор у підлітків з низькою самооцінкою;
- тренування навичок критичного аналізу інформації, присвяченої актуальній проблемі схильності до залежності від комп'ютерних ігор підлітків з низькою та заниженою самооцінкою;
- закріплення у підлітків уявлення про соціально-психологічний зміст поняття «залежність до комп'ютерних ігор» та «самооцінка».

2-й етап - корекційно-розвиваюча робота:

- формування здорового стилю життя, функціональних стратегій поведінки та особистісних ресурсів, що перешкоджають формуванню та розвитку низької самооцінки;
- інформування про причини та механізми розвитку низької самооцінки;
- спрямоване усвідомлення та розвиток наявних особистісних ресурсів, сприяють формуванню адекватної середньої чи високої самооцінки.

Ймовірний позитивний результат у підлітків минулих курс занять за цією програмою:

- у підлітків розширюються, деталізуються та закріплюються уявлення про соціально-психологічний зміст поняття «схильність до залежності від комп'ютерних ігор», а також «середня та висока самооцінка».
- у підлітків формується усвідомлення та розвиток наявних особистісних ресурсів, що сприяють формуванню адекватної середньої чи високої самооцінки.

- закріплюються навички дослідження та аналізу особливостей власного особистісного контролю у взаємодії з комп'ютерними іграми;
- у підлітків формується здоровий життєвий стиль, функціональні стратегії поведінки та особистісні ресурси, що перешкоджають формуванню та розвитку середнього рівня захопленості комп'ютерними іграми, який пов'язаний зі схильністю до залежності, та з рівнем власне залежності від комп'ютерних ігор.

Очікуваний негативний результат: це невдача в роботі з окремими підлітками, що пов'язано з негативізмом цих підлітків по відношенню до групової роботи, а також проявом їх захисних механізмів, а також брак часу для більш повного контакту з ними. З такими підлітками рекомендується проведення індивідуальної додаткової роботи.

Прогнозований результат: зменшення кількості підлітків із низькою самооцінкою і, отже, зменшення кількості підлітків із середнім рівнем захопленості комп'ютерними іграми, який пов'язаний зі схильністю до залежності.

Критерії оцінки ефективності:

- підвищення у підлітків показників середньої та високої самооцінки, що виявлятиметься у суб'єктивному прагненні до самоповаги, до розвитку почуття власної гідності, а також до самовдосконалення та саморозвитку;
- підвищення у підлітків показників природного рівня захопленості комп'ютерними іграми, а це означатиме, що комп'ютерні ігри будуть носити характер розваги, що не має негативних наслідків, підлітки контролюють свою ігрову активність, рідко грають і думають про гру.

Форма роботи: групова організація занять із підлітками, робота з батьками підлітків; участь у педагогічних радах школи.

Основні заходи: лекції-бесіди, консультативна практична робота, тренінги.

Основні способи: найбільш ефективними, на нашу думку, методами для формування усвідомлення та розвитку наявних особистісних ресурсів, що сприяють формуванню середньої чи високої самооцінки будуть методи формування свідомості (розповідь, бесіда, диспути, робота з текстом, «мозковий штурм», в рамках даних занять доречним буде застосування різних притч з філософським підтекстом), методи організації діяльності та формування досвіду суспільної поведінки (групові вправи, спостереження, рольові ігри), методи стимулювання та мотивації поведінки та діяльності (емоційний вплив, заохочення, дискусія та ін.), елементи ігротерапії та психодрами.

Тривалість заняття: 1,5 години.

Проведення занять: раз на тиждень.

Кількість осіб: 10-15 осіб.

Хід роботи:

Структура кожного заняття буде включати вступну частину, основну та заключну. Вступна частина представлена різного роду вправами, спрямованими на зняття певної напруги на початку заняття, обговорення правил тренінгу, а також обговорення зворотного зв'язку з попереднього заняття. Основна частина представлена одним-двома основними вправами, спрямованими на кожному етапі реалізації програми для досягнення тих чи інших цілей. Зрештою, заключна частина заняття являє собою зворотний зв'язок заняття загалом від кожного учасника, а також у першому блоці сюди включено вправу на групову інтеграцію.

Нами були розроблені рекомендації для батьків, оскільки, на наш погляд усунення такої проблеми як схильність до залежності від комп'ютерних ігор у підлітків з низькою самооцінкою потребує комплексного рішення.

- Обмежити час роботи з комп'ютером, пояснивши, що комп'ютер - не право, а привілеція, тому робота з ним підлягає контролю з боку батьків. Різко забороняти працювати на комп'ютері не можна. Якщо дитина схильна до комп'ютерної залежності, вона може проводити за комп'ютером дві години в будній день і три - у вихідний. Обов'язково з перервами.

- Запропонувати інші можливості проведення часу. Можливо скласти список справ, якими можна зайнятися у вільний час. Бажано, щоб у списку були спільні заняття (походи в кіно, на природу, гра в шахи і т. д)

- Використовувати комп'ютер як елемент ефективного виховання, як заохочення (наприклад, за правильно і вчасно зроблене домашнє завдання, прибирання квартири тощо)

- Звертати увагу на ігри, в які грають діти, оскільки деякі з них можуть стати причиною безсоння, дратівливості, агресивності, специфічних страхів.

- Обговорювати ігри разом із дитиною. Надавати перевагу розвиваючим іграм. Вкрай важливо навчити дитину критично ставитися до комп'ютерних ігор, показувати, що це дуже мала частина доступних розваг, що життя набагато різноманітніше, що гра не замінить спілкування.

Слід зазначити важливість технологій зайнятості. Для підліткового віку характерний пошук себе у світі. Клубна робота – спортивні секції, художні гуртки, додаткова освіта, факультативи, гуртки зменшують запас вільного часу та збільшують кількість завдань, які вимагають, не лише часу, а й займають увага

підлітка. Тимчасове чи часткове працевлаштування підлітка допоможе знайти своє призначення у житті.

Великого значення мають сімейні технології. Формування гармонійних взаємин у сім'ї, довірливі відносини між батьками та дітьми, спільні інтереси всіх членів сім'ї – невід'ємна частина повноцінного розвитку. Підліток потребує помірного контролю над його діями та помірну опіку з тенденцією до розвитку самостійності та вмінням приймати відповідальність за своє особисте життя.

ВИСНОВКИ

1. Сьогодні захопленість сучасної молоді комп'ютерними технологіями стала надмірно вираженою. Однією з самих поширених і привабливих комп'ютерних технологій є комп'ютерна гра, найбільш активними учасниками якої є підлітки. Комп'ютерні ігри - це розвага, яка може перерости у патологічну залежність. Проблема впливу комп'ютерних ігор на емоційно-особистісний розвиток підлітків викликає підвищену увагу дослідників у сучасній психології, оскільки багато ігор провокують агресивну поведінку, тривожні стани у підлітків.

Виникають негативні наслідки, які виявляються в тому, що звужується коло інтересів підлітка, виникає прагнення до створення власного світу, втеча від реальності. Надмірне захоплення комп'ютерними іграми призводять до соціальної ізоляції та труднощів у міжособистісних контактах, що в свою чергу веде до зниження самооцінки та невпевненості в собі.

2. Самооцінка – оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей та місця серед інших людей. Саме у підлітковому віці дитина відкриває для себе свій внутрішній світ. Складні переживання, пов'язані з новими відносинами, свої особистісні риси, вчинки аналізуються їм упереджено. Підліток хоче зрозуміти, який він є насправді, і уявляє, яким він хотів би бути.

Визначення свого місця у житті, формування світогляду та її впливом геть пізнавальну діяльність, самосвідомість і моральне свідомість - ось що звертає підліток свою увагу.

Самосвідомість стає своєрідним "ядром" особистості, воно концентрує у собі, як у фокусі, основні зміни у розвитку особистості. Самооцінка наприкінці дитинства одна із стійких психологічних утворень, характеризуючих орієнтацію психологічного простору дитини на системі соціальних і правил.

Саме у підлітковий період формуються моральні цінності, життєві перспективи, відбувається усвідомлення самого себе, своїх можливостей, здібностей, інтересів, прагнень відчувати себе і стати дорослим, потяг до спілкування з однолітками, оформлені спільні погляди на життя, на відносини між людьми, на своє майбутнє, Іншими словами - формуються особистісні сенси життя.

3. В результаті проведеного емпіричного дослідження, ми виявили, що більшість підлітків підлітки з низькою самооцінкою сприймають комп'ютерні ігри як спілкування і самоствердження, витрачаючи на ігри весь вільний час.

Сформульована нами гіпотеза про те, що існують відмінності у прояві схильності до залежності від комп'ютерних ігор у підлітків з рівнем самооцінки повністю підтверджується: підлітки з низькою самооцінкою сприймають комп'ютерні ігри як спілкування і самоствердження, виявляючи схильність до залежності від комп'ютерних ігор, підтверджується.

4. Зважаючи на отримані результати дослідження, запропонована психокорекційна програма зниження рівня захопленості комп'ютерними іграми, яка включає психоедукацію підлітків та корекційно-розвивальну роботу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андерсон К. А., Ділл К. Е. (2000). Відеоігри та агресивні думки, почуття та поведінку в лабораторії та в житті. Журнал особистості та соціальної психології, 78 (4), 772-790 с.
2. Баярд Р. Т. Ваш неспокійний підліток / Р. Т. Баярд, Б. Джін. М: Академічний проект, 2015. - 207 с.
3. Больбот Т. Ю. Психічні та поведінкові розлади в осіб молодого віку з комп'ютерною залежністю (клініка, корекція та профілактика): автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата медичних наук / Т. Ю. Больбот. К., 2005. 36 с.
4. Богачова Н. В. Комп'ютерні ігри: психологічна специфіка когнітивної сфери геймерів.
5. Бугайова Н. Ризики сучасних комп'ютерних технологій: ігрова залежність. Луганськ, 2006. 106 - 115 с.
6. Будассі С. А. Захисні механізми особистості / С. А. Будассі. - К: Академія, 1998. - 125 - 142 с.
7. Будіянський М. Ф. Структура та стадії формування психологічної залежності молоді від комп'ютерних ігор / М. Ф. Будіянський // Наука і освіта. - 2009. - №9. - 7-9 с.
8. Буркова В. І., Бутовська М. Л. Насильницькі комп'ютерні ігри і проблема агресивної поведінки дітей та підлітків // Питання психології. 2012. №1. 132-140 с.
9. Вакуліч Т. М. Психологічні чинники запобігання інтернетзалежності підлітків / Т. М. Вакуліч. Текст: дис. канд. наук. 2006.
10. Варій М. Й. Психологія особистості: підручник. Львів: Вид-во Львівської політехніки, 2016. 608 с.
11. Василенко Н. А. Вплив комп'ютерних ігор на формування аддиктивної поведінки підлітка URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&Z21ID=&Image_file_name=PDF/hak_2010_31_29.pdf&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=0

12. Вінтюк Ю. Психологічні закономірності виникнення uzалежнень у шкільному віці та способи протидії їм / Ю. Вінтюк // Здоровий спосіб життя. 2008. № 34. 1320 с.
13. Вітковська О. І. Професійне самовизначення як життєва проблема особистості. Педагогіка і психологія. 2009. № 3. 171-179 с.
14. Гавалешко О. М., Самборська О. Я. Особливості психологічної залежності від комп'ютерних ігор у підлітково-юнацькому віці. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами; Збірник наукових праць. 2007. № 3 (5). 151-156 с.
15. Гончаровська Г. Ф. Соціально-психологічні чинники становлення самооцінки дитини. Проблеми сучасної психології. 2010. № 8. 201- 209 с.
16. Гордієнко А. В. / Комп'ютерні ігри та їхні позитивні психологічні ефекти / А. В. Гордієнко // Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. - 2017. - Т. 199. - 58-62 с
17. Дідок О. Інтернет-залежність: «за» і «проти» користування соціальними мережами / Ольга Дідок // День. 2010.
18. Ельконін Д. Б. Психологія гри / Д. Б. Ельконін. - К., 2008. - 703 с.
19. Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза. М.: Флінта, 2006. 341 с.
20. Заняття психолога з підлітками / Упоряд. Т. Гончаренко. К.: Видавничий дім «Шкільний світ»; Видавництво Л. Галіцина, 2006. 120 с
21. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми / Т. О. Ісакова. К.: НІСД, 2011. 47 с.
22. Інтернет-залежність дітей та підлітків: [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://lnit2.at.ua/publ/internet_zalezhnist_ditej_ta_pidlitkiv/1-1-0-5
23. Камінська О. Вплив інтернет-залежності на формування ціннісних орієнтацій молоді / О. Камінська // Нова педагогічна думка. - 2014. - № 1. - С. 178-182. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npd_2014_1_57
24. Камінська О. В. Інтернет-залежність як актуальна проблема сьогодення / О.В. Камінська // Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Психологія і педагогіка. 2013.
25. Карпенко З. С. Герменевтика психологічної практики. К.: РУТА, 2001. 160 с.

26. Карпук Ю. Я. Проблема гаджет-залежності у сучасному світі / Ю. Я. Карпук, Д. Т. Гошовська // Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали VI Міжнар. наук.- практ. інтернет-конф. (13 трав. 2019 р.) / За заг. ред. Я. О. Гошовського, О. В. Лазорко, А. В. Кульчицької, Т. В. Федотової. 42-44 с.
27. Кле М. Психология підлітка / М. Кле. - М.: Просвітництво, 2006. - 142 с.
28. Кикилик І. В. Психологічні особливості актуалізації мовних здібностей у студентів вищих навчальних закладів у процесі навчання іноземних мов: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: спец. 19.00.07 – Педагогічна та вікова психологія. – Хмельницький, 2015. – 20 с.
29. Кленова Н. В. В світі комп'ютерних ігор. Кропивницький: КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського» 2013. - 190 с.
30. Коваленко Н., Лащенко О. Захоплення комп'ютером або віртуальна залежність підлітків. URL: <http://osvita.ua/home/develop/7386>.
31. Коваль Л. Г. Соціальна педагогіка / Л.Г. Коваль, І.Д. Зверева, С.Р. Хлебик - К.: ІЗМН, 1997. - 392 с.
32. Кон І. С. В пошуках себе: Особистість і її самосвідомість / І. С. Кон. - М.: Політздат, 1984. - 335 с
33. Кочина М. Л. Комп'ютерні ігри та їх можливий вплив на здоров'я дітей та підлітків / М. Л. Кочина, В. М. Синайко, О. В. Яворський та ін. // Укр. ШСН. психоневрологи. - 2016. - Т. 9, вип. № 1. - 44-46 с.
34. Кравчук С. Л. Специфіка соціалізації агресії особистості та напрямки психологічної допомоги. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. 601 с.
35. Лоренц До. Так зване зло. До витоків агресії; [Пер. з нім. І. Андрущенко]. К.: Знання, 2011. 351 с.
36. Мазуряк С. В. Дитина і комп'ютер. URL: <http://osvitacv.com/index.php/2011-01-11-15-03-4>].
37. Максимовська Н. О., Дикун Н. В. Соціально-педагогічна профілактика комп'ютерної залежності серед підлітків. Соціальна робота в Україні: теорія і практика. 2009. №2. 57-65 с.

38. Макух О. І. Особливості межових психічних станів молодших школярів у процесі навчальної діяльності: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / О. І. Макух; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2009. 20 с.
39. Мамайчук І. І., Смірнова М. І. Діти з розладами поведінки: психологічна допомога. К.: Редакції загально педагогічних газет, 2012. 120 с
40. Москалець В. П. Психологічне обґрунтування української національної школи. Львів: Світ, 1994. 120 с.
41. Матвієнко О. В. Основи виховання моралі у підлітків. К.: Стилос, 1999. 232 с.
42. Мудрик А. В. Сучасний старшокласник: Проблеми самовизначення. - К.: Педагогіка, 1977.
43. Павелків Р. В. Вікова психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Кондор, 2011. 468 с.
44. Панок В., Титаренко Т., Чепелева Н. Основи практичної психології: підручник. К.: Либідь, 2018. 536 с.
45. Паренс Г. Агресія наших дітей / Г. Паренс - М.: [Б. І.], 1997. - 182 с.
46. Перепилиця А. Проблема комп'ютерних ігор як альтернатива реальності. Актуальні проблеми психології: методологія і теорія психології. 2019. № 4. С. 264-278. URL://<http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v14/i1/27.pdf>.
47. Піменов М. Вплив відеоігор на психіку: міфи та научні дослід. URL: <https://ru.ign.com/grand-theft-auto-v/90754/feature/vliianie-videoigr-napsikhiku-mify-i-nauchnye-issledovaniia?p=5>
48. Пов'якель Н. І. Психологія дитячих страхів / Н. І. Пов'якель, О. М. Складенко. – К.: Шкільний світ, 2011. – 128 с.
49. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія: навч. посіб. / В. М. Поліщук; Глухів. держ. пед. ун-т. - Суми: Унів. кн. - 330 с.
50. Потапюк Л. М. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / Л. М. Потапюк. - Луцьк, 2010. - 215 с.
51. Потапов М. Комп'ютерні ігри тільки для дорослих. URL: <http://gammer.itc.ua/?a=article&id=8897>.
52. Прийменко В.Н. Діти, які грають в комп'ютерні ігри, або комп'ютерна залежність / В.Н. Прийменко // Психолог. Шкільний світ. - 2006. - № 46. - 13-15 с.

53. Проценко Я. С. Вплив комп'ютерних ігор на особистість юнаків: кваліфікаційна робота / науковий керівник - канд. психол. наук, доц. Іванна Миколаївна Шаповал. Кривий Ріг, 2023. 62 с.
54. Посохова В. Особливості життєвого планування Інтернет-залежної молоді // Психологічні перспективи. 2004. Вип.6. 150-157 с.
55. Психологія людини від народження до смерті. - Євроснак, 2002. - 656 с.
56. Психологічні особливості підлітків з інтернет-залежністю: [Електронний ресурс]. Режим доступу: www.mindmeister.com/.../get.../1406246?..
57. Психологія професійної діяльності і спілкування / За ред. Л. Е. Орбан-Лембрик, Д. М. Гриджука. К.: Преса України, 1997. 192 с.
58. Приходько Ю. О. Дитяча психологія: Нариси становлення та розвитку. К.: Міленіум, 2003. 192 с.
59. Рибачук В. Психологічні можливості корекції агресивної поведінки у підлітків. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2015. № 51. 180-190 с.
60. Рубінштейн С. Л. Основи загальної психології/С.Л. Рубінштейн. – 2000. – 720 с.
61. Русакова Т. М. Комп'ютерні ігри, як соціально-педагогічний феномен, що впливає на процес розвитку мислення підлітків URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-09/08rtmdtt.pdf>.
62. Рябчук А. М / Спілкування в онлайн-іграх як чинник покращення комунікативних навиків у реальному житті / Рябчук А. М // Вісник НТУУ «КПШ». Політологія. Соціологія. Право: збірник наукових праць, № 4 (20) – 2013
63. Савицька О. В., Дуткевич Т.В. Основні види діяльності соціальнопсихологічної служби: Психодіагностична робота і психологічна корекція.//Практична психологія 2010.
64. Савчин М. В. Вікова психологія: навч. посіб. / М. В. Савчин, Л. П. Василенко; ред.: Т. А. Дічевська. - 2-ге вид., доповн. - К.: Академвидав, 2011. - 382 с.
65. Сидоренко О. Б. Практикум з вікової та педагогічної психології: навчальний посібник для студентів подвійних спеціальностей з психологією. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. 262 с.

66. Скрипченко О. В., Долинська Л. В, Огороднійчук З. В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник. К.: Просвіта, 2001. 416 с.
67. Собкін В. С. Соціально-психологічні особливості населення Мережі / В. С. Собкін, К. Ю. Єфімов // 1999. С. 18– 21, 19 с.
68. Стукан Л. В. Причини, умови, механізми формування соціальних фобій у підлітків, їх психокорекція та психопрофілактика: автореф. дис... канд. мед. наук: 19.00.04 / Л. В. Стукан ; Харк. мед. акад. післядиплом. освіти. Х., 2006. 20 с.
69. Стеценко І.Б. «Герой» нашого часу: психологічна класифікація комп'ютерних ігор / І.Б. Стеценко // Психолог. Шкільний світ. - 2006. - № 46. - 10-12 с.
70. Сучасні технології електронних мультимедійних видань: [зб. наук. праць / наук. ред. Пушкарь О. І.]. – Харків ВД «ІНЖЕК», 2011. - 296 с.
71. Терещук Н. В. Ігрова залежність у підлітковому віці як форма адиктивної поведінки / Н. В. Терещук // Практична психологія та соціальна робота. - 2009. - № 2. - 8-12 с.
72. Турецька Х. І. Особистісна ідентичність схильних до інтернетзалежності осіб: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук / Х.І. Турецька. К., 2011. 32 с.
73. Фройд З. Вступ до психоаналізу / Пер. з нім. П. Паращук. К.: Основи, 1998. 709 с.
74. Фромм Е. Анатомія людської деструктивності. Пров. з англ. Е. М. Телятнікова, Т.В. Панфілова/Е. Фромм. - К.: 2014. - 635 с.
75. Чекстере О. Ю. Вплив комп'ютерних ігор на поведінку і взаємини дітей / Оксана Чекстере // Актуальні проблеми психології: Психологічна теорія і технологія навчання / за ред С. Д. Максименка, М. Л. Смульсон. – К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009, – Т.8. - Вип.6 - .290-299 с.
76. Чинники та механізми інтернет-залежності від онлайн-ігор / Л. П. Журавльова, О. В. Камінська // [Наука і освіта](#). - 2013. - № 7. - 44-48 с.
77. Чорна І. М. Дослідження психологічної залежності від комп'ютерних ігор дітей підліткового віку / І. М. Чорна, М. М. Чорний // Збірник матеріалів ІV Міжнародної науково-практичної конференції ["Акмеологія наука ХХІ століття"].- К.: Київ. Ун-т ім. Б. Грінченка, 2014, - 169-179 с.

78. Шапкін С. А. Комп'ютерна гра: нова область психологічних досліджень // Психологічний журнал. 1999. Т. 20. №1. 86-102 с.
79. Юр'єва Л. Н. Комп'ютерна залежність/Л. Н. Юр'єва, Т. Ю. Більбот. – Дніпропетровськ: Пороги, 2006. - 190 с.
80. Як комп'ютерні ігри впливають на дітей, підлітків та дорослих? Молодь дебатує. URL: <https://ukraine-youthdebates.de/2021/11/yak-kompyuterni-igry-vplyvayut-na-ditej-pidlitkiv-ta-doroslyh/>.
81. Як впливають комп'ютерні ігри на організм дитини: користь та шкода від онлайн ігор. URL: <https://debaty.sumy.ua/news/yak-vplyvayut-komp-yuterni-igri-na-organizm-ditini-korist-ta-shkoda-vid-onlajn-igor#:~:text=>
82. Янг К. С. Діагноз: інтернет-залежність / К. С. Янг // Світ інтернету. - 2000. - № 2. - 24-29 с.
83. Apperley T. H. Genre and game studies: Toward a critical approach to video game genres. *Simulation & Gaming*. 2006. – Vol. 37. – No. 1. – P. 6-23. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1046878105282278>.
84. Carlos Flavian How Does Virtual Reality Affect Us? URL: <https://www.vrs.org.uk/virtual-reality/how-does-it-affect-us.html>.
85. Goldberg I. Internet addictive disorder (IAd) diagnostic criteria. (<http://web.urz.uniheidelberg.de/Netzdienste/anleitung/wwwtips/8/addict.html>).
86. Griffiths M. " Does internet and computer addiction exist?: some case study evidence", APA Annual Convention, 2017
87. Green S., Bavelier D. Action-Video-Game Experience Alters the Spatial Resolution of Vision. *Psychological Science*. 2007. Vol. 18. No 1. P. 88-96. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2896830/>
88. Greenfield P. M. Technology and Informal Education: What Is Taught, What Is Learned // *Science*. 2009. Vol. 323. №2. 69-71 P.
89. Grohol J. Internet Addiction Guide [Электронный ресурс] // URL: <http://psychcentral.com/netaddiction>.
90. King, D., Delfabbro, P., & Griffiths, M. (2010). The Role of Structural Characteristics in Problem Video Game Playing: A Review. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 4(1), article 6.

91. Psychological trauma as a reason for computer game addiction among adolescents / [F. Oskenbaya, A. Tolegenova, E. Kalymbetova та ін.], 2016. – 11 с.
92. Self-concept Development and Education Holt education; Author, Robert B. Burns; Edition, illustrated; Publisher, Holt, Rinehart and Winston, 1982 URL: <https://archive.org/details/selfconceptdevel0000burn>
93. Young K., Kimberly S. What makes the Internet Addictive: potential explanations for pathological Internet use. Paper presented at the 105th annual conference of the American Psychological Association, August, 1997, Chicago, IL. URL: <http://www.pscw.uva.nl/sociosite/psyberspace.html>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Діагностичні методики, використані у дослідженні
«Тест-опитувач ступеня захопленості молодших підлітків
комп'ютерними іграми» (А.В. Гришина)

Інструкція: «Пропонований тест містить 22 питання з 6 варіантами відповідей: "ніколи", "рідко", "іноді", "часто", "дуже часто", "постійно". У бланку для відповідей перед відповідним номером питання поставте знак «+» відповідної колонки відповідей. Свою думку висловлюйте щиро».

Зміст тесту-опитувача:

1. Чи граєте ви у комп'ютерні ігри?
2. Чи забороняють батьки грати вам у комп'ютерні ігри через те, що ви витрачаєте на них занадто багато часу?
3. Чи відкладаєте ви виконання шкільних домашніх завдань, щоб пограти за комп'ютером?
4. Чи відчуваєте себе роздратованим, якщо з якихось причин вам потрібно припинити комп'ютерну гру?
5. Чи засмучуєтеся ви, якщо протягом дня вам не вдається пограти за комп'ютером?
6. Чи думаєте ви про результати, досягнуті в комп'ютерній грі?
7. Чи плануєте ви підвищити рівень своїх результатів у грі?

8. Чи доводилося вам засиджуватися за комп'ютерною грою допізна?
9. Чи відчуваєте ви потяг до комп'ютерних ігор?
10. Чи ви відмовляєтеся від спілкування з друзями, щоб пограти за комп'ютером?
11. Чи траплялося вам витратити на комп'ютерні ігри гроші, що були призначені для інших цілей?
12. Чи доводилося грати за комп'ютером більше 5 годин на день?
13. Чи віддаєте перевагу комп'ютерній грі читання цікавої книги або перегляду фільму?
14. Чи граєте ви з друзями у комп'ютерні ігри?
15. Чи ви помічаєте, як летить час, поки ви граєте в комп'ютерну гру?
16. Як часто ви грали б у комп'ютерні ігри, якби у вас була така можливість?
17. Чи траплялося вам приховувати батьків, що ви грали за комп'ютером?
18. Чи використовуєте ви комп'ютерну гру для того, щоб уникнути проблем або від поганого настрою?
19. Чи обговорюєте ви результати комп'ютерних ігор із друзями?
20. Чи злитесь ви, коли вас хтось відволікає від комп'ютерної гри?
21. Чи доводилося вам втомлюватися через те, що ви занадто довго грали за комп'ютером?

22. Чи прагнете ви весь свій вільний час грати за комп'ютером?

ДОДАТОК Б

Зведена таблиця

захопленості підлітків комп'ютерними іграми

Зведені таблиці отриманих даних

«сирих» балів за методикою «Тест-опитувач ступеня захопленості молодших підлітків комп'ютерними іграми (А. В. Гришина);

№	Ie	Iц	Iс	Iб	Iсп
1	9	7	11	2	6
2	8	4	12	3	4
3	22	18	45	2	12
4	15	13	34	3	12
5	13	12	30	2	11
6	13	10	25	2	6
7	9	7	16	2	4
8	17	12	22	8	9
9	13	10	27	4	11
10	15	10	27	5	6
11	16	14	40	2	10
12	8	10	33	6	12
13	10	7	20	4	6
14	18	15	32	3	9
15	9	8	21	3	9
16	12	13	25	2	12

17	11	13	26	4	6
18	12	10	27	2	10
19	15	14	25	3	13
20	10	10	15	2	10
21	15	9	14	6	4
22	18	9	32	4	8
23	20	7	21	2	10
24	12	11	21	2	7
25	10	10	27	4	7
26	12	10	33	2	7
27	11	8	20	3	8
28	11	8	16	2	8

Примітка: КІ – комп’ютерні ігри; Іе – емоційне ставлення до КІ; Іс – самоконтроль в КІ; Іц – цільова спрямованість на КІ; Іб – батьківське ставлення до КІ; Ісп – перевага віртуального спілкування реальному; Ізаг – загальний показник.

ДОДАТОК В

Методика «Самооцінка особистості» (О.І. Мотков)

(Модифікація методики Б.А. Сосновського).

Інструкція: Оцініть, будь ласка, ступінь прояву у вас особистісних якостей, що складають наведений нижче список. Оцінюйте найближчий рік життя. Вибирайте один відповідь з п'яти можливих, представлених в Шкалі можливих відповідей, ставлячи навпаки оцінюється якості відповідну цифру в колонці з даними відповіддю. Відповідайте щиро.

Шкала можливих відповідей:

1 - дуже слабка вираженість якості.

2 - слабка вираженість якості.

3 - середня вираженість якості.

4 - висока вираженість якості.

5 - дуже висока вираженість якості.

Список особливих якостей:

№	Якість	Можливі відповіді				
		1	2	3	4	5
1	Активність					
2	Вихованість (повага до людей)					
3	Доброзичливість					
4	Життєстійкість					
5	Ініціативність (висування ідей)					

6	Щирість, правдивість					
7	Наполегливість					
8	Товариськість					
9	Чуйність (співчуття, допомогу іншому)					
10	Оптимізм, життєрадісність (віра в краще)					
11	Поступливий характер (легкий, гнучкий, що йде на співпрацю і компроміс)					
12	Розумність (врахування реальної ситуації)					
13	Самокритичність (здатність бачити у себе і плюси, і мінуси)					
14	Самостійність (частіше - опора на себе)					
15	Стриманість					
16	Зібраність (неотвлекаемость)					
17	Творчеськість (оригінальність)					
18	Впевненість					
19	Захопленість чимось цікавим					
20	Врівноваженість (спокій)					
21	Почуття краси					
22	Почуття міри (в бажаннях, в поведінці)					
23	Гармонійність (згода з собою і з зовнішнім світом)					
24	Незалежність суджень					
Серене						

ОБРОБКА РЕЗУЛЬТАТІВ

1. Підраховуємо середнє арифметичне всіх відповідей випробуваного: визначаємо загальну суму балів і ділимо її на число пунктів методики, т. Е. На 24. Отримуємо показник загальної самооцінки позитивності розвитку особистості.

2. Визначаємо показники вираженості самооцінки окремих факторів особистості специфічних груп якостей за допомогою Ключа. Підсумовуємо бали по даній категорії і ділимо суму на число пунктів - отримуємо середнє арифметичне (зберігати не менше двох знаків після коми). Це число і висловлює самооцінку своїх якостей по даній категорії особистості. Таким чином підраховуємо середні по кожному фактору № 1 - 6.

КЛЮЧ

№	Фактори (аспекти) особистості	№ пунктів	число пунктів
	Моральність	2, 3, 6, 9	
	Воля	4, 7, 15, 16	
	Самостійність і почуття реальності	12, 13, 14, 24	
	Креативність	5, 17, 19, 21	
	Гармонійність	11, 20, 22, 23	
	Екстраверсія	1, 8, 10, 18	
	Загальна самооцінка позитивних аспектів особистості	всі пункти 1 - 24	

Співвідноситься отримані результати з табличними рівнями самооцінки і визначаємо рівні вираженості загальної самооцінки і її окремих факторів.

Найбільш оптимальним, гармонійним є високий рівень їх вираженості. При цьому на високому рівні обов'язково повинні бути виражені Моральність, Воля, Самостійність і Гармонійність, а в юнацькому віці - і Екстраверсія.

Псевдовисокого рівень загальною самооцінки вказує на неадекватно завищену самооцінку, низький рівень - на занижену самооцінку (може бути як неадекватним рівнем, так і адекватно низьким).

Зразкові рівні вираженості загальною самооцінки особистості та окремих її чинників

рівень	Інтервал в балах
високий	3,71 - 4,50
псевдовисокого	4,51 - 5,00
середній	2,91 - 3,70
низький	1,00 - 2,90

ДОДАТОК Г

Результати методик самооцінки особистості О. І. Моткова

№	Моральність	Воля	Самостійність і почуття	Креативність	Гармонійність	Екстраверсія	Сума балів	Рівень самоцінки
1	4,25	2,5	3,25	4	2,25	2,5	3,4	сереній
2	2,5	3,25	3	3,75	2,5	3	3	сереній
3	4,5	4,5	3	4	3	3,5	3,8	сереній
4	4	3,75	5	1	2	2,75	3,8	сереній
5	2,75	2,75	3	2,25	1,5	1,5	2,29	низький
6	3,25	2,75	4,25	4,5	3	2,25	3,33	сереній
7	4,5	3,25	3,5	3	2,5	2,75	3,25	сереній
8	3,5	2,25	3,5	2,25	3	2,75	2,87	низький
9	4	2,5	3	3,25	3	2	2,95	сереній
10	3,25	2,25	3,75	2,5	2,5	1	2,5	низький
11	3,75	3,25	4,25	4,25	2,75	2,5	3,45	сереній
12	4,25	2,75	2,75	3,5	2,75	3,25	3,2	сереній
13	3,25	3,5	3,5	2,75	2,75	3,25	3,1	сереній
14	4	2,75	3	3,5	2,75	4	3,4	сереній
15	4	3,25	3	4,75	2,75	3,25	3,5	сереній
16	4	2,75	3,75	4,25	2,75	3,25	3,45	сереній
17	4	2,75	3,5	3	2,5	3	3,12	сереній
18	3,5	2,5	3,75	3	3,25	3	3,16	сереній
19	4,5	4	4	4	3,25	3,25	3,86	високий

20	3,5	4	4,25	4	3,5	2,75	3,6	сереній
21	4	2,75	3,75	2,75	3,25	3,25	3,29	сереній
22	5	3,25	3,75	4,5	3,5	4	4	високий
23	4,5	3,25	3,5	3,5	3,75	2,75	3,5	сереній
24	3,75	2,5	3,5	2,5	3,5	2,7	3	сереній
25	2,5	3,75	3,5	2,75	3,5	2,5	3	сереній
26	4	3,25	4,75	3	3	2,75	3,4	сереній
27	3,5	4	4	3,25	3,25	2,5	3,4	сереній
28	4,25	2,75	4	3,5	3,5	2,5	3,4	сереній

ДОДАТОК Д

**Результати методики дослідження самооінки Дембо-Рубінштейн у
модифікації А. М. Прихожан**

№	Рівень домагань						Висота самооінки						Середня величину кожного показника		
	розум, здібності	характер	авторитет у однолітків	уміння багато робити своїми руками	зовнішність	впевненість у собі	розум, здібності	характер	авторитет у однолітків	уміння багато робити своїми руками	зовнішність	впевненість у собі	Рівень домагань	Висота самооінки	Розбіжності між рівнем домагань та рівнем самооінки
1	80	100	80	60	100	80	50	70	60	50	100	40	83	61	22
2	80	80	50	75	65	80	70	75	50	75	65	85	71	70	2
3	79	70	66	80	75	80	55	30	30	70	60	75	75	53	22
4	85	50	10	90	50	10	70	30	10	90	50	10	49	43	6
5	40	30	50	60	30	30	70	70	80	80	80	50	40	71	31
6	90	50	50	100	100	50	80	20	50	70	0	100	73	53	20
7	85	75	90	100	65	75	80	60	90	85	65	70	81	75	6
8	80	70	80	70	60	99	80	60	75	60	40	95	76	68	8
9	88	50	85	100	90	100	80	50	70	95	80	100	85	79	6
10	90	50	70	89	80	35	80	38	40	80	75	35	69	58	11
11	80	100	70	100	100	70	70	80	65	100	100	55	86	78	8
12	51	60	30	50	70	65	30	50	30	40	50	50	54	41	13
13	80	50	40	60	50	20	75	40	40	50	45	15	50	44	6

14	70	40	30	70	40	50	50	35	30	40	30	30	50	35	15
15	80	80	80	80	40	50	80	80	80	80	40	50	68	68	0
16	59	71	65	80	50	50	39	51	55	75	50	50	62	53	9
17	86	74	63	85	38	65	70	65	63	70	30	65	68	60	8
18	60	60	70	70	20	70	55	40	60	65	20	50	58	48	10
19	58	30	20	25	55	10	50	28	20	25	55	10	33	31	6
20	80	70	60	90	80	70	65	70	55	80	80	65	75	69	6
21	50	10	100	60	50	30	30	5	100	40	45	20	50	40	10
22	80	70	100	100	80	100	65	50	100	100	60	95	88	78	10
23	85	90	90	90	90	95	70	75	70	70	60	60	90	68	22
24	80	60	60	80	80	70	75	40	55	65	70	60	84	60	24
25	50	50	70	70	80	50	30	35	55	60	50	30	61	43	18
26	61	70	10	70	50	75	30	51	40	50	40	55	56	44	12
27	70	40	60	50	65	75	65	35	40	50	50	60	60	50	10
28	80	90	100	60	80	75	79	65	80	50	50	60	80	64	16

ДОДАТОК Е

Корекційна програма зниження рівня захопленості комп'ютерними іграми у підлітків

№	Тема	Мета заняття	Методи роботи
1.	«Знакомство»	Мета: надати можливість учасникам групи познайомитися один з одним і з ведучим, створити атмосферу взаєморозуміння та взаємної підтримки.	Методи ігротерапії: "Сніжний ком", «Поміняйтесь місцями ті, хто»; Методи арт-терапії: "Дізнайтеся мене".
I. Етап - «Формування та розвиток адекватної самооцінки»			
2.	«Поняття середньої адекватною та високою адекватною самооцінки у підлітків»	Мета: знайомство з поняттям середньої адекватною та високою адекватною самооцінки, її формування та типами.	Лекція «Питання формування адекватної самооцінки у підлітків»
3.	«Формування Адекватної самооцінки у підлітків»	Мета: формування та розвиток адекватної самооцінки.	Методи ігротерапії: «Стань впевненим», «впевнений на всі 100»
4.	«Виявлення структури адекватної самооцінки»	Мета: підбити підсумки тренінгу з розвитку Адекватної самооцінки в учасників групи	Вправа «Король і королева»; Інтерв'ю «Компоненти середньої адекватною та високою адекватною самооцінки».
2. Етап - «Формування та розвиток навичок самоконтролю та саморегуляції»			
5.	«Тренінг навичок самоконтролю та	Мета: навчити учасників програми краще	Методи ігротерапії: "Хто я?",

	саморегуляції»	розбиратися в собі, контролювати свою поведінку; Відпрацювати навички самоконтролю та саморегуляції.	Рольові ігри: «Скажи собі Стоп!», «Я можу»; Дискусія на тему: «Усвідомлення позитивних та негативних рис характеру».
3. Етап – «Розвиток копінг-стратегій»			
6.	«Життєві навички та стратегії подолання проблем»	Мета: дати уявлення про життєві навички, події та проблеми.	Дискусія на тему: «Життєві труднощі та стратегії подолання проблем»
7,	Розвиток копінгстратегії «Дозвіл проблем»	Мета: ознайомити учасників програми з процесом вирішення проблем та його етапами. Інструкція «5 основних етапів дозволу проблем»;	Рольові ігри: «Визначення та формулювання проблеми», «Оцінка проблемних ситуацій», "Актуальні проблеми учасників», «Дозволи мою проблему»; Мозковий штурм "Рішення проблеми"
8.	«Тренінг дозволу проблем та прийняття рішення»	Мета: тренування навичок прийняття рішення. Дискусія на тему «Повсякденні рішення, життєво важливі рішення»;	Рольові ігри: "Підводний човен", «Усвідоми різницю в поведінці», "Зупинися і подумай".
9.	«Розвиток когнітивний оцінки проблемною та/або стресовий ситуації»	Мета: ознайомити учасників із процесом первинної, вторинної оцінки проблемної та/або стресової ситуації.	Рольові ігри: «Оціни ситуацію», «Значення події»

		Інструкція «Етапи оцінки ситуації»;	
10.	«Розвиток стратегії пошуку соціальної підтримки»	Мета: ознайомити з поведінковими стратегіями пошуку та надання соціальної підтримки. Дискусія на тему «Людина не може існувати один»;	Рольові ігри: «Підвищення самоповаги», «Соціально-переважне поведінка».
11.	«Модифікація копінгстратегії уникнення»	Мета: ознайомити учасників програми з поведінковими стратегіями подолання стресу (дозвіл проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення).	Інструкція «Основні стратегії подолання стресових ситуацій»; Мозковий штурм на тему «Ознаки ситуацій уникнення»; Рольова гра «Ситуація, яку слід уникнути».
4. Етап – «Розвиток особистісних ресурсів»			
12.	«Розвиток емпатії, афіліації, комунікативна й соціальної компетентності»	Мета: навчитися визначати та розділяти емоційні стани інших людей. Інструкція «Знайомство з поняттями»;	Рольові ігри: «Розпізнай емоцію», "Прийми роль".
13.	«Розвиток Особистісного контролю над ситуацією»	Мета: розвинути вміння контролювати ситуацію, приймати він відповідальність за власне життя; розвинути навички впевненої поведінки, стійкість до тиску середовища. Дискусія на	Рольові ігри: «Контроль», «Стій на своїм».

		тему: «Типи тиску середовища та способи його здійснення»;	
14.	«Підведення підсумків»	Мета: підбити підсумки роботи.	Дискусія на тему «Чому я навчився»

Таким чином, програма сприяє розвитку внутрішнього локусу контролю та складовим його якостям особистості таких як: відповідальність, самоконтроль, саморегуляція. Також програма орієнтована на те, щоб учасники краще дізналися себе, отримали уявлення про свої можливості, набули навичок ефективного подолання проблем, що змогли розвинути свої особисті ресурси, ефективно вирішувати проблеми, що виникають.

Хід роботи

Наше дослідження дозволило виявити психологічні проблеми в формуванні рівня захопленості комп'ютерними іграми у підлітків з різним рівнем самооцінки: підлітки з низькою та заниженою самооцінкою виявляють середній рівень захопленості комп'ютерними іграми і, відповідно, схильність до залежності, а також рівень власне залежності від комп'ютерних ігор.

Для корекції та розвитку рівня захопленості у підлітків комп'ютерними іграми ефективною та результативною буде групова організація занять, в результаті таких занять підлітки матимуть змогу отримати підтримку від однолітків та оцінку з боку. Такі програми в даний час дуже затребувані.

Структура кожного заняття буде включати вступну частину, основну і заключну. Вступна частина представлена різноманітними вправами, прямованими на зняття

певної напруги на початку заняття, обговорення правил тренінгу, а також на обговорення зворотного зв'язку з попереднього заняття.

Основна частина представлена одним-двома основними вправами, спрямованими на кожному етапі реалізації програми для досягнення тих чи інших цілей.

Зрештою, заключна частина заняття являє собою зворотний зв'язок із заняття в цілому від кожного учасника, а також у першому блоці сюди включено вправу на групову інтеграцію.

Заняття 1. «Знайомство»

Мета: дати можливість учасникам групи познайомитися один з одним та з провідним, створити атмосферу взаєморозуміння та взаємної підтримки.

Методи ігротерапії: Правила гри в «Снігова куля» досить прості і мають масу варіацій.

Основний принцип гри полягає в тому, що слова в процесі накопичуються, як снігова грудка.

Для компанії з малознайомих людей правила гри в «Снігова куля» виглядають так:

1. Ведучий каже своє ім'я.
2. Наступний гравець повторює ім'я попереднього гравця та називає своє ім'я.

Так, рухаючись по колу кому з імен ставати дедалі більше, а останній гравець має перерахувати імена всіх учасників.

3. Можна ускладнити гру, додавши до імені, наприклад, професію. Така гра триватиме довше, але вона стане цікавішою.

«Поміняйтесь місцями»

Ця гра дозволить трохи рухатись, підняти настрій, а також дізнатися один про одного додаткову інформацію.

Забирається один стілець, і ведучий, намагаючись зайняти місце, що звільнилося, пропонує помінятися місцями тим, хто: носить штани, любить яблука, вміє грати на гітарі тощо.

Коли правила гри стають зрозумілими, умови зміни місць ускладнюються.

Тепер питання мають стосуватися особливостей професійної діяльності учасників, освіти, специфіки роботи з дітьми, мотивів участі у тренінгу та багато іншого.

Наприклад, поміняються місцями ті, хто:

- працює все життя в одній установі;
- працює в даний час за новою програмою;
- любить свою роботу;
- працює педагогом вже понад 10 років;
- мріяв бути педагогом із дитинства тощо.

Після рухомої вправи можна запитати охочих, по-перше, хто, що про когось запам'ятав, а по друге, хтось хотів би, щоб розповіли інші, що про нього запам'ятали.

Таким чином, учасники змінюються місцями, а потім четверо сидячих поряд стають членами однієї малої групи.

Заняття 2. Поняття самооцінки у підлітків.

Ціль: Актуалізація знань на тему, формування у підлітків уявлень про трактування поняття «самооцінки у підлітків».

Методичні рекомендації. Проводиться тренування різних способів розслаблення, встановлення зорового контакту. Заняття слід почати з того, що кожен назве своє ім'я або псевдонім, яким його зможуть все називати і скаже кілька слів про себе. Перед цим пропонується написати своє ім'я на табличці. Якщо вирішили взяти інше ім'я, то, представляючись, слід сказати і справжнє, а потім спробувати пояснити, чому ви вирішили його змінити.

Заняття 3. «Формування високої адекватної та середньої адекватної самооцінки у підлітків»

Мета: Формування високої адекватної та середньої адекватної самооцінки у підлітків.

Методичні рекомендації. Заняття проводять у формі ігротерапії.

Вправа «Стань впевненим»

Перехід з одного стану в інший супроводжується відповідною

перегрупуванням лицьових м'язів. Наприклад, усмішка передає нервові імпульси до емоційного центру мозку. Результат - почуття радості та розслаблення.

Спробуйте посміхнутися та утримайте посмішку 10-15 секунд. Змініть усмішку на усмішку - відчуйте невдоволення. Прийміть гнівний вигляд – відчуйте гнів. Ваше обличчя, голос, жести, постава можуть викликати будь-яке почуття. А якщо ви не впевнені в собі, то постійно вдавайте впевнену людину. Якщо ви горбитесь - випрямитесь, контролюйте свій голос - щоб він не тремтів, не смикайте нічого в руках, не малюйте - це теж ознака тривожності, невпевненості. Ви можете говорити собі: «Я маю бути впевненим у собі. Я не можу стати насправді таким, але я можу контролювати свою поставу, стежити за своїм голосом, за своїм особою. Я виглядатиму впевненою в собі людиною». І ви станете впевненою в собі людиною.

Вправа "Впевнений на всі 100".

Мета: навчитися розкутуватись і полюбити себе.

Матеріал: маленькі дзеркала. Якщо ні, то учасниці приносять із собою пудру із дзеркальцем.

Під час тренінгу учасники стають у коло. Далі учасники кажуть друг другові компліменти (по 3 компліменти). Кожен учасник говорить про себе присутнім 3 якості, за які їй треба любити. Остання якість (обов'язково торкнутися зовнішності) потрібно сказати перед дзеркалом.

Підсумок: у результаті цієї вправи учасники починають любити та цінувати себе. Якщо регулярно вдома перед дзеркалом робити це вправи-результати за короткий термін дуже хороші. Налагодження відносин із оточуючими, самооцінка зростає.

Вправа підвищення впевненості у собі.

Мета: формувати самоповагу, довіру до самого себе, сприяти

набуття досвіду виступу перед аудиторією, що у свою чергу ефективно впливає на підвищення впевненості у собі.

Необхідний час: 30 хвилин. Процедура: Викликається бажаний учасник, він сідає на стілець навпроти інших гравців. Суть гри в наступному: основний учасник повинен довіритися на стільки, наскільки він вважає за потрібне, розкрити себе для інших членів групи. Йому треба говорити про себе. Все, що він вважає за потрібне. Основний учасник може розповідати про свої придбання під час тренінгу, про власних переживаннях, враженнях, у тому як він почував у цій групі, на заняттях, що неприємно зачіпало його «Я», що надихало, тощо. п. своїх здібностях; плани на майбутнє.

Після закінчення оповідання основного учасника інші задають йому хвилюючі, цікаві для їх питання, які стосуються учаснику. Після виступу всіх учасників загальне її обговорення гри.

Вправа «Король та королева»

Учасники обирають із своєї групи двох людей на роль короля та королеви. Вони розсідають на імпровізований трон (бажано з піднесенням). Завдання решти учасників - підійти та привітати окремо короля та королеву. Форма привітання може бути будь-якою. "Монархи" також вітають учасників.

Аналіз: це вправа виявлення «захист» особистості. Кожен з учасників, виходячи з ігрової ситуації, має пережити деякі приниження - уклін королю; і кожен по-своєму повинен буде «захищатися» від цієї ситуації, що травмує. Аналізується, хто і як уникав цієї ситуації підпорядкування.

Заняття 4. Формування та розвиток особистісних ресурсів та життєвого стилю.

Мета: Навчити учасників програми краще розбиратися в собі, контролювати свою поведінку. Відпрацювати навички самоефективності та самоконтролю.

Методичні підходи: перше теоретичне заняття рекомендується проводити як ігротерапії. Як приклад можуть послужити такі рольові ігри: «Хто я?»

Ведучий проводить гру "Хто Я?", в якій кожному з учасників пропонується написати 10 визначень, що дають відповідь на запитання: "Хто вона вона?" Потім кожному пропонується зачитати свої десять визначень. Група ставить учаснику уточнюючі питання, щоб допомогти йому розібратися в собі. Проводиться обговорення результатів цієї гри. Ведучий робить узагальнення.

Гра має проєктивний характер. Відповіді учасників можуть мати поверхневий характер, але можуть торкатися і глибинні особистісні проблеми.

Ведучий має дуже уважно стежити за реакцією учасників та негайно реагувати на неї. Він повинен також стежити за тим, щоб, ставлячи питання один одному, учасники робили це коректно, намагаючись допомогти людині розібратися в собі, а не вивести на чисту воду або образити. У деяких випадках можливі бурхливі реакції учасників: сльози, роздратування. Цим людям особливо необхідна підтримка ведучого і всієї групи.

В результаті гри учасники повинні навчитися краще розбиратися в собі, розуміти себе та оточуючих.

Гра «Скажи собі стоп».

Ведучий описує ситуацію, дія якої відбувається у галасливій компанії. Тут бере участь вся група. Потрібні актори на такі ролі: Герой, який має мужність сказати собі «стоп» на пропозицію вжити наркотик; його Друг, який привів його в цю компанію і вмовляє вирішити свої проблеми за допомогою наркотику; однолітки з галасливої компанії: які пропонують Герою наркотик, співчують Герою, насміхаються з Героя.

Інструкція для учасників. «Знайомий привів вас до галасливої компанії однолітків, де є різні люди. Хтось розуміє вас, хтось намагається уразити ваше самолюбство. У вас є невирішені проблеми, які гнітять вас. Вам пропонують спробувати наркотик, обіцяючи відразу позбавити відчуття невпевненості в собі, ролі невдахи та всіх ваших проблем. Вас умовляють. Вам це подобається. Скажіть собі стоп. Ви сказали собі «стоп», і з вас починають сміятися, вам кажуть образливі речі, вас принижують, що робитимете? Як ви збережете самоповагу, чи можливо її підвищити?»

Наприкінці гри проводиться обговорення, учасники згадують ситуації, в яких вони почували себе слабкими та безсилями.

Заняття 5. Розвиток копінг-стратегій.

Мета: дати уявлення про життєві навички, події та проблеми; провести практичне відпрацювання навичок подолання проблем.

Нотатки для ведучого

Життєві навички – це вміння, які дозволяють людям контролювати своє життя, нести за нього відповідальність, успішно взаємодіяти з іншими людьми та надавати певний вплив на те, що відбувається. Приклад життєвих навичок: визначення та вирішення проблем, прийняття рішень та вирішення конфліктів.

Зазвичай люди намагаються подолати проблеми трьома основними способами:

- 1) намагаючись змінити сприйняття проблеми;
- 2) намагаючись змінити ситуацію, що породила її;
- 3) намагаючись упоратися зі стресом, який ця проблема породжує.

Дискусія на тему: «Життєві труднощі та їхнє подолання»

Ведучий організовує дискусію між учасниками групи: «Згадайте, будь ласка, основні проблемні ситуації, які виникали у вас протягом останніх шести місяців та своя поведінка у цих ситуаціях».

Рольові ігри. Демонстрація різних типів копінг-поведінки

Ведучий просить учасників розіграти сценки, які демонструють способи впорання зі стресом. Бажано записувати рольові ігри на відеомагнітофон для подальшого обговорення та отримання зворотного зв'язку.

Обговорення основних стратегій поведінки. На прикладі щойно розіграних ситуацій ведучий організує обговорення основних стратегій, що використовуються людиною для подолання стресу (вирішення проблем, пошук

соціальної підтримки, уникнення). Виділяються більш-менш ефективні стратегії. Потім ведучий пропонує учасникам написати на аркуші паперу ще по 1—2 приклад подолання стресових ситуацій. Спільними зусиллями визначаються основні копінг-стратегії цих прикладах. Використовуючи метод «мозкового штурму», члени групи разом із ведучим розробляють і записують на аркуші паперу навички поведінки, які б ефективному подолання стресу.

Домашнє завдання

«Візьміть аркуш паперу. Назвіть його «Вимір моїх навичок». Запишіть навички, які у вас вже сформовані і які ви хотіли б у собі розвинути».

Заняття 6. Розвиток копінг-стратегії «Вирішення проблем». Тренінг навичок проблем-роздільної поведінки

Цілі: ознайомити учасників програми з процесом вирішення проблем та його етапами; відпрацювати перший і другий етапи проблем-дозволяючої поведінки.

Нотатки для ведучого

Тренінг вирішення проблем – складна робота, тісно пов'язана з процесом розвитку мислення. Тому Вам необхідно мати чітке уявлення про проблеми вирішальної поведінки, вміти виявляти фантазію та імпровізувати, особливо при конструюванні рольових ігор.

Етапи вирішення проблем

Інструкція учасникам: «На цьому занятті ви дізнаєтесь про основні етапи вирішення проблем. Їх п'ять:

1. Орієнтація у проблемі.
2. Визначення та формулювання проблеми.

3. Генерація альтернатив (формулювання різних варіантів вирішення проблеми).

4. Ухвалення рішення.

5. Виконання рішення та його перевірка.

Сьогодні ми докладно вивчимо два перші етапи.

Орієнтація у проблемі передбачає такі кроки:

- Точне знання того, що проблема виникла (проблема є);
- розуміння того, що проблеми в житті – це нормальне та неминуче явище;
- Формування впевненості в тому, що існують ефективні способи вирішення проблеми;
- розуміння проблеми не як загрозовою, бо як нормальної ситуації, що несе в собі зміну.

Після того як відбулася орієнтація у проблемі, необхідно оцінити проблему, сформулювати мету її вирішення.

Формулювання проблеми складається з чотирьох кроків:

1. Пошук усієї доступної інформації про проблему.
2. Поділ інформації на об'єктивну, що стосується справи, і суб'єктивну, неперевірену (сюди ж відносяться передчасні оцінки, очікування, інтерпретації, висновки).
3. Визначення факторів чи обставин, що роблять ситуацію проблемною, тобто перешкоджають досягненню мети.

4. Постановка реальної мети вирішення проблеми з описом деталей бажаного результату.

Запишіть на аркуші паперу кроки двох перших етапів: визначення та формулювання проблеми.

Рольові ігри. Відпрацювання перших двох етапів вирішення проблеми

Ведучий просить учасників перерахувати проблемні ситуації та організує рольову гру «Визначення та формулювання проблеми».

Домашнє завдання

«Все наше життя – це ланцюг малих та великих проблем. За час між сьогоднішнім заняттям та нашою наступною зустріччю постарайтеся визначити низку проблем, розібрати їх за «кроками» орієнтації у проблемі та її визначення, які ми обговорили на заняття та програли у рольових іграх».

Заняття 7. «Вирішення проблем», тренінг навичок проблем-розв'язання поведінки (продовження).

Мета: допомогти учасникам усвідомити та відпрацювати на практиці третій та четвертий етапи вирішення проблеми. Повторення пройденого матеріалу.

Обговорення домашнього завдання Ведучий дає стислий огляд інформації, отриманої на попередньому занятті, організує обговорення домашнього завдання.

Усвідомлення та відпрацювання третього етапу вирішення проблем

Ведучий знайомить учасників із третім етапом вирішення проблем – генерацією альтернатив.

Інструкція учасникам: «Третя стадія вирішення проблем – пошук можливих варіантів вирішення проблеми».

На цій стадії потрібно сформулювати якнайбільше альтернативних варіантів вирішення проблеми. Чим більше пропозицій ви скажете, тим краще. Необхідно пропонувати різні, можливо, і невідповідні варіанти. Не бійтеся пропонувати, навіть якщо деякі з них здадуться не дуже розумними чи наївними.

Зараз ми проведемо «мозковий штурм» проблеми, над якою працювали на попередньому занятті. Записуйте всі можливі варіанти рішення на аркуші паперу. Чим більше тим краще. Дійте за принципом "кількість породжує якість". Не ухвалюйте рішення відразу. Використовуйте принцип відстроченого рішення. Він полягає в тому, що, висловлюючи варіанти вирішення, ви розумієте, що проблема ще остаточно не вирішується, і відкладаєте найважливіші етапи рішення на якийсь час».

Усвідомлення та відпрацювання четвертого етапу вирішення проблем

Ведучий знайомить учасників із четвертим етапом вирішення проблем - ухваленням рішення. Інструкція учасникам: «Ми підійшли до четвертого кроку вирішення проблем – етапу ухвалення рішення.

Мета цього етапу - проаналізувати наявні можливості вирішення проблеми та вибрати найбільш ефективні з них, тобто ті, що призводять до повного вирішення проблеми та до позитивних наслідків.

Зустрічаються чотири категорії наслідків:

- короткочасні чи безпосередні;
- Довготривалі;
- спрямовані вгору;
- спрямовані на оточуючих».

Дії щодо прийняття рішень та перевірки їх ефективності записуються на аркуші паперу.

Аналіз проблемних ситуацій. Перевірка ефективності прийняття рішень

Ведучий пропонує розібрати проблеми, для вирішення яких застосовувався «мозковий штурм», організує їх обговорення, просить учасників запропонувати найбільш відповідне рішення та спробувати перевірити його ефективність, використовуючи аналіз передбачуваних наслідків.

Домашнє завдання

«Спробуйте визначити кілька проблем, які виникнуть у перерві між двома заняттями і розібрати їх по кроках: орієнтація в проблемі, її визначення, «мозковий штурм», ухвалення рішення. Попросіть батьків або друзів розповісти вам про свої проблеми і, якщо у них буде бажання, спробуйте разом із ними розібрати їхні проблеми за відомою вам схемою».

Заняття 8. Розвиток стратегії «Вирішення проблем», тренінг навичок проблем вирішальної поведінки (продовження)

Мета: допомогти учасникам усвідомити та відпрацювати п'ятий етап вирішення проблем (виконання рішення та перевірка); провести тренінг проблем-роздільної поведінки в цілому; розпочати формування групи соціальної підтримки з однолітків – «Центру вирішення проблем».

Нотатки для ведучого

З огляду на дії захисних механізмів особистості визначення актуальних проблем та його усвідомлення є дуже складним процесом. Ви повинні провести цю частину занять так, щоб аналізувалися не формальні чи жартівливі проблеми, а справді реальні. Це вимагатиме від Вас великої майстерності та мужності. Допомогти в

цьому може нагадування про те, що робота проводиться на основі принципу взаємної підтримки та участі. Для підвищення відкритості учасників можна перед заняттям провести дві-три короткі вправи, спрямованих на згуртування групи та розвиток взаємної підтримки. Повторення пройденого матеріалу.

Обговорення домашнього завдання

Ведучий дає короткий огляд попереднього заняття, організує обговорення домашнього завдання.

Усвідомлення та відпрацювання п'ятого етапу вирішення проблем

Ведучий знайомить учасників з кроками п'ятого етапу вирішення проблем та просить їх записати ці кроки.

Інструкція учасникам: «Процедура виконання рішення та його перевірки включає чотири кроки:

1. Виконання рішення.
2. Вивчення наслідків рішення.
3. Оцінка ефективності дозволу.
4. Самопідкріплення (самоохочення)».

Рольові ігри. Оцінка проблемних ситуацій

Ведучий просить учасників провести оцінку ситуацій, які розбиралися на попередньому занятті, порівнюючи реальні результати з очікуваними.

Потім учасники розігрують сценки, що демонструють способи впоратися зі стресом. Бажано записати рольові ігри на відеомагнітофон для обговорення та отримання зворотного зв'язку.

Рольові ігри. Актуальні проблеми учасників.

Ведучий організує кілька рольових ігор, у ході яких учасники мають постаратися вирішити актуальні їм проблеми, використовуючи всі етапи вивченої схеми вирішення проблем.

Створення постійно діючого «Центру вирішення проблем»

Інструкція учасникам: «Подумайте, як кожен із вас може допомогти своїм близьким, батькам, друзям вирішити їхні проблеми. Якщо ви хочете, ми можемо створити постійно діючий «Центр вирішення проблем», який був би покликаний допомагати всім, хто не може самотійно впоратися зі своїми проблемами та потребує допомоги. Давайте сформулюємо основні принципи, правила роботи цього центру, виберемо найзручніший час роботи та подумаємо над тим, як пропонувати допомогу, щоб це було справді ефективно. Хто хотів би очолити цю роботу? Я допомагатиму вам. При необхідності (якщо з'являться нові цілі та завдання, зростатиме кількість учасників) ми зможемо розбудовувати нашу роботу».

Домашнє завдання

«Як ви вже переконалися, багато проблем можна вирішити, якщо ви відчуваєте підтримку оточуючих.

Визначте собі свою основну проблему, наберіться хоробрості і винесіть її на обговорення на наступному занятті. Попросіть групи допомогти у вирішенні вашої проблеми. Подумайте та дайте відповідь на запитання:

— Які проблеми, на вашу думку, є у ваших близьких, батьків і друзів?

— Як ви можете допомогти своїм близьким, батькам та друзям у їх вирішенні проблеми?

Розберіть зі своїми близькими, батьками та друзями якісь проблеми (їх чи ваші) за вже відомою вам схемою».

Заняття 9. Розвиток копінг-стратегій «Вирішення проблем» та «Пошук соціальної підтримки». Тренінг навичок проблем-дозволяючої та соціально-підтримуючої поведінки

Мета: навчити підлітків використовувати навички вирішення проблем, пошуку та надання соціальної підтримки у стресових та проблемних ситуаціях.

1. Повторення пройденого матеріалу. Обговорення домашнього завдання

Ведучий дає короткий огляд попереднього заняття, організує обговорення домашнього завдання.

2. Рольові ігри. Розвиток та закріплення навичок проблем-дозволяючого та соціально-підтримуючої поведінки

Ведучий пропонує учасникам по черзі висловлювати свої проблеми. Завдання решти – допомагати їх вирішувати. Для закріплення здобутих навичок проводиться рольова гра.

3. Домашнє завдання «Напишіть на аркуші паперу перелік власних проблем та розберіть їх по схемі попередніх занять. Спробуйте запропонувати допомогу у вирішенні проблем друзям чи близьким».

Заняття 10. Тренінг вирішення проблем та прийняття рішення.

Мета: тренування навичок ухвалення рішення.

Повторення пройденого матеріалу. Обговорення домашнього завдання. Ведучий дає короткий огляд попереднього заняття, організує обговорення домашнього завдання.

Проведення дискусії на тему: «Повсякденні рішення, життєво важливі рішення»

Інструкція учасникам: «Ми приймаємо багато повсякденних рішень, і не завжди нам вистачає часу подумати, перш ніж ухвалити рішення, хоча деякі з них помітно впливають на наше життя. В цьому випадку буде корисно використовувати модель ухвалення рішення «Крок за кроком».

Наведіть приклади рішень, які сильно вплинули на Ваше життя (наприклад, рішення щодо здоров'я, взаємин з людьми, вживання нікотину, алкоголю, наркотиків тощо). Запишіть ці рішення на аркуші паперу.

Наведіть приклади повсякденних рішень. Визначте різницю між повсякденними рішеннями та життєво важливими.

- Як поводить ся людина, приймаючи повсякденні та життєво важливі рішення?

- Чи є різниця у його поведінці?

Визначте цю різницю, якщо вона є.

Рольові ігри. Усвідомлення різниці в поведінці при прийнятті повсякденних та життєво-важливих рішень.

Ведучий організує проведення рольової гри, що демонструє різницю в поведінці після ухвалення повсякденних і життєво-важливих рішень, та був просить учасників відповісти питанням: Які рішення бувають життєво важливими? У чому їхня відмінність від повсякденних?

Ознайомлення з моделлю прийняття рішень «Зупинися та подумай!»

Ведучий особливо наголошує, що у процесі прийняття рішень корисно обговорити його з іншими людьми. Це дає відразу кілька можливостей:

- Отримати підтримку від «значних інших»;

- отримати додаткову інформацію чи альтернативний погляд на проблему;
- проаналізувати минулий досвід ухвалення рішень, розглянувши можливості невдачі, провалу. Якщо під час аналізу з'ясовується, що прийняте рішення може бути не успішним, необхідно повторити процес ухвалення рішення.

Ведучий просить учасників описати потенційно важкі для ухвалення вирішення ситуації на аркуші паперу та, використовуючи модель «Зупинися і подумай», ухвалити рішення для цих ситуацій.

Рольова гра. Використання моделі «Зупинися та подумай»

Домашнє завдання

«Опишіть свої дії та новий досвід, отриманий у процесі прийняття рішень з використанням моделі “Зупинися та подумай”».

Заняття 11. Розвиток когнітивної оцінки проблемної та/або стресової ситуації

Мета: ознайомити учасників із процесом первинної, вторинної оцінки проблемної та/або стресової ситуації. Провести тренування навичок оцінки стресової ситуації.

Повторення пройденого матеріалу. Обговорення домашнього завдання

Ведучий дає короткий огляд попереднього заняття, організує обговорення домашнього завдання.

Ознайомлення з етапами оцінки ситуації. Проблемні та/або стресові ситуації завжди зазнають процесу оцінки.

Оцінка проводиться у три етапи: первинна, вторинна та переоцінка.

Первинна оцінка - це збирання інформації про ситуацію, висновок у тому, що сталося, і як ця подія може вплинути на добробут людини.

Подія може оцінюватися людиною як приємна (позитивна), неприємна (негативна, загрозна і т. д.) або нейтральна. Залежно від цього, як оцінюється ситуація, в людини виникають позитивні чи негативні емоції, які впливають його поведінка у цій ситуації.

Вторинна оцінка – це розгляд альтернативних варіантів подолання ситуації. З її допомогою людина вирішує, що може зробити у цій ситуації: а) негайно почати діяти; б) подумати, яку стратегію поведінки обрати.

Вторинна оцінка допомагає людині визначити, якими методами можна

вплинути на негативну подію та її результат, вибрати механізми та ресурси для подолання стресу. Виробляючи вторинну оцінку, людина враховує свій попередній досвід подолання стресових ситуацій, оцінює свої ресурси, думає про те, хто і що може йому допомогти, згадує, як вирішував подібну проблему раніше.

Переоцінка - це результат повторного розгляду події та продовження

роздумів про нього. Людина може отримати нову інформацію або згадати минулий досвід зіткнення з такою ситуацією. Це може дати йому підстави для повторної оцінки події, відкрити нові можливості (ресурси), які можуть призвести до зміни думки про подію та вплинути на вибір іншої стратегії поведінки.

Відпрацювання навички когнітивної оцінки ситуації

Кожен учасник називає по 1-2 стресових події, що коли-небудь перенесені ними, і описує їх на аркуші паперу.

Ведучий просить всіх по черзі визначити значення для них цих подій, використовуючи процес первинної, вторинної оцінки та переоцінки.

Рольові ігри. Розвиток навичок оцінки ситуації

Ведучий організує рольові ігри, що сприяють розвитку навичок оцінки ситуації.

Ведучий цікавиться роботою «Центру вирішення проблем», стимулює активність учасників, пропонуючи їм розширити завдання Центру та розробити підходи до консультування однолітків, навчаючи їх етапам оцінки та переоцінки проблем для вироблення найефективніших варіантів поведінки у тій чи іншій ситуації.

Домашнє завдання

«Складіть перелік стресових ситуацій, які сталися у вас чи ваших близьких, батьків, друзів за проміжок часу між заняттями. Опишіть хоча б одну із цих ситуацій.

Проведіть оцінку ситуації та виберіть відповідну стратегію поведінки, Використовуючи вивчену схему. Обговоріть результати з батьками, друзями тощо».

Заняття 12. Розвиток стратегії пошуку соціальної підтримки. Тренінг навичок пошуку, сприйняття та надання соціальної підтримки

Мета: ознайомити учасників програми з поведінковими стратегіями пошуку та надання соціальної підтримки та з поняттям соціально-підтримуючої системи.

Продовжити роботу щодо розвитку групи соціальної підтримки однолітків.

Повторення пройденого матеріалу Обговорення домашнього завдання Ведучий дає короткий огляд попереднього заняття, організує обговорення домашнього завдання.

Введення нових понять

Ведучий знайомить учасників з поняттями: соціальна підтримка, підтримуюча та переважна поведінка, соціально-підтримуюча та соціально-переважна система.

Інструкція учасникам: «Людина не може існувати сама. Він завжди перебуває у системі взаємовідносин коїться з іншими людьми, підтримка яких дуже важлива йому. Особливо важливою є підтримка близьких: сім'ї, друзів, “значних інших”.

Соціальна підтримка - один із найважливіших процесів у нашому житті. Він допомагає жити, вирішувати проблеми, зберігати здоров'я, досягати поставленої мети.

Відносини членів сім'ї, групи, колективу можуть будуватися різних принципах, носити характер взаємної підтримки чи взаємного придушення.

Взаємопідтримуюча система відносин об'єднує членів сім'ї чи групи у єдине ціле, дає можливість ефективно розвиватися.

Взаємопригнічуюча система відносин виникає тоді, коли один член колективу придушує інших, або колектив придушує будь-кого, розчленовує групу (або сім'ю) на частини, призводить до саморуйнування.

Тому багато в чому життя людини залежить від того, наскільки ефективно вона може створювати навколо себе та використовувати соціально-підтримуючі системи.

Існують певні принципи, за якими розвивається соціально-підтримуюча система:

- Система соціальної підтримки завжди добровільна;
- Ніхто в ній не існує за рахунок іншого;
- Усі її члени рівноправні;
- всі члени цієї системи поважають та підтримують один одного;
- система виключає всі «інструменти» само-і взаємопридушення психологічні чи фармакологічні (будь-які психоактивні речовини)».

Обговорення ознак соціально-підтримуючої системи

Ведучий пропонує учасникам програми продовжити перелік ознак

соціально-підтримуючої системи та записати його на аркуші паперу. Потім учасники наводять приклади прояву перелічених ознак і зображують сім'ю чи групу, яка поводиться відповідно до зазначених прикладів.

Ведучий пропонує учасникам організувати роботу у групі відповідно до спільно розроблених ознак соціально-підтримуючої системи.

Учасники перераховують "інструменти" підвищення самоповаги

та самоефективності, які може використовувати соціально-підтримуюча система (наприклад: взаємна повага; можливість відкрито висловлювати свою незгоду, критичну думку щодо вчинків іншого, не принижуючи його при цьому; відкритість членів групи; порозуміння; співпереживання). Ведучий пропонує продовжити перелік та записати його на аркуші паперу.

Рольова гра. Підвищення самоповаги та самоефективності

Учасники наводять приклади «інструментів» підвищення самоповаги та самоефективності Ведучий організує рольову гру для закріплення матеріалу.

Ведучий пропонує учасникам перерахувати «інструменти», які може

використовувати соціально-переважна група (наприклад: приниження одних членів групи іншими; використання наркотиків для зміни сприйняття реальності; створення проблем для одних членів групи з метою отримання переваг та вигоди для інших), та записати їх на аркуші паперу.

Рольова гра. Соціально-переважна поведінка

Учасники наводять приклади соціально-переважної поведінки та демонструють їх у рольовій грі.

Обговорення роботи «Центру вирішення проблем»

Ведучий цікавиться роботою «Центру вирішення проблем» та пропонує його учасникам розробити програму підвищення самоефективності однолітків у групі.

Домашнє завдання

«Подумайте про те, як складаються ваші взаємини з людьми, до якого типу можна віднести групи, до яких ви належите (самопідтримуючі, саморозвиваючі або самопригнічуючі, що саморуйнуються). Оцініть із цього погляду ваше спілкування з оточуючими: батьками, друзями, іншими знайомими.

Дайте відповідь на питання:

— Що можете зробити ви, щоб групи людей, з якими ви спілкуєтесь, були саморозвиваються?

— Як ви вважаєте, які стосунки вам варто перервати, а які розвивати?

Обговоріть проблему з батьками та/або друзями. Попросіть їх допомогти вам у її вирішенні».

Заняття 13. Розвиток копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки. Тренінг навичок пошуку, сприйняття та надання соціальної підтримки (продовження)

Мета: провести тренування навичок пошуку, сприйняття та надання соціальної підтримки.

Повторення пройденого матеріалу. Обговорення домашнього завдання

Ведучий дає короткий огляд попереднього заняття, організує обговорення домашнього завдання.

Закріплення навичок соціально-підтримуючої поведінки

Інструкція учасникам: «Наведіть приклади соціально-підтримувача поведінки та запишіть їх на аркуші паперу. Виберіть з них найбільш підходящі на вашу думку. Зобразіть групу або сім'ю, яка демонструє підтримуючу поведінку».

Знайомство з навичками пошуку, сприйняття та надання соціальної підтримки

Ведучий повідомляє учасникам, що соціальна підтримка може бути різною (ефективною та неефективною, придатною та невідповідною, бажаною та небажаною). Це залежить від уміння її шукати, сприймати та надавати.

Інструкція учасникам:

Подумайте і письмово дайте відповідь на запитання: «Від чого залежить вміння шукати підтримку?»

Для того, щоб розвинути вміння шукати соціальну підтримку, я попрошу кожного з вас взяти участь у грі під назвою «Допоможи мені!». Ваше завдання - звернутися за допомогою до будь-кого з групи.

Подумайте і письмово дайте відповідь на запитання: «Від чого залежить вміння сприймати підтримку?»

Для того, щоб розвинути здатність сприймати соціальну підтримку, я пропоную вам взяти участь у грі "Мені не обов'язково допоможуть, якщо я ...". Ваше завдання - прийняти допомогу від будь-кого з групи. Подумайте і письмово дайте відповідь на запитання: «Від чого залежить вміння надавати підтримку?».

Щоб розвинути вміння надавати підтримку, я пропоную вам взяти участь у грі «Я хочу та можу тобі допомогти». Ваше завдання – запропонувати допомогу комусь із групи».

Домашнє завдання

«Обговоріть проблему підтримки з батьками та друзями. Поставте їм запитання: «Що можна зробити, щоб ефективніше допомагати одне одному?». Запишіть варіанти відповіді на аркуші паперу».

Заняття 14. Модифікація копінг-стратегії уникнення та тренінг адекватних форм стратегії уникнення

Мета: ознайомити учасників програми із поведінковими стратегіями подолання стресу (вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення).

Провести тренування адекватного вибору поведінкової стратегії уникнення.

Повторення пройденого матеріалу. Обговорення домашнього завдання

Ведучий дає короткий огляд попереднього заняття, організує обговорення домашнього завдання.

Знайомство з основними стратегіями подолання стресових ситуацій (вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки та уникнення)

Інструкція учасникам: «На одному із занять ми говорили, що оцінюючи проблему, проводячи її первинну оцінку та переоцінку, ми вибираємо стратегії подолання проблемної ситуації. Існує три основні стратегії та безліч не основних – ситуаційних.

До основних стратегій подолання проблемних ситуацій належать: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення.

Дві перші стратегії ми вже обговорювали. Поговоримо тепер про стратегію уникнення.

Стратегія уникнення - це прагнення будь-яким способом уникнути проблеми, не думати про неї, забути чи переключитися на інший вид діяльності.

Її застосування може бути корисним, а може бути неадекватним, навіть руйнівним. Наше завдання - навчитися розуміти, у яких випадках використання цієї стратегії корисно».

Тренінг адекватних форм стратегії уникнення

Ведучий просить учасників навести приклади ситуацій, яких справді слід уникати, та записати їх на аркуші паперу, потім організує їхнє обговорення. Інструкція учасникам: «Подумайте та дайте відповідь на запитання: «За якими ознаками можна припустити, що може виникнути ситуація, яку слід уникати?»».

Наведіть приклади.

Щоб визначити ознаки таких ситуацій, давайте проведемо «мозковий штурм»: нехай кожен запропонує свої ознаки, написавши їх у аркуші паперу. А тепер розіграйте сценки, що зображають якісь із цих ситуацій.

Подумайте і письмово дайте відповідь на запитання: «Як уникнути ситуацій, пов'язаних із вживанням наркотиків і психоактивних речовин?» Обговоріть їх. Подайте ці ситуації у формі рольової гри».

«Обговоріть із батьками чи друзями проблему: «Які ситуації, яких слід уникати, чи зустрічаються в житті? Чому їх слід уникати?»

Заняття 15. Розвиток емпатії, афіліації, комунікативної соціальної компетентності, тренінг комунікативних навичок

Цілі: навчитися визначати та розділяти емоційні стани інших людей; розвинути здібності «вставати» на позицію інших, навчитися «брати їх ролі»; навчитися вміло та із задоволенням спілкуватися з людьми, розуміти людей та сенс спілкування.

Нотатки для ведучого

Афіліація - прагнення людини бути у суспільстві інших людей.

Кожна людина має потребу в афіліації. Завдяки цій потребі люди вступають у соціальні відносини. Потреба у ній посилюється у стресових ситуаціях.

Блокування цієї потреби викликає почуття самотності, відчуженості, породжує та посилює стрес.

Афіліація нерозривно пов'язана з емпатією.

Емпатія - розуміння емоційного стану іншої людини, вміння співпереживати. У структурі емпатії виділяють різні компоненти: фізіологічний, кінестетичний, афективний, когнітивний та мотиваційний.

Емпатію прийнято розглядати як:

- процес переживання емоційного стану іншого у відповідь на його емоційна поведінка;

- розуміння внутрішнього життя іншої людини, здатність стати на неї позицію, зберігши у своїй своєю.

Емпатія – «це здатність сприймати внутрішній світ іншого без втрати свого» (К. Роджерс).

Повторення пройденого матеріалу. Обговорення домашнього завдання

Ведучий дає короткий огляд попереднього заняття, організує обговорення

домашнього завдання. Знайомство з новими поняттями

Інструкція учасникам: «Для того, щоб ефективно спілкуватися з іншими людьми, ми повинні вміти репрезентувати і розділяти їх емоційні стани, вміти поставити себе на їх місце, проникнути в їх переживання. Це дозволяє людині грамотно спілкуватися з людьми, отримувати задоволення від спілкування.

Освоївши тему сьогоднішнього заняття, ви навчитеся отримувати задоволення та користь від спілкування. Спілкування, навіть із незнайомою чи неприємною вам людиною, перестане бути для вас важкою працею, стане цікавим та захоплюючим процесом.

На цьому занятті ви познайомитеся з поняттями: "афіліація", "емпатія"». Ведучий знайомить учасників групи з матеріалом, викладеним у «нотатках для ведучого».

Рольова гра. Відпрацювання навичок ефективного спілкування

Інструкція учасникам: «Я попрошу кожного з учасників групи по черзі зобразити емоції, які зазвичай виникають у нього у тій чи іншій проблемній ситуації.

Намагайтеся зобразити ці емоції якомога яскравіше. Ви можете це робити

будь-яким звичним вам способом, використовуючи міміку, жести, пози, певні слова тощо.

Завдання решти групи розпізнати ці емоції та постаратися «перейняти»

внутрішній досвід цієї людини, зобразити її емоції. Спробуйте проникнути в переживання іншої людини, побачити, почути, відчути, як він.

Після гри проводиться обговорення.

Рольова гра. Розвиток здатності «взяти участь» іншої людини

Інструкція учасникам: «Щоб краще розуміти інших людей, корисно навчитися ставити себе місце іншу людину, «брати його роль».

Розіграйте кілька сценок, у яких задіяні такі персонажі: хтось із дорослих (батьки, бабуся, дідусь чи вчитель) та підліток. Між дорослими та підлітком виникла якась проблемна чи конфліктна ситуація».

Ведучий організує обговорення результатів гри, запитує, що кожен із учасників відчував, перебуваючи у тій чи іншій ролі.

Закріплення вміння «взяти роль» іншої людини

Інструкція для учасників: «1. Подумайте і дайте відповідь на запитання: «Яке було б ваше життя, якби ви були:

а) чаклуном, який би знав усі відповіді на всі запитання; б) мишею, спійманою в мишоловку і не знає, як звідти вибратися; в) людиною, що потрапила на безлюдний острів; г) знаменитим співаком; д) будь-ким, ким ви хотіли б побути один день. Виберіть якийсь із цих персонажів і постарайтеся «прийняти його роль», стати на деякий час цією істотою.

Розкажіть, що ви відчували, коли грали ці ролі.

2. Будь ласка, представте себе: а) маленьким, як гном; б) високим, як дев'ятиповерховий будинок; в) новонародженою дитиною; г) сліпим та/або глухим; д) старим.

Дайте відповідь на питання:

— Як би ви виглядали? Що б казали?

Зобразіть цих персонажів.

Розкажіть, що ви відчували, коли грали ці ролі.

3. Нехай хтось із групи розіграє ситуації, де учасники переживають: а) жах; б) горе; в) переляк; г) роздратування; д) самотність; е) радість; ж) збентеження; з) смуток; і) щастя.

Дайте відповідь, будь ласка, на такі запитання:

- Що, на вашу думку, переживає ця людина?
- Які причини у цієї людини переживати ці почуття, емоції?
- Уявіть, як би ви почували себе, якби були цією людиною?
- Що ви відчували, спостерігаючи цю сцену?»

Проведення рольових ігор

Гра 1. Актор 1 - Розлючений батько з приводу того, що його/її/син/дочка/ повернувся/-ась/пізно додому і не бажає нічого слухати.

Актор 2 - Юноша чи дівчина, який/-а/відчуває, що мама чи батько несправедливі. Він /вона/ розсерджений/-а/на маму чи батька, тому що його/її/не хочуть слухати.

Гра 2. Актор 1 – Психолог, який допомагає людям контролювати своє поведінка.

Актор 2 - Людина, яка розлючена на весь світ. У нього важкий характер, і тому він самотній.

Після інсценування ведучий організовує дискусію, пропонуючи учасникам наступні питання:

- Опишіть, що сталося?
- Що ви думаєте про акторів? Що вони відчувають?
- Які причини, які викликають ці переживання?
- Якби ви були цією людиною, що б ви відчували?

— Що ви відчували як актор?

Домашнє завдання

«Постарайтеся в конфліктних ситуаціях поставити себе на ваше місце супротивника і подумайте, що він переживає? Спробуйте «прийняти» він його роль, відчутти його емоції. Опишіть цей досвід.

Заняття 16. Розвиток особистісного контролю за ситуацією. Тренування навичок протидії тиску середовища

Цілі: розвинути вміння контролювати ситуацію, брати на себе відповідальність за власне життя; розвинути навички впевненої поведінки, стійкість до тиску середовища.

Нотатки для ведучого

Впевненість – це позитивна установка людини по відношенню до самого себе.

«Упевнена», «асертивна» поведінка включає:

- 1) здатність сказати «ні!»;
- 2) здатність відкрито говорити про почуття та вимоги;
- 3) здатність встановлювати контакти, починати та закінчувати бесіду;
- 4) здатність відкрито виражати позитивні та негативні почуття.

Впевнена поведінка легко розрізнити за формальними ознаками: мімікою; використання займенника «Я»; контакту очей; поставі; інтонації. Характеристики впевненої поведінки:

- Емоційність мови: відкритий, спонтанний і справжній вираз у мові всіх випробуваних почуттів;

- експресивність мови: ясний прояв почуттів у невербальній поведінці, відповідність між словами та невербальною поведінкою;
- здатність «протистояти та атакувати»: прямий та чесний вираз власної думки, без огляду на оточуючих;
- Використання займенника «Я»: відсутність спроб сховатися за невизначеними формулюваннями;
- прийняття похвали: відмова від самознищення та недооцінки своїх сил та якостей;
- Імпровізація: спонтанне вираз почуттів та потреб.

Під впевненим розуміється поведінка, за якої людина може успішно спілкуватися з будь-яким соціальним партнером, не забуваючи при цьому про власний добробут і не обмежуючи прав та потреб іншої людини.

Під агресивним розуміється поведінка, у якому людина може спілкуватися із соціальним партнером лише з допомогою «нападок» нею, не виявляючи повагу до позиції, потребам і бажанням іншого человека. Така поведінка виникає через відсутність адекватної самооцінки, навичок соціальної компетентності.

Повторення пройденого матеріалу. Обговорення домашнього завдання

Ведучий дає стислий огляд інформації, отриманої на попередньому занятті, організує обговорення домашнього завдання.

Проводиться детальне обговорення записаних будинків ситуацій, в яких учасникам групи доводилося говорити "дякую, ні!", відмовляючись від вживання наркотиків. Розвиток навичок стійкості до тиску середовища

Інструкція учасникам: «Це заняття буде присвячене навичкам поведінки та прийняття рішення у ситуаціях, у яких ви відчуваєте тиск середовища, що вживає наркотики, або вимагають від вас прояви таких форм поведінки, які раніше були Вам не властиві.

Подумайте та дайте відповідь на наступні питання:

— Чому люди вживають наркотики, навіть знаючи, що наслідки дуже важкі?

— Чому друзі часто схиляють один одного до вживання наркотиків?

— Що ви можете зробити чи сказати, щоб допомогти іншим стати більшими стійкими до тиску осіб, які вживають наркотики? (Наприклад, навести контраргументи, піти, виявити силу волі, використовувати модель «Зупинися і подумай»).

На останнє запитання дайте відповідь письмово.

Давайте обговоримо результати та проведемо рольові ігри, з використанням запропонованих варіантів протидії тиску середовища».

Відпрацювання навичок стійкості до тиску середовища.

Ведучий просить дати визначення поняття «тиск середовища однолітків», пропонує обговорити позитивні та негативні аспекти цього поняття та записати їх.

Проведення дискусії на тему «Типи тиску середовища та способи його здійснення».

Інструкція учасникам: «Існують різні типи тиску та способи його здійснення. Наприклад:

1. Група змушує вас зробити щось, у чому ви не впевнені і що не хочете робити;

Подумайте та письмово дайте відповідь на запитання:

— Що ви відчували б у цій ситуації?

— Як би переживали емоційно?

— Що відчували б фізично?

2. Ви – член групи, яка здійснює тиск на людину. Подумайте та письмово дайте відповідь на запитання:

— Як бути членом групи, яка здійснює тиск на людину?

— Що ви відчували б стосовно людини, на яку здійснюється тиск?

— Відчули б ви відповідальність, якби ця людина постраждала внаслідок цього тиску?

Існують різні тактики тиску на людину. Наприклад: відмова розмовляти з людиною; образи; жорстоке поводження тощо.

Подумайте та письмово дайте відповідь на наступні питання:

— Які тактики тиску вам відомі?

— Чи доводилося вам спостерігати з боку, як на когось чиниться тиск?

— Що ви відчували? Чи намагалися щось зробити?

— Чи Вам доводилося бути об'єктом тиску?

— Як ви намагалися протистояти цьому тиску?

Давайте проведемо «мозковий штурм», виробимо ефективні способи протистояння тиску однолітків та запишемо їх на аркуші паперу».

Рольова гра

Учасники розігрують ситуації, щоб продемонструвати ефективні способи стійкості до тиску однолітків (наприклад, щодо вживання психоактивних речовин).

Нотатки для ведучого

Може виявитися, що деякі учасники вважають за можливе вживання, наприклад, цигарок чи пива. Ви можете попросити їх навести приклади наркотиків, які вони не хотіли б вживати (наприклад опій, героїн). Попросіть їх розіграти ситуацію, де демонструють стійкість стосовно вживання цих наркотиків.

Деякі учасники у низці ситуацій (вечірка) не хочуть виявляти стійкість до вживання алкоголю чи тютюну. Ви можете попросити цих учасників навести приклади ситуацій, у яких би вони не хотіли вживати психоактивні речовини (наприклад, перед заняттям спортом чи складання іспитів). Попросіть їх розіграти ці ситуації.

Можливі ситуації для рольової гри.

Декілька Ваших друзів збираються після школи, в будинку у однокурсника, для того, щоб покурити марихуану. Вони хочуть, щоб ви пішли разом із ними. Що ви робитимете чи говоритимете?

1. Ви із групою друзів. Один із них роздає всім присутнім сигарети та каже: «Давайте закуримо». Ви не хочете брати участь у цьому. Що ви робитимете чи говоритимете?
2. Ви вдома у вашого друга. Він каже: «Поки нікого немає, давай вип'ємо щось». Ви не бажаєте цього робити. Що ви робитимете чи говоритимете?

Усвідомлення відмінностей між поняттями «впевнений», «наполегливий», «агресивний»

Учасники обговорюють, визначають та записують різницю між поняттями бути впевненим, наполегливим, і бути агресивним у взаєминах з однолітками. Ведучий дає додаткову інформацію про ці поняття, спираючись на матеріал, викладений у «примітках для ведучого».

Домашнє завдання

Запишіть на аркуші паперу різні варіанти виходу із ситуацій, розіграних на цьому занятті.

Обговоріть їх із друзями та/або батьками».

Заняття 17. «Розвиток емпатії, афіліації, комунікативної соціальної компетентності, тренінг комунікативних навичок»

Мета: підбити підсумки роботи та намітити цілі на майбутнє.

Підбиття підсумків

Ведучий робить огляд інформації, отриманої протягом усіх занять, особливо зупиняючись на конкретних навичках поведінки. Він просить учасників висловити думка про роботу групи, відзначити позитивні та негативні моменти тренінгу.

Інструкція учасникам: «Наші заняття були спрямовані на те, щоб допомогти вам здобути більше знань про себе, навчитися впевнено діяти, стати успішними у житті.

Будь ласка, напишіть на аркуші паперу, що було важливим для вас на цих заняттях, що ви дізналися, чого навчилися, які корисні навички набули.

Перерахуйте ці навички». Постановка цілей на майбутнє.

Інструкція учасникам: «Подумайте про цілі, які ви могли б поставити перед собою зараз, щоб досягти їх у майбутньому. Які з цих цілей ви зможете досягти за короткий час (найближчі цілі), а які за довгий термін (довгострокові) цілі)? Запишіть їх.

Знайомство з моделлю «Кроки постановки мети»

Інструкція учасникам: «Щоб вам легше було ставити собі цілі, я познайомлю вас із моделлю «Кроки постановки мети».

Модель «Кроки постановки мети» Визначте мету. Оцініть кроки для досягнення мети. Розгляньте можливі проблеми на шляху досягнення мети.

Розгляньте альтернативні варіанти для вирішення проблем, що виникають на шляху до мети.

Визначте чіткі терміни досягнення мети. Закріплення навичок постановки цілей.

Інструкція учасникам: Розбийтеся на пари.

Визначте разом із партнером свої короткострокові цілі та кроки для них досягнення. Використовуйте для цього запропоновану модель Кроки постановки мети.

Потім допоможіть у цьому своєму партнерові. Визначте разом із партнером свої довгострокові цілі та кроки для них досягнення, використовуючи ту ж модель.

Потім проводиться обговорення результатів.

Заняття 18. Підбиття підсумків (1 год).

Коллективна дискусія на тему «Роль низької самооцінки підлітка в схильності до залежності комп'ютерними іграми».

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized initials 'MA' enclosed in a circle with a long horizontal stroke extending to the right.

(підпис)

М. А. Мельничук