**ЗМІСТ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ВСТУП** | | 8 |
| **РОЗДІЛ 1.** | **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ СХИЛЬНОЙ ДО КОМП'ЮТЕРНО-ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ** | 11 |
| **1.1.** | **Комп'ютерна залежність як вид адиктивної поведінки** | 11 |
| **1.2.** | Причини появи комп'ютерно-ігрової залежності | 18 |
| **1.3.** | Структура і стадії формування психологічної залежності від комп'ютерних ігор у підлітків | 26 |
| **1.4.** | Вплив комп'ютерно-ігрової залежність на психіку і можливі негативні наслідки | 37 |
| **ВИСНОВЕИ ДО РОЗДІЛУ 1** | | 46 |
| **РОЗДІЛ.2.** | **ЕМПИРІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ З КОМПЬЮТЕРНО-ІГРОВОЮ ЗАЛЕЖНОЮ ПОВЕДІНКОЮ** | 50 |
| **2.1.** | Вплив особистісної сфери на формування залежності від комп'ютерних ігор у дітей підліткового віку | 50 |
| **2.2.** | Експериментальне дослідження зв'язку акцентуацій характеру підлітків і їх схильності до залежності від комп'ютерних ігор | 56 |
| **2.3.** | Психологічний та математичний аналіз результатів констатувального експерименту | 59 |
| **ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2** | | 70 |
| **РОЗДІЛ 3.** | **ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПОДОЛАННЯ КОМП’ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ** | 76 |
| **3.1.** | Теоретико-методологічні засади психокорекційної процедури | 76 |
| **3.2.** | Програма виховних заходів для підлітків та їхніх батьків з профілактики комп'ютерної залежності | 78 |
| **3.3.** | Аналіз результатів формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів | 95 |
| **ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3** | | 101 |
| **ВИСНОВКИ** | | 103 |
| **СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ** | | 110 |
| **ДОДАТКИ** | | 119 |

**ВСТУП**

**Актуальність дослідження.** Бурхливий розвиток комп'ютерних технологій в останні роки накладають певний відбиток на особистість сучасної людини. Потужний потік нової інформації, застосування комп'ютерних технологій має великий вплив на молоде покоління. Комп'ютери вже давно перестали бути безликими робочими машинами і стали частиною повсякденного життя людей, для кого-то вони незамінні помічники, засіб для спілкування і пошуку інформації, інструмент самореалізації та заробітку, а для кого-то розвага, спосіб піти від реалій свого життя, інструмент для спілкування.

Разом з появою комп'ютерів з'явилися і комп'ютерні ігри, які відразу ж знайшли безліч шанувальників. З вдосконаленням комп'ютерів удосконалювалися і гри, залучаючи все більше і більше людей. На сьогоднішній день комп'ютерна техніка досягла такого рівня розвитку, що дозволяє розробляти дуже реалістичні ігри з гарним графічним і звуковим оформленням. З кожним проривом в області комп'ютерних технологій зростає кількість людей, яких називають "комп'ютерними фанатами" або "геймерами" (від англійського "game" - гра).

В даний час комп'ютерної залежності піддаються найбільш часто діти і підлітки. Проблеми догляду в віртуальний світ можуть бути різноманітними: конфліктні взаємини з друзями та однокласниками, нерозуміння і брак уваги з боку батьків, емоційно-психологічну напругу. Сучасний стан справ такий, що якщо в середині-кінці 90-х років в числі найбільш частих занять підлітки називали слухання музики і перегляд телепередач, то тепер захоплення комп'ютером потіснила колишні захоплення. Близько 70% сучасних школярів, відповідаючи на питання про свої інтереси і захоплення, згадують комп'ютер нарівні з заняттями спортом, прогулянками, спілкуванням з друзями.

Теоретичні основи психологічного вивчення аддикций і результати емпіричних досліджень з проблеми залежності найбільш повно представлені в роботах Я. Л. Гілінського, Е. В. Змановская, Ю. А. Клейберг, В. Д. Менделевича і ін. Феномен адикції, а також її соціальні і психологічні чинники і наслідки вивчаються в сучасних дослідженнях А. Ю. Акопова, А. В. Гоголєвою, Л. Кесельман, Ц. П. Короленко, Н. П. Фетіскіна.

**Об’єкт дослідження:** комп'ютерно-ігрова залежність.

**Предмет дослідження:** соціально-психологічні чинники появи комп'ютерно - ігрової залежності.

**Мета дослідження:** полягає у теоретичному обґрунтуванні поняття комп'ютерної залежності (вивчення комп'ютерної залежності та її прояв), та емпіричному дослідженні, спрямованим на виявлення комп'ютерної залежності у дітей підліткового віку.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз психологічної літератури з проблеми дослідження.
2. Розглянути існуючі види комп'ютерно -ігрової залежності та її причини.
3. Розібрати формування комп'ютерної залежності у дітей підліткового віку.
4. Провести дослідження на наявність комп'ютерної залежності у дітей підліткового віку.
5. Провести психологічний та математичний аналіз результатів експерименту.
6. Надати практичні рекомендації щодо боротьби з комп'ютерно - ігрової залежністю.

**Методологічну основу даної роботи склали:** принципи системного ( Я. Кимберли, Э. Дюркгейм, Ф. Гидденс та ін.) та діяльнісного (Е. В. Змановской, Ю. А. Клейберга, Ц. П. Короленко, В. Д. Менделевича, Н. П. Фетіскіна, та ін.) підходів у психології; загальнотеоритичні (Ф. Василюк, Н. Гришина, С. В. Березина, Е. В. Заікі, С. А. Кулакова та ін.) та соціально – психологічні (Ю. Д. Бабаева, И. Голдберг, Я. Л. Гілінского та ін.);

**Методи (методики) дослідження:** Теоретичні: аналіз наукової літератури.Емпіричні: тестування (методика «Оцінка рівня товариськості» (тест В. Ф. Ряховського); тест на виявлення рівня самооцінки Айзенка; «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності» Ч. Спілберг, Ю.Л. Ханін; опитувальник для визначення інтернет-залежності, розроблений К. Янгом). Методи математичної обробки.

Теоретичне значення дослідження: полягає в поглибленні наукових знань про соціально-психологічні чинники виникнення комп'ютерно - ігрової залежності; у розкритті психологічних особливостей дітей підліткового віку; у виявленні наявності комп'ютерно - ігрової залежності у підлітків.

Практичне значення дослідження: дані, отримані в ході дослідження можуть бути використані психологами, педагогами, студентами психологічного та педагогічного профілю навчання, при написанні наукових, курсових, дипломних робіт з цієї проблематики.

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ СХИЛЬНОЙ ДО КОМП'ЮТЕРНО-ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ**

**1.1. Комп'ютерна залежність як вид адиктивної поведінки**

Комп'ютерна залежність - це патологічна пристрасть людини до роботи або проведення часу за комп'ютером. Фахівці відносять подібний вид залежності до специфічної емоційної «наркоманії», викликаної технічними засобами. Комп'ютерна залежність є однією з різновидів адиктивної поведінки і характеризується прагненням піти від повсякденності методом трансформації власного емоційно психічного настрою. У цей момент людиною не тільки відкидаються насущні турботи на задній план, а й загальмовується робота його психіки, а частіше зовсім припиняється індивідуально-особистісний розвиток

Повседневное использование компьютера подростками имеет многомерную структуру, при этом ключевое значение имеет интенсивность и индивидуальный стиль использования компьютера, который определяется содержанием занятий (увлеченность компьютерными играми, использование простых и продвинутых игровых приложений, виртуальное общение) [21].

Явление компьютерной зависимости начало изучаться в зарубежной психологии с конца 1980-х годов. Понятие «компьютерная зависимость» появилось в 1990 г. Компьютерная зависимость является одной из разновидностей аддиктивного поведения и характеризуется стремлением уйти от повседневности методом трансформации собственного эмоционально-психического настроения. В этот момент человеком не только игнорируются жизненные заботы, но и затормаживается работа его психики, а чаще совсем прекращается индивидуально-личностное развитие [23].

На сьогодні, такі наукові діячі як С. О. Варламова, О. О Гончарова і І. Н. Соколова виділяють такі валідні та вимірювані показники інтернет-залежності (див. табл. 1.1):

- кількість часу, проведеного в інтернеті;

- способи проведення вільного часу;

- кількість/якість сну, його порушення через використання мережі;

- прояв агресивності, дратівливості при неможливості скористатися інтернетом;

- погіршення робочих/навчальних показників у зв'язку з використанням мережі.

Таблиця 1.1

**Типологія інтернет-залежності**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Показник** | **Критерій(значення)** | **Тип інтернет-заложності** |
| 1 | Кількість часу, який щодня проводиться в мережі з неробочими/ненавчальними цілями | Більше 10 годин на день | Абсолютна інтернет-залежність |
| Від 6 до 10 годин | Сильна інтернет-залежність |
| Меньше 3-х годин на день | Слабка інтернет-залежність |
| Відсутність інтернет-залежності |
| 2 | Мотиви проведення часу в інтернеті | Спосіб боротьби з нудьгою, відпочинок, онлайн-ігри | Абсолютна інтернет-залежність |
| Сильна інтернет-залежність |
| Переважно з метою самоосвіти, пошуку робочої, навчальної інформації і новин | Слабка інтернет-залежність |
| Відсутність інтернет-залежності |

Продовження таблиці 1.1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3 | Максимальний проміжок часу, протягом якого користувач комфортно обходиться без виходу в інтернет | Менше декілька годин  Від декількох годин до одного дня | Абсолютна інтернет-залежність |
| Сильна інтернет-залежність |
| Від тижня до місця  Від декількох місяців до нескінченно довгого часу | Слабка інтернет-залежність |
| Відсутність інтернет-залежності |
| 4 | Основний тип інформації, який отримується з інтернету | Розважального та комунікативного характеру | Абсолютна інтернет-залежність |
| Сильна інтернет-залежність |
| Робоча/навчальна інформації, новини | Слабка інтернет-залежність |
| Від 7 годин на тиждень | Відсутність інтернет-залежності |
| 5 | Кількість часу, який щодня проводиться користувачем з друзями поза інтернетом | Менше годин на тиждень | Абсолютна інтернет-залежність |
| Сильна інтернет-залежність |
| Від 4-х годин на тиждень  Від 7 годин на тиждень | Слабка інтернет-залежність |
| Відсутність інтернет-залежності |
| 6 | Основні способи проведення свого вільного часу | Включно в інтернеті | Абсолютна інтернет-залежність |
| Сильна інтернет-залежність |
| Різні види дозвілля, не пов’язані з інтернетом | Слабка інтернет-залежність |
| Відсутність інтернет-залежності |

В даний час виділяють п'ять типів комп'ютерної залежності: нав'язливий серфінг (подорож в мережі, пошук інформації по базах даних і пошукових сайтах); пристрасть до онлайнових біржових торгів та азартних ігор; віртуальні знайомства; киберсекс (захоплення порносайтами); комп'ютерні ігри. Перше місце займають ігри (26,5%), на другому - Інтернет (12,4%) і на третьому - пошук інформації на WEBсайтах (7,8%) [45].

Новий термін - «кібернетична лудомания» офіційно введений в світову медичну практику. Він відноситься до людей, які потрапили у важку залежність від комп'ютерних ігор, що позначається на їхній спосіб життя і часто навіть на фізичному і моральному здоров'ї.

Ця нова хвороба вражає молоду частину населення, переважно підліткового віку і молодих дорослих. Хоч це захворювання не має нічого спільного з інфекцією, але поширюється по світу зі швидкістю епідемії. Дуже багато повідомлень в пресі про те, що тут і там агресивна поведінка підлітка привело до трагічних наслідків [15].

Комп'ютерна залежність - пристрасть до занять, пов'язаних з використанням комп'ютера, що приводить до різкого скорочення всіх інших видів діяльності, обмеження спілкування з іншими людьми. Найбільш часто зустрічається в дитячому і підлітковому віці, особливо у хлопчиків. Ознакою комп'ютерної залежності є не саме по собі час, проведений за комп'ютером, а зосередження навколо комп'ютера всіх інтересів дитини, відмова від інших видів діяльності. Це явище набуло широкого поширення в кінці XX ст. в промислово розвинених країнах і в останні роки все частіше зустрічається в Україні. У молодших школярів комп'ютерна залежність зазвичай проявляється у формі пристрасть до комп'ютерних ігор. У більш старшому віці вона починає включати і більш змістовні заняття: удосконалення власного комп'ютера, пошук комп'ютерних програм та інших матеріалів в мережі Інтернет, програмування і т. п. Комп'ютерна залежність часто спостерігається у дітей з інтелектуалізмом. Її виникнення сприяють порушення спілкування з однолітками; вона, в свою чергу, призводить до закріплення і подальшого прогресування цих порушень. Разом з тим, комп'ютер надає можливість для віртуального спілкування (зокрема, через Інтернет), що пом'якшує негативні психологічні прояви порушення реальних міжособистісних відносин. Як і інші види залежності (алкогольна, наркотична), дана залежність може підвищувати ймовірність правопорушень в підлітковому і юнацькому віці (незаконний "злом" комп'ютерних програм і т. п.). Разом з тим, вона нерідко стає джерелом успішної професійної підготовки до подальшої продуктивної діяльності в області комп'ютерних технологій [15].

Можна виділити три основні види комп'ютерної діяльності:

1) Пізнавальна - захопленість пізнанням в сфері програмування та телекомунікацій або, як крайній варіант, хакерство;

2) Ігрова - захопленість комп'ютерними іграми і, зокрема, іграми за допомогою Інтернету або, як крайній варіант, ігрова наркоманія;

3) Комунікативна - захоплення мережевий комунікацією або, як крайній варіант Інтернет-адикція, в тому числі залежність Кіберсексуальна [7].

Комп'ютерна залежність підрозділяється на кілька видів:

1) кібераддікція - залежність від комп'ютерних ігор підрозділяється на групи в залежності від характеру тієї чи іншої гри:

- рольові комп'ютерні ігри, для яких характерний максимальний відхід від реальності.

- неролевих комп'ютерні ігри, для яких характерне прагнення до досягнення мети - пройти гру, азарт від досягнення мети, набору очок.

Неважливо, який тип гри людина вибирає - всі вони однаково діють на свідомість: дають приголомшливе відчуття контролю над тим, що відбувається у віртуальній реальності, позбавляючи від необхідності думати про дійсно важливі справи і приймати серйозні рішення. Це породжує ілюзію того, що час, проведений за комп'ютерною грою, витрачено не даремно. Мозок в період гри може розслабитися. Поступово людина звикає жити за правилами, а в реальній життєвій ситуації, коли потрібно самостійно щось вирішити, він втрачається.

Відхід від реальності в комп'ютерний світ згодом породжує байдужість до життя, справжні емоції втрачають свою яскравість, стирається грань між почуттями. Характер відносин з комп'ютером приймає все більш інтимні, емоційні риси, створюючи ілюзію комфорту і стабільності. Згодом звужується коло інтересів, падає працездатність, а труднощі комунікації посилюються. Необхідність в комп'ютері або ігрових приставках зростає і стає непереборною, конкуруючи з голодом і спрагою, потребою у відпочинку і живому спілкуванні.

2) Сетеголізм - залежність від Інтернету. Виявляються нескінченним перебуванням людини в мережі Інтернет. Характеризується довгим перебуванням у віртуальному світі (іноді по 12-14 годин на добу), закладом віртуальних знайомств, скачуванням музики, спілкуванням в чатах [9].

3) Хакерство - вид діяльності, що характеризується захопленням пошуком інформації і застосуванням таких знань. Найчастіше хакерами стають в підлітковому віці, можливо, компенсуючи цим недостатню розвиненість соціальних навичок. Про нерозвиненості у них особистісної та морально-правової сфери говорять їх заборонені і прямо кримінальні дії. Присвячених цьому феномену психологічних досліджень практично немає. Мас-медіа пропонують вважати найбільш кидаються в очі психологічними особливостями хакерів - асоціальність, обмеженість інтересів, фанатизм. Можна сказати, що хакерство можна розглядати як негативний напрямок особистісного розвитку підлітка [9].

Деякі ознаки «сетеголіка»:

1) Надмірна захопленість проблемами Інтернету.

2) повторюються, але мають успіху спроби тримати під контролем своє використання Інтернету або взагалі припинити ним користуватися.

3) Роздратування, відчуття порожнечі, смуток або навіть глибока депресія в разі тривалого відключення від Мережі.

4) Час, проведений за інтернет-серфінгом завжди більш тривалий, ніж передбачалося на початку.

5) Через занадто сильного захоплення Інтернетом з'являється ризик втрати важливих особистих контактів - сім'ї, друзів, колег по роботі.

6) Використання Мережі в якості способу втекти від особистих проблем або ж підняти настрій, як засоби проти почуття провини, безнадійності і депресії.

7) Низька працездатність [5].

Серед вітчизняних дослідників які вивчали особливості комп'ютерної залежності, слід позначити роботи таких вчених як: О. Л. Венгер, Ю. Д. Бабаєва, К. Янга, Н. І. Алтухова, К. Ю. Галкіна.

Професор К. Янг, що займається дослідженнями в цій галузі, виділяє п'ять основних категорій:

1) Киберсексуальная. Залежність від інтерактивних кімнат спілкування для "дорослих" або від кіберпорнографіі.

2) Кіберотношенія. Залежність від дружніх відносин, зав'язаних в кімнатах спілкування, інтерактивних іграх та конференціях, яка замінює реальних друзів і родину.

3) Надмірна мережева залученість. Включає в себе залучення в азартні мережеві ігри, залежність від інтерактивних аукціонів і нав'язливе стан торгівлі через мережу.

4) Інформаційне перевантаження. Надмірна залученість в відвідування веб-сайтів і пошук по базах даних [33].

Також Кімберлі Янг наводить такі чотири симптому інтернет-залежності:

1) нав'язливе бажання перевірити e-maіl;

2) постійне очікування наступного виходу в Інтернет;

3) скарги навколишніх на те, що людина проводить занадто багато часу в Інтернет;

4) скарги навколишніх на те, що людина витрачає занадто багато грошей на Інтернет [10].

І. Голдберг наводить таку систему критеріїв. На його думку, можна констатувати Інтернет-залежність при наявності 3 або більше пунктів із запропонованих їм [7].

Загальні рисами комп'ютерної залежності є характерний ряд психологічних і фізичних симптомів, тісно пов'язаних між собою:

Психологічні симптоми:

1) гарне самопочуття або ейфорія за комп'ютером;

2) неможливість зупинитися;

3) збільшення кількості часу, проведеного за комп'ютером;

4) нехтування сім'єю і друзями;

5) відчуття порожнечі, депресії, роздратування не за комп'ютером;

6) брехня роботодавцям або членам родини про свою діяльність;

7) проблеми з роботою чи навчанням [7].

Фізичні симптоми:

1) синдром карпального каналу (тунельний ураження нервових стовбурів руки, пов'язане з тривалим перенапруженням м'язів);

2) сухість в очах;

3) головні болі по типу мігрені;

4) болі в спині;

5) нерегулярне харчування, пропуск прийомів їжі;

6) нехтування особистою гігієною;

7) розлади сну, зміна режиму сну

Все це свідчить про те що комп'ютерна залежність вражає не тільки психічні cторони людини, але і її фізичне здоров'я [7].

**1.2. Причини появи комп’ютерно-ігрової залежності**

Багато авторів у своїх роботах (К. Янг, А. Шень, А. Голдберг і ін.), в першу чергу, розглядають психологічні причини формування комп'ютерної залежності. Однією з найголовніших причин, на їх погляд, є спроба людини піти від реальності, уникнути насущних проблем, абстрагуватися від оточуючих людей, а також бажання прийняти себе в ролі іншого (як правило, основний контингент таких людей, це - підлітки і молоді люди). Ці причини, в основному, залежать від негативних установок на самих себе і формування негативних переживань, пов'язаних з різними сферами життєдіяльності людини [25].

Виділяють ряд психологічних аспектів, які приваблюють молодих людей в комп'ютерних іграх:

1. Відсутність відповідальності. У повсякденному житті людині необхідно брати на себе відповідальність за себе, а також за інших людей, приймати рішення - обґрунтовані і виважені. Так як молоді люди, часто просто не готові бути відповідальними, то рано чи пізно люди втомлюються від цього і їм необхідна емоційна розрядка; внаслідок чого, вони уникають цього шляхом відходу від реальності, а саме - вихід у гру.

2. У людини, що знаходиться в грі, є можливість приймати будь-які самостійні рішення незалежно від того, до чого вони можуть призвести.

3. На відміну від реального життя, в грі практично завжди є можливість в разі невдачі виправити свої помилки шляхом множинних спроб.

4. Наявність власного світу - інтимного. У грі у молодої людини є можливість створити той світ, доступ до якого буде тільки найближчим людям або нікому зовсім. Що в реальному житті зробити досить важко і практично неможливо [17].

Одним з важливих чинників формування комп'ютерної залежності є властивості характеру - підвищена образливість, вразливість, тривожність, схильність до депресії, низька самооцінка, погана стресостійкість, нездатність вирішувати конфлікти, відхід від проблем. Молоді люди, які страждають комп'ютерною залежністю, як правило, не вміють будувати відносини з однолітками і протилежною статтю, погано адаптуються в колективі, що сприяє відходу від життєвих труднощів в віртуальний світ комп'ютера та поступового формування комп'ютерної залежності.

Догляд в Інтернет-середовище є одним із способів пристосування до цього жорстокого світу. Відчуваючи складності в вираженні своїх емоцій, контактах з близькими і однолітками молода людина намагається уникати ситуацій, де він може відчувати дискомфорт і шукати більш безпечний, опосередкований спосіб взаємодії із середовищем, наприклад, через Інтернет. Інтернет-середовище служить також засобом самозахисту від поганого настрою, почуття болю і приниження [28].

Страждаючі комп'ютерною залежністю часто відчувають почуття самотності, брак уваги і взаєморозуміння з боку близьких людей, пов'язану з цим постійну емоційну напруженість і тривогу. "Я настільки поганий, що навіть близькі мене не розуміють". "Я просто урод, з мене нічого не вийде". Такий молодий чоловік найбільше потребує підтримки близьких, психологічному супроводі його в подоланні різних життєвих ситуацій. Характерно, що початок прояви комп'ютерної залежності відбувається в шкільні роки, а її розпал на перших курсах вузу, коли особливо необхідна самостійність у прийнятті рішень і стресостійкість.

Перше емпіричне дослідження ігрової залежності було опубліковано ще 1983 року англійським психологом M. Shotton. І тільки лише до 2000 - м тема стає надзвичайно важливою, залучаючи все більше дослідників M. D. Grіffіths, L. Davіs, P. Whybrow, P. H. Delfabbro, D. J. Kuss О. Н. Арестова, А. Е. Войскунский, A. B. Худяков, Ю. В. Староверова та ін. Сьогодні кибераддикции є найпоширенішою формою техногенної аддиктивной особистісної реалізації, що не дивно при нинішньому рівні розвитку і достатку продуктів гейм індустрії. У суспільстві формується нова категорія людей фанатів комп'ютерних ігор - геймерів, які характеризуються вузьким колом інтересів і соціальних контактів, замкнутістю ціннісно - мотиваційної сфери на ігровий діяльності. Гра для геймерів виступає цінністю першого порядку, а ігрові цінності є не менш значущими ніж реальні. Згідно І. А. Бокарева і Н. В. Світловий гри для геймерів стають патологічною схильністю [12]. За деякими даними від 10 до 14% грають є залежними. Проблема комп'ютерної залежності знаходить своє відображення у МКБ-10 під рубрикою F63, складових розлади звичок і потягів. Однак лише 2013 році після тривалих дискусій інтернет - ігрові розлади або ІGD (Іnternet Game Dіsorder) були визнані в якості психічних розладів особистості, що підлягають лікуванню, і включені в п'яте видання діагностичного і статистичного посібника з психічних розладів DSM.5 (Dіagnostіc and Statіstіcal Manual of Mental Dіsorders) [55]. Хоча в ряді країн в цьому напрямку вже давно ведеться 13 активна дослідницька і лікувально - профілактична робота. Так слід зазначити Китай, Південну Корею і Тайвань офіційно визнали комп'ютерну залежність захворюванням, але на жаль, в нашій країні і до цього дня відзначається низький рівень інформованості, відсутність заходів по профілактиці і корекції даної проблематики.

Традиційно кибераддикции підрозділяється на залежність від рольових і не рольових комп'ютерних ігор. Це поділ має принципове значення, оскільки природа і механізми утворення психологічної залежності даних типів мають суттєві відмінності. Особливістю рольових ігор є максимальна мотивація ігрової діяльності і глибина «входження» в гру, детермінована потребою прийняття ролі і втечі від реальності. Залежно від характеру впливу і глибини залежності виділяють три групи ігор: руководительских, ігри з видом з очей і з видом ззовні на свого комп'ютерного героя. При проходженні гри психіка гравця і ігрова матриця утворюють систему, імерсивні реальність, з певним ступенем стійкості, яка має до активної взаємодії, що змінює стан свідомості людини. Так А. В. Урсу вважає специфічним для кибераддикции «занурення в змінений стан свідомості, яке створює умови для виникнення сильних емоційних реакцій на події гри і тим самим надає стимулюючу дію на граючого» [31]. Для не рольових ігор характерна відсутність, прийняття граючим ролі, що змінює специфіку і механізми формування залежності, і знижує вплив гри на особистість. Тут мотивацією виступає азарт, бажання пройти гру і набір очок експірієнс. Гурт не рольових ігор включає: аркадні ігри, головоломки, ігри на швидкість реакції і азартні ігри. Виходячи з виділеної класифікації кибераддикции може бути представлена ​​соціалізованої і індивідуалізованої формами. Соціалізовану форму відрізняє наявність і підтримання соціальних контактів. Така форма залежності менш згубна, оскільки гравці не замикаються в собі, відриваючись від соціального оточення, вважаючи за краще спільні мережеві ігри, що перешкоджає відходу в віртуальну реальність і виникнення психосоматичних порушень. На сегодняшний день выделено 4 стадии формирования кибераддикции:

1. Стадія легкої захопленості. Гра тут носить ситуаційний характер, ще тільки запускаючи механізми формування залежності. Погравши в комп'ютерну гру, гравець відчуває задоволення і позитивні емоції від реалістичною графіки, звуку, наближеною імітації реальному житті, фантастичних сюжетів і можливості здійснити свої нездійсненні в реальному світі мрії. В результаті чого прагне повторити дії, які задовольняють потреби і доставляють задоволення, гра починає набувати цілеспрямований характер, реалізуючи неусвідомлювану потреба в прийнятті ролі.

2. Стадія захопленості. Характеризується поява нової потреби - грати в комп'ютерні ігри. Аддікт прагне до гри, нехтуючи спілкуванням з близькими, родинними справами і відпочинком. Мотивація до гри, детермінованість потребами прийняття ролі і ескапізмом. Саме тут думки людини все частіше і частіше займає гра і починається залежність.

3. Стадія залежності. На цій стадії відбуваються основні зміни самооцінки і самосвідомості аддикта і зміщення потреби в грі на нижній рівень піраміди потреб, наслідком чого стане серйозні зміни в ціннісно - смислової сфері особистості.

4. Стадія прихильності. Найтриваліша стадія, що характеризується зрушенням психологічного змісту в бік норми і згасанням ігрової активності від гри до гри, без позбавлення від залежності. Швидкість згасання залежності залежить від того, на якій з попередніх стадій зупинився аддикт при її формуванні. Якщо він проходить всі стадії розвитку кибераддикции, то вона в залежності від швидкості згасання, може тривати і все життя. Розбиття процесу формування ігрової залежності на стадії представляється важливим кроком, оскільки передбачає типологизацию аддиктов, що є необхідною умовою ефективної профілактики адиктивної поведінки [40].

Спектр критеріїв аддиктивной реалізації особистості досить великий і різноманітний. R. Brown пропонує шість універсальних критеріїв для всіх видів залежностей: надцінність, ейфорія, зростання толерантності, симптоми скасування, рецидив, конфлікт з оточуючими і самим собою. А. Голдбергом описана перша симптоматология комп'ютерної залежності: хворобливе, негативний стресовий стан або дистрес; шкоди фізичному та психічному здоров'ю; збиток міжособистісному, економічному чи соціальному статусу. Сьогодні виділяються різні симптоми комп'ютерної ігрової залежності: порушення адаптації; ослаблення мотивів, що перешкоджають або конкуруючих з об'єктом залежності; почастішання міжособистісних і сімейних конфліктів; переважання раціоналізації, проекції, генералізації і заперечення (А. В. Худяков). Доктор М. Орзак (А. Чистий) виділяють психічні та фізичні симптоми залежності. До психічних відносяться: ейфорія і хороше самопочуття, неможливість зупинитися і збільшення кількості часу, проведеного за комп'ютером, нехтування сім'єю і друзями, проблеми з роботою чи навчанням, брехня, відчуття порожнечі, депресія і роздратування поза комп'ютером. Фізичні симптоми проявляються в головних і спинних болях, сухості очей, синдромі карпального каналу, розладах сну, нерегулярному харчуванні і нехтуванні особистою гігієною. Так основними критеріями, що визначають комп'ютерну ігрову залежність можна вважати небажання аддикта відволіктися від комп'ютерної гри і роздратування при вимушеному відверненні, забування про домашні справи, робочих обов'язки, навчанні і домовленостях, нездатність спланувати закінчення гри, трата великих грошей на гру і програмне забезпечення, зневага здоров'ям , гігієною, сном і їжею, зловживання кавою і психостимуляторами, емоційний підйом під час роботи з комп'ютером і регулярне обговорення ігровий тематики [40].

Згідно М. Гріффітс об'єктом адиктивної поведінки може бути практично будь-яка діяльність, за умови, що вона не пов'язана з відкритою конкурентностью, проста і не вимагає особливих здібностей, легко здійснюється в поодинці, займає більше години в день, має певну цінність і виконує її вірить, що досягає особистісного розвитку. Л. Ф. Панченко та Л. П. Великанова вважають ідентичними механізми формування всіх видів залежності. C. Stoessel, E – M. Zenses, J. Kornhuber, B. Lenz, P. Bouna – Pyrrou та ін. порівнюють залежність від комп'ютерних ігор з алкогольною залежністю і лудоманією. Очеретів В. Н., наприклад, порівнює комп'ютерні ігри з «дитячим наркотиком» [56]. Традиційно фактори, що визначають адиктивна поведінка, діляться на біологічні, соціальні та психологічні.

До біологічних факторів належать: ступінь початкової толерантності, органічні ураження мозку, обтяження спадковості, хронічні хвороби і природа вживається речовини. Згідно І. П. Анохін, найважливішим фактором є викликається аддіктором штучний підйом емоційного стану або ейфорія. Прихильники біологічного підходу, розглядаючи механізми формування залежності вказують генетичну схильність і індивідуальні відмінності в роботі нейромедіаторних і нейромодуляторних систем. Однак слід враховувати, що в рамках біологічного підходу увагу дослідників направлено переважно на хімічний вид залежностей [23].

До групи соціальних факторів, що впливають на формування залежності, входять процеси, що протікають в суспільстві, доступність, ступінь небезпеки, відповідальності, мода, вплив групи, соціальна дезорієнтація і мікросоціальної умови. Говорячи про соціальні причини виникнення адиктивної поведінки, необхідно звернути увагу на роль сім'ї в житті аддикта. Так В. Д. Москаленко описані деструктивні ролі, які граю батьки в дисфункціональних сім'ях: вимогливий батько, який критикує батько, сверхопекающій, відсторонений, відповідальний батько. Діти в дисфункціональних сім'ях також беруть на себе певні ролі: герой сім'ї, проблемна дитина, втрачений дитина і талісман сім'ї. Спільними особливостями дітей, які виконують всі ці ролі є: душевний біль, страх, сором і вина, що безпосередньо впливає на схильність дитини до залежного поведінки. Гіпер або гипоопека є ще одним мікросоціальних фактором, що сприяє формуванню невпевненості в собі, соціальної дезорієнтації, страху невдач і в результаті формування залежності. Особливо, необхідно відзначити стиль виховання батьків, що мають співзалежність, оскільки ця одна з основних причин виникнення різних форм залежності у дітей [51].

Група соціальних факторів досить обширна і різноманітна, але чільну роль у формуванні залежності все ж слід відвести сім'ї. До групи психологічних чинників входять особистісні особливості, тип акцентуації, привабливість виникаючих відчуттів, вироблення гедонических установок, прагнення до самоствердження, цікавість, наявність психологічних травм в різних періодах життя. Дитячі травми відіграють провідну роль у формуванні залежності. Як зазначає Г. Кристал, повторення ситуації, що травмує в дитинстві призводить до порушення розвитку і переходу в стан апатії і відстороненості, що в майбутньому сприяє формуванню залежності [32].

Ранні травмуючі ситуації призводять до низької афективної толерантності, не здатності подбати про себе і нужді в когось або чимось. В результаті чого не живий об'єкт може замінити людські відносини. Особистісні чинники, мають величезний вплив на формування і розвиток залежності. Так К. Янг визначені особистісні особливості спонукають до формування залежності: небажання брати на себе відповідальність і приймати рішення, несамостійність, вразливість критикою, невміння відмовити, страх самотності і бажання його уникнути. Незадоволеність своїм рольовим поведінкою з недостатньо сформованим супер - его, виступає ще одним особистісним фактором, що впливає на формування залежності. Так Дж. Джекобсон виділяє в якості особистісних факторів, які мають до закріплення залежності: вразливість і дефекти в сфері афективної регуляції; низьку дифференцированность «Я», нестійку або занижену самооцінку, коливання переживань між безпорадністю і всемогутністю свого «Я»; складності в сфері міжособистісних відносин [47].

Також виникнення адиктивної поведінки розглядається з позицій еволюційно - етологічної підходу. Представники еволюційного підходу (А. В. Смирнов, В. П. Прядеін, А. Stevens, J. Prіce) бачать у людини глибокі еволюційні підстави для розвитку різних форм адиктивної поведінки. В рамках етології різні девіації розглядаються як порушення нормального інстинкту або групи інстинктів. Збочення інстинктів має на увазі виникнення соціально марного, негативного або згубного для особистості поведінки. Так кибераддикции розцінюють як порушення інстинктів: освіти соціальних груп, мисливського та собирательского, харчового, дослідницького і статевого інстинкту, інстинкту патрулювання, суперництва і т.п. Виділення факторів виникнення адиктивної поведінки є важливим аспектом в профілактично - корекційної роботи і сприяє своєчасній профілактиці залежної поведінки [60].

Проблема кибераддикции, має складну поліфакторних природу, схожа в своєму розвитку з іншими видами залежностей. На сьогоднішній день виділяються різні дефініції, критерії, стадії і фактори формування залежності. Однак переважна більшість авторів визначають кибераддикции, як вид девіантної, деструктивної поведінки, форму психологічної залежності, що виявляється в паталогічна захопленні комп'ютерними іграми, обумовленої схильністю до відходу від реальності за допомогою зміни свого психічного стану [60].

**1.3. Структура і стадії формування психологічної залежності від комп'ютерних ігор у підлітків**

Підлітковий вік, охоплюючи період від 11 - 12 до 15 - 16 років є одним з найбільш складних і відповідальних етапів в житті дитини та її батьків. Вперше психологічні особливості підліткового віку, як кризового періоду розвитку описав американський психолог G. S. Hall. Називаючи його періодом «бурі і натиску» S. Hall вказував на суперечливість поведінки, різкі якісно - кількісні зміни, що зачіпають всі сторони життєдіяльності дитини і значні психологічні труднощі, які характеризуються підвищеною емоційністю, схильністю до крайнощів і швидкою зміною настроїв. Сьогодні в психологічній науці накопичено величезний багаж знань, які розкривають специфічні особливості розвитку підліткового віку (Л. С. Виготський, Ж. Піаже, П. Фресса, К. Левін, А. О. Прохоров, Т. А. Немчин і ін.); особливості і протиріччя общеорганіческого, статевого і соціального розвитку підлітків (П. П. Блонський, Л. С. Виготський, П. Л. Загоровський, A. A. Смирнов та ін.); теорії психічних станів (Б. Г. Ананьєв, М. Арнольд, Г. Н. Генинг, В. А. Ганзен, Е. П. Ільїн, Н. Д. Левітів і ін.); функції захисних механізмів підлітків (3. Фрейд, Г. Келлерман, Е. С. Романова, P. M. Грановська, A. M. Прихожан та ін.) [54].

На фізіологічному рівні специфічна ситуація розвитку підносить підлітку бурхливий, нерівномірне і інтенсивне дозрівання органів і систем організму. Спочатку збільшується голова, кисті рук і ступні, потім кінцівки і в останню чергу тулуб, що гостро переживається підлітком і призводить до підліткової незграбності і непропорційності. Швидке зростання тіла випереджає розвиток мускулатури і кровоносних судин, що викликає перепади судинного і м'язового тонусу, часту зміну фізичного стану, підвищену емоційну збудливість і реактивність. Сердечно - судинна система, не справляється з навантаженням, спостерігаються серцебиття, головний біль, запаморочення і підвищення артеріального тиску. Гіпофіз і щитовидна залоза, активізуючи гормони росту і статеві гормони призводять до інтенсивних фізіологічних змін. Однак основною складністю є не самі фізіологічні зміни, а постійна необхідність підлітка пристосовуватися до них. У вчорашнього дитини з'являються вторинні статеві ознаки, в результаті чого виникає новий образ свого фізичного «Я». Тут зароджується одне з центральних новоутворень підліткового віку - почуття дорослості. За визначенням Д. Б. Ельконіна, «почуття дорослості є новоутворення свідомості, через яке підліток порівнює себе з іншими, знаходить зразки для засвоєння, будує свої відносини з іншими людьми і перебудовує свою діяльність». Підліток, бажаючи стати повноцінним учасником дорослому житті, суб'єктивно починає вважати себе дорослим, відчуваючи свої зрослі можливості, відчуває себе особистістю, бажає брати участь у суспільному житті і приймати відповідальні рішення, претендуючи на самостійність і розширення своїх прав. Ці процеси супроводжуються загостреним почуттям власної гідності і огорожею своїх інтересів від будь-яких посягань і контролю з боку дорослих. Будь-яке обмеження самостійності і ініціативи, викликаючи протидію, породжує конфліктність і бар'єри в спілкуванні [41].

Почуттям дорослості не вичерпуються новоутворення підліткового віку. Ще однією основною особливістю цього періоду є реакція групування з однолітками і виникнення інтересу до протилежної статі. Спілкування з однолітками виступає провідним видом діяльності підлітка. Згідно А. Е. Личко основною проблемою на цьому етапі є входження в групу на правах рівності і співпраці, а постійна взаємодія з товаришами і прагнення зайняти серед них гідне місце виступає домінуючим мотивом діяльності і поведінки. А. В. Матюхіна кажучи про хворобливому інтересі підлітка до своєї зовнішності і іншої статі, породжених фізичним і статевим дозріванням, вказує на інтимно - особистісні, емоційно насичені безліччю переживань відносини. Нерозділене симпатія і невдалий досвід перших відносин здатні викликати сильні переживання і спричинити важкі наслідки в майбутньому. У інтимно - особистісному спілкуванні з однолітками відбувається практичне освоєння моральних норм, цінностей і патернів поведінки, що існують в групі, програвання різних сторін людських відносин, реалізується прагнення до глибокого взаєморозуміння і формується самосвідомість як основне новоутворення психіки. Я - концепція як новий рівень самосвідомості є центральним новоутворенням підліткового віку, обумовленим появою орієнтування на самооцінку і потреби в пізнанні себе як особистості, своїх можливостей і здібностей, унікальності і відмінностей з іншими людьми. Так Л. С. Виготський, найважливішою особливістю особистості підлітка бачить бурхливий розвиток рефлексії і самосвідомості. Лише до кінця підліткового віку складається досить розвинене самосвідомість, відбувається поступовий перехід від запозиченої оцінки до самооцінки і виникає прагнення до самовираження, самоствердження, самореалізації і самовиховання [65].

Відзначаючи особливості підліткового віку А. Фрейд вказує на що характеризує його суперечливість, яка виявляється в егоїстичності і в той же час відданості, в сліпому підпорядкуванні лідеру і безрозсудному бунт проти будь-якої влади, прагнення до самотності та соціальної активності, пристрасті до любовних відносин і їх швидкоплинність, в грубості до оточуючих і надмірної вразливості, різкій зміні настрою і емоційного фону і т.п. [19]. На емоційне життя сучасного підлітка впливають стрімкі зміни соціальної і фізичної середовища, зміна ціннісних орієнтацій, підвищення темпу життя і протікають в суспільстві соціальні процеси і потрясіння, що призводить до невпевненості в собі, усвідомлення соціально - матеріальну неспроможність і депривації потреб. З підвищенням темпу життя все менше часу приділяється проблемам молоді, дорослі не висловлюють чітких позицій і оцінок. Згідно М. В. Гамезо для формування адекватної самооцінки підлітка вкрай важлива адекватна оцінка з боку найближчого оточення [34]. Недостатня підтримка з боку значущих дорослих формує почуття незахищеності, страху, духовної спустошеності, конформності і інфантилізму. При цьому слід сказати про характерну для підлітка реакції емансипації, обумовленої боротьбою за самоствердження і самостійність.

Специфічна ситуація розвитку підліткового віку, є складним етапом в житті дитини, характеризуючись нерівномірним фізіологічним розвитком, статевим дозріванням, суперечливістю характеру і поведінки, зміною соціальної ситуації розвитку, зміною провідної діяльності, появою почуття дорослості, відкриттям і затвердженням свого «Я», виступає сензитивним періодом для формування адиктивних патернів поведінки.

Фактори схильності до комп'ютерної ігрової залежності вивчали К. Янг, М. Грифитс М. Коул, AB Худяков, А. Е. Войскунский, Д. В. Клепіков, О. Н. Арестова, Ю. Д. Бабаєва, М. С. Іванов та ін. Сьогодні можна назвати безліч факторів, що викликають формування комп'ютерної залежності у підлітків: відсутність або брак спілкування і теплих емоційних стосунків у сім'ї; відсутність серйозних захоплень, інтересів і уподобань, не пов'язаних з комп'ютером; невміння налагоджувати соціальні контакти; відсутність друзів; складності в навчанні; жага пригод, яку легко можна втамувати в комп'ютерних іграх і т.п. На думку Манухин С. Ю. одним з найважливіших факторів, є сім'я і сімейні відносини. Відзначаючи зв'язок між витратами виховання і виникненням залежності А. О. Прохоров, У. С. Дмитрієва та ін. Вказують на деструктивні сім'ї, авторитарний стиль виховання, домінантність матері, дефіцит емоцій, атмосферу бездуховності в сім'ї, педагогічну занедбаність, співзалежність [53].

Так, наприклад, крім деструктивних сімей та співзалежності, однією з причин, кибераддикции може стати бажання батьків бачити дітей вдома за комп'ютерною грою, під уявним наглядом, а не на вулиці. Однак необхідно розуміти, що, ставши віртуальної гра набула статусу «безконтрольної» і в сукупності з нестійкою, нестабільною і легко піддається впливу психікою підлітка безконтрольна гра виступає потужним чинником формування адиктивних патернів поведінки. Сучасні діти, які народилися в епоху кіберсоціалізаіі часто мають меншу інформаційної залежністю від соціального оточення і більшою інформаційною грамотністю ніж їхні батьки та інше педагогічне співтовариство, а тому, сьогодні стає все складніше і складніше контролювати якісно - кількісні рамки перебування дитини в кіберсреде. Таким чином, залежна поведінка формується в першу чергу під впливом найближчого оточення підлітка [35].

У підлітковому віці, який сам по собі представляє найбільш особистісно - суперечливий період, адиктивна поведінка часто є регресивною формою психологічного захисту або задоволення депривованих потреб. Як фактори виникнення залежності виступають характерні для цього періоду індивідуально - вікові особливості підлітків: реакції групування і емансипації, нервово - психічна нестійкість, акцентуації характеру (гіпертімний, конформний, нестійкий, Епілептоїдний, істероїдний), ефект нездоланність, захоплення з сексуальним потягом, труднощі в соціалізації і десоціалізацію, наявність психологічних комплексів і т.д. (А. Е. Личко). Згідно Л. Девісу формуванню кибераддикции схильні хлопчики з гіперактивністю і дефіцитом уваги, і дівчатка з депресією і соціальними фобіями [8]. Подібні фактори штовхають підлітка в віртуальний світ і призводять до виникнення кибераддикции. Занурюючись у віртуальний світ кібераддікт все більше часу проводить за грою, віддаляючись від реальності, сім'ї та друзів, нехтуючи правилами гігієни і здорового способу життя, отримуючи сурогат, імерсивні реальність, що сприяє максимальному ескапізму і ілюзорного задоволення потреб. Збільшення часу, проведеного в грі, сприяє акумулюванню проблем в об'єктивному, вже не привабливому для підлітка світі і знову штовхає його в імерсивні реальність, що веде до більшої депривації і залежності [17].

До ігрової залежності призводять, в основному, саме онлайн-ігри, оскільки не ставлять для гравця кінцевої мети (у гравця безмежні можливості з розвитку свого персонажа) і симулюють соціальну взаємодію людини з суспільством. Більш того, за жанром онлайн-ігри найчастіше бувають рольовими (нижче ми наведемо приклади, кожен з яких буде ставитися до рольової гри), а значить, людині пропонується вжитися в певну роль, відіграти свого персонажа. При грі в рольові комп'ютерні ігри ми можемо спостерігати процес «входження людини в гру», процес свого роду інтеграції людини з комп'ютером, а в гіршому випадку - втрату людиною індивідуальності. А значить, саме статистика по рольовим онлайн-ігор дозволить найбільш точно відобразити масштаб проблеми. Онлайн-ігри дозволяють об'єднувати гравців з усього світу, що пояснює всесвітній масштаб проблеми кіббераддікціі. І як раз в онлайн-іграх компаніями-розробниками ведеться облік постійних користувачів. За даними Forbes, найуспішнішою онлайн-грою в світі є World of Warcraft. Кількість передплатників даної гри досягало за останні кілька років 12 мільйонів чоловік з усього світу. У жовтні 2005 року померла від виснаження китайська дівчинка після багатодобового гри в World of Warcraft [8]. У березні 2015 року китайський геймер Ву Тай помер в одному з інтернет-кафе Шанхая після 19 годин безперервної гри в World of Warcraft [39].

За допомогою гри юні гравці можуть не тільки задовольнити потребу в релаксації, а й долучитися до референтної групи, що не маловажно для підлітка. Бажання бути в тренді штовхає підлітка в світ кіберпростору, де він віддає грі все більше і більше часу. Під егідою повсюдної комп'ютеризації в суспільстві і тим більше в молодіжному середовищі формується нова категорія людей фанатів комп'ютерних ігор - геймерів, що характеризуються вузьким колом інтересів і соціальних контактів, замкнутістю ціннісно - мотиваційної сфери на ігровий діяльності. Гра для геймерів виступає цінністю першого порядку, а ігрові цінності є не менш значущими ніж реальні. Н. В. Свєтлова, І. А. Бокарева пишуть, що ігри для геймерів стають патологічною схильністю. І дійсно важко вловити ту межу, коли «людина граюча» стає «людиною залежним». Занурення в ігровий простір і прийняття ролі допомагає підлітку відволіктися від шкільних проблем і домашніх справ, сприяючи відходу від реальності в захоплюючий віртуальний світ. Комп'ютерна гра виступає ілюзорним засобом, що дозволяє задовольнити депривованих потреби і компенсувати проблеми, що призводить до реалізації особистості у віртуальному світі і тягне серйозні проблеми у формуванні самосвідомості, самооцінки і вищих структур особистості (А. В. Худяков, А. Е. Войскунский). Не знайшовши вірні стратегії поведінки у відносинах з дорослими і однолітками, підлітки відчувають труднощі в соціальній адаптації і при вирішенні власних проблем, знаходять своє спасіння в ігровому ескапізм. Згідно А. О. Прохорову гра привертає підлітка наявністю власного інтимного світу, в який є доступ тільки у нього і який, не вимагаючи прояви відповідальності дозволяє абстрагуватися від побутових проблем, дає можливість виправити будь-які помилки і приймати будь-які рішення, без негативних наслідків [29].

Кіберсреда виступає середовищем формування особистісних якостей, що дозволяє підліткам, що не пройшли рольову ідентифікацію в соціальній дійсності знайти свій образ в грі, що може привести до виникнення залежності. Так серед особистісних факторів відзначають уразливості емоційної саморегуляції, ригідність, імпульсивність, сприйнятливість, слабовілля, непереносимість напруги, лінь, безвідповідальність, соціальну дезадаптацію, низьку аффективную толерантність, несамостійність, підвищену збудливість нервової системи і азартність. Відповідно до проведених досліджень кіберзалежність частіше стають підлітки без серйозних захоплень, мають нестабільні і конфліктні шкільні або сімейні стосунки. Віртуальний світ дає їм віддушину і сприятливий грунт для самоствердження, самовираження і поліпшення психічного стану. Компенсуючи несприятливих для підлітка реальність, комп'ютер створює ілюзію реальності безмежних можливостей, в якій можна створити собі будь-який образ, залишаючись анонімним, приписувати неіснуючі заслуги, експериментувати і виправити будь-яку помилку шляхом неодноразових спроб, не несучи за це ніякої відповідальності, що породжує відчуття свободи і безкарності. Психіка підлітка в грі утворює свій віртуальний світ, який маючи високу ступінь стійкості, виступає своєрідним трансформатором свідомості дитини. Змінений стан свідомості, реагуючи на найменші зміни в ігровому просторі, концентрує емоції на ігровому персонажа і маніпуляціях з ним. Перемоги ігрового персонажа сприймаються як особисті досягнення, що дозволяє випробувати порушення, відчуття успішності і дає відчути себе героєм. Подібний захват і збудження замінюють радості реальному житті. Отримуючи оперативну відповідь на миттєвий запит підліток все більше втягується в гру, все частіше думає про неї, обмежуючись вузьким колом спілкування з такими ж гравцями, і як правило по ігровій тематиці (В. Д. Москаленко) [54].

Сучасний підліток організовує вільний час в залежності від потреб, можливостей та інтересів, які з легкістю може задовольнити в комп'ютерній грі, яка залучає новизною, яскравістю, і величезними можливостями кіберпростору. Щодо нестабільна підліткова психіка, будучи вразливою до впливів гри, тягне формування залежності. Так в залежності від виділених критеріїв відсоток «завзятих гравців» згідно А. Г. Шмельову становить 10 - 14%, а за даними М. Орзак 40 - 80% [31].

На сьогоднішній день виділяються різні ознаки і критерії кибераддикции. Ц. П. Короленко і М. В. Дмитрієва, виділяючи загальні психологічні ознаки комп'ютерної залежності, вказують на: збільшення кількості часу, проведеного за комп'ютером; наростаючі негативні емоції поза комп'ютера; безвідповідальність, невиконання шкільних і домашніх обов'язків і т.д. [19].

А. В. Урсу критеріями адиктивної поведінки називає: психічний потяг, втрату кількісного контролю, розвиток симптомів астенії и депресії при вимушеному відлучення від гри, брехня, сімейні конфлікти і проблеми з навчанням [43]. Згідно К. Янг ступінь залежності визначається сумою втрат в істотних сторонах буття: смерті і самогубства; пагони підлітків з дому; шлюборозлучні процеси; емоційні розлади, депресії і стреси, викликані втратою доступу до інтернету і змістом отриманих повідомлень і т.д. Слід зазначити, що час перебування в грі більшість авторів не вважають еквівалентом залежності, але неодмінно зараховують до групи ризику.

При нинішньому розмаїтті і рівні розвитку гейм індустрії комп'ютерні ігри, ставши доступними для всіх верств населення, виступають потужним фактором формування залежності. Залежно від жанрів і виділених критеріїв існують різні класифікації комп'ютерних ігор. Перша психологічна класифікація ігор була запропонована в 1980 - х рр. Шмельовим А. Г., а пізніше дороблена і доповнена С. А. Шапкіним Данакласифікація, не враховувала розвиток комп'ютерних технологій і не дозволяла охопити більшість поширених ігор в середовищі сучасних геймерів. Вказуючи на швидкість і динаміку виникнення залежності М. С. Іванов виділив ще два класи рольових і неролевих ігор [24].

Рольові ігри (Role playіng game, RPG) відрізняє якісно новий рівень залежності: входження в гру, інтеграція з комп'ютером, аж до втрати індивідуальності і ототожнення себе з персонажем. Згідно Н. Йі основними факторами, що сприяють залученню до MMORPG, є час, заохочення і особисті уподобання. Група рольових ігор включає: ігри з видом "з очей" на "свого" комп'ютерного героя; гри з видом ззовні на "свого" комп'ютерного героя; руководительских гри. Ігри з видом з «очей», маючи в своєму розпорядженні до повної ідентифікації з комп'ютерним персонажем, характеризуються більшою силою «входження» і мотиваційної включенностью в гру. Гурт не рольових комп'ютерних ігор включає: аркади, головоломки, ігри на швидкість реакції і азартні ігри. Для НЕ рольових ігор характерна відсутність, прийняття ролі грає, що змінює специфіку і механізми формування залежності, і знижує вплив гри на особистість. Тут мотивацією виступає азарт, бажання пройти гру і набір очок експірієнс [47].

Однак не важливо в якій формі представлена комп'ютерна ігрова залежність, вона все одно тягне серйозні фізіологічні, особистісні та міжособистісні проблеми. Так згідно С. І. Ворошилін, кибераддикции має на увазі, що суперечить інтересам аддикта і оточуючих його людей поведінку, що характеризується відсутністю ясної раціональної мотивації [52].

Згідно закордонним дослідженням найпопулярнішим напрямком ігрової індустрії є MMORPG. Надмірність використання рольових ігор вивчали К. Андерсен, Н. Йі, Х. Вей і ін., Соціально - демографічні характеристики гравців відображені в роботах Б. Енджі і П. Ваймер - Хастінгс, мотивації залучення в гру детально описав Н. Йі. За твердженням Н. Йі, рольові онлайн ігри щодня збирають мільйони користувачів, де вони встановлюють взаємодію і взаємовідносини, кооперуються і контактують за допомогою ігрових аватарів. Так М. Коул і М. Грффітс проаналізувавши аспекти соціальної діяльності геймерів стверджують про наявність дружніх і романтичних відносин у партнерів по грі, що так важливо підлітку. Необхідно розуміти, що гра, володіючи певним рівнем життя відображає всі сторони реального буття (вільну діяльність, соціальний капітал, свою економіку і валюту, сюжет і пейзаж і т.п.), виступаючи самостійною сферою людського життя з властивими їй видами людської поведінки і діяльності. У грі підліток може стати ким завгодно, задовольнити будь-які потреби, здійснювати будь-які дії без оглядки на наслідки. Саме цей відкритий і в той же час інтимний світ так приваблює юних користувачів, і призводить до залежності, ведучи їх від сірої буденності [44].

Будучи социализирующей середовищем кіберпростір формує свідомість і має великий вплив на особистість підлітка. Сьогодні безліч досліджень присвячено вивченню негативних наслідків ігрової залежності та особистісних особливостей кібераддіктов. Згідно О. В. Кожевнікова і З. Н. Шавалеевой кібераддікти, відрізняючись підвищеною потребою в сенсорної стимуляції і прагненням перенести норми взаємодії ігрового світу в реальний, характеризуються підвищеною авторитарністю та агресивністю. На думку Е. Н. Гайнулліна геймерів характеризують «узколічностние» ціннісні орієнтації [45]. На основі проведених досліджень В. В. Гагай і Ю. Н. Мураткін приходять до висновку про використання неефективних копінг - стратегій підлітками з комп'ютерної ігровою залежністю. За результатами дослідження Вотякова Е. Ю. та Яковлєва Н. В. залежних підлітків характеризує низька життєстійкість. Т. В. Барлас і А. П. Головіна, говорячи про вплив відеоігор на індивідуально - психологічні особливості і вказують на: прагнення геймерів до відокремлення і порушення соціальних контактів; компенсацію в грі якостей, яких не вистачає реальності; прояв зайвої агресії; виникнення проблем в сім'ї, навчанні і самовосприятии; прагнення в віртуальному світі до незалежності, наполегливості, самовпевненості, енергійності, наполегливості, і суперництва; витіснення відеоіграми інших способів проведення дозвілля і т.д. [63].

Специфічна ситуація розвитку підліткового віку, є складним етапом в житті дитини, характеризуючись нерівномірним фізіологічним розвитком, статевим дозріванням, суперечливістю характеру і поведінки, зміною соціальної ситуації розвитку, зміною провідної діяльності, появою почуття дорослості, відкриттям і затвердженням свого «Я», виступає сензитивним періодом для формування адиктивних патернів поведінки.

Сьогодні виділяється величезна кількість причин виникнення кибераддикции. Однак серед усього розмаїття чинників, що сприяють формуванню комп'ютерної ігрової залежності підлітків, особливо слід виділити вплив сім'ї і найближчого оточення, а також особистісні та психологічні особливості підліткового віку, що запускають механізми формування залежності, частково засновані на неусвідомлюваних потребах: прагненні до ескапізму і прийнятті ролі ігрового персонажа, що сприяють задоволенню фрустріруемого бажання, яке не може реалізуватися в реальності. У зв'язку із загрозою виникнення залежності особливої ​​актуальності набуває питання інформаційної безпеки дітей і мінімізації негативного впливу комп'ютерних ігор на особистість дитини [51].

Оскільки будь-яку залежність легше попередити, ніж згодом довго лікувати, то очевидно, що вирішення проблеми лежить у своєчасній комплексної профілактики адиктивної поведінки та створення умов для повноцінної самоактуалізації підлітка.

**1.4. Вплив комп’ютерно-ігрової залежності на психіку і можливі негативні наслідки**

Комп'ютерну ігрову залежність найчастіше, ставлять в порівняння з іншими формами аддикций, наприклад, із залежністю від алкоголю, наркотиків та інших психоактивних речовин. Так К. Ю. Зальмунін в своєму дослідженні, порівнюючи комп'ютерну залежність з іншими видами аддикций, виділяє загальну феноменологію адиктивних розладів виявляється в принципі «чотирьох А»: анозогнозия тобто небажання або нездатність розпізнавати розлад і вести себе відповідним чином; алекситимия, що виявляється в зниженні здатності усвідомлювати, формулювати і висловлювати словами свої почуття; аддиктивное потяг як синдром «патологічного потягу» або тяга; афективні порушення тобто нездатність управляти своїми афектами, підтримувати здорові відносини з оточуючими, адаптивно змінювати і контролювати свою поведінку. В результаті проведеного дослідження К. Ю. Зальмунін приходить до висновку про подібність патопсихологической предиспозиции, психопатологічних проявів і єдності механізмів етіопатогенезу у людей з різними типами адиктивних розладів [41].

Розглянемо наслідки, що виникають в результаті надмірного захоплення комп'ютерними іграми:

1) наслідки на фізіологічному рівні;

2) наслідки на психологічному рівні;

3) наслідки на соціальному рівні [65].

Наслідки на фізіологічному рівні включають в себе:

- Проблеми з режимом сну і неспання. Підлітки можуть грати в нічний час, а на ранок відчувати слабкість і нездужання. Якщо гра проходить в умовах комп'ютерного клубу, то сну протягом декількох днів може не бути взагалі. Часто молодих людей може турбувати безсоння, кошмарні сни, пов'язані з нервовим перенапруженням і нав'язливими думками про гру, а іноді можуть снитися сцени з комп'ютерних ігор, які підліток може сприймати як продовження своєї розваги.

- Втрата апетиту і нерегулярне харчування провокують захворювання шлунково-кишкового тракту і загальну слабкість організму. Чи не рідкісні випадки, коли ігромани просто забувають задовольнити свою потребу в їжі, або роблять це набагато пізніше, ніж необхідно для повноцінного розвитку організму. Часто підлітки їдять безпосередньо перед комп'ютером, при цьому значно скорочують час, що відводиться для прийому їжі [63].

У запеклих ігроманів такі необхідні вітальні потреби, як потреба в їжі і сні, які виконують одну з найважливіших функцій в організмі - функцію самозбереження - поступаються перед потребою в комп'ютерній грі.

Крім того, підлітки, часто зловживають кавою і енергетичними напоями, які активізують психічну активність організму, підвищують працездатність, швидко знімають втому, сонливість і млявість.

Проблеми із зором, які можуть виражатися в сухості і печіння очей. Комп'ютерна гра настільки затягує, що підліток не дотримується безпечну для зору дистанцію і не контролює час, проведений за комп'ютером, граючи годинами безперервно [43].

Проблеми з позвоночником, викривлення постави. Тривале положення в позиції сидячи сприяє великому навантаженні на хребет, і іноді підлітки можуть відчувати болю в спині. Крім того, відсутність фізичних навантажень призводить до слабкої фізичної підготовки та можливим проблемам із зайвою вагою.

Постійні руху кисті правої руки в процесі маніпуляцій з мишкою призводить до перенапруження м'язів і так званого синдрому карпального каналу - тунельному поразки нервових стовбурів руки [21].

Нехтування особистою гігієною. Неповнолітні, які надмірно захоплюються комп'ютерними іграми часто виглядають неохайними і неакуратними, забувають про елементарні правила особистої гігієни, порушення яких може позначитися на здоров'ї як одну людину, так і великих груп людей.

Медики все частіше прирівнюють психологічну залежність від комп'ютерної гри до кокаїнової залежності. Непереборне бажання грати спростовує будь-які аргументи і факти з боку рідних про негативний вплив комп'ютерних ігор. Завзяті геймери наражають на небезпеку себе та оточуючих, втрачають відчуття реальності і часу в грі за комп'ютером. На жаль, випадки надмірного захоплення комп'ютерними іграми з наступним летальним результатом для самого ігромана хоч і поодинокі, але вони мають місце [61].

Зміни, які відбуваються на психологічному рівні є найбільшу небезпеку для психіки підлітка і є симптомами формування адиктивної поведінки. До таких наслідків відносяться:

Часткова або повна ідентифікація ігромана з комп'ютерним героєм. М. С. Іванов переконаний, що саме рольові ігри сприяють формуванню психологічної залежності від комп'ютерних ігр, хоча і не заперечує можливість формування такої залежності від неролевих комп'ютерних ігор [61].

П. А. Мунтян зазначає, що підлітки дуже сильно вживаються в реалістичну комп'ютерну гру за рахунок специфічних її особливостей. Адже невиконання поставлених в грі завдань не призводить до якихось втрат, до поганих оцінок, до лайки з боку батьків, а зроблену помилку можна виправити шляхом багаторазового проходження певного моменту гри. Це, в свою чергу, так сильно і привертає підростаюче покоління [61].

А. М. Демільханова зазначає, що при входженні в простір комп'ютерної гри відбувається поділ зовнішнього та внутрішнього, зовнішнє - Я на дисплеї комп'ютера, а внутрішнє - Я як суб'єкт. Крім того, автор приходить до висновку, що активне і постійну участь індивідів у рольових іграх веде до змін сприйняття образу Я і виникнення додаткових форм ідентифікації особистості.

Неповнолітні, які надмірно захоплюються комп'ютерними іграми неусвідомлено приміряють на себе роль обраного ними сильного і сміливого комп'ютерного героя, тим самим долаючи власну слабкість і почуття неповноцінності. Саме часткова або повна ідентифікація ігромана з комп'ютерним героєм дозволяє в тій чи іншій мірі задовольнити ті свої потреби, які в силу різних причин неможливо реалізувати в реальному світі.

Можна припустити, що разом з ідентифікацією у комп'ютерних адиктів можливі прояви ще й таких психологічних механізмів захисту, як заміщення, раціоналізація і заперечення [43].

Такий захисний механізм, як заміщення, передбачає переадресацію дії з більш загрозливого і недоступного об'єкта на менш загрозливий і доступний. Коли підлітки, зазнавши невдачі в грі, переадресовували роздратування, агресію, ненависть на комп'ютер, його гарнітуру і на оточуючих. Агресивна поведінка виражалося як у вербальній формі (нецензурна лексика), так і фізичних діях (удари кулаками по клавіатурі, столу, навушниках і т.п.).

Наступний механізм психологічного захисту, який може проявлятися у комп'ютерних ігроманів - це заперечення. Підлітки, які надмірно захоплюються комп'ютерними іграми заперечують наявність у себе залежної поведінки. Даний спосіб психологічного захисту характеризується помітним спотворенням сприйняття дійсності і відповідно не дозволяє адекватно оцінювати те, що відбувається навколо. В результаті виникають труднощі в поведінці, які можуть виражатися в поганій адаптації та соціалізації, в різних формах девіантної поведінки [43].

Ще один механізм психологічного захисту, який простежувався у любителів комп'ютерних ігор - це раціоналізація. У бесідах неповнолітні часто виправдовували своє захоплення. Одні стверджували, що комп'ютерні ігри сприяють розвитку уваги, пам'яті, мислення, формують наполегливість, цілеспрямованість, служать способом зняття напруги. Інші вказували на те, що до допомогою комп'ютерних ігор можна пристойно заробляти. Наприклад: випробуваний захоплюється комп'ютерними іграми заявив, що не бачить сенсу в відвідуванні навчального закладу і не має ніякого бажання здобувати вищу освіту. Аргументом такого різкого думки було те, що ця молода людина заробляла гроші шляхом прокачування комп'ютерних персонажів і продажу їх іншим користувачам мережі, які не хотіли витрачати час на розкрутку свого комп'ютерного героя і вважали за краще грати вже прокачати персонажами [43].

Деякі вважали, що можуть отримувати грошові кошти для існування, постійно беручи участь в змаганнях між гравцями комп'ютерних ігор. Тобто отримання середньої освіти та подальше професійне становлення не є пріоритетними напрямками для окремих підлітків, надмірно захоплюються комп'ютерними іграми. Звичайно, цей факт засмучує, тому що ніхто не знає, як таке необдумане рішення присвятити себе комп'ютерним іграм і при цьому втратити дорогоцінний час на розвиток і вдосконалення відобразиться на сімейні взаємини, соціальний статус, рівень життя в майбутньому.

Таким чином, в деякій мірі облудне пояснення неповнолітніми ігроманами свого бажання грати в комп'ютерні ігри, в дійсності викликані небажанням зізнатися собі в марності свого захоплення, негативний вплив на психічне і фізичне здоров'я, неможливості реалізувати свій потенціал в реальності. Саме спотворення реальності допомагає потенційним ігроманам зберігати самоповагу і захищати самооцінку [64].

Неадекватне ставлення до себе в результаті невідповідності «Я-реального» і «Я-віртуального». М. С Іванов відзначає, що у комп'ютерних ігроманів відбувається порушення в сфері психічних станів і посилення дезадаптації в результаті наростаючого конфлікту між «Я віртуальним» і «Я реальним» [64].

Дійсно, відчуття комфорту, геройства, переваги, лідерства в комп'ютерній грі різко змінюється наявністю невирішених проблем, відсутністю високого статусу в реальному колективі. Постійний комунікативний процес з такими ж любителями комп'ютерних ігор змінюється самотністю і замкнутістю в реальному житті. І чим більше неповнолітній занурюється в комп'ютерну гру, тим більше таку невідповідність підсилює розрив між «Я-реальним» і «Я-віртуальним». В результаті підліток, не усвідомлюючи всю трагічність наслідків свого захоплення, інстинктивно піддається бажанням перебуває там, де психологічно комфортно - тобто в світі комп'ютерних ігор. Саме тому неповнолітні ігромани готові годинами, а то і цілодобово безперервно сидіти за комп'ютерною грою, що неодмінно негативно позначається на здоров'ї грає.

Тимчасове усвідомлення марності свого захоплення поряд з неможливістю зупинитися. В ході бесід потенційні ігромани стверджували, що комп'ютерні ігри для них виступають способом розслаблення і в той же час відзначали, що подібного роду розваги не приносять користі їх здоров'ю та розвитку [64].

У своєму дослідженні М. С. Іванов робить висновок про те, що навіть після усвідомлення практичної марності свого захоплення, людина не може повністю відмовитися від нього, а це, в свою чергу свідчить про високу стійкість психологічної залежності від комп'ютерних ігор [64].

Порушення емоційно-вольової сфери. Емоційний контакт з оточуючими стає поверхневим, в той час, коли посилюється емоційне забарвлення щодо комп'ютерних героїв і сюжетів ігор.

Результати проведеного нами емпірічного дослідження даної проблеми дозволили сделать следующие Висновки про наявність порушеннях емоційно-вольової сфери у потенційніх ігроманівТак, для завзятих ігроманів характерна тривожність, яка виражається в низькій контактності, соціальної боязкості, невпевненості в собі в ситуаціях зовнішнього досягнення. Це призводить до спроби компенсувати таку соціальну тривожність непродуктивною формою у вигляді втечі в віртуальну реальність комп'ютерних ігор, де ігромани більшою мірою можуть розкрити свій творчий хист [68].

Зазначені особливості пояснюються кількома факторами.

По-перше, тривожність може бути особистісної рисою особистості і виступати причиною психологічної залежності від комп'ютерних ігор. Можемо припустити, що, зображуючи сміливого героя, непереможного лідера, творця в віртуальному світі, неповнолітній тим самим компенсує почуття страху, тривоги, неповноцінності, відчуження в реальності.

По-друге, тривожність, як особистісна характеристика є результатом надмірного захоплення комп'ютерними іграми. Постійна боротьба, переживання дуже реалістичних ризикованих сцен, неодноразова смерть героя - все веде до того, що неповнолітній весь час знаходиться в стані напруги, тривоги за життя і долю героя, і це почуття тривоги, сам не усвідомлюючи того, в результаті переносить в реальний світ.

На думку Л. І. Шакірова рівень агресії підлітків є показником витіснення агресивних тенденцій особистості шляхом проектованого зганяння, тобто агресія реалізується в віртуальному світі комп'ютерної гри [68].

3) Наслідки на соціальному рівні включають:

Конфлікти з батьками і рідними. Можливий також шантаж у відповідь на заборону проводити час за комп'ютером, який може проявлятися в погрозах піти з дому, покінчити життя самогубством, помститися за відмову в отриманні бажаного.

Проблеми з навчанням, які можуть бути пов'язані з пропусками шкільних занять, погіршенням як фізичного, так і психічного здоров'я. Час, відведений на виконання домашніх завдань, підлітки з радістю витрачають на ігри за комп'ютером. Недосипання, про який ми вже говорили, також негативно позначається на навчальній діяльності. Часто можна побачити, як підлітки на перервах грають в ігри, завантажені на мобільні телефони, або через мережу Інтернет.

Відсутність інших захоплень крім комп'ютерних ігор. Технічний прогрес дозволив за останнє десятиліття зробити комп'ютерні ігри набагато привабливіше, більш видовищною і яскравіше. Наявність всіляких, дуже сильно наближених до реальності зображень, функцій, спецефектів притягують неповнолітніх, як магніт. На тлі таких яскравих розваг елементарна гра в шашки, шахи, футбол з друзями здається бляклої і не такою цікавою. Те ж саме можна сказати і про відвідування гуртків за інтересами, які втрачають свій рейтинг на тлі таких просунутих і сучасних комп'ютерних ігор.

За розповідями неповнолітніх потенційних ігроманів, ігри, в які вони грають на вулиці теж нагадують комп'ютерні, тобто молоді люди поділяють ролі і продовжують грати в «комп'ютерні ігри без комп'ютера». Це виглядає наступним чином: неповнолітні малюють у себе в уяві монстрів, що розгулюють по вулицях і подвір'ях, будівлі та споруди, де вони можуть ховатися, наявність вигаданого зброї і т.д. Як бачимо, в процесі такої гри в основному задіяні фантазія і уява, що значно полегшує гру і дозволяє гравцеві не напружуватися фізично, не включати логіку, не використовувати інтелект; відсутня повноцінна боротьба за перемогу. Адже те, яке у тебе зброя - визначаєш ти сам, є поблизу ворог-монстр чи ні - теж визначаєш сам, не треба шукати укриття або міркувати де сховатися від ворога - це можна зробити в будь-яку хвилину і в будь-якому місці, нейтралізація ворога теж залежить суто від фантазії та уяви [73].

Звичайно, краще нехай діти так грають, ніж просиджують годинами за монітором. Але в той же час в таких аналогах комп'ютерних ігор відсутня повноцінне живе спілкування, фізичні та розумові навантаження, реальність самого процесу гри. Як бачимо, комп'ютерні ігри поглинають весь вільний час потенційних ігроманів, аби дати можливості розвиватися всебічно, мати хобі з позитивною спрямованістю, наприклад, спорт, читання, велосипедні прогулянки і т.д. [73].

Перевага віддається комп'ютерним іграм, а не живому спілкуванню. Звичайно, в комп'ютерних іграх присутній спілкування, але віртуальне, яке виражається переважно у формі листування. При цьому використовується спеціальний сленг, властивий геймерской субкультурі, а емоції виражаються за допомогою різноманітних смайликів і значків. Нерідко спілкування в живому форматі зводиться до обговорення самого процесу гри, до розповідей про свої досягнення, про новинки в світі віртуальних ігор.

Соціальна дезадаптація. Комп'ютерна ігрова залежність, як і будь-яка аддикция, рано чи пізно веде до повної або часткової втрати соціальних контактів. Найбільша небезпека полягає в тому, що в даному випадку втрачається зв'язок з головними для цього віку інститутами соціалізації - сім'єю і навчальним закладом. Результатом такого відчуження може бути не тільки погана успішність, конфлікти з батьками, але і зростаючий психологічний дискомфорт, під тиском якого неповнолітній буде ховатися в віртуальному світі комп'ютерних ігор.

О. А. Степанцева стверджує, що комп'ютерні ігромани мають свій особливий погляд на розуміння людського життя. На її думку, безліч життів, безсмертя і так званий «режим бога», може викликати почуття всесильність і безпеки, що призводить до зниження інстинкту самозбереження в реальності [8]. Дійсно, у комп'ютерних ігроманів притупляється відчуття небезпеки, а інстинкт самозбереження іноді не спрацьовує. Пояснити такий феномен можна тим, що віртуальний світ набагато простіше, ніж реальне людське існування. У героя комп'ютерних ігор нескінченне число життів і нескінченне число спроб, щоб почати гру спочатку. Ця модель поведінки десятками раз відпрацьовується в процесі гри і несвідомо переноситься в світ реальний. Такі неповнолітні не в змозі дати об'єктивну оцінку ситуації в реальному житті, визначити ступінь безпеки навколишнього світу. Наприклад, відсутність реального сприйняття і відчуття болю при отриманні віртуальних ударів і поранень може привести до неможливості розрахувати свої сили відповідно до ситуації в реальності [68].

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1**

В епоху інтенсивної інформатизації суспільства комп'ютер став невід'ємною частиною сучасного життя людей і особливо підлітків. Разом з тим посилюється поляризація ставлення до комп'ютерних ігор: на одному полюсі - підлітки, інтерес яких до комп'ютерних ігор носить стійкий характер, на іншому - підлітки, що не грають в комп'ютерні ігри або проявляють до них помірний інтерес.

Повсякденне використання комп'ютера підлітками має багатовимірну структуру, при цьому ключове значення має інтенсивність і індивідуальний стиль використання комп'ютера, який визначається вмістом занять (захопленість комп'ютерними іграми, використання простих і просунутих ігрових додатків, віртуальне спілкування).

Явище комп'ютерної залежності почало вивчатися в зарубіжній психології з кінця 1980-х років. Поняття «комп'ютерна залежність» з'явилося в 1990 р Комп'ютерна залежність є однією з різновидів адиктивної поведінки і характеризується прагненням піти від повсякденності методом трансформації власного емоційно-психічного настрою. У цей момент людиною не тільки ігноруються життєві турботи, але і загальмовується робота його психіки, а частіше зовсім припиняється індивідуально-особистісний розвиток .

В даний час виділяють п'ять типів комп'ютерної залежності: нав'язливий серфінг (подорож в мережі, пошук інформації по базах даних і пошукових сайтах); пристрасть до онлайнових біржових торгів та азартних ігор; віртуальні знайомства; киберсекс (захоплення порносайтами); комп'ютерні ігри.

Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволив виявити два принципово різних підходи до вирішення питання про вплив комп'ютерних ігор на особистісний розвиток дитини. На думку дослідників першого напряму, комп'ютерні ігри впливають на розвиток дитини. Дитина, успішний в комп'ютерних іграх, швидше вибирає стратегію поведінки або самонавчання, у нього виробляється алгоритмічний стиль мислення.

Автори другого напрямку вважають, що часті сеанси комп'ютерної гри, сприяють виробленню звички до віртуального світу, бездумним розвагам і легкості в досягненні мети, відучуючи від терпіння і послаблюючи силу волі, внаслідок чого дитина може неадекватно сприймати світ реальний. Розвиток суб'єктності дитини в комп'ютерній грі спеціально не вивчалась. Однак ми можемо припустити, що в комп'ютерній грі суб'єктність дитини не розвивається. Комп'ютерна гра з певними правилами і закладеними в неї розробниками алгоритмами не розвиває в дитині здібності до самостійної активності, знімає необхідність в рефлексії, не вимагає прийняття відповідальності за вибір суб'єкта, виключає відповідальний самоконтроль, оскільки середовище в уявленні дитини вже організована таким чином, що гарантує результативність взаємодії. Але ця взаємодія не повноцінно.

Комп'ютерна гра - віртуальна реальність, що має чітко задані рамки простору, сюжету, рольових позицій. При всьому різноманітті візуальних ефектів комп'ютерної гри, вона не стимулює розвиток суб'єктної активності дитини і тим самим блокує розвиток суб'єктності. Разом з тим суб'єктність як особистісне властивість, будучи сформованим, має властивості захисного ресурсу, що дозволяє протистояти негативним впливам предметної та соціального середовища.

Відомо, що підлітковий вік характеризується початком інтенсивного розвитку особистості індивіда як представника певної статі, починають формуватися статево-рольові установки, визначаються стратегії і тактики статеворольової поведінки, тому ігрові комп'ютерні ігри можуть по-різному впливати на розвиток особистості підліткового віку в залежності від його статі. Дослідження феномена ігровий комп'ютерної залежності набуває особливого значення в підлітковому віці, коли виникає потреба в самопізнанні і самовизначенні, інтенсивно формується міжособистісне спілкування з однолітками і значущими дорослими, розвивається логічне і теоретичне мислення, з'являються якісні зміни в оцінках однолітків, а також у відносинах з дорослими.

Кибераддикции вивчали такі зарубіжні психологи, як М. Шоттон, К. Янг, Т. Больбот. У своїх дослідженнях дані автори виділяють наступні причини виникнення кибераддикции: бажання і гостра необхідність у відході від реальності, потреба в повному ототожненні себе з персонажем комп'ютерної гри, сімейні і навіть сексуальні проблеми. Причиною може стати і характер людини: його схильність до замикання, інтровертність, асоціальність.

Як і інші види залежностей, кибераддикции вириває людину з нормального життя, даючи любителю ігор психологічну підзарядку, і досить швидко викликає звикання. Процес виникнення залежності з біологічної точки зору проходить наступним чином: при вдалому проходженні гри у людини виробляються гормони щастя (допамін, ендорфін), людина отримує від гри задоволення, яке для нього набагато сильніше і яскравіше, ніж будь-який задоволення, яке отримує в реальному житті. На тлі асоціації отримання задоволення з комп'ютерною грою у людини виробляється звичка до ігор, а пізніше залежність від них; виникають характерні симптоми кибераддикции: апатія до навколишнього світу, агресивність, замкнутість, зневага природними речами - сном, гігієною, прийомом їжі на користь проведення часу за грою.

При соціальних дослідженнях виявлена одна цікава тенденція: чим старше і освіченіші людина, тим він менше часу витрачає на комп'ютерні ігри (з'являються зовсім інші цілі, і людина використовує свій час раціональніше). Тому найчастіше аддікти зустрічаються в підлітковому віці.

Можливо, що потяг до ігор виникає у молодих людей в силу особливостей підліткового віку: підліток занурюється в світ ігор і цим самим абстрагується від зовнішнього світу, який представляється йому як «світ проблем». При цьому людина починає себе реалізувати в ігровому світі, а не в реальному.

До ігрової залежності призводять, в основному, саме онлайн-ігри, оскільки не ставлять для гравця кінцевої мети (у гравця безмежні можливості з розвитку свого персонажа) і симулюють соціальну взаємодію людини з суспільством. Більш того, за жанром онлайн-ігри найчастіше бувають рольовими (нижче ми наведемо приклади, кожен з яких буде ставитися до рольової гри), а значить, людині пропонується вжитися в певну роль, відіграти свого персонажа. При грі в рольові комп'ютерні ігри ми можемо спостерігати процес «входження людини в гру», процес свого роду інтеграції людини з комп'ютером, а в гіршому випадку - втрату людиною індивідуальності. А значить, саме статистика по рольовим онлайн-ігор дозволить найбільш точно відобразити масштаб проблеми. Онлайн-ігри дозволяють об'єднувати гравців з усього світу, що пояснює всесвітній масштаб проблеми кіббераддікціі. І як раз в онлайн-іграх компаніями-розробниками ведеться облік постійних користувачів. На сьогоднішній практично кожен підліток має доступ до комп'ютера, часто комп'ютер затуляє собою всі інші сторони життя підлітка, формуючи ігрову комп'ютерну залежність у зовні благополучних дітей.

Протидія особистості підлітка ігровий комп'ютерної залежності, визначається формуванням її соціальної компетентності як особливого компонента особистісного потенціалу, що дозволяє активно і конструктивно вести себе в будь-якій життєвій ситуації.

**РОЗДІЛ 2. ЕМПИРІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ З КОМПЬЮТЕРНО-ІГРОВОЮ ЗАЛЕЖНОЮ ПОВЕДІНКОЮ**

**2.1** **Вплив особистісної сфери на формування залежності від комп'ютерних ігор у дітей підліткового віку**

Юнацький і підлітковий вік - група ризику для формування кибераддикции. Ризик формування кибераддикции пов'язаний з особистісними особливостями підлітків. Інтернет для них, забезпечуючи анонімність, дає відчуття безпеки, можливість наситити потребу в спілкуванні, знайомитися з новими людьми, відкривати світ, позбутися від фрустрації [77].

Основною передумовою формування комп'ютерно-ігрової залежності в підлітковому віці є емоційна нестійкість і різкі коливання настрою, також формуванню даної адикції сприяють складності в прийнятті свого фізичного «Я», складнощі у взаємодії з оточуючими і соціумом, схильність до інтелектуалізації, почуття самотності і деяка схильність до негативізму, наявність хоча б однієї фрустрированной потреби, занижена самооцінка, схильність до уникнення проблем і відповідальності. Основними наслідками формування ігрової адикції у підлітка є незацікавленість в інших видах діяльності, крім ігрової, спотворене сприйняття реальності, пасивне взаємовідношення з дійсністю, ігнорування суті явищ, цілі вчинків, перевагу штучній реальності, заміна всіх інших цінностей, розпад колишніх відносин і зв'язків, скритність, брехливість, поява почуття роздратування, гніву, фрустрації при відсутності можливості пограти або спробах навколишніх перервати гру ( «синдром відміни»). Крім цього, слід розібратися в формують залежність механізмах. Як ми згадували раніше, двома основними механізмами формування ігрової адикції є потреба у відході від реальності і в прийнятті ролі персонажа. Вони завжди працюють одночасно, але один з них може перевершувати інший за силою впливу на формування залежності. Обидва механізми засновані на процесі компенсації негативних життєвих переживань. Необхідно пам'ятати, що наслідком розвитку цих двох механізмів через поступове проходження стадій залежно, в кінцевому підсумку є стадія повного відторгнення реальності і занурення у віртуальність до ступеня, що представляє собою небезпеку для психічного та фізичного здоров'я гравця [77].

Для залежного від комп'ютерних ігор підлітка зовнішній світ виявляється дискомфортним місцем для реалізації своїх планів. Ігри пропонують подібний матеріал, з якого дитина може побудувати нову, штучну реальність. Дійсність відгороджується за допомогою привабливих ілюзій, що утворюють бар'єр між людиною і тим, що існує насправді. Утворюється імітація, яка може повністю відповідати уявленням людини про те, якою має бути життя, коли мета досягнута. В результаті створена штучна реальність пропонує підлітку «вже досягнуту мету». При цьому вона не вимагає зусиль для її досягнення, таких як розвиток здібностей, подолання перешкод, рефлексія.

При цьому слід зазначити, що більшість типів акцентуації особистості відносяться до акцентуаций темпераменту (в термінології К. Леонгарда), які можуть визначати індивідуальна властивості особистості. Згідно з концепцією, К. Леонгарда основні риси - акцентуації темпераменту - складають стрижень особистості і визначають її розвиток, процеси адаптації, психічне здоров'я, а в разі впливу несприятливих факторів (в нашому випадку це вплив комп'ютерних ігор) вони можуть набувати патологічного характеру, руйнуючи структуру особистості [77].

Вплив на особистість залежно від комп'ютера і інтернату, фахівці розглядають неоднозначно. Поряд з тим, що інтернет надає додаткові кошти для спілкування, інформаційної обогащенности, розвитку самосвідомості як вищої психічної функції, кибераддикции визнається негативним напрямком трансформації особистості, перетворення діяльності та сприяє формуванню цілого ряду психологічних проблем.

При вираженій комп'ютерної залежності спостерігається найсильніша деградація соціальних зв'язків особистості і, так звана соціальна дезадаптація людини. Найбільш часто соціальна дезадаптація розвивається у дітей і підлітків, які проводять багато часу за комп'ютерними іграми і в інтернеті. Деградація соціальних зв'язків в цьому випадку розвивається через витіснення об'єктивної реальності віртуальної, створеної за допомогою комп'ютера [65].

На фоні соціальної дезадаптації і догляду в світ віртуальної реальності можуть з'явитися надлишкова агресивність і різні види антисоціальної поведінки. Таким підліткам властива емоційна грубість, озлобленість, як проти однолітків, так і проти навколишніх дорослих. У таких підлітків спостерігається крайня самооцінка (або максимально позитивна, або максимально негативна), підвищена тривожність, страх перед широкими соціальними контактами, егоцентризм, невміння знаходити вихід з важких ситуацій, переважання захисних механізмів над іншими механізмами, регулюючими поведінку. Психологічний захист визначається як нормальний механізм, що оберігає психіку від дезорганізації і спрямований на попередження розладів поведінки. Такого роду психічна діяльність реалізується у формі специфічних прийомів переробки інформації, які дозволяють зберегти достатній рівень самоповаги в умовах емоційного конфлікту [65].

Механізм психологічного захисту пов'язані з реорганізацією системи внутрішніх цінностей особистості, зміною ієрархії цінностей, спрямованим на зниження рівня суб'єктивної значущості відповідного переживання для того, щоб звести до мінімуму психологічні травмуючі моменти. Функції психологічного захисту за своєю природою суперечливі: з одного боку, вони сприяють адаптації людини до свого внутрішнього світу, але при цьому, з іншого - можуть погіршити пристосованість до зовнішньої соціальному середовищі.

Термін "захисні механізми" запропонував З. Фрейд. На його думку, захист - необхідна умова збереження стабільності особистісної структури в умовах постійного патогенного конфлікту між різними рівнями самосвідомості. Механізми психологічного захисту вважалися спрямованими на зменшення тривоги і представляли собою специфічні несвідомі процеси, за допомогою яких зберігається цілісність і адаптивність особистості [65].

Найбільш повно ця сторона активності системи психологічного захисту відбивається у структурній теорії Р. Плутчика, згідно з якою психологічний захист виступає як послідовне спотворення когнітивної та емоційної складових образу реальної конфліктної ситуації з метою зменшення емоційної напруженості, що загрожує індивіду в разі повного і адекватного відображення реальності. Таким чином, душевний спокій і соціальна адаптація досягаються шляхом блокування або переструктурування образу реальності і способу суб'єкта.

Деякі механізми психологічного захисту діють на рівні сприйняття (наприклад, витіснення), інші - на рівні трансформації (спотворення) інформації (наприклад, раціоналізація). Примирення людини з реальністю відбувається за рахунок довгострокового спотворення сприймається і оцінюється інформації [81].

Всі захисні механізми мають двома загальними характеристиками:

* Вони діють на несвідомому рівні (і тому є засобом обману, в тому числі і самого себе)
* Вони спотворюють, заперечують або фальсифікують сприйняття реальності, щоб зробити тривогу менш загрозливою для індивідуума [81].

При правильному функціонуванні психологічний захист запобігає дезорганізацію психічної діяльності і поведінки. Наявність захисту дозволяє уникнути стану "жертви" - переживання почуттів безсилля, безпорадності і приреченості. Загальні її функції - знищення страху і збереження самооцінки. Кожен з нас розвиває власну систему захисту свого самоповаги.

Захист може здійснюватися з метою компенсації, совладания, маніпуляції і креативного пристосування (мета визначається тими психічними станами, які - несвідомо чи навмисно - бажає пережити людина), що досягається за рахунок забезпечення емоційними переживаннями при усвідомленні аспектів інформаційного потоку. "Психічний стан (стан суб'єкта) детермінує кількісні та якісні характеристики психічних процесів, вираженість прояву психічних властивостей, суб'єктивних проявів стану - почуттів, переживань, настроїв" [64, с. 273].

Захист з метою компенсації (компенсаторна захист) здійснюється коли наприклад, людина може присвячувати майже весь свій час і всі душевні сили роботі (аспект "ділової логіки"), працюючи понад усяку міру. Однак захопленість людини своєю роботою має певну критичну величину, за якої починається захворювання, іменоване "трудоголізм". Трудоголізм (як і алкоголізм) починає підточувати організм, і тоді ніяка кар'єра не зможе зробити людину по-справжньому щасливою [64].

Якщо компенсація як одна з найефективніших психологічних захистів особистості не сформована, і людина не може за допомогою перемикання уваги на надихаюче стан психіки або за допомогою перемикання активності на іншу, більш успішну діяльність впоратися з спіткало його розчаруванням, то можливі патологічні варіанти компенсаторного поведінки.

Захист з метою маніпуляції (маніпулятивна захист) призначена для того, щоб "вписатися" в незвичні умови, коли людина грає якусь роль, яка допомагає соціалізуватися. Особистість розвиває в собі якості, як би відповідають певним нормам, що пред'являються суспільством до і ндивідуума [58].

Реверсія - це спосіб впоратися з почуттями, які представляють психологічну загрозу власному "Я" за допомогою програвання сценарію, переключающего відносини людини з суб'єкта на об'єкт або навпаки.

Перевагою реверсії є та обставина, що людина переміщує сильні аспекти трансакцій (соціальних взаємодій) таким чином, щоб грати швидше роль инициирующую, ніж відповідає соціальним очікуванням. Це явище ще називають трансформацією пасивного в активний. Якщо в реальності розвивається позитивний сценарій, захист працює конструктивно. Якщо ж має місце негативний сценарій – деструктивно [58].

Придушення (форма репресії, або витіснення) - мотивоване забування або ігнорування. Уникнення тривожної інформації, відволікання уваги від усвідомлюваних аффектогенних імпульсів і конфліктів. Створюється враження, що включення придушення відбувається більш-менш усвідомлено, коли людина намагається "викинути геть з голови" неугодні і травмуючі його самолюбство переживання. В аналітичній теорії репресія розглядається як засіб, за допомогою якого людина справляється з нормальними (з точки зору розвитку), але нездійсненими бажаннями. Фрейд, писав, що при репресії щось просто видаляється зі свідомості і утримується на дистанції від нього [42].

Ступінь вираженості ізоляції і придушення в значній мірі визначається емоційно-мотиваційними характеристиками особистості

Раціоналізація - це знаходження прийнятних причин і пояснень для неприйнятних думок і дій. Раціональне пояснення як захисний механізм направлено на зняття напруги при переживанні емоційного дискомфорту за допомогою квазілогічних пояснень своєї поведінки, яке завдяки цій помилкової аргументації виглядає цілком розумним і тому справедливим в очах оточуючих. Природно, що такі "виправдувальні" пояснення думок і вчинків більш етичні і шляхетні, ніж справжні мотиви.

Проекція, як механізм психологічного захисту - одна з найбільш конфліктогенних, так як в поведінці особистості з домінуючою проекцією проявляється мотивація самоствердження і випереджальна оборонна агресія. При виникненні внутрішніх конфліктів проекція служить цілям звільнення "Я-концепції" від негативних оцінок з допомогою негативного охарактеризування кого-небудь із навколишніх близьких людей [42].

Слід зауважити, що люди рідко використовують будь-якої єдиний механізм захисту, - зазвичай вони застосовують різні захисні механізми для ослаблення тривоги і для вирішення конфлікту. Психоаналітичні мислителі вважають, що кожна людина віддає перевагу певним набори захисту, які стають невід'ємною частиною його індивідуального стилю боротьби з труднощами. Такий кращий набір є результатом складної взаємодії чотирьох факторів:

* вродженого темпераменту;
* природи стресів, пережитих в ранньому дитинстві;
* захистів, зразками для яких (а іноді і свідомими вчителями) були батьки або інші значущі люди;
* засвоєних на власному досвіді наслідків використання деяких захистів (ефект підкріплення) [57].

**2.2. Експериментальне дослідження зв'язку акцентуацій характеру підлітків і їх схильності до залежності від комп'ютерних ігор**

В межах випускної кваліфікаційної роботи, нами було проведено емпіричне дослідження по виявленню підлітків, які проявляють адиктивні потерни поведінки і знаходяться в групі ризику виникнення комп'ютерної ігрової залежності. У дослідженні взяли участь учні 9 класу, Сєвєродонецької загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 12 у кількості двадцяти однієї людини, з них 12 хлопчиків і 9 дівчаток. Середній вік випробовуваних, склав 14-15 років.

Підлітковий вік, був обраний, оскільки ситуація розвитку підліткового віку має специфічний характер, слід також відзначити, що це складний етап в житті дитини, характеризується нерівномірним фізіологічним розвитком, зміною провідної діяльності, появою почуття дорослості, статевим дозріванням, суперечливістю характеру і поведінки, зміною соціальної ситуації розвитку, затвердженням свого «Я», виступає сензитивним періодом для формування адиктивних патернів поведінки.

На даному етапі розвитку психологічної науки існує не мала кількість різних методик, спрямованих на вивчення як комп'ютерної ігрової залежності, так різних її проявів. З метою виявлення комп'ютерної ігрової залежності в групі підлітків нами використовувалися такі методики:

– Тест на виявеніе кибераддикції для підлітків Т. А. Нікітіна, А. Ю. Єгорова (в модифікації І. А. Конигіної) (Додаток А). Методика містить 27 питань, спрямованих на виявлення наявності залежностей техногенного характеру, зокрема кибераддикции і сетеголізма. Так в залежності від вибору респондентів даний тест дозволяє визначити наявність залежності від комп'ютерних ігор або від мережі інтернет. Представлена ​​методика дозволяє не просто визначити наявність залежності, а вказує на: ставлення респондента і членів його сім'ї до захоплення комп'ютерними іграми; час, витрачений на гру і ігрові переваги підлітка; наявність інших видів залежностей у членів сім'ї; здатність підлітка вчасно припинити гру, зневага домашніми справами і навчанням; наявність проблем з навчанням і психосоматичних розладів в результаті тривалого перебування за грою; відчуття підлітка в грі і поза нею. За кожну відповідь респондента зараховуються певні бали, за сумою яких ми можемо судити, про наявність залежності від комп'ютерних ігор або мережі інтернет, їх відсутності або зарахувати випробуваного до групи ризику виникнення залежності [68].

– Особистісний опитувальник Айзенка EPІ (адаптація методики А. Г. Шмельова) (Додаток Б). Методика містить 57 питань, 24 з яких направлено на виявлення екстравсрсіі-інтроверсії, 24 інших – на оцінку емоційної стабільності-нестабільності (нейротизма), решта 9 складають контрольну групу питань, призначену для оцінки щирості випробуваного, його ставлення до обстеження та достовірності результатів. Для нашого дослідження ми звертаючись юнацький варіант опитувальника, призначення для дітей и підлітків 10-16 років [14].

– 16-факторний опитувальник Кеттелла (Додаток В). Опитувальник Кеттелла є багатовимірною методикою, яка оцінює властивості нормальної особистості, він описує особистісну структуру людини, виявляє особистісні проблеми, допомагає знайти корекційні механізми для вирішення особистісних проблем [71].

Основою тесту Кеттелла служить "теорія особистісних рис", при цьому особистість описується сукупністю первинних властивостей особистості, які визначають її внутрішній зміст і поведінку. Тестована особистість потрапляє в уже готову систему координат, і там вимірюються її властивості і порівнюються з наперед заданими властивостями.

16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла - найбільш відома методика об'єктивного експериментального підходу до психологічного дослідження особистості, її експрес-діагностики. Це стандартизований опитувальник, що включає в себе 187 суджень, поділених на 16 груп - шкал, що вимірюють різні полярні властивості особистості. Кожна з шкал оцінює окрему рису особистості в стандартних балах.

Сума балів, отриманих за кожною шкалою, переводиться в оцінки за 10-бальною шкалою. Максимальна оцінка 10 балів, середнє значення 5.5 бала. Крайні оцінки – 1 і 10 балів, на практиці зустрічаються рідко, їм відповідають екстремальні, акцентуйовані риси особистості.

Судження, інструкція, процедура застосування, способи отримання, представлення результатів і висновки - незмінні і застосовуються у всіх випадках тестування. За допомогою тестів методами факторного аналізу виявляються фактори, що характеризують загальні властивості особистості.

Опитувальник для вимірювання шістнадцяти особистісних рис, що характеризують структуру особистості: А – добросердечність - відчуженість; В – мислення абстрактне - конкретне; С – емоційна стійкість - нестійкість; Е – домінантність - підпорядкованість; F – безпечність - заклопотаність; G –обов'язковість - безвідповідальність; H – сміливість - боязкість; І – м'якість- твердість характеру; L – підозрілість – довірливість; M – мрійливість - практичність; N – проникливість – наївність; O – тривожність - безтурботність; Q1 – радикалізм – консерватизм; Q2 – самостійність - залежність від групи; Q3 – самоконтроль - імпульсивність; Q4 – напруженість-- розслабленість; MD – "мотиваційного спотворення".

В даний час цей опитувальник є найбільш популярним засобом експрес-діагностики особистості. Він використовується у всіх ситуаціях, коли необхідне знання індивідуально-психологічних особливостей людини.

Результати виражаються в шкалі стіною з мінімальним значенням в 0 балів, максимальним – 10 балів і середнім – 5,5 бала. Низьких значень відповідають 1 – 3 стіни, середнім значенням відповідають 4 – 7 стіни, високих значень відповідають 8 – 10 стіни.

На підставі якісного та кількісного аналізу змісту особистісних факторів виділяються наступні блоки факторів:

Інтелектуальні особливості: фактори B, M, Q1.

Емоційно-вольові особливості: фактори C, G, І, O, Q3, Q4.

Комунікативні особливості і особливості міжособистісної взаємодії: фактори A, H, F, Q2, N, L.

–Особистісний опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте (Додаток Г) призначений для діагностики механізмів психологічного захисту «Я» і включає твердження, що вимагають відповіді за типом «вірно - невірно». Вимірюються вісім видів захисних механізмів: витіснення, заперечення, заміщення, компенсація, реактивне утворення, проекція, інтелектуалізація (раціоналізація) і регресія. Кожному з цих захисних механізмів відповідають від 10 до 14 тверджень, що описують особистісні реакції людини, що виникають в різних ситуаціях. На основі відповідей будується профіль захисної структури обстежуваного [19].

**2.3. Психологічний та математичний аналіз результатів констатувального експерименту**

За результатами первинної діагностики, спрямованої на виявлення наявності комп'ютерної ігрової залежності та визначення підлітків, які перебувають у групі ризику, нами отримані наступні результати (Додаток Ґ):

Згідно методики Т. А. Нікітіної, А. Ю. Єгорова (в модифікації І. А. Конигіної), на виявлення кибераддикції, у 2 (9%) респондентів простежується висока ймовірність кибераддикции, у групі ризику знаходяться 10 (47,6%) респондентів і 9 (43,4%) респондентів не виявляють негативних наслідків від комп’ютерних ігор. Проаналізувавши результати даної методики, ми розділили випробовуваних на 3 групи: 1 група - низький рівень (не схильні до залежності), 2 група – середній рівень (наявність схильності до кибераддикції), 3 група – залежність (наявність кибераддикції) (див. рис. 2.1.).

**Рис. 2.1. Рівні залученості в гру (за методикою Т. А. Нікітіної, А. Ю. Єгорова (в модифікації І. А. Конигіної) (n=21)**

Для підлітків, які проявляють ознаки адиктивної поведінки і знаходяться в групі ризику характерна щоденна гра від 2 до 7 годин з ігровими перевагами, спрямованими на рольові онлайн ігри. 7 (35%) випробовуваних грають щодня, 6 (30%) випробовуваних грають два рази в тиждень, 4 (30%) випробуваних грають один раз в тиждень і 3 (15%) грають один раз на місяць (див. рис. 2.2.). З ігрових переваг респонденти частіше вказують ММОG (масова розрахована на багато користувачів онлайн-гра), RPG (рольові ігри).

**Рис. 2.2. Кількісні показники перебування випробовуваних в ігровому просторі**

Виходячи з результатів ми бачимо, що во 2-ій і 3-ій групі хлопчиків виявилося більше ніж дівчаток. Хлопчиків 10 осіб, а дівчаток 2. Таким чином можна стверджувати, що хлопчики більш схильні до впливу комп'ютера, ніж дівчатка. Дівчата ж віддають перевагу інтернету, чатів та соціальних мереж, серед ігор дівчинки віддають перевагу іграм на швидкість реакції, головоломки і традиційні ігри. Відрізняються і цілі використання підлітками комп'ютера і мережі інтернет: 11 (54%) підлітків відвідують інтернет, щоб задовольнити потребу в грі, 7 (33%) віддають перевагу спілкуванню в чатах і соціальних мережах і лише 3 (13%) випробовуваних відвідують інтернет з мета пошуку інформації. (див. рис. 2.3.).

Згідно з відповідей випробовуваних 4 (19%) батьків ставляться позитивно до захоплення дітей комп'ютерними іграми, 12 (57%) нейтрально і 5 (24%) негативно, з них 9 (42%) батьків, спільно з дітьми грають в комп'ютерні ігри.

**Рис. 2.3. Цілі відвідування підлітками мережі інтернет**

Слід зазначити, що перебуваючи в грі, ейфорію і азарт відчувають 2 (10%) випробовуваних, радість і розслаблення 9 (43%) випробовуваних, нейтральні – 10 (48%) респондетів. При відсутності можливості реалізувати ігрові потреби 7 (33%) дітей відчувають нудьгу, 2 (10%) респондентів відчувають дратівливість і 12 (57%) нейтральні. У реальному житті 4 (19%) випробовуваних відчувають невдоволення собою і оточуючими, 5 (23%) випробовуваних відчувають тривожність. Слід також зазначити психосоматичні симптоми, супутні тривалої ігрової діяльності. Так у 8 (38%) дітей є болі в спині, шиї і головний біль, у 4 (19%) спостерігається біль в кистях і оніміння пальців, 5 (24%) випробовуваних відчувають сухість і печіння в очах під час гри і 2 (10%) мають неспокійний сон і безсоння.

Далі була проведена методика **«**Особистісний опитувальник Айзенка EPІ ». Першими методику пройшли випробовувані 1 групи (підлітки, що не мають комп'ютерної залежності) (див. рис. 2.4.).

**Рис. 2.4. Діаграма відсотковий розподіл результатів методики особистісного опитувальника Айзенка EPІ (1 група)**

Проаналізувавши результати, ми з'ясували, що випробовувані в 1 групі мають яскраво виражену емоційна стійкість, про це свідчить високий показник низького рівня нейротизму (67%), середній показник мають 2 (22%) респондента і у 1 (11%) респондента високий рівень нейротизму. Згідно зі шкалою інтроверсії-екстраверсії, глибоким інтровертам є 1 (11%) респондент, екстравертів 5 (55%) і 3 (33%) респондентів середні між інтровертом і екстравертом (див. табл. 2.2; Додаток Д).

Результати випробовуваних, які проявляють адиктивні потерни поведінки і знаходяться в групі ризику виникнення комп'ютерної ігрової залежності (2 и 3 група) представлені у вигляді діаграми (див. рис 2.5.). Як видно з отриманих даних, більшість піддослідних має високий показник нейротизму 5 респондентів (41%), це свідчить про те, що цим випробуваним характерні швидка зміна настрою, нерішучість, чутливість, в стані стресу люди з даними характеристики вкрай образливі і дратівливі, до (стабільному) станом повертаються досить важко. Варто відзначити, що нейротизм — це риса особистості, що характеризується її підвищеною збудливістю, низьким самоповагою, імпульсивністю і тривожністю. Середній показник мають 4 (33%) респондента, і низький 3 (25%).

Глибокими інтровертами є 3 (25%) респондента, що свідчить низький показник за шкалою екстраверсія. Для інтроверта типова зосередженість на своєму внутрішньому світі, він сором'язливий, стриманий, має проблеми в спілкуванні, а також труднощі в пристосуванні до життєвих ситуацій, погано переносить стрес. У інтровертів переважають такі особливості поведінки: надмірна мрійливість і схильність до самоаналізу, обережність в прийомі рішень. Екстравертами є 4 (33%) респондентів і 5 (42%) середнє між інтровертом і екстравертом.

**Рис. 2.5. Діаграма відсотковий розподіл результатів методики особистісного опитувальника Айзенка EPІ (2 і 3 група)**

Завдяки методиці Айзенка (EPІ), ми з'ясували, що найбільша кількість випробовуваних з наявністю і схильністю з комп'ютерно-ігровою залежністю є холерики (41,6%) або меланхоліки (33,4%) (див. табл. 2.2, Додаток Д). Випробовувані які не мають залежності в основному являються сангвініками (66,7%) (див. pис. 2.6.).

**Рис. 2.6.** **Діаграма за результатами методики особистісного опитувальника Айзенка EPІ (тип темпераменту)**

На третьому етапі дослідження нами була проведена методика, 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла.Використання даної методики дозволило нам виявити індивідуально-психологічні особливості особистості випробовуваних з різним ступенем вираженості комп'ютерно - ігрової залежності (див. табл. 2.3, 2.4; Додаток Е, Є). За даними результатів пройденої методики, нами встановлено, що випробовувані з різним ступенем вираженості наявності або схильності залежності від комп'ютерних ігор, розрізняються показниками за шкалами Е, Q3, L, MD, І (див. табл. 2.5.)

Таблиця 2.5

**Загальні результати за методикою 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла (n=21)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Шкала | група 1 | група 2, 3 |
| B (інтелект) | 5,0 | 4,7 |
| M (практичність - розвинену уяву) | 3,1 | 4,1 |
| Q1 (консерватизм – радикалізм) | 5,2 | 4,9 |
| C (емоційна нестійкість -стійкість) | 5,2 | 4,0 |

Продовження таблиці 2.5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| G (схильність до почуттів - висока нормативність поведінки) | 3,8 | 4,5 |
| **І (жорсткість - чутливість)** | **4,1** | **6,0** |
| **Q3 (низький - високий самоконтроль)** | **5,2** | **3,5** |
| Q4 (розслабленість - напруженість) | 3,0 | 4,2 |
| A (замкнутість -общітельность) | 5,3 | 5,0 |
| H (боязкість - сміливість) | 3,4 | 4,6 |
| O (уверенность в себе - тревожность) | 4,7 | 5,2 |
| F (стриманість - експресивність) | 4,5 | 4,0 |
| **E (подчиненность - доминантность)** | **5,7** | **2,8** |
| Q2 (конформізм - нонконформізм) | 5,1 | 4,6 |
| Nш(прямолінейность-дипломатичність) | 6,8 | 4,6 |
| **L (довірливість - підозрілість)** | **4,1** | **6,9** |
| **MD (рівень самооцінки)** | **5,7** | **3,4** |

Фактор Е - "підпорядкованість - домінантність», вплив даного чинника на залежність від комп'ютерних ігор пояснюється тим, що випробовувані схильні поступатися дорогою іншим. Вони часто виявляється залежними, беруть провину на себе, тривожаться про можливі своїх помилках [42].

Фактор І - "жорсткість - чутливість", у випробовуваних з 2 і 3 групи спостерігається сверхосторожность, вони шукають допомоги, симпатії і чекають уваги від оточуючих.

Фактор L - "довірливість - підозрілість". Випробовувані з наявністю або схильністю до комп'ютерно - ігрової залежності характеризуються підозрілістю, їм властиво велике зарозумілість, егоцентричні. Їх інтереси звернені на самих себе, в основному обережні в своїх вчинках, затримують свою увагу на невдачах.

Фактор Q3 - "низький самоконтроль - високий самоконтроль", при низьких оцінках спостерігається недисциплінованість, внутрішня конфліктність уявлень про себе, людина не стурбований виконанням соціальних вимог. Низькі показники в групах 2 і 3 означають, що дані випробовувані відчувають труднощі в самоконтролі, залежність не дозволяє їм контролювати повною мірою свою поведінку і вчинки. Випробовувані 1 групи мають більш високі показники за даною шкалою. При високих оцінках - розвинений самоконтроль, точність виконання соціальних вимог. Людина дотримується свого уявленню про себе, добре контролює свої емоції і поведінку, доводить кожну справу до кінця. Йому властива цілеспрямованість та інтегрованість особистості.

Фактор MD - "рівень самооцінки" у випробовуваних з залежністю і схильних до залежності від комп'ютерних ігор спостерігаються низькі значення за даною шкалою. Це свідчить про занижену самооцінку, почуття власної неповноцінності, незадоволення собою, своїми здібностями, невпевненість в собі. Всі ці особливості роблять значний вплив на формування залежності комп'ютерних ігор.

Для діагностики рівня домінуючих механізмів психологічного захисту була використана методика по Келлерману-Плутчику-Конте (див. табл. 2.7, Додаток З). Вивчивши отримані дані, можна зробити висновок, що домінуючі механізми психологічного захисту у випробовуваних 2 і 3 групи це, зaперечення (41,6%), рeгрeсія (16,6%), компeнсaція (8,5%) і зaміщення (33,3%) (див. рис. 2.7.).

**Рис. 2.7. Домінуючі механізми психологічного захисту (2 и 3 група) (n=12)**

У піддослідних з переважанням захисного механіма заперечення спостерігається спотворення інформації на вході, такий індивід як би не бачить того, що відбувається. Варто ще відзначити, що залежний від комп'ютерних ігор людина створює собі ілюзію спілкування з великою кількістю людей у віртуальному (ігровому) світі.

Випробовувані імeющіе переважання захисного механізму заміщення проявляють придушення емоцій (ворожості, гніву і т.п.), які направляються на об'eкти, що становлять меншу небезпеку або більш доступні, ніж ті, що викликали негативні емоції і почуття. Наприклад, коли відкрите прояв ненависті до людини, яке може викликати небажаний конфлікт з ним, переноситься на гру на комп'ютері або в мережі, на віртуального персонажа.

При переважанні захисного механізму по типу регресії, індивід немов впадає в дитинство. "Я маленький, я ні за що не відповідаю, і нічого не розумію, нічого не знаю". Зaвисимости часто відчувають себе безпорадними і вимагають, щоб їх спaсалі. Їм здається, що порятунок полягає в тому, щоб дали грошей на новий комп'ютер, на гру і т.п. Регресія грубо спотворює сприйняття самого себе, змушує відмовлятися від власних ресурсів совладання.

Компенсація як механізм психологічного захисту, виявляється в спробах знайти відповідну заміну реального чи уявного нестачі, дефекту нестерпного почуття іншим якістю, найчастіше за допомогою фантазування або привласнення собі достоїнств, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості. Часто це відбувається в ситуаціях, коли необхідно уникнути конфлікту з цією особистістю і підвищити почуття самодостатності. Варто зауважити, що запозичені цінності, установки або думки приймаються без аналізу і переструктурування і тому, не стають частиною самої особистості. Так само "компенсацію" можна розглядати як одну з форм захисту від комплексу неповноцінності, наприклад, у підлітків з асоціальною поведінкою, з агресивними і злочинними діями, спрямованими проти особистості.

Іншою стороною прояви компенсаторних захисних механізмів, може бути ситуація подолання фрустрирующих обставин, наприклад, боязкий або фізично слабка людина, нездатний відповісти на загрозу розправи, знаходить задоволення за рахунок приниження віртуального кривдника в грі, за допомогою витонченого розуму чи хитрості. Люди, для яких "компенсація" - тип психологічного зaхисту, часто виявляються мрійниками, які шукають ідеали у різних сферах життєдіяльності.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2**

Ризик формування кибераддикции пов'язаний з особистісними особливостями підлітків. Інтернет для них, забезпечуючи анонімність, дає відчуття безпеки, можливість наситити потребу в спілкуванні, знайомитися з новими людьми, відкривати світ, позбутися від фрустрації.

Основною передумовою формування комп'ютерно-ігрової залежності в підлітковому віці є емоційна нестійкість і різкі коливання настрою. Основними наслідками формування ігрової адикції у підлітка є незацікавленість в інших видах діяльності, крім ігрової, спотворене сприйняття реальності, пасивне взаємовідношення з дійсністю, ігнорування суті явищ, цілі вчинків, перевагу штучній реальності, заміна всіх інших цінностей, розпад колишніх відносин і зв'язків, скритність, брехливість, поява почуття роздратування, гніву, фрустрації при відсутності можливості пограти або спробах навколишніх перервати гру («синдром відміни»).

Крім цього, слід розібратися в формують залежність механізмах. Як ми згадували раніше, двома основними механізмами формування ігрової адикції є потреба у відході від реальності і в прийнятті ролі персонажа. Вони завжди працюють одночасно, але один з них може перевершувати інший за силою впливу на формування залежності. Обидва механізми засновані на процесі компенсації негативних життєвих переживань. Необхідно пам'ятати, що наслідком розвитку цих двох механізмів через поступове проходження стадій залежно, в кінцевому підсумку є стадія повного відторгнення реальності і занурення у віртуальність до ступеня, що представляє собою небезпеку для психічного та фізичного здоров'я гравця.

Для залежного від комп'ютерних ігор підлітка зовнішній світ виявляється дискомфортним місцем для реалізації своїх планів. Ігри пропонують подібний матеріал, з якого дитина може побудувати нову, штучну реальність. Дійсність відгороджується за допомогою привабливих ілюзій, що утворюють бар'єр між людиною і тим, що існує насправді. Утворюється імітація, яка може повністю відповідати уявленням людини про те, якою має бути життя, коли мета досягнута. В результаті створена штучна реальність пропонує підлітку «вже досягнуту мету». При цьому вона не вимагає зусиль для її досягнення, таких як розвиток здібностей, подолання перешкод, рефлексія.

Для виявлення у підлітків схильності або наявності залежності від комп'ютерних ігор нами була використана методикаТ. А. Нікітіної, А. Ю. Єгорова (в модифікації І. А. Конигіної). Аналіз результатів констатувального експерименту показує наступні результати: у 2 респондентів (9%) простежується висока ймовірність кибераддикции, можлива втрата контролю, що в майбутньому може привести до серйозних негативних наслідків. У групі ризику знаходяться 10 респондентів (47,6%) і 9 респондентів (43,4%) не виявляють негативних наслідків від комп'ютерних ігор. Mи розділили випробовуваних на 3 групи: 1 група - випробовувані не схильні до залежності, 2 група – випробовувані з наявністю схильності до кибераддикции, 3 група – випробовувані з наявністю кибераддикции.

Для підлітків, які проявляють ознаки адиктивної поведінки і знаходяться в групі ризику характерна щоденна гра від 2 до 7 годин з ігровими перевагами, спрямованими на рольові онлайн ігри. 7 випробовуваних (35%) грають щодня, 6 випробовуваних (30%) грають два рази в тиждень, 4 випробуваних (30%) грають один раз в тиждень і 3 (20%) грають один раз на місяць. З ігрових переваг респонденти частіше вказують ММОG (масова розрахована на багато користувачів онлайн-гра), RPG (рольові ігри). Виходячи з результатів ми бачимо, що во 2-ій і 3-ій групі хлопчиків виявилося більше ніж дівчаток. Хлопчиків 10 осіб, а дівчаток 2. Таким чином можна стверджувати, що хлопчики більш схильні до впливу комп'ютера, ніж дівчатка. Так кибераддикции більшою мірою характерна для хлопчиків. Дівчата ж віддають перевагу інтернету, чатів та соціальних мереж, серед ігор дівчинки віддають перевагу іграм на швидкість реакції, головоломки і традиційні ігри. Відрізняються і цілі використання підлітками комп'ютера і мережі інтернет: 11 підлітків (53%) відвідують інтернет, щоб задовольнити потребу в грі, 7 (33%) віддають перевагу спілкуванню в чатах і соціальних мережах і лише 3 випробовуваних (14%) відвідують інтернет з мета пошуку інформації.

Згідно з відповідей випробовуваних 4 (19%) батьків ставляться позитивно до захоплення дітей комп'ютерними іграми, 12 (57%) нейтрально і 5 (24%) негативно, з них 9 (42%) батьків, спільно з дітьми грають в комп'ютерні ігри, дивляться телевізор.

Слід зазначити, що перебуваючи в грі ейфорію і азарт відчувають 2 випробовуваних (9,5%), радість і розслаблення 9 випробовуваних (42,8%), нейтральні – 10 (47,7%) респондетів. При відсутності можливості реалізувати ігрові потреби 7 (33,3) дітей відчувають нудьгу, 3 (14,2%) респондентів відчувають дратівливість і 12 (57,5%) нейтральні. У реальному житті 8 (38%) випробовуваних відчувають невдоволення собою і оточуючими, 5 (23%) випробовуваних відчувають тривожність. Слід також зазначити психосоматичні симптоми, супутні тривалої ігрової діяльності. Так у 8 (38%) дітей є болі в спині, шиї і головний біль, у 4 (19%) спостерігається біль в кистях і оніміння пальців, 5 (24%) випробовуваних відчувають сухість і печіння в очах під час гри і 2 (9,5%) мають неспокійний сон і безсоння.

За результатами методики особистісного опитувальника Айзенка EPІ можна зробити висновок, що найбільша кількість респондентів 2 і 3 групи в основному холерики або меланхоліки. Особливістю цих типів темпераменту є емоційна нестійкість. Ці дані дозволяють говорити про те, що емоційну нестійкість можна розглядати в якості однієї з передумов розвитку залежності від комп'ютерних ігор. З респондентів 2 і 3 групи глибокими інтровертами є 25%. Для інтроверта властиво зосередженість на своєму внутрішньому світі, він сором'язливий, стриманий, має проблеми в спілкуванні, а також труднощі в пристосуванні до життєвих ситуацій, погано переносить стрес. У інтровертів переважають такі особливості поведінки: надмірна мрійливість і схильність до самоаналізу, обережність в прийомі рішень. Екстравертами є 33,3% і 41,7% випробовуваних середні між інтровертом і екстравертом.

Далі нами була проведена методика – 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла. Дана методика призначена для виявлення індивідуально-психологічних особливостей особистості піддослідних з різним ступенем вираженості залежно від комп'ютерних ігор.За даними результатів пройденої методики, нами встановлено, що випробовувані з різним ступенем вираженості наявності від комп'ютерних ігор, відрізняються від показників випробовуваних що не мають залежності, за шкалами Е, Q3, L, MD, І.

Фактор Е – "підпорядкованість - домінантність», вплив даного чинника на залежність від комп'ютерних ігор пояснюється тим, що випробовувані схильні поступатися дорогою іншим. Вони часто виявляється залежними, беруть провину на себе, тривожаться про можливі своїх помилках.

Фактор І – "жорсткість - чутливість", у випробовуваних з 2 і 3 групи спостерігається сверхосторожность, вони шукають допомоги, симпатії і чекають уваги від оточуючих.

Фактор L – "довірливість - підозрілість". Випробовувані з наявністю або схильністю до комп'ютерно-ігрової залежності характеризуються підозрілістю, їм властиво велике зарозумілість, егоцентричні. Їх інтереси звернені на самих себе, в основному обережні в своїх вчинках, затримують свою увагу на невдачах.

Фактор Q3 – "низький самоконтроль - високий самоконтроль", при низьких оцінках спостерігається недисциплінованість, внутрішня конфліктність уявлень про себе, людина не стурбований виконанням соціальних вимог. Низькі показники в групах 2 і 3 означають, що дані випробовувані відчувають труднощі в самоконтролі, залежність не дозволяє їм контролювати повною мірою свою поведінку і вчинки. Випробовувані 1 групи мають більш високі показники за даною шкалою. При високих оцінках - розвинений самоконтроль, точність виконання соціальних вимог. Людина дотримується свого уявленню про себе, добре контролює свої емоції і поведінку, доводить кожну справу до кінця. Йому властива цілеспрямованість та інтегрованість особистості.

Фактор MD – "рівень самооцінки" у випробовуваних з залежністю і схильних до залежності від комп'ютерних ігор спостерігаються низькі значення за даною шкалою. Це свідчить про занижену самооцінку, почуття власної неповноцінності, незадоволення собою, своїми здібностями, невпевненість в собі. Всі ці особливості роблять значний вплив на формування залежності комп'ютерних ігор. У піддослідних з залежністю від комп'ютерних ігор спостерігаються низькі значення за даною шкалою, це свідчить про занижену самооцінку, почуття власної неповноцінності, незадоволеності собою, своїми здібностями, невпевненості в собі. Це значно впливає на формування залежності від комп'ютерних ігор

Для виявлення психологічних захистів у випробовуваних нами була обрана методика "Особистісний опитувальник Плутчика Келлермана Конте". Р. Плутчик виділяє 8 захисних механізмів, що становлять сферу психoлогічного захисту. З них жe були синтезовані загальні визначення кожного механізму. Кожне визначення використовується для позначення універсального змісту кожної захисту.

Заперечення – відсутність усвідомлення певних подій, елементів життєвого досвіду або почуттів, хворобливих в разі їх усвідомлення.

Компенсація – інтенсивна спроба виправити або знайти відповідну заміну реальної чи уявної, фізичної або психологічної неспроможності.

Рaціоналізація – знaхoдження правдоподібних причин для виправдання дій, викликaних пригнічeними, нeприйнятними пoчуттями.

Рeгресія – пoвeрнeння в стaні стрeсу до рaнніх або більш нeзрілим паттернам поведінки і задоволення.

Заміщeння – вивільнeння прихoвaних eмoцій, зазвичай гнівy, нa прeдметах, твaрин aбo людей, які сприймaються, як мeнш нeбeзпечні для індивідa, ніж ті, які дійснo викликали eмoції.

Прoeкція – нeсвідoме відoбраження влaсних eмoційно нeприйнятних думoк, влaстивoстей aбo бaжaнь і приписувaння їх іншим людям.

Oсвітa рeaкції – пoпeредження вирaження нeприйнятних бaжaнь, oсoбливo сeксуaльних aбo aгресивних, шляхoм рoзвитку або підкрeслeння прoтилежного стaвлeння тa пoвeдінки.

Придушeння – виключення з свідoмoсті сeнсу і пов'язаних з ним емоцій, aбo дoсвіду і пов'язаних з ним емoцій.

Вивчивши отримані дані, можна зробити висновок, що домінуючі механізми психологічного захисту у випробовуваних 2 і 3 групи це, зaперечення (41,6%), рeгрeсія (16,6%), компeнсaція (8,5%) і зaміщення (33,3%)

**РОЗДІЛ 3.** **Практичні рекомендації щодо подолання комп'ютерної залежності у дітей підліткового віку**

**3.1. Теоретико-методологічні засади психокорекційної процедури**

За результатами дослідження було виявлено що 10 респондентів (47,6%) знаходиться у групі ризику і у 2 респондентів (9%) простежується висока ймовірність кибераддикции. Виходячи з цих даних, випробуваним бажано пройти профілактичну програму, для того що б уникнути появи залежністі від комп'ютерних ігор.

М. Орман рекомендує всім, хто прагне позбутися залежності від Інтернету, для початку встановити межу часу, яку можна проводити за комп'ютером. Варто змушувати себе час від часу кілька днів поспіль не працювати за комп'ютером або програмним чином заблокувати доступ до якихось конкретних ресурсів Інтернету. Необхідно встановити для себе правило: ні в якому разі не звертатися до Інтернету протягом робочого дня (якщо тільки це не входить до робочих обов'язків). Ввести чутливі для себе (однак без нанесення шкоди здоров'ю) санкції за недотримання такого роду правил і обмежень. Не боятися звертатися за допомогою кожного разу, коли власних зусиль виявляється недостатньо. Намагатися уникати таких зустрічей і перебування в таких місцях, які могли б спонукати повернутися до адиктивної поведінки [47].

Д. Грінфілд пропонує скорочувати тривалість сесій в Інтернеті і влаштовувати "вихідні дні" (для початку один раз в тиждень), уникаючи при цьому контактів з тими людьми, які могли б спонукати не «витримати характер". Як і М. Орман, він рекомендує ні від кого, і особливо від друзів і членів сім'ї, не приховувати своє захоплення застосуванням Інтернету, а при необхідності звернутися до фахівця з психічного здоров'я. Рекомендується також знайти нові інтереси, нових друзів і приятелів [59].

Для позбавлення від віртуальної залежності Д. Грінфілд рекомендує фізичні вправи і скорочення тривалості перегляду телепередач. Корисно зрозуміти, яке переважна настрій і які форми власної поведінки найчастіше провокують на надмірно довгі і несвоєчасні сеанси роботи в Інтернеті. Якщо уникнути подібних настроїв і поведінкових ритуалів не вдається, то слід ставитися до них як до "фактору ризику" і не дозволяти собі "залипати" в чатах, іграх, електронних магазинах, форумах або веб-серфінгу. У боротьбі з хворобливою залежністю від комп'ютера Д. Грінфілд пропонує спиратися на духовні інтереси вищого порядку (релігія, духовне вдосконалення, література і мистецтво і т.п.) [59].

Існує ряд рекомендацій батькам і вихователям. Необхідно привчити дітей вдаватися до допомоги дорослих, яким вони довіряють, якщо віддалений співрозмовник закликає їх до неетичних або заборонених батьками дій. Наприклад, дитина не повинна повідомляти особисту інформацію про себе або про свою сім'ю незнайомим людям ні при випадковій зустрічі з ними на вулиці, ні по телефону, ні за допомогою Інтернету. Для розпізнавання залежності дитини від Інтернету корисно знати такі ознаки: дитина виглядає стомленим, у нього погіршується успішність, спостерігається втрата інтересу до захоплень і хобі, він цурається друзів і приятелів, перестає слухатися, особливо коли це стосується регулювання роботи в Інтернеті [45].

Для того що б допомогти подолати дітям залежність від комп'ютерних ігор, дорослим належить підвищити свою "комп'ютерну грамотність". Корисно було б розповісти дитині про можливі небезпеки, які невіддільні від Інтернету, обговоривши разом з ним шляху уникнення цих небезпек. Слід проявляти справжню турботу про дитину, це ефективніше критики і звинувачень. Можна відкрито повідомити дитині про бажання проконтролювати, наскільки довго і якими ресурсами Інтернету він користується - якщо він приймає це бажання в багнети і / або бреше, така поведінка демонструє, швидше за все, що дитина заперечує свою залежність. Не варто відновлювати дитини проти себе, караючи його або встановлюючи неприйнятні для нього правила або режим роботи в Інтернеті: набагато краще виробити разом з ним компромісний варіант. Бажано, щоб комп'ютер був встановлений в загальнодоступному місці - саме це може інший раз зруйнувати приватність і секретність листування. Корисно постаратися зацікавити дитину чимось ще (так, театральна студія може виявитися альтернативою рольовій грі в Інтернеті).

**3.2. Програма виховних заходів для підлітків та їхніх батьків з профілактики комп'ютерної залежності**

Мета профілактичного заходу, попередити формування залежної (від гри і комп'ютера) поведінки серед підлітків шляхом пропаганди здорового способу життя, формування «антізавісімих» установок, зміни ціннісного ставлення неповнолітніх до даної проблеми і формування особистої відповідальності за своѐ поведінку.

Підвищити інформаційну компетентність в даному питанні найближчого соціального оточення неповнолітніх, а саме батьків і педагогів.

Завдання програми профілактики ігрової залежності:

1. Надання інформації неповнолітнім і їх найближчого соціального оточення про негативні наслідки ігрової залежності.
2. Формування «антізавісімих» установок в середовищі неповнолітніх, що закликає до здорового способу життя серед всіх учасників освітнього процесу.
3. Розвиток психологічних навичок необхідних для формування особистої відповідальності за своѐ поведінку.
4. Формування у підлітків медіаграмотності, навичок безпечної роботи з комп'ютером і створення умов для реалізації в альтернативних видах діяльності, як фактора відмови від комп'ютерних ігор;
5. Розвиток у випробовуваних соціально прийнятних способів реагування і комунікативних навичок, що сприяють наданню взаємодопомоги, підтримки та ефективної взаємодії;
6. Корекція деструктивних форм поведінки і формування у випробовуваних навичок конструктивного вирішення конфліктних ситуацій;
7. Закріплення отриманого результату і аналіз апробації, застосовуваної компілятивною програми профілактики кибераддикции.

Завдання профилактирующих заходів, є, допомога в подоланні комп'ютерної залежності (інтернет, соц. мережі, ігри, чати) у дітей підліткового віку. Допомогти подолати розвиток схильності до віртуальної залежності. Дати потужний ресурс для змін і особистісного зростання підлітка. Створення атмосфери самопринятия і розвитку своїх сильних сторін. Прмрчь усвідомити свої справжні прагнення і бажання в реальному житті. Розвинути впевненість в собі і здатності в реальному спілкуванні.

Пропонована програма розрахована на групу з 15-20 чоловік у віці 14-17 років. Вона передбачає 8 занять тривалістю 1 - 1.5 години кожне.

На першому занятті учасникам слід роз'яснити кілька правил, які вони повинні будуть дотримуватися на заняттях:

1. «Правило піднятої руки». Якщо учасник бажає висловитися або у нього виникли питання, він повинен підняти руку і тільки після цього звернутися до ведучого.

2. Правило «Беруть участь всі». В іграх повинні брати участь і висловлюватися все, ніхто не повинен залишатися осторонь, за винятком тих ігор, де потрібно один або кілька учасників.

3. Правило «Три бавовни». Якщо ведучий три рази плескає в долоні, все повинні припинити свої заняття і подивитися на нього.

Правила допоможуть встановити певний порядок на заняттях і організувати продуктивну роботу з групою.

«СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ПРОФІЛАКТИКА КОМП’ЮТЕРНОЇ ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ».

**СЕСІЯ №1.**

**Тема:** «Знайомство»

**Мета:** знайомство членів групи один з одним, з правилами роботи в групі, з темою занять.

Обладнання: картки (прямокутники паперу), аркуші паперу, ручки, шпильки, фломастери.

**Хід заняття:**

1. Ведучий представляється групі, розповідає про цілі їх майбутніх занять і пояснює правила роботи в групі.

2. Вправа «Снігова куля»

Учасники сидять в ряд. Перший учасник встає і називає своє ім'я; після нього встає другий, повторює ім'я попереднього і називає своє ім'я; третій повторює ім'я другого і називає своє і так далі до останньої людини.

3. Вправа «Візитка»

Учасникам роздають картки і шпильки. Кожного просять написати на картці своє ім'я, яким його будуть називати протягом всього тренінгу, і приколоти шпилькою картку на грудях. Ведучий теж робить собі таку картку. Їх можна прикрасити будь-яким малюнком. Це допоможе учасникам групи і ведучому швидше запам'ятати імена один одного. Ці «візитки» учасники будуть надягати кілька перших занять, поки не запам'ятають імена один одного.

4. Вправа «Дещо про себе»

Учасникам пропонується закінчити речення:

- Більш за все я люблю …

- Мені подобається…

- Я захоплююся…

- Я хотів би бути …

- Я відчуваю себе щасливим, коли ...

- Я сподіваюся, що коли-небудь ...

- Я хотів би бути більш ...

- Мені дуже сумно, коли ...

- Я хочу познайомитися з ...

- Я хотів би більше дізнатися про ...

Це допоможе учасникам і ведучому краще пізнати один одного.

5. Вправа «Клаптики самохарактеристики»

Учасники сидять в коло або в ряд. Ведучий дає учасникам один аркуш паперу. Кожен відриває собі від листа стільки шматочків, скільки хоче. Клаптики повинні бути у всіх учасників. Після цього ведучий дає завдання кожному назвати стільки своїх якостей, скільки він відірвав собі клаптиків.

6. Ведучий оголошує, що на сьогодні заняття закінчено, збирає в учасників їх «візитки» і прощається до наступного заняття.

**СЕСІЯ №2.**

**Тема:** «Комп’ютерна-залежність»

**Мета:** просвітити учасників щодо впливу мережі на свідомість і організм людини.

**Обладнання:** м'яч, аркуш паперу, фломастер.

**Хід заняття:**

1. Ведучий вітає групу, роздає учасникам їх візитки.

2. Вправа «Привіт, я радий тебе бачити ...»

Ведучий говорить: «Почнемо заняття з побажань один одному на сьогоднішній день. Ви кидає м'яч комусь і одночасно говорите своє побажання або комплімент цій людині. Починайте його зі слів: «Привіт, я радий тебе бачити!» Той, кому кинули м'яч, в свою чергу, кидає його наступному, висловлюючи йому своє побажання ». Вправа триває до тих пір, поки кожен учасник не зловить м'ячик.

3. Вправа «Пересядьте все ті, хто ...»

Учасники сідають у коло на стільці, яких на один менше, ніж учасників. Вибирається ведучий, який стоїть в центрі кола без стільця. Інструкція: «Що стоїть в центрі кола пропонує помінятися місцями усім тим, хто володіє якимось загальним ознакою. Він називає цю ознаку, наприклад: «Пересядьте все ті, хто любить морозиво». І всі, хто любить морозиво, повинні помінятися місцями. Той, хто стоїть в центрі кола, повинен встигнути зайняти одне з місць, а той, хто залишиться в центрі кола без стільця, продовжить гру. Використовуємо цю ситуацію для того, щоб краще пізнати один одного ».

4. Бесіда з групою на тему Інтернет-залежності з питань:

- Що таке Інтернет?

- Для чого можна його використовувати?

- Чи приносить він нам якусь користь в житті?

- А чи є негативний вплив мережі на людину? Яке?

- Коли можна сказати, що людина залежна від мережі Інтернет?

- Чи схожа залежність від «павутини» на інші види залежності - від сигарет, наркотиків, алкоголю? Чим?

- Спробуйте описати людину, яка залежна від Інтернету. Як він виглядає, якими рисами характеру має? (Учасники називають якості, а ведучий записує їх фломастером на аркуші, прикріпленому до дошки, щоб всі учасники могли бачити список)

- Як ви думаєте, чи можна назвати спілкування через Інтернет повноцінним? Чому?

- Чому так багато людей зараз сидить в Інтернеті?

- Які асоціації у вас виникають зі словом «Інтернет»? (Провідний записує їх на аркуші)

5. Міні-лекція про вплив мережі на людину.

Ведучий розповідає групі, що таке Інтернет-залежність, про її типах і ознаках, про те, які групи населення найбільше схильні до неї і який негативний вплив робить довге сидіння в мережі на свідомість і організм людини. Після цього він просить учасників висловити свої думки з приводу почутого.

6. Вправа «Я можу замінити Інтернет...»

Учасники діляться на дві рівні команди (якщо кількість учасників непарне, провідний теж бере участь в грі). Інструкція до вправи: «Згадайте зараз все те, чим ви зазвичай займаєтеся сидячи за комп'ютером- спілкуєтеся, шукаєте інформацію, картинки, відео, фільми, книги, відвідуєте будь-які цікаві сайти ... Вам треба придумати, чим це можна замінити. Наприклад: «Я можу замінити спілкування в« асьці »на прогулянку з друзями. Я можу замінити час, що проводиться сидячи за комп'ютером, на плавання ... »і так далі. Учасники з різних команд кажуть свої варіанти по черзі. Програє команда, у якої першої закінчаться варіанти, чим можна замінити проведення часу за комп'ютером ».

1. Ведучий оголошує, що на сьогодні заняття закінчено, збирає в учасників їх «візитки» і прощається до наступного заняття.

**СЕСІЯ №3.**

**Тема:** «Спілкування»

**Мета:** розвиток комунікативних навичок учасників.

Обладнання: -

**Хід заняття:**

1. Вибирається ведучий. Він зазначає декількох учасників, об'єднаних якимось загальним ознакою (колір одягу, довжина волосся, взуття, сидять поруч і т.д.) і вимовляє фразу: «У наступних грають (перераховує їх імена) є пум - пум, а у інших пум - пума немає ». Учасникам пропонується відгадати, що загадав ведучий. Відгадай ставати ведучим.

2. Рольова гра «Встановлення контакту»

Учасники групи в парах по черзі розігрують різні сценки на встановлення контакту. Основному грає дається інструкція: «Ти повинен встановити контакт зі співрозмовником для того, щоб ...». Наприклад, один учасник - адміністратор готелю, основний учасник повинен влаштуватися в готель; один учасник - продавець, основний учасник повинен поміняти куплені вчора джинси; один учасник - поспішає перехожий, основний учасник повинен дізнатися, як доїхати до вулиці ... і т.п. Основний учасник повинен використовувати всі засоби, щоб привернути співрозмовника і добитися поставленої задачі. На роль основних учасників варто вибирати нетовариських соромливих учасників групи.

3. Вправа «Зіпсований телефон»

Один учасник залишається в кімнаті, інші виходять за двері і на запрошення ведучого заходять по одному. Кожному хто входить дається інструкція: «Уявіть собі, що Ви отримали телефонограму, зміст якої повинні передати наступному учасникові групи. Текст телефонограми Вам зараз зачитаю, його можна не передавати дослівно, головне - якомога точніше висловити зміст ». Потім ведучий зачитує текст телефонограми першому учаснику групи, він повинен передати його наступному ввійшов, той - наступному і т.д. Якщо текст при передачі від одного учасника іншому скоротився до такої міри, що виконання вправи ставати безглуздим, тому що передача його ставати занадто легким завданням, то чергового учасникові ведучий зачитує весь текст заново.

Текст телефонограми: «Дзвонила Марія Олександрівна. Вона просила передати, що затримується в банку, тому що там вона домовляється про отримання кредиту на покупку нових комп'ютерів. Вона повинна повернутися до 13.30, до початку другої зміни, але якщо вона не встигне, то треба передати шестикласникам, що у них змінився розклад уроків на середу і замість уроку історії буде географія ». Вправа допомагає зрозуміти, як може спотворитися інформація в переказі кількох людей і звідки беруться чутки.

4. Вправа «Прохання - відмова»

Учасники розбиваються на пари. Один повинен просити про що-небудь, а інший відмовляти, але при цьому не говорити «ні» і не грубити. Попередньо провідний пояснює парам, в чому полягатиме прохання. Наприклад: попросити брошку на вечір, грошей у борг, попросити написати за одну твір, взяти собі кошеня і т.п.

У другій частині вправи завдання змінюється. Потрібно запропонувати або попросити щось таке, в чому буде дуже складно відмовити, наприклад запропонувати свою допомогу, рада. Другий учасник повинен відмовити словами: «Ні, ні, ні».

5. Вправа «Подарунок»

Учасники стають в коло. Інструкція: «Зараз ми будемо робити подарунки один одному. Починаючи з ведучого, кожен по-черзі жестами зображує якийсь предмет (морозиво, кошеня, гирю, квітка і т.п.) і передає його своєму сусідові справа. Говорити нічого не можна, а зображати треба так, щоб один вас зрозумів. Якщо ви здогадалися, що вам хочуть подарувати, треба назвати цей подарунок вголос і упевнитися, що ви зрозуміли все правильно ».

**СЕСІЯ №4.**

**Тема:** «Ми команда»

**Мета:** розвиток комунікативних навичок учасників, підвищення їх самооцінки та зниження тривожності.

Устаткування: пов'язка на очі.

**Хід заняття:**

1. Вправа «Колективний рахунок»

Учасники сидять на стільцях. Завдання групи - називати по порядку числа натурального ряду, намагаючись дістатися до найбільшого, не зробивши помилок. Учасник, називаючи число, повинен встати. При цьому повинні виконуватися три умови: по-перше, ніхто не знає, хто почне рахунок і хто назве наступне число; по-друге, не можна одному і тому ж учаснику називати два числа поспіль; по-третє, якщо потрібне число буде названо вголос двома або більше гравцями, провідний вимагає знову починати з одиниці.

2. Вправа «Рукостискання»

Учасники стають в коло. У центрі - ведучий із зав'язаними очима. Один учасник повинен підійти до водить і привітатися з ним за руку. Ведучий повинен визначити, хто перед ним - чоловік чи жінка і хто саме з учасників перед ним. Залежно від цього вимовити: "Здрастуй, Оля!", "Здрастуй, Міша!" Якщо він вгадав, то водить той, кого він дізнався.

3. Вправа «Дракон»

Гравці стають у лінію, тримаючись за плечі один одного. Перший учасник - Голова, останній - Хвіст. Голова повинна дотягнутися до хвоста і доторкнутися до нього. Тіло дракона нерозривно. Хвіст весь час тікає. Як тільки Голова схопить Хвіст, вона ставати Хвостом. Гра продовжується до тих пір, поки кожен користувач не побуває в двох ролях - Голови і Хвоста.

4. Вправа «Компліменти»

Група ділиться на дві рівні частини. Команди встають навпроти обличчям один до одного. Учасник однієї лінії говорить учаснику іншої лінії: «Мне нравиться, що ти ...», той відповідає: «Так, я (повторює), і ще я ...». Важливо, щоб учасники говорили щиро. Потім вони міняються місцями.

5. Вправа «Розмова через скло»

За бажанням вибирається пара учасників, інші будуть глядачами. Двом учасникам дається завдання розіграти сценку: «Двоє друзів знаходяться в аеропорту. Один з них летить, інший його проводжає. І ось, коли проводи закінчені і відлітає вже перейшов в спеціальний відсік, за скло, він раптово згадує, що забув передати проводжаючому дуже важливу інформацію. Він може це зробити зараз, він бачить проводжає друга через скло. Однак складність у тому, що скло звуконепроникні, і передати інформацію можна тільки жестами та мімікою, без слів». Один з партнерів передає інформацію, інший повинен його зрозуміти і відповісти (то ж без слів). Потім вони міняються ролями, і що брав інформацію тепер буде її передавати (інформація буде вже нова, яку він придумає). Решту учасників просять зберігати мовчання і просто спостерігати за тим, що відбувається. В кінці гри слід обговорити з учасниками, чи зрозуміли вони один одного, чи вся група вловила суть їх діалогу.

**СЕСІЯ №5.**

**Тема:** «Уявлення про себе»

**Мета:** розширення уявлень про власні індивідуально -

типологічних особливостях.

**Обладнання:** годинник, аркуші паперу, ручки, фломастери.

**Хід заняття:**

1. Вправа «Букет»

Ведучий стоїть в центрі кола, утвореного сидять на стільцях учасниками. Учасники вибирають собі квітка з трьох запропонованих ведучим або самими учасниками: троянда, конвалія або півонія. За командою ведучого міняються місцями ті, чий квітка він назвав, а по команді: «Букет!» Міняються місцями всі учасники. Ведучий повідомлений встигнути сісти на місце одного з учасників. Той, хто залишився без стільця, стає наступним ведучим.

2. Бесіда на тему: «Чому людина може бути впевнений у собі?» З питань:

- Чому деякі люди можуть бути впевнені в собі?

- Що заважає людині бути впевненим в собі?

- Як виглядає невпевнений у собі людина? Чи можна з його вигляду зрозуміти, що він невпевнений в собі?

- Що б ви порадили людині, у якого низька самооцінка?

- У кожного чи людини є тільки погані або тільки хороші якості?

3. Вправа «Я - перший»

Ведучий говорить: «Кожна людина унікальна. Подумайте, в чому проявляється ваша унікальність? У чому ви вважаєте себе першим? Зараз ми будемо по черзі називати свої сильні сторони за допомогою такої фрази: «Я перший в ...». Наприклад: «Я перший в навчанні. Я перший в умінні вислухати друга ...» і т.д.»

4. Вправа «Я хороший, тому що ...»

Учасники розбиваються на пари. Ведучий засікає п'ять хвилин. Протягом цього часу один учасник розповідає іншому про свої хороші якості, починаючи кожну фразу зі слів: «Я хороший, тому що ...». Наприклад: «Я хороший, тому що вмію малювати. Я хороший, тому що вмію добре готувати...». Другий учасник повинен при цьому підбадьорювати співрозмовника. Після закінчення перших п'яти хвилин учасники міняються місцями, і час засікається заново.

5. Вправа «Чарівна рука»

Учасникам пропонується на аркуші обвести свою руку. На пальцях написати свої хороші якості, а на долоні - ті, які хотілося б змінити. Поле цього в групі можна обговорити, які якості учасники записали на долоні, чому їх хочуть змінити і як це можна зробити.

**СЕСІЯ №6.**

**Тема:** «Тривожність»

**Мета:** зниження тривожності учасників.

**Обладнання:** аркуші паперу, ручки.

**Хід заняття:**

1. Вправа «Стресові ситуації»

Учасникам пропонується на аркушах записати десять стресогенних ситуацій. Потім ці ситуації треба розділити на дві групи: події, які не підвладні контролю, і стресори, які можна контролювати. Перші підкреслити червоним фломастером, другі - зеленим. Потім в групі обговорюються ці ситуації і способи боротьби зі стресом в них.

2. Вправа «Насос і м'яч»

Ведучий говорить: «Зараз ми з вами спробуємо зробити одну вправу, яке допоможе заспокоїтися в стресових ситуаціях». Учасникам гри пропонується розділитися на пари: один буде великий надувний м'яч, інший - Насосом, надувати М'яч. М'яч варто, обмякнув всім тілом, на напівзігнутих ногах, руки, шия розслаблені, корпус нахилений вперед, голова опущена - без попереднього заповнення повітрям. Насос починає надувати М'яч, супроводжуючи рух рук (вони качають повітря) звуком «ссс». З кожною подачею повітря М'яч надувається все більше. Почувши перший звук «ссс», він вдихає порцію повітря, одночасно випрямляючи ноги в колінах, після другого «ссс» випрямилася тулуб, після третього - у М'яча піднімається голова, після четвертого - надулися щоки і руки відійшли від боків. М'яч надутий. Насос перестав накачувати, висмикнув з М'яча свій шланг. З М'яча з силою виходить повітря зі звуком «шшш». Тіло знову обм'якло, повернулося в початкове положення. Потім гравці міняються ролями.

**3. Вправа «Два стільця»**

Ведучий: "Нерідко людина відчуває деяку подвійність, розщеплення протилежностями, відчуває себе в групі цих протилежностей, протиборчих сил. Вам пропонується зіграти діалог між цими сторонами. З кожною зміною ролі ви будете міняти стільці: "дружелюбне Я" і "роздратоване Я", і висловлювати конфлікт між ними».

**4. Вправа «Добре чи погано»**

Учасники записують на окремих аркушах паперу різні якості, які їм притаманні (Не підписуючи імені), потім складають ці листи з купу. Витягується один лист. По колу кожен учасник висловлює свою думку про зазначений як. Перший учасник починає своє висловлювання зі слів «Добре бути (називає вибрана якість), тому що ...», а наступний учасник починає зі слів «Погано бути (вибрана якість), тому що ...» і т.д. поперемінно. Наприклад: «Добре бути непунктуальних, тому що можеш приходити тоді, коли хочеш», «Погано бути непунктуальних, тому що навколишні перестануть тобі довіряти»; «Добре бути жадібним, тому що все дістається тільки тобі», «Погано бути жадібним, тому що однолітки перестануть дружити з тобою». Проводитися в два кола для того, щоб кожен міг відбити і позитивну, і негативну сторони якості.

**5. Вправа «Позитив»**

Учасники поділяються на групи по три - чотири людини. Кожній групі дається бланк, в лівій стороні якого написані негативні думки. Завдання: переформулювати неадекватні думки в позитивні і записати в правій частині бланка. висловлювання:

1. Я цього не переживу.

2. Я дурний.

3. Він не правий.

4. У мене нічого не виходить.

5. Як жахливо!

6. Я невдаха.

**СЕСІЯ №7.**

**Тема:** «Прощання»

**Мета:** завершити заняття, отримати зворотній зв'язок з учасниками.

**Обладнання:** аркуші паперу, ручки, фломастери.

**Хід заняття:**

1. Обговорення з учасниками минулих занять з питань:

- Що ви можете сказати про минулі заняттях?

- Що запам'яталося найбільше?

- Чи була заняття вам в чомусь? У чому?

- Чи комфортно вам було займатися в групі?

- Хотіли б ви в майбутньому знову позайматися в цьому ж складі або в іншій групі?

- Чи відчули ви в собі якісь зміни в ході занять? Які?

- Чи дізналися ви на заняттях щось нове і корисне для себе?

- Змусили ці заняття вас задуматися про що-небудь? Про що?

- Що ви можете побажати ведучому занять? Чи комфортно вам було працювати з ним?

- Як ви вважаєте, чи корисні такі заняття? Чи є у вас поради, як краще їх організовувати?

2. Гра «Сонце і планети»

Ведучий говорить: «За час занять ми з вами добре познайомилися і дізналися один одного. Хтось подружився і зблизився між собою, а хтось, може бути, і не дуже. Зараз ми з вами візьмемо участь у вправі, яке допоможе зрозуміти, наскільки дружною стала наша група за цей час». Учасникам пропонується стати в коло. У центрі кола ставати учасник, який хоче дізнатися ставлення до себе членів групи. Він ставати Сонцем. Сонце закриває очі, а все решта учасників, як планети навколо Сонця, шикуються на такій відстані від нього, яке відповідає близькості їх відносини перебувають у зонах загального користування: чим ближче вони стають до нього, тим більше близькість з відносин.

3. Вправа «Моє майбутнє»

Учасникам пропонується закінчити речення:

- Моє майбутнє бачиться мені ...

- Я чекаю …

- Я хочу …

- Я вважаю …

- Я планую …

- Мені хочеться досягти успіху в ...

- Для цього мені необхідно ...

- Головна складність, з якою я зіткнуся ...

- Подолати перешкоди мені допоможе ...

4. Вправа «Чемодан»

Учасники беруть по аркушу паперу, складають їх навпіл. Потім в цих «валізах» потрібно написати, що кожен хотів би відвезти на пам'ять про минулі заняттях - нових друзів, спогади, емоції, ігри і т.д.

5. Вправа «Побажання»

Всі учасники беруть по альбомного аркуша паперу, пишуть на ньому своє ім'я. Потім передають цей лист своєму сусідові, який пише своє побажання і передає лист далі. Побувавши у кожного учасника, лист повертається до власника. Ведучий теж бере участь у вправі і пише свої побажання учасникам.

6. Ведучий оголошує кінець занять, дякує групу за участь і цікаві заняття та прощається з ними.

**СЕСІЯ №8.**

**Тема: Вплив комп'ютера на здоров'я дитини. Матеріал для тематичних бесід для батьків.**

Подавляюще більшість сучасних дітей і підлітків активно залучено в світ комп'ютерних технологій. Без уміння користуватися даними технологіями дитина не зможе відбудуться, не зможе досягти певного положення в сучасному світі.

Діти, досить швидко освоюючи нові комп'ютерні технології, використовують їх не тільки для досягнення конкретної практичної мети (пошук необхідної інформації, набір тексту, створення презентації), але і для проведення вільного часу (ігри, чати, Інтернет-сайти). Віртуальна реальність дуже швидко поглинає дитини цілком і він ставати залежним.

Основні ознаки комп'ютерної залежності та рекомендації для батьків:

1. **Захоплення на стадії освоєння**

**Ознаки:**

* Довге сидіння біля комп'ютера.
* Висока концентрація уваги
* Емоційне збудження під час і після гри.

**Що необхідно робити батькам:**

* **Наполягати на дотриманні тимчасового режиму (кількість часу, який дитина може проводити за комп'ютером без шкоди для здоров'я).**
* **Запропонувати дитині щось більш цікаве.**
* **Переключити його на інший вид діяльності (допомога по дому, виконання важливого доручення і т.д.).**
* **Ненав'язливо цензура комп'ютерних ігор (сайтів в Інтернеті), в які грає дитина.**

**2.** **Стан можливої залежності.**

**Ознаки:**

* Сильна заглибленість в гру (або Інтернет), знаходження за комп'ютером більше 3 годин на день.
* Зниження інтересу до навчання, падіння успішності.
* Негативний реагування на будь-які перешкоди, що заважають грі в комп'ютерні ігри.
* Звуження кола спілкування (розмови тільки про комп'ютер).
* Втрата апетиту, поганий сон, скарги на головні болі, проблеми зі шлунком.

**Що необхідно робити батькам:**

* Здійснювати ненав'язливий контроль за іншою діяльністю дитини (відвідування гуртків, секцій, участь у громадському житті класу або школи).
* Наполягати на дотриманні тимчасового режиму перебування дитини за комп'ютером.
* Чи не дозволяти дитині виходити в Інтернет безконтрольно.
* Більше спілкуватися з дитиною, залучаючи його в процес вирішення реальних проблем.
* Звернення до психолога, фахівця з нехімічних залежностей.

**3.** **Виражена залежність.**

**Ознаки:**

* Дитина не контролює себе.
* Явна емоційна нестійкість (при небажаному припинення гри може бурхливо реагувати, або не реагувати ніяк, виглядати так, немов занурений сам в себе).
* Догляд з дому з метою пограти в комп'ютерні ігри у друзів або в комп'ютерному клубі.
* Згасання інтересу до спілкування, повна заміна друзів комп'ютером.

**Що необхідно робити батькам:**

**Дитина потребує кваліфікованої допомоги фахівця, тому що в подальшому дуже швидко може перейти на стадію клінічної залежності, при якій допомога надається лікарем-психіатром в стаціонарі.** Краща профілактика залежності у вашої дитини – особистий приклад самих батьків.

**«Значення гри в житті дитини»**

**Ігри потрібні дітям як повітря, і школярам теж. У грі формується не тільки активний, життєстверджуючий, емоційний настрій, але і вміння приймати рішення в непередбачуваних, кожен раз мінливих ситуаціях, де взаємодіють кілька людей. У дитини розвивається здатність дотримуватися і приймати різні «ролі», що забезпечує гнучкість в спілкуванні, краще розуміти співрозмовника, його почуття і переживання, розвивається вміння слідувати загальноприйнятим нормам і правилам. У підсумку, поведінка стає більш впевненим, безпосереднім і гнучким, що дозволяє дитині уникати непотрібних конфліктів і напружень.**

Інакше справа складається, якщо батьки не тільки не грають з дітьми, а й взагалі не допускають у відносинах із ними відкритості, відвертості, безпосередності - тільки заборони, суворості і покарання за будь-якого приводу. Дитина звикає робити все ізподтішка, а то і озлобляється, ставати недружнім і агресивним, заповнює в іграх з однолітками то, що забороняють будинку. І «шкідливість» дитини не зменшується, а збільшується, переростаючи в підлітковому віці в відкриту ворожість до оточуючих.

Є у сучасних дітей ще один вид проведення дозвілля - комп'ютерні ігри та Інтернет-чати. Дитина із задоволенням поринає у віртуальний світ, який набагато яскравіше і яскравіше реального. Батьки нерідко поділяють і заохочують нове захоплення своїх дітей, не помічаючи, як їхні діти все більше і більше стають залежними від віртуальної реальності, віддаючи перевагу екранним героям, а не сьогоденню, живому спілкуванню з друзями. Діти починають вести себе як справжні наркомани. Залишаючись один на один з комп'ютерним героєм, дитина зупиняється на стадії маніпуляції з об'єктами. Надалі принцип маніпулятивного спілкування він використовує і в ситуаціях реального спілкування з оточуючими.

Психологи одностайно вважають, що не потрібно позбавляти дитину комп'ютерних ігор взагалі. Заборони не вирішать проблеми. Необхідно розумне поєднання: грамотний підбір комп'ютерних ігор, які відповідають віку дитини і обов'язкову присутність в його житті справжніх, реальних, цікавих, рухливих ігор з однолітками. Рухливих ігор має бути більше.

Головне не в тому, суворі батьки або поблажливі, а в тому, наскільки вони доброзичливі і терпимі, чи здатні вступати з дітьми у відкритий діалог, приймати критику на свою адресу і робити відповідні висновки. Це і є зворотна психологічний зв'язок, без якої розвиток дітей буде збіднене, а то і зруйновано. Не тільки батьки виховують дітей, а й діти виховують батьків, їх вміння співпереживання і співчуття.

**3.3. Аналіз результатів формувального експерименту та оцінка ефективності корекційних заходів**

Для того щоб оцінити ефективність реалізованої програми профілактики комп'ютерної ігрової залежності у підлітків, нами був проведен формувальний експеримент. Результати формувального експерименту за методикою Т. А. Нікітіна, А. Ю. Єгорова (в модифікації І. А. Конигіної) тест «Виявлення кибераддикції у дітей підліткового віку» представлені в таблиці (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Кількісні показники за методикою Т. А. Нікітіної, А. Ю. Єгорова (в модифікації І. А. Конигіної) (n=21)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ Стать**  **випробуваного** | | **Отримані результати** | | |
| **Низький**  **рівень**  **1 група** | **Середній**  **рівень**  **2 група** | **Високий рівень**  **3 група** |
| 1 | Ж | 8 |  |  |
| 2 | Ч |  | 18 |  |
| 3 | Ж | **10** |  |  |
| 4 | Ч | 10 |  |  |
| 5 | Ч |  |  | 22 |
| 6 | Ж | **10** |  |  |
| 7 | Ж | 10 |  |  |
| 8 | Ч |  | 15 |  |
| 9 | Ж | 8 |  |  |
| 10 | Ч | 7 |  |  |
| 11 | Ч |  | 17 |  |
| 12 | Ж | 7 |  |  |
| 13 | Ж | 6 |  |  |
| 14 | Ч |  | 12 |  |
| 15 | Ч |  |  | **22** |
| 16 | Ч |  | 13 |  |
| 17 | Ч |  | **14** |  |
| 18 | Ч | 11 |  |  |
| 19 | Ж | 8 |  |  |
| 20 | Ч |  | 17 |  |
| 21 | Ч |  | 15 |  |
| **%** | | 52,3 | 38,7 | 9 |

За показниками наданими в таблиці 3.1 можна зробити висновок, що результати свідчать про зниження аддиктивной складової в групі на 18%**.** Так в групі ризику знаходяться 8 (38,7%) піддослідних, 11 (52,3%) випробовуваних не виявляють ознак залежної поведінки і 2 (9%) респондентів мають ознаки залежності від комп'ютерних ігор (див. рис 3.1). Але варто зазначити що випробуваний з 3 групи під номером 15 знизив свої показники на 8% і випробуваний з 2 групи під номером 17 знизив свої показник на 12%, що також свідчить про позитивний результат пройденої профілактики.

**Рис. 3.1 Порівняльні показники за методикою Т. А. Нікітіної, А. Ю. Єгорова (в модифікації І. А. Конигіної) (n=21)**

Так само можна відзначити зниження ігрових інтервалів і цілей відвідування мережі у деяких піддослідних. Так 5 (24,8%) піддослідних грають щодня, 9 (42,2%) грають два рази в тиждень, 4 (19%) піддослідних грають один раз в тиждень і 3 (14%) відіграють один раз на місяць. Випробовуваних грають щодня стало менше на 10,2% після проходження профілактичних заходів. Вони стали більш відповідально до проводження свого дозвілля і обмежили своє прибування за комп'ютером до двох разів на тиждень, про що свідчать результати повторно пройдений методики (див. рис. 3.2.).

**Рис. 3.2. Кількісні показники перебування випробовуваних в ігровому просторі**

Згідно з отриманими результатами 2 (10%) батьків ставляться позитивно до захоплення дітей комп'ютерними іграми, 12 (57%) нейтрально і 7 (33%) негативно, з них 8 (42%) батьків, спільно з дітьми грають в комп'ютерні ігри (див. рис. 3.3.). Після проходження профілактичної програми ставлення батьків до комп'ютерних ігор змінилося, так 2 батьків респондентів стали негативно ставитися до захоплення комп'ютерними іграми.

**Рис. 3.3. Кількісні показники ставлення батьків до комп'ютерних ігор**

При відсутності можливості реалізувати ігрові потреби 2 (10%) респондентів відчувають дратівливість, нудьгу відчувають 6 (29%) і 13 (61%) респондентів нейтральні.

**Рис.3.4. Кількісні показники емоцій при відсутності можливості реалізувати ігрові потреби**

Слід також зазначити, згідно відповідей респондентів на зниження психосоматичних симптомів, супутніх ігрової діяльності. У 7 (33%) респондентів є болі в спині, шиї і головний біль, у 3 (14%) спостерігається біль в кистях, 3 (14%) респондентів відчувають сухість і печіння в очах під час гри і 2 (10%) мають неспокійний сон і безсоння. Решта випробовувані отметолі що у них відсутні психосоматичні розлади. Варто зазначити що фізичний стан респондентів покращився. Менше випробовуваних стали відчувати головний біль і біль в кистях рук. Випробовуваних відчувають сухість в очах під час ігрового процесу стало менше на 10% (ди. рис. 3.5.)

**Рис. 3.5.** **Кількісні показники психосоматичних симптомів випробовуваних**

Методика «Особистісний опитувальник Айзенка EPІ», не була проведена повторно, так як, темперамент є вродженою властивістю психіки, тому результати за методикою «Особистісний опитувальник Айзенка EPІ» залишилися незмінними (див. табл. 2.2; рис. 2.4.). Результати опитувальника Плутчика-Келлермана-Конте «Методика Індекс життєвого стилю» и результати 16-факторного опитувальника Р.Б. Кеттелла також залишилися незмінними (див. табл. 2.5; 2.7; рис. 2.7.).

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3**

За результатами дослідження було виявлено що 10 (48%) респондентів знаходиться у групі ризику і у 2 (10%) респондентів простежується висока ймовірність кибераддикции. Виходячи з цих даних, випробуваним бажано пройти профілактичну програму, для того що б уникнути появи залежністі від комп'ютерних ігор

Для допомоги в подоланні комп'ютерної ігрової залежності у дітей підліткового віку нами були підібрані профілактичні заходи. Мета даних заходів, попередити формування залежної (від гри і комп'ютера) поведінки серед підлітків шляхом пропаганди здорового способу життя, формування «антізавісімих» установок, зміни ціннісного ставлення неповнолітніх до даної проблеми і формування особистої відповідальності за своѐ поведінку. Програма складається з 8 сесій:

* 1 сесія «Знайомство»;
* 2 сесія «Комп’ютерна-залежність»;
* 3 сесія «Спілкування»;
* 4 сесія «Ми команда»;
* 5 сесія «Уявлення про себе»;
* 6 сесія «Тривожність»;
* 7 сесія «Заключне заняття»;
* 8 сесія «**Вплив комп'ютера на здоров'я дитини». Матеріал для тематичних бесід для батьків.**

Для того щоб оцінити ефективність реалізованої програми профілактики комп'ютерної ігрової залежності у підлітків, нами був проведен формувальний експеримент. За методикою Т. А. Нікітіна, А. Ю. Єгорова (в модифікації І. А. Конигіної) тест «Виявлення кибераддикції у дітей підліткового віку», можна зробити висновок, що аддиктивна складова в групі на 18% знизилася**.** Так в групі ризику знаходяться 8 (39%) піддослідних, 11 (52%) випробовуваних не виявляють ознак залежної поведінки і 2 (10%) респондентів мають ознаки залежності від комп'ютерних ігор.

Так само можна відзначити зниження ігрових інтервалів і цілей відвідування мережі у деяких піддослідних: 5 (25%) піддослідних грають щодня, 9 (42%) осіб грають два рази в тиждень, 4 (19%) піддослідних грають один раз в тиждень і 3 (14%) відіграють один раз на місяць. Випробовуваних грають щодня стало менше на 10% після проходження профілактичних заходів.

Згідно з отриманими результатами 2 (10%) батьків ставляться позитивно до захоплення дітей комп'ютерними іграми, 12 (57%) нейтрально і 7 (33%) негативно, з них 8 (42%) батьків, спільно з дітьми грають в комп'ютерні ігри. Після проходження профілактичної програми, ставлення батьків які позитивно ставилися до комп'ютерних ігор змінили свою думку, усвідомивши небезпеку розвитку залежності.

Слід також зазначити, зниження у респондентів психосоматичних симптомів, супутніх ігрової діяльності. Варто зазначити що фізичний стан респондентів покращився. Менше випробовуваних стали відчувати головний біль і біль в кистях рук. Випробовуваних відчувають сухість в очах під час ігрового процесу стало менше на 10%.

Підводячи підсумки эксперемента за методикою Т. А. Никитиной, А. Ю. Єгорова витікає, що спостерігається зниження загального рівня аддиктивной складової в групі і зниження психологічних і психосоматичних симптомів кибераддикции у респондентів.

**ВИСНОВКИ**

1. В епоху інтенсивної інформатизації суспільства комп'ютер став невід'ємною частиною сучасного життя людей і особливо підлітків. Разом з тим посилюється поляризація ставлення до комп'ютерних ігор: на одному полюсі - підлітки, інтерес яких до комп'ютерних ігор носить стійкий характер, на іншому - підлітки, що не грають в комп'ютерні ігри або проявляють до них помірний інтерес.

Повсякденне використання комп'ютера підлітками має багатовимірну структуру, при цьому ключове значення має інтенсивність і індивідуальний стиль використання комп'ютера, який визначається вмістом занять (захопленість комп'ютерними іграми, використання простих і просунутих ігрових додатків, віртуальне спілкування) [21].

Явище комп'ютерної залежності почало вивчатися в зарубіжній психології з кінця 1980-х років. Поняття «комп'ютерна залежність» з'явилося в 1990 р Комп'ютерна залежність є однією з різновидів адиктивної поведінки і характеризується прагненням піти від повсякденності методом трансформації власного емоційно-психічного настрою. У цей момент людиною не тільки ігноруються життєві турботи, але і загальмовується робота його психіки, а частіше зовсім припиняється індивідуально-особистісний розвиток [23].

В даний час виділяють п'ять типів комп'ютерної залежності: нав'язливий серфінг (подорож в мережі, пошук інформації по базах даних і пошукових сайтах); пристрасть до онлайнових біржових торгів та азартних ігор; віртуальні знайомства; киберсекс (захоплення порносайтами); комп'ютерні ігри [25].

Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволив виявити два принципово різних підходи до вирішення питання про вплив комп'ютерних ігор на особистісний розвиток дитини. На думку дослідників першого напряму [15, 26], комп'ютерні ігри впливають на розвиток дитини. Дитина, успішний в комп'ютерних іграх, швидше вибирає стратегію поведінки або самонавчання, у нього виробляється алгоритмічний стиль мислення.

Автори другого напрямку вважають, що часті сеанси комп'ютерної гри, сприяють виробленню звички до віртуального світу, бездумним розвагам і легкості в досягненні мети, відучуючи від терпіння і послаблюючи силу волі, внаслідок чого дитина може неадекватно сприймати світ реальний. Розвиток суб'єктності дитини в комп'ютерній грі спеціально не вивчалась. Однак ми можемо припустити, що в комп'ютерній грі суб'єктність дитини не розвивається. Комп'ютерна гра з певними правилами і закладеними в неї розробниками алгоритмами не розвиває в дитині здібності до самостійної активності, знімає необхідність в рефлексії, не вимагає прийняття відповідальності за вибір суб'єкта, виключає відповідальний самоконтроль, оскільки середовище в уявленні дитини вже організована таким чином, що гарантує результативність взаємодії. Але ця взаємодія не повноцінно.

Відомо, що підлітковий вік характеризується початком інтенсивного розвитку особистості індивіда як представника певної статі, починають формуватися статево-рольові установки, визначаються стратегії і тактики статеворольової поведінки, тому ігрові комп'ютерні ігри можуть по-різному впливати на розвиток особистості підліткового віку в залежності від його статі. Дослідження феномена ігровий комп'ютерної залежності набуває особливого значення в підлітковому віці, коли виникає потреба в самопізнанні і самовизначенні, інтенсивно формується міжособистісне спілкування з однолітками і значущими дорослими, розвивається логічне і теоретичне мислення, з'являються якісні зміни в оцінках однолітків, а також у відносинах з дорослими.

Кибераддикции вивчали такі зарубіжні психологи, як М. Шоттон, Ш. текла, К. Янг, Т. Больбот. У своїх дослідженнях дані автори виділяють наступні причини виникнення кибераддикции: бажання і гостра необхідність у відході від реальності, потреба в повному ототожненні себе з персонажем комп'ютерної гри, сімейні і навіть сексуальні проблеми. Причиною може стати і характер людини: його схильність до замикання, інтровертність, асоціальність.

Для залежного від комп'ютерних ігор підлітка зовнішній світ виявляється дискомфортним місцем для реалізації своїх планів. Ігри пропонують подібний матеріал, з якого дитина може побудувати нову, штучну реальність. Дійсність відгороджується за допомогою привабливих ілюзій, що утворюють бар'єр між людиною і тим, що існує насправді. Утворюється імітація, яка може повністю відповідати уявленням людини про те, якою має бути життя, коли мета досягнута. В результаті створена штучна реальність пропонує підлітку «вже досягнуту мету». При цьому вона не вимагає зусиль для її досягнення, таких як розвиток здібностей, подолання перешкод, рефлексія.

2. Базою для проведення дослідження послугувала Середня загальноосвітня школа №12. Вибірку склали учні 9 класу в кількості 21 чоловік. Для вирішення завдань в даній роботі було обрано наступні методики:

* перша методика – тест на інтернет - аддикцию для підлітків Т. А. Нікітіної, А. Ю. Єгорова (в модифікації І. А. Конигіної);
* друга методика – особистiсний опитувальник Айзенка EPI;
* третя методика – 16-факторний опитувальник Кеттелла;
* четверта методика – опитувальник Плутчика Келлермана Конте «Методика Індекс життєвого стилю»;

Аналіз результатів констатувального експерименту показує наступні результати: у 2 респондентів (9%) простежується висока ймовірність кибераддикции, можлива втрата контролю, що в майбутньому може привести до серйозних негативних наслідків. У групі ризику знаходяться 10 респондентів (47,6%) і 9 респондентів (43,4%) не виявляють негативних наслідків від комп'ютерних ігор. Mи розділили випробовуваних на 3 групи: 1 група - випробовувані не схильні до залежності, 2 група – випробовувані з наявністю схильності до кибераддикции, 3 група – випробовувані з наявністю кибераддикции.

Для підлітків, які проявляють ознаки адиктивної поведінки і знаходяться в групі ризику характерна щоденна гра від 2 до 7 годин з ігровими перевагами, спрямованими на рольові онлайн ігри. 7 випробовуваних (35%) грають щодня, 6 випробовуваних (30%) грають два рази в тиждень, 4 випробуваних (30%) грають один раз в тиждень і 3 (20%) грають один раз на місяць. З ігрових переваг респонденти частіше вказують ММОG (масова розрахована на багато користувачів онлайн-гра), RPG (рольові ігри). Виходячи з результатів ми бачимо, що во 2-ій і 3-ій групі хлопчиків виявилося більше ніж дівчаток. Хлопчиків 10 осіб, а дівчаток 2. Таким чином можна стверджувати, що хлопчики більш схильні до впливу комп'ютера, ніж дівчатка. Так кибераддикции більшою мірою характерна для хлопчиків. Дівчата ж віддають перевагу інтернету, чатів та соціальних мереж, серед ігор дівчинки віддають перевагу іграм на швидкість реакції, головоломки і традиційні ігри. Відрізняються і цілі використання підлітками комп'ютера і мережі інтернет: 11 підлітків (53%) відвідують інтернет, щоб задовольнити потребу в грі, 7 (33%) віддають перевагу спілкуванню в чатах і соціальних мережах і лише 3 випробовуваних (14%) відвідують інтернет з мета пошуку інформації.

Згідно з відповідей випробовуваних 4 (19%) батьків ставляться позитивно до захоплення дітей комп'ютерними іграми, 12 (57%) нейтрально і 5 (24%) негативно, з них 9 (42%) батьків, спільно з дітьми грають в комп'ютерні ігри, дивляться телевізор.

Слід зазначити, що перебуваючи в грі ейфорію і азарт відчувають 2 випробовуваних (9,5%), радість і розслаблення 9 випробовуваних (42,8%), нейтральні – 10 (47,7%) респондетів. При відсутності можливості реалізувати ігрові потреби 7 (33,3) дітей відчувають нудьгу, 3 (14,2%) респондентів відчувають дратівливість і 12 (57,5%) нейтральні. У реальному житті 8 (38%) випробовуваних відчувають невдоволення собою і оточуючими, 5 (23%) випробовуваних відчувають тривожність. Слід також зазначити психосоматичні симптоми, супутні тривалої ігрової діяльності. Так у 8 (38%) дітей є болі в спині, шиї і головний біль, у 4 (19%) спостерігається біль в кистях і оніміння пальців, 5 (24%) випробовуваних відчувають сухість і печіння в очах під час гри і 2 (9,5%) мають неспокійний сон і безсоння.

За результатами методики особистісного опитувальника Айзенка EPІ можна зробити висновок, що найбільша кількість респондентів 2 і 3 групи в основному холерики або меланхоліки. Особливістю цих типів темпераменту є емоційна нестійкість. Ці дані дозволяють говорити про те, що емоційну нестійкість можна розглядати в якості однієї з передумов розвитку залежності від комп'ютерних ігор. З респондентів 2 і 3 групи глибокими інтровертами є 25%. Для інтроверта властиво зосередженість на своєму внутрішньому світі, він сором'язливий, стриманий, має проблеми в спілкуванні, а також труднощі в пристосуванні до життєвих ситуацій, погано переносить стрес. У інтровертів переважають такі особливості поведінки: надмірна мрійливість і схильність до самоаналізу, обережність в прийомі рішень. Екстравертами є 33,3% і 41,7% випробовуваних середні між інтровертом і екстравертом.

Далі нами була проведена методика – 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла. Дана методика призначена для виявлення індивідуально-психологічних особливостей особистості піддослідних з різним ступенем вираженості залежно від комп'ютерних ігор.За даними результатів пройденої методики, нами встановлено, що випробовувані з різним ступенем вираженості наявності від комп'ютерних ігор, відрізняються від показників випробовуваних що не мають залежності, за шкалами Е, Q3, L, MD, І.

Для виявлення психологічних захистів у випробовуваних нами була обрана методика "Особистісний опитувальник Плутчика Келлермана Конте". Р. Плутчик виділяє 8 захисних механізмів, що становлять сферу психoлогічного захисту. З них жe були синтезовані загальні визначення кожного механізму. Кожне визначення використовується для позначення універсального змісту кожної захисту.

Вивчивши отримані дані, можна зробити висновок, що домінуючі механізми психологічного захисту у випробовуваних 2 і 3 групи це, зaперечення (41,6%), рeгрeсія (16,6%), компeнсaція (8,5%) і зaміщення (33,3%)

За результатами дослідження було виявлено що 10 респондентів (47,6%) знаходиться у групі ризику і у 2 респондентів (9%) простежується висока ймовірність кибераддикции. Виходячи з цих даних, випробуваним бажано пройти профілактичну програму, для того що б уникнути появи залежністі від комп'ютерних ігор

3. Для допомоги в подоланні комп'ютерної ігрової залежності у дітей підліткового віку нами були підібрані профілактичні заходи. Мета даних заходів, попередити формування залежної (від гри і комп'ютера) поведінки серед підлітків шляхом пропаганди здорового способу життя, формування «антізавісімих» установок, зміни ціннісного ставлення неповнолітніх до даної проблеми і формування особистої відповідальності за своѐ поведінку. Програма складається з 8 сесій:

* 1 сесія «Знайомство»;
* 2 сесія «Комп’ютерна-залежність»;
* 3 сесія «Спілкування»;
* 4 сесія «Ми команда»;
* 5 сесія «Уявлення про себе»;
* 6 сесія «Тривожність»;
* 7 сесія «Заключне заняття»;
* 8 сесія «**Вплив комп'ютера на здоров'я дитини**». **Матеріал для тематичних бесід для батьків.**

Для того щоб оцінити ефективність реалізованої програми профілактики комп'ютерної ігрової залежності у підлітків, нами був проведен формувальний експеримент. За методикою Т. А. Нікітіна, А. Ю. Єгорова (в модифікації І. А. Конигіної) тест «Виявлення кибераддикції у дітей підліткового віку», можна зробити висновок, що аддиктивна складова в групі на 18% знизилася**.** Так в групі ризику знаходяться 8 (38,7%) піддослідних, 11 (52,3%) випробовуваних не виявляють ознак залежної поведінки і 2 (9%) респондентів мають ознаки залежності від комп'ютерних ігор.

Так само можна відзначити зниження ігрових інтервалів і цілей відвідування мережі у деяких піддослідних: 5 (24,8%) піддослідних грають щодня, 9 (42,2%) осіб грають два рази в тиждень, 4 (19%) піддослідних грають один раз в тиждень і 3 (14%) відіграють один раз на місяць. Випробовуваних грають щодня стало менше на 10,2% після проходження профілактичних заходів.

Згідно з отриманими результатами 2 (10%) батьків ставляться позитивно до захоплення дітей комп'ютерними іграми, 12 (57%) нейтрально і 7 (33%) негативно, з них 8 (42%) батьків, спільно з дітьми грають в комп'ютерні ігри. Після проходження профілактичної програми, ставлення батьків які позитивно ставилися до комп'ютерних ігор змінили свою думку, усвідомивши небезпеку розвитку залежності.

Слід також зазначити, зниження у респондентів психосоматичних симптомів, супутніх ігрової діяльності. Варто зазначити що фізичний стан респондентів покращився. Менше випробовуваних стали відчувати головний біль і біль в кистях рук. Випробовуваних відчувають сухість в очах під час ігрового процесу стало менше на 10%.

Підводячи підсумки эксперемента за методикою Т. А. Никитиной, А. Ю. Єгорова витікає, що спостерігається зниження загального рівня аддиктивной складової в групі і зниження психологічних і психосоматичних симптомів кибераддикции у респондентів.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Абрамова Г. С. Возрастная психология: учеб. пособие для студ. вузов / Г. С. Абрамова. – [4-е изд., стер.] – М.: Академия, 1999. – 672 с.
2. Агибалова Н. И. Особенности компьютерной игровой зависимости среди подростков / Н. И. Агибалова. – М.: МГУ, 2014. – 547 c.
3. Айвазова А. Е. Психологические аспекты зависимости / А. Е. Айвазова. – СПб.: Речь, 2003. – 120 с.
4. Акопов А. Ю. Психотерапевтический метод контраддиктивной стимуляции / А. Ю. Акопов. – СПб.: Академия информациологии, 2004. – 355 с.
5. Алексеев В. А. Самосознание и мотивация деятельности на рубеже подросткового и старшего школьного возраста / В. А. Алексеев // Проблемы мотивации общественно-полезной деятельности школьников. – М.: Просвещение, 1984. – С. 147–152.
6. Асеева А. Д. Социально – психологические аспекты зависимого  
   поведения в межличностных отношениях в юношеском возрасте / А. Д. Асеева. – Курск.: Академия, 2014. – 320 с.
7. Багдасарян А. А. Влияние компьютеров и интернета на младших школьников / А. А. Багдасарян. – М.: Просвещение, 2014. – С. 78 – 81.
8. Баева Л. В. Виртуализация жизненного пространства человека и  
   проблемы интернет – игровой зависимости (ІGD) // Виртуальное  
   пространство и жизненные миры человека / Л. В. Баева. – СПб.: Дрофа, 2016. С. 8 – 19.
9. Баранов А. Е. Интернет-психология / А. Е. Баранов. – М.: РИОР, 2012. – 264 с.
10. Блясова И. Ю. Социально – педагогическое предупреждение  
    компьютерной игровой зависимости подростков / И. Ю. Блясова. – М.: Мир науки, культуры, образования, 2015. – С. 26 – 28.
11. Бурлаков И. В. Homo Gamer: Психология компьютерных игр / И. В. Бурлаков. – М.: Класс, 2000. – 144 с.
12. Васильева Е. В. Компьютерная зависимость подростка как социально – педагогическая проблема / Е. В. Васильева. –М.: ГАУДЕАМУС, 2016. – С. 32 – 38.
13. Васильева Ю. Е. К вопросу о проблеме интернет – зависимости в современном обществе / Ю. Е. Васильева. – СПб.: СПбГУ, 2014. – С. 48 – 51.
14. Воеводскова Е. Е. Зависимость о компьютерной виртуальной  
    реальности / Е. Е. Воеводскова. – М.: Медгиз, 2015. – № 27. – 243 с.
15. Волкова Е. Н., Гришина А. В. Оценка распространенности игровой  
    компьютерной зависимости у младших подростков / Е. Н. Волкова, А. В. Гришина. – М.: Академический проект: Парадигма, 2014. – С. 24 – 30.
16. Воронов Д. И. Социально – психологические детерминанты  
    компьютерной зависимости и ее профилактика средствами физической  
    рекреации и психокоррекции / Д. И. Воронов. – СПб.: СПбГУ, 2016. – 266 с.
17. Вотякова Е. Ю., Яковлева Н. В. Негативное влияние кибераддикции на жизнестойкость подростков / Е. Ю. Вотякова, Н. В. Яковлева. – 2015. – 101 с.
18. Гаурилюс А. И. Характеристика игровой зависимости у молодежи / А. И. Гаурилюс. – 2016. – 45 с.
19. Гоман В. А., Гефнер О. В. Современная молодежь и компьютерная  
    зависимость / В. А. Гоман, О. В. Гефнер. – Омский.: ГАУ, 2018. – Спецвыпуск № 5. – С. 1 – 4.
20. Горшенина А. Н. Компьютерная зависимость у детей и подростков / А. Н. Горшенина // В сборнике: Наука сегодня, сборник научных трудов по  
    материалам международной научно – практической конференции. Научный  
    центр «Диспут». Вологда – 2014. С. 82 – 83.
21. Гоголева А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика / А. В. Гоголева.– М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2003. – 240 с.
22. Гредюшко О. П. Психологические трудности подростков / О. П. Гредюшко // Вестник Казанского Юридического института МВД России – 2014. – № 3 (17) – С. 118 – 119.
23. Гришина А. В. Тест – опросник степени увлеченности младших  
    подростков компьютерными играми / А. В. Гришина // Вестник Московского  
    университета – 2014. – Серия 14 (№4). – С. 131 – 142.
24. Гришина А. В., Волкова Е. Н. Структура субъектности с разным  
    уровнем игровой компьютерной зависимости / А. В. Гришина, Е. Н. Волкова // Вестник Мининского университета. – 2018. – Том 6. № 1. – С. 1 – 18.
25. . Давтян В. Г., Бердин Р. Д. Адаптивные возможности у лиц с  
    виртуальной аддикцией / В. Г. Давтян, Р. Д. Бердин // Наука, техника и  
    образование. – 2015. – № 7. С. 1 – 2.
26. Денисов А. А. Психология интернет – зависимости / А. А. Денисов // Развитие личности. – 2014. – № 1 – С. 190 – 202.
27. Дровосеков С. Э., Самбурова И. А. Различия в выраженности  
    интернет –зависимости у мужчин и женщин / С. Э. Дровосеков, И. А.  
    Самбурова // Научно – методический электронный журнал «Концепт». – 2017.  
    – Т. 29. – С. 304 – 307.
28. Ембергенова А. М. Психопатологические аспекты игровой  
    зависимости / А. М. Ембергенова // Вестник АГИУВ. – 2014. – № 3. – С. 186 –  
    188.
29. Емельяненко В. Д. Мировоззрение и игровая компьютерная  
    зависимость: поиск взаимосвязи / Емельяненко В. Д. // Философские  
    проблемы информационных технологий и киберпространства. – 2016. – № 1  
    (11). – С. 45 – 64.
30. Закаблукова А. А., Смирнова Т. А., Капустина Л. П., Чуйкова М. А. Психолого – педагогическая профилактика компьютерной игромании у  
    обучающихся / А. А. Закаблукова и д.р. – Белгородский региональный центр  
    психолого – медико – социального сопровождения. 2016. – 117 с.
31. Зальмунин К. Ю. Сравнительная оценка психопатологических и  
    патопсихологических феноменов и синдромов у пациентов с наркотической и  
    игровой зависимостью / К. Ю. Зальмунин. – Практическая медецина 2015. –  
    № 5 (90). – С. 56 – 58.
32. Заика Е. В. Психологическая характеристика личности подростка с отклоняющимся поведением / Е. В. Заика, Н. П. Крейдун, А. С. Якина // Вопросы психологии. – 1990. – № 4. – С. 78–91.
33. Игдырова С. В., Чикляукова Е. В., Мукминов Р. Р. Социальная работа с подростками, склонными к кибераддикции / С. В. Игдырова и др. //  
    Димитровградский инженерно – технологический институт «МИФИ», Россия,  
    г. Димитровград. – 2014. – № 1 (3). – С. 149 – 157.
34. Кардашян Р. А. Профилактика психосоматических проявлений у  
    учащихся общеобразовательных учреждений с компьютерной игровой увлеченностью / Р. А. Кардашян // Архивъ внутренней медицины.  
    Специальный выпуск. – 2016. – С. 13 – 14.
35. Кардашян Р. А. Психосоматические расстройства при компьютерной игровой зависимости у учащихся общеобразовательных учреждений / Р. А. Кардашян // Архивъ внутренней медицины. Спец. выпуск. – 2016. – С. 12 – 13.
36. Кащеева М. А. Психотерапевтические методы при лечении  
    гемблинга / М. А. Кащеева. – М.: ТЦ Сфера; 2015. – С. 144 – 150.
37. Кнорре А. В. Стратегическое взаимодействие в онлайн – играх:  
    взгляд из теории игр / А. В. Кнорре. – Юрайт-М; –  
    2014. – С. 105 – 116.
38. Коробкина Е. С. Поведенческая специфика социализации подростка / Е. С. Коробкина. – М.: ТЦ Сфера; 2014. – С. 144 – 150.
39. Клейберг Ю. А. Психология девиантного поведения: учеб. пособие для вузов / Ю. А. Клейберг. – М.: ТЦ Сфера; Юрайт-М, 2001. – 158 с.
40. Короленко Ц. П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития / Ц. П. Короленко // Обозрение психиатрии и мед. психологии. – 1991. – № 1. – С. 8. –15.
41. Кулаков С.А. Диагностика и психотерапия аддиктивного поведения у подростков: учеб. -метод. пособие / С. А. Кулаков. – М.: Фолиум, 1998. – 70 с.
42. Кулаков С. А. На приеме у психолога – подросток / С. А. Кулаков. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2001. – 350 с.
43. Лифанов А. Д., Антонов В. А., Гейко Г. Д., Ахметвалеева Т. Э.,  
    Петров А. В. Особенности личностных ценностей студентов с разной  
    степенью компьютерной зависимости / Д. Л. Александр // Ученые записки  
    университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 4 (158). – С. 395 – 399.
44. Лопеш Э. де А., Передерий Н. А. Исследование интернет –  
    зависимости среди школьников / Э. де А. Лопеш, Н. А. Передерий // Бюллетень  
    медицинских Интернет – конференций. – 2014. – Т. № 4. (11). – С. 1243.
45. Макушина О. П. Методы психологического изучения девиантного поведения / О. П. Макушина. – Воронеж: МОДЭК, 2005. – 80 с.
46. Макушина О. П. Психология зависимости / О. П. Макушина. – Воронеж: МОДЭК, 2005. – 79 с.
47. Малкина-Пых И. Г. Виктимология. Психология поведения жертвы / И. Г. Малкина-Пых. – М.: Эксмо, 2010. – 862 с.
48. Мандель Б. Р. Аддиктология (ФГОС ВПО): учебное пособие / Б. Р.  
    Мандель. – Директ – Медиа. 2014. – 536 с.
49. Мандель Б. Р. Технологические аддикции переходят в наступление / Мандель Б. Р. // Мир психологии – 2014. – № 4 (80). – С. 193 – 205.
50. Матусевич А. М. Актуальные проблемы профилактики наркомании / А. М. Матусевич // Молодой учёный. – 2016. – № 13 (117). – С. 826 – 827.
51. Матусевич А. М. Модели профилактики наркомании среди  
    подростков и молодежи / А. М. Матусевич // Молодой учёный. – 2016. – № 13  
    (117). – С. 827 – 829.
52. Менделевич В. Д. Психология девиантного поведения: учеб. пособие / В. Д. Менделевич. – СПб.: Речь, 2005. – 448 с.
53. Менделевич В. Д. Психология зависимой личности, или подросток в окружении соблазнов / В. Д. Менделевич, Р. Г. Садыкова. – Казань: РЦПНН при КМРТ, 2002. – 240 с.
54. Мухина В. С. Возрастная психология – феноменология развития, детство, отрочество: учебник / В. С. Мухина. – 9-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2004. – 930 с.
55. Набойченко Е. С., Окунева Л. И. Психологические аспекты  
    кибераддикции подростков / Е. С. Набойченко, Л. И. Окунева //  
    Педагогическое образование в России. – 2016. № 5. – С. 82 – 87.
56. Набойченко Е. С., Окунева Л. И. Типология подростков, склонных к кибераддикции / Е. С. Набойченко, Л. И. Окунева // Педагогическое  
    образование в России. – 2016. № 1. – С. 94 – 98.
57. Нальгиева Ц. Я. Психолого – акмеологические факторы  
    профилактики компьютерной зависимости учащихся средних и старших  
    классов / Ц. Я. Нальгиева // Азимут научных исследований: педагогика и  
    психология. – 2018. – Т. 7. № 1(22). – С. 291 – 293.
58. Наследов А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных / А. Д. Наследов. – СПб.: Речь, 2004. – 416 с.
59. Неклюдова В. В. Агрессивность игрозависимой студенческой  
    молодежи / В. В. Неклюдова // Вестник ПСИ. – 2018. – № 1 (79). – C. 144 –147.
60. Неустроева О. В. Психологическая характеристика подросткового  
    возраста в концепциях Д. Б. Эльконина и Д. И. Фельдштейна / О. В. Неустроева  
    // Психология – 2015. – № 6 (7) – С. 35 – 36.
61. Новикова О. Н. Виртуальная игра как средство формирования  
    личностной идентичности детей и подростков / Новикова О. Н. //  
    Педагогическое образование в России. – 2014. – № 2. – С. 146 – 151.
62. Обухова Л. Ф. Детская (возрастная) психология: учебник. – М.: Российское педагогическое агентство, 1996. – 374 с.
63. Окунева Л. И. Социально – психологические склонности к  
    кибераддикции в подростковой среде / Л. И. Окунева // Педагогическое  
    образование в России. – 2016. № 1. – С. 188 – 191.
64. Окунева Л. И. Факторы, обуславливающие формирование  
    кибераддикции у подростков / Л. И. Окунева // Педагогическое образование в  
    России. – 2016. № 2. – С. 157 – 162.
65. Окунева Л. И., Набойченко Е. С. Детерминанты кибераддикции у  
    социально депривированного подростка / Л. И. Окунева, Е. С. Набойченко //  
    Педиатрический вестник Южного Урала. – 2016. – № 1. – С. 33 – 36.
66. Олейникова В. А. К вопросу о сущности подростковой  
    аддиктивности / В. А. Олейникова // Вестник Совета молодых учёных и  
    специалистов Челябинской области. – 2014. – № 4. – С. 17 – 20.
67. Остапова А. В. Психологические особенности подросткового  
    возраста / А. В. Остапова // Евразийский научный журнал – 2015. – № 7 – С.  
    189 – 191
68. Плешаков В. А. Киберонтологическая концепция развития личности и жизнедеятельности человека XXІ в. и проблемы образования / В. А. Плешаков // Вестник ПСТГУ ІV: Педагогика. Психология. – 2014. – № 4 (35). С. 9 – 22.
69. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособие / Ред. и сост. Д. Я. Райгородский. – Самара: БАХРАХ-М, 2006. – 549–672 с.
70. Помелов В. А. Геймер: игроман или креативная личность? / В. А.  
    Помелов // Вестник Челябинской государственной академии культуры и  
    искусств. – 2014. – № 3 (39). – С. 76 – 81.
71. Ремшмидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности: учеб. пособие / Х. Ремшмидт.– М.: Мир, 1994. – 320 с.
72. Романцова И. И. Профилактика интернет – зависимого поведения у подростков посредством формирования навыков межличностного  
    конструктивного общения / И. И. Романцова ГБУ ВО «Центр психолого –  
    педагогической поддержки и развития детей». 2017. – 193 с.
73. Сапогова Е. Е. Психология развития человека / Е. Е. Сапогова. – М.: Аспект Пресс, 2005. – 460 с.
74. Смирнов А. В. Базовые психологические компоненты аддиктивного поведения в структуре интегральной индивидуальности / А. В. Смирнов – Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук. Екатеринбург. – 2015. – 489 с.
75. Смирнова А. А., Захарова Т. Ю., Синогина Е. С. Киберугрозы  
    безопасности подростков / А. А. Смирнова, Т. Ю. Захарова, Е. С. Синогина //  
    Научно – педагогическое обозрение. – 2017. – № 3 (17). – С.
76. Старшенбаум Г. В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей / Г. В. Старшенбаум. – М.: Когито-Центр, 2006. – 367 с.
77. Тазетдинова Ю. М. Теоретические предпосылки исследования  
    особенностей агрессивного поведения у подростков – мальчиков с разным  
    уровнем игровой компьютерной зависимости / Ю. М. Тазетдинова // Санкт –  
    Петербургский образовательный вестник. – 2018. – № 9. – С. 43 – 48.
78. Титова В. В., Катков А. Л., Чугунов Д. Н. Интернет – зависимость:  
    причины и механизмы формирования, диагностика, подходы к лечению и профилактике / В. В. Титова, А. Л. Катков, Д. Н. Чугунов // Педиатр. – 2014. –  
    Т. 5 № 4. – С. 132 – 139.
79. Федоренко Е. Ю. Психологические причины аддиктивных форм поведения, подходы к профилактике / Е. Ю. Федоренко. – Пермь: ПГПУ, 2005. – 146 с.
80. Фетискин Н. П. Психология аддиктивного поведения / Н. П. Фетискин. – Кострома: КГУ, 2005. – 272 с.
81. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин. – М.: Ин-т Психотерапии, 2002. – 490 с.
82. Худяков А. В. Клинико-социальные аспекты формирования и профилактики зависимости от психоактивных веществ / А. В. Худяков. – М.: Фолиум, 2003. – 214 с.
83. Шабалина В. В. Психология зависимого поведения / В. В. Шабалина. – СПб.: Медицинская пресса, 2003. – 336 с.
84. Шереги Ф. Э. Девиация подростков и молодежи: алкоголизация, наркотизация, проституция / Ф. Э. Шереги. – М.: Академический проект, 2001. – 426 с.
85. Шнейдер Л. Б. Девиантное поведение детей и подростков / Л. Б. Шнейдер. – М.: Академический проект, 2005. – 336 с.
86. Эйдемиллер Э. Г. Психология и психотерапия семьи / Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкис. – СПб.: Питер, 2008. – 607 с.

**Додаток А**

**Тест на інтернет-аддикцию**

**(Залежна поведінка) для підлітків (в модифікації Конигіна І.А.) (Нікітіна, Єгоров,)**

Додаткові відомості

1. Пол Ж Ч

2. Вік: 14, 15, 16, 17,

3. Освіта: учень \_\_\_\_\_\_\_ класу.

4. Захоплення, хобі: є немає

5. Чим, крім навчання ви любите займатися.

6. Чи є у вас молодші / старші брати / сестри. **\_\_\_\_\_\_\_**

8. Житлові умови:

a) окрема кімната; b) свій власний куточок в кімнаті; c) зі мною разом проживають; d) гуртожиток; e) знімна квартира.

9.Есть у членів сім'ї шкідливі звички: а / алкоголь; б / тютюнопаління; в / наркотики; г / азартні ігри; д / інше \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10. У вільний час ви разом з членами вашої родини:

a) граєте в комп'ютерні ігри; b) відвідуєте Інтернет.

11. З якого віку ви граєте (комп'ютерні ігри, Інтернет - потрібне підкреслити): До 7 років, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15 ...

12. Скільки разів ви граєте (комп'ютерні ігри, Інтернет - потрібне підкреслити):

a) 1 раз на тиждень; b) 3-4 рази на тиждень; c) кожен день; d) один раз на місяць; e) інше \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

13. Скільки часу ви витрачаєте на комп'ютерну гру, Інтернет, (потрібне підкреслити):

a) 1-2 години; b) 3-4 години; c) 5-6 годин; d) більше 6 годин.

14. Які рольові комп'ютерні ігри ви віддаєте перевагу? (Вибрати не більше двох)

**Продовження Додатку А**

a) гри, в яких ви дивитеся очима свого героя; b) гри, в яких ви дивитеся на свого героя з боку; c) руководительских гри.

15. Які неролевих комп'ютерні ігри ви віддаєте перевагу (вибрати не більше двох)?

a) аркади; b) головоломки; c) гри на швидкість реакції і кмітливість;

d) традиційні азартні ігри (рулетка, казино і т.д.).

16. Повертаєтеся ви на інший день до гри, щоб відігратися?

a) ніколи; b) іноді; c) найчастіше; d) майже завжди.

17. В Інтернеті ви віддаєте перевагу (вибрати не більше двох):

a) віртуальну реальність; b) соціальні мережі (які); c) ІCQ (чати);

d) USENET (конференції); e) Мережеві ігри (потрібне підкреслити: дії, аркади, квести, гонки, стрілялки, РПГ, стимулятори); f) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

18. Коли ви граєте (комп'ютерні ігри, Інтернет - потрібне підкреслити), то відчуваєте:

a) ейфорію; b) радість; c) полегшення; d) азарт; e) розслаблення.

20. Як часто ви помічаєте, що граєте, або перебуваєте в Інтернеті більше запланованого часу?

a) іноді; b) рідко; c) часто; d) дуже часто; e) завжди; f) це мене не стосується.

21. Ви віддаєте перевагу грати: a) один; b) з друзями.

22. Якщо ви перебуваєте в комп'ютерному клубі, інтернет-кафе, то це для того щоб:

a) поспілкуватися; b) пограти; c) самоствердитися;

d) знайти потрібну інформацію; e) розслабитися.

23. Як ставляться близькі (батьки, друзі) до вашого захоплення?

a) грають разом зі мною; b) позитивно; c) нейтрально; d) негативно; e) різко негативно.

24. Що ви відчуваєте, коли довго не граєте або не перебуваєте в Інтернеті?

a) занепокоєння; b) дратівливість; c) відчуття дискомфорту; d) почуття пригніченості; e) відчуття порожнечі; f) інше \_\_\_\_\_

**Продовження Додатку А**

25. Як часто ви відкладаєте зустрічі з друзями і особисті справи через комп'ютерних ігор, Інтернету?

a) іноді; b) рідко; c) часто; d) дуже часто; e) завжди; f) це мене не стосується.

26. Чи є комп'ютерні ігри, Інтернет причиною проблем з навчанням?

a) іноді; b) рідко; c) часто; d) дуже часто; e) завжди; f) це мене не стосується.

27. Чи виникають у вас останнім часом будь-які ознаки погіршення здоров'я (вибрати не більше трьох).

a) неспокійний сон; b) безсоння; c) біль в кистях рук; d) сухість, печіння очей;

e) болю в спині; f) оніміння пальців рук; g) головний біль; h) інше \_\_\_\_\_\_\_

28. У реальному житті вам властиві (вибрати не більше чотирьох):

a) тривожність; b) депресія; c) самотність; d) невдоволення оточуючими;

e) невдоволення собою; f) неможливість розслабитися.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку збігів відповідей випробуваного за допомогою ключа.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| бали | ПИТАННЯ | | | | | | | | | | |
| 0 | 12 г | - | 16 а | - | 19 е | 20 б | - | 24 е | 25 е | - |
| 1 | 12 а | 13 а | 16 б | 18 б,в,г | 19 а,б | 20 а | - | 24 а,б | 25 а, б | 26 а,б,в,г,д,е,ж,з |
| 2 | 12 б | 13 б | 16 в | 18 а,г | 19 в | - | 23 а,б,в,г,д | 24 в | 25 в | - |
| 3 | 12 в | 13 в | 16 г | - | 19 г | - | - | 24 г | 25 г | - |
| 4 | - | 13 г | - | - | 19 д | - | - | 24 д | 25 д | - |

**Результаты:**

От 5 до 10 баллов – испытуемый не показывает признаков аддикции (зависимое поведение); От 10 до 15 баллов – испытуемый входит в группу риска по аддикции (зависимому поведению); 15 баллов и выше – испытуемый имеет игровую аддикцию (зависимое поведение).

**Додаток Б**

**Айзенка особистісний опитувальник (EPІ) / Текст опитувальника**

Інструкція: Вам пропонується відповісти на 57 питань. Питання спрямовані на виявлення вашого звичайного способу поведінки. Постарайтеся уявити типові ситуації і дайте перший «природний» відповідь, який прийде вам в голову. Відповідайте швидко і точно. Пам'ятайте, що немає «хороших» або «поганих» відповідей. Якщо ви згодні з твердженням, поставте поруч з його номером знак + (так), якщо немає - знак - (немає).

**Пол: Ж Ч**

**Вік:**

**Освіта: учень \_\_\_\_\_\_\_ класу**

1. Чи часто ви відчуваєте потяг до нових вражень, до того, щоб відволіктися, випробувати сильні відчуття?

2. Чи часто ви відчуваєте, що маєте потребу в друзях, які можуть вас зрозуміти, підбадьорити або поспівчувати?

3. Чи вважаєте ви себе безтурботною людиною?

4. Чи дуже важко вам відмовлятися від своїх намірів?

5. Обмірковуєте ви свої справи не поспішаючи і вважаєте за краще почекати, перш ніж діяти?

6. Чи завжди ви стримуєте свої обіцянки, навіть якщо це вам невигідно?

7. Чи часто у вас бувають спади і підйоми настрою?

8. Чи швидко ви зазвичай дієте і говорите, не витрачаєте багато часу на обдумування?

9. Чи виникало у вас коли-небудь почуття, що ви нещасливі, хоча жодної серйозної причини для цього не було?

10. Чи правда, що на спір ви здатні зважитися на все?

11. ніяковієте ви, коли хочете познайомитися з людиною протилежної статі, який вам симпатичний?

12. Чи буває коли-небудь, що, розсердившись, ви виходите з себе?

13. Чи часто буває, що ви дієте необдумано, під впливом моменту?

14. Чи часто вас турбують думки про те, що вам не слід було чого-небудь робити або говорити?

15. Чи вважаєте ви читання книг зустрічам з людьми?

16. Чи правда, що вас легко зачепити?

17. Чи любите ви часто бувати в компанії?

18. Чи бувають іноді у вас такі думки, якими вам не хотілося б ділитися з іншими людьми?

**Продовження Додатку В**

19. Чи вірно, що іноді ви настільки сповнені енергії, що все горить в руках, а іноді відчуваєте сильну млявість?

20. Чи намагаєтеся ви обмежити коло своїх знайомих невеликою кількістю найближчих друзів?

21. Чи багато ви мрієте?

22. Коли на вас кричать, чи відповідаєте ви тим же?

23. Чи вважаєте ви всі свої звички хорошими?

24. Чи часто у вас з'являється відчуття, що ви в чомусь винні?

25. Чи здатні ви іноді дати волю своїм почуттям і безтурботно розважитися з веселою компанією?

26. Чи можна сказати, що нерви у вас часто бувають натягнуті до межі?

27. славиться ви за людину живого і веселого?

28. Після того як справу зроблено, чи часто ви подумки повертаєтеся до нього і думаєте, що могли б зробити краще?

29. Чи відчуваєте ви себе неспокійно, знаходячись у великій компанії?

30. Чи буває, що ви передаєте чутки?

31. Чи буває, що вам не спиться через те, що в голову лізуть різні думки?

32. Що ви віддаєте перевагу, якщо хочете дізнатися що-небудь: знайти в книзі або запитати у друзів?

33. Чи бувають у вас сильні серцебиття?

34. Чи подобається вам робота, що вимагає зосередження?

35. Чи бувають у вас напади тремтіння?

36. Чи завжди ви говорите тільки правду?

37. Чи буває вам неприємно перебувати в компанії, де всі жартують один над одним?

38. Чи дратівливі ви?

39. Чи подобається вам робота, що вимагає швидкої дії?

40. Чи вірно, що вам часто не дають спокою думки про різні неприємності і «жахи», які могли б статися, хоча все скінчилося благополучно?

41. Чи правда, що ви неквапливі в рухах і кілька повільні?

42. Чи запізнювалися ви коли-небудь на роботу або на зустріч з ким-небудь?

43. Чи часто вам сняться кошмари?

44. Чи правда, що ви так любите поговорити, що не втратите будь-якого зручного випадку поговорити з новою людиною?

45. Чи турбують вас які-небудь болі?

46. ​​Засмутилися б ви, якби довго не могли бачитися зі своїми друзями?

47. Чи можете ви назвати себе нервовою людиною?

48. Чи є серед ваших знайомих такі, які вам явно не подобаються?

**Продовження Додатку Б**

49. Могли б ви сказати, що ви впевнена в собі людина?

50. Чи легко вас зачіпає критика ваших недоліків або вашої роботи?

51. Чи важко вам отримати справжнє задоволення від заходів, в яких бере участь багато народу?

52. Чи турбує вас відчуття, що ви чимось гірші за інших?

53. Чи зуміли б ви внести пожвавлення в нудну компанію?

54. Чи буває, що ви говорите про речі, в яких зовсім не розумієтеся?

55. Стурбовані ви про своє здоров'я?

56. Чи любите ви пожартувати над іншими?

**Додаток В**

Текст опросника: «Внимательно прочитайте приведенные ниже утверждения, описывающие чувства, поведение и реакции людей в определенных жизненных ситуациях, и если они имеют к вам отношение, то отметьте соответствующие номера знаком на бланке.

**Тестовий матеріал:**

1. Со мной ладить очень легко.
2. Я сплю больше, чем большинство людей, которых я знаю.
3. В моей жизни всегда был человек, на которого мне хотелось быть похожим.
4. Если меня лечат, то я стараюсь узнать, какова цель каждого действия.
5. Если я чего-то хочу, то не могу дождаться момента, когда мое желание сбудется.
6. Я легко краснею.
7. Одно из самых больших моих достоинств – это умение владеть собой.
8. Иногда у меня появляется настойчивое желание пробить стенку кулаком.
9. Я легко выхожу из себя.
10. Если меня в толпе кто-нибудь толкнет, то я готов его убить.
11. Я редко запоминаю свои сны.
12. Меня раздражают люди, которые командуют другими.
13. Я часто бываю не в своей тарелке.
14. Я считаю себя исключительно справедливым человеком.
15. Чем больше я приобретаю вещей, тем становлюсь счастливее.
16. В своих мечтах я всегда в центре внимания окружающих.
17. Меня расстраивает даже мысль о том, что мои домочадцы могут разгуливать дома без одежды.
18. Мне говорят, что я хвастун.
19. Если кто-то меня отвергает, то у меня может появиться мысль о самоубийстве.
20. Почти все мною восхищаются.
21. Бывает так, что я в гневе что-нибудь ломаю или бью.

**Продовження Додатку В**

1. Меня очень раздражают люди, которые сплетничают.
2. Я всегда обращаю внимание на лучшую сторону жизни.
3. Я прикладываю много стараний и усилий, чтобы изменить свою внешность.
4. Иногда мне хочется, чтобы атомная бомба уничтожила мир.
5. Я человек, у которого нет предрассудков.
6. Мне говорят, что я бываю излишне импульсивным.
7. Меня раздражают люди, которые манерничают перед другими.
8. Очень не люблю недоброжелательных людей.
9. Я всегда стараюсь случайно кого-нибудь не обидеть.
10. Я из тех, кто редко плачет.
11. Пожалуй, я много курю.
12. Мне очень трудно расставаться с тем, что мне принадлежит.
13. Я плохо помню лица.
14. Я иногда занимаюсь онанизмом.
15. Я с трудом запоминаю новые фамилии.
16. Если мне кто-нибудь мешает, то я его не ставлю в известность, а жалуюсь на него другому.
17. Даже если я знаю, что я прав, я готов слушать мнения других людей.
18. Люди мне никогда не надоедают.
19. Я могу с трудом усидеть на месте даже незначительное время.
20. Я мало что могу вспомнить из своего детства.
21. Я длительное время не замечаю отрицательные черты других людей.
22. Я считаю, что не стоит напрасно злиться, а лучше спокойно все обдумать.
23. Другие считают меня излишне доверчивым.
24. Люди, которые скандалом добиваются своих целей, вызывают у меня неприятные чувства.
25. Плохое я стараюсь выбросить из головы.
26. Я не теряю никогда оптимизма.
27. Уезжая путешествовать, я стараюсь все спланировать до мелочей.

**Продовження Додатку В**

1. Иногда я знаю, что сержусь на другого сверх меры.
2. Когда дела идут не так, как мне нужно, я становлюсь мрачным.
3. Когда я спорю, то мне доставляет удовольствие указывать другому на ошибки в его рассуждениях.
4. Я легко принимаю брошенный другим вызов.
5. Меня выводят из равновесия непристойные фильмы.
6. Я огорчаюсь, когда на меня никто не обращает внимания.
7. Другие считают, что я равнодушный человек.
8. Что-нибудь решив, я часто тем не менее в решении сомневаюсь.
9. Если кто-то усомнится в моих способностях, то я из духа противоречия буду показывать свои возможности.
10. Когда я веду машину, то у меня часто возникает желание разбить чужой автомобиль.
11. Многие люди выводят меня из себя своим эгоизмом.
12. Уезжая отдыхать, я часто беру с собой какую-нибудь работу.
13. От некоторых пищевых продуктов меня тошнит.
14. Я грызу ногти.
15. Другие говорят, что я избегаю проблем.
16. Я люблю выпить.
17. Непристойные шутки приводят меня в замешательство.
18. Я иногда вижу сны с неприятными событиями и вещами.
19. Я не люблю карьеристов.
20. Я много говорю неправды.
21. Порнография вызывает у меня отвращение.
22. Неприятности в моей жизни часто возникают из-за моего скверного характера.
23. Больше всего не люблю лицемерных неискренних людей.
24. Когда я разочаровываюсь, то часто впадаю в уныние.
25. Известия о трагических событиях не вызывают у меня волнения.
26. Прикасаясь к чему-либо липкому и скользкому, я испытываю омерзение.

**Продовження Додатку В**

1. Когда у меня хорошее настроение, то я могу вести себя, как ребенок.
2. Я думаю, что часто спорю с людьми напрасно по пустякам.
3. Покойники меня не волнуют и не «трогают».
4. Я не люблю тех, кто всегда старается быть в центре внимания.
5. Многие люди вызывают у меня раздражение.
6. Мыться не в своей ванне для меня большая пытка.
7. Я с трудом произношу непристойные слова.
8. Я раздражаюсь, если нельзя доверять другим.
9. Я хочу, чтобы меня считали сексуально привлекательным.
10. У меня такое впечатление, что я никогда не заканчиваю начатое дело.
11. Я всегда стараюсь хорошо одеваться, чтобы выглядеть более привлекательно.
12. Мои моральные правила лучше, чем у большинства моих знакомых.
13. В споре я лучше владею логикой, чем мои собеседники.
14. Люди, лишенные морали, меня отталкивают.
15. Я прихожу в ярость, если кто-то меня заденет.
16. Я часто влюбляюсь.
17. Другие считают, что я излишне объективен.
18. Я остаюсь спокойным, когда вижу окровавленного человека».

**Додаток Ґ**

Таблиця 2.1

Кількісні показники за методикою Т. А. Нікітіної, А. Ю. Єгорова (в модифікації І. А. Конигіна) (n=21)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ стать випробуваного** | | **отримані результати** | | |
| **Низький**  **рівень**  **1 група** | **Середній**  **рівень**  **2 група** | **Високий рівень**  **3 група** |
| 1 | Ж | 8 |  |  |
| 2 | Ч |  | 18 |  |
| 3 | Ж |  | 12 |  |
| 4 | Ч | 10 |  |  |
| 5 | Ч |  |  | 22 |
| 6 | **Ж** |  | 12 |  |
| 7 | Ж | 10 |  |  |
| 8 | Ч |  | 15 |  |
| 9 | Ж | 8 |  |  |
| 10 | Ч | 7 |  |  |
| 11 | Ч |  | 17 |  |
| 12 | Ж | 7 |  |  |
| 13 | Ж | 6 |  |  |
| 14 | Ч |  | 12 |  |
| 15 | Ч |  |  | 24 |
| 16 | Ч |  | 13 |  |
| 17 | Ч |  | 17 |  |
| 18 | Ч | 11 |  |  |
| 19 | Ж | 8 |  |  |
| 20 | Ч |  | 17 |  |
| 21 | Ч |  | 15 |  |
| **%** | | 43,4 | 47,6 | 9 |

**Додаток Д**

Таблиця 2.3

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № групи | № | стать | Результат за шкалою  інтроверсії-екстраверсії | Результат за шкалою нейротизм | Відповідний темперамент |
| **1 група** | 1 | Ч | 19 | 7 | Сангвиник |
| 4 | Ж | 15 | 7 | Сангвиник |
| 7 | Ч | 13 | 9 | Санггвиник |
| 9 | Ч | 15 | 11 | Холлерик |
| 10 | Ж | 12 | 7 | Холлерик |
| 12 | Ж | 11 | 5 | Мелонхолик |
| 13 | Ч | 4 | 13 | Мелмелонхолик |
| 18 | Ж | 14 | 4 | Холерик |
| 19 | Ч | 12 | 4 | Сангвиник |
| **2 група** | 2 | Ч | 8 | 12 | Холерик |
| 3 | Ж | 12 | 7 | Флегматик |
| 5 | Ж | 10 | 15 | Холерик |
| 8 | Ч | 5 | 14 | Меленхолик |
| 11 | Ч | 10 | 12 | Холерик |
| 14 | Ч | 12 | 9 | Меланхолик |
| 16 | Ч | 13 | 8 | Флегматик |
| 17 | Ч | 5 | 14 | Холерик |
| 20 | Ж | 14 | 8 | Флегматик |
| 21 | Ч | 9 | 14 | Холерик |
| **3 група** | 15 | Ч | 7 | 13 | Меланхолик |
| 5 | Ч | 5 | 15 | Холерик |

**Додаток Е**

Таблиця 2.4

Результати за методикою 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла (1 група)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MD** | 7 | 5 | 6 | 5 | 5 | 3 | 5 | 8 | 5 | **5.1** |
| **Q4** | 2 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 5 | 2 | 4 | **3.0** |
| **Q3** | 7 | 6 | 6 | 4 | 5 | 3 | 5 | 7 | 5 | **5.2** |
| **Q2** | 5 | 7 | 6 | 4 | 5 | 5 | 4 | 7 | 3 | **5.1** |
| **Q1** | 7 | 4 | 6 | 6 | 5 | 4 | 7 | 5 | 4 | **5.2** |
| **O** | 5 | 5 | 5 | 3 | 7 | 7 | 4 | 4 | 4 | **4.7** |
| **N** | 6 | 7 | 8 | 7 | 5 | 5 | 6 | 7 | 8 | **6.8** |
| **M** | 2 | 3 | 2 | 4 | 5 | 3 | 5 | 3 | 2 | **3.1** |
| **L** | 5 | 3 | 4 | 4 | 6 | 3 | 3 | 3 | 3 | **4.1** |
| **І** | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 6 | 5 | 7 | 3 | **4.1** |
| **H** | 2 | 3 | 3 | 5 | 6 | 3 | 4 | 3 | 3 | **3.4** |
| **G** | 4 | 2 | 3 | 3 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | **3.8** |
| **F** | 3 | 4 | 4 | 2 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 | **3.1** |
| **E** | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 | 8 | 5 | 5 | 4 | **5.7** |
| **C** | 7 | 6 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | **5.2** |
| **B** | 5 | 5 | 6 | 3 | 4 | 6 | 5 | 3 | 4 | **4.9** |
| **A** | 6 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 4 | **5.3** |
| **№** | **1** | **4** | **7** | **9** | **10** | **12** | **13** | **18** | **19** |  |

**Додаток Є**

Таблиця 2.5

Результати за методикою 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла (2, 3 група)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **MD** | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | **3.4** |
| **Q4** | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 2 | 3 | 4 | 5 | **4.2** |
| **Q3** | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | **3.5** |
| **Q2** | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 4 | **4.6** |
| **Q1** | 5 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 5 | 6 | 4 | **4.9** |
| **O** | 7 | 4 | 5 | 3 | 3 | 5 | 4 | 3 | 4 | 4 | 6 | 5 | **5.2** |
| **N** | 4 | 5 | 5 | 3 | 6 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 5 | 4 | **4.6** |
| **M** | 2 | 3 | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 7 | 2 | 3 | 5 | **4.1** |
| **L** | 7 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 6 | 8 | 5 | 7 | 7 | **6.9** |
| **І** | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 6 | 7 | **6.0** |
| **H** | 5 | 3 | 3 | 5 | 2 | 2 | 4 | 4 | 3 | 5 | 6 | 4 | **4.6** |
| **G** | 4 | 3 | 4 | 2 | 3 | 4 | 5 | 2 | 3 | 5 | 4 | 6 | **4.5** |
| **F** | 3 | 2 | 3 | 3 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 | 2 | 2 | 4 | **3.8** |
| **E** | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 1 | 5 | 4 | 2 | 2 | 3 | 2 | **2.8** |
| **C** | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 2 | 3 | 4 | 3 | 6 | 4 | **4.0** |
| **B** | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 6 | 4 | 2 | 4 | 5 | 5 | 3 | **4.7** |
| **A** | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 4 | 6 | 7 | **5.0** |
| **№** | **1** | **4** | **7** | **9** | **10** | **12** | **13** | **18** | **19** | **10** | **5** | **15** |  |
|  | **2 група** | | | | | | | | | | **3група** | |  |

**Додаток Ж**

Таблиця 2.7

Домінуючі механізми психологічного захисту (Келлерман-Плутчик-Конте), середній бал в групі (n=21)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № групи | № | **стать** | **Зaперечення** | **Гиперкомпенсaция** | **Раціоналізaція** | **Проекція** | **Компенсація** | **Витіснення** | **Регресія** | **Зaміщення** |
| **1 група** | 1 | Ч | 4 | 4 | 7 | **8** | 3 | 5 | 3 | 4 |
| 4 | Ж | - | 3 | **7** | 5 | **7** | 5 | 1 | 6 |
| 7 | Ч | 2 | 4 | **6** | 3 | 7 | 4 | 4 | **6** |
| 9 | Ч | **-** | 4 | 5 | 4 | 5 | **6** | 3 | 3 |
| 10 | Ж | 4 | **5** | **5** | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 |
| 12 | Ж | 3 | 5 | 4 | 5 | **6** | 5 | 1 | 4 |
| 13 | Ч | 5 | 3 | 3 | **6** | 4 | **6** | 3 | 2 |
| 18 | Ж | **6** | 4 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | Ч | 3 | 3 | 4 | **5** | 4 | 4 | 3 | **5** |
| Середнє значення | | | 2.7 | 3.5 | 4.4 | 4.4 | 4.5 | 4.1 | 2.4 | 3.9 |
| **2 група** | 2 | Ч | 7 | 7 | 5 | 6 | 8 | 3 | 8 | **10** |
| 3 | Ж | **10** | 8 | 5 | 7 | 7 | 3 | 8 | 7 |
| 5 | Ж | **9** | 7 | 6 | 6 | 5 | 4 | 6 | 7 |
| 8 | Ч | 7 | 5 | 7 | 5 | 7 | 4 | **10** | 8 |
| 11 | Ч | **11** | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 7 |
| 14 | Ч | 5 | 6 | 8 | 6 | 6 | 5 | 5 | **9** |
| 16 | Ч | 6 | 6 | 5 | 7 | 5 | 4 | 7 | **11** |
| 17 | Ч | 6 | 7 | 6 | 5 | **10** | 5 | 7 | 6 |
| 20 | Ж | 4 | 7 | 5 | 5 | 8 | - | **9** | 6 |
| 21 | Ч | **9** | 5 | 7 | 5 | 6 | 6 | 4 | 7 |
| **3 група** | 15 | Ч | **11** | 7 | 6 | 5 | 7 | 5 | 5 | 8 |
| 5 | Ч | 5 | 5 | 5 | 7 | 5 | 4 | 5 | **10** |
| Середнє значення | | | 9.0 | 7.6 | 7.1 | 7.0 | 8.0 | 4.8 | 8.1 | 9.5 |