Міністерство освіти і науки України
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти
Кафедра соціальної педагогіки та соціальної роботи

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Соціально-педагогічна профілактика ігрової залежності у підлітків в умовах закладів освіти

здобувача/здобувачки IV року навчання
групи СПб-1-22-4.0з
ОПП Соціальна робота/Соціальна педагогіка першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 231 Соціальна робота
Моргунська Людмила Олегівна
Науковий керівник/наукова керівниця:
Вайнола Рената Хейкіївна
професор, доктор педагогічних наук

Київ – 2026

АНОТАЦІЯ

Моргунська Л. Соціально-педагогічна профілактика ігрової залежності у підлітків в умовах закладів освіти. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Бакалаврська робота за спеціальністю 231 «Соціальна робота» за освітньою програмою «Соціальна педагогіка». – Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, Київ, 2026.

У кваліфікаційній роботі досліджено проблему ігрової залежності у підлітків як актуальне соціально-педагогічне явище сучасності. Розкрито сутність поняття «ігрова залежність», охарактеризовано її основні види, ознаки та чинники виникнення у підлітковому віці. Проаналізовано соціально-психологічні особливості формування ігрової залежності та її вплив на розвиток особистості підлітка.

У роботі висвітлено особливості соціально-педагогічної профілактики ігрової залежності в умовах закладів загальної середньої освіти. Проведено емпіричне дослідження рівня схильності підлітків до ігрової залежності та визначено основні напрями профілактичної роботи. У межах експериментального дослідження апробовано профілактичну програму, спрямовану на формування навичок безпечного використання цифрового середовища, розвитку емоційної стійкості та відповідальної поведінки підлітків. Розроблено методичні рекомендації щодо профілактики ігрової залежності серед підлітків у закладах загальної середньої освіти. Надано пропозиції щодо вдосконалення соціально-педагогічної профілактичної роботи з підлітками, схильними до ігрової залежності.

Ключові слова: ігрова залежність; підлітки; адиктивна поведінка; профілактика; соціально-педагогічна діяльність; заклади загальної середньої освіти.

SUMMARY

Morhunska L. Socio-pedagogical prevention of gaming addiction in adolescents in educational institutions. – Qualification research paper (manuscript). Bachelor's thesis in specialty 231 «Social Work» within the educational program «Social Pedagogy». – Faculty of Psychology, Social Work and Special Education, Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Kyiv, 2026.

The qualification paper examines gaming addiction among adolescents as a relevant socio-pedagogical issue of modern society. The essence of the concept of "gaming addiction" is revealed, and its main types, signs, and factors of occurrence during adolescence are characterized. The study analyzes the socio-psychological features of the formation of gaming addiction and its impact on adolescent personality development.

The paper highlights the peculiarities of socio-pedagogical prevention of gaming addiction in general secondary education institutions. An empirical study of adolescents' tendency toward gaming addiction was conducted, and the main directions of preventive work were identified. Within the framework of the experimental study, a preventive program aimed at developing safe digital behavior, emotional resilience, and responsible attitudes among adolescents was tested. Methodological recommendations for the prevention of gaming addiction among adolescents in general secondary education institutions were developed. Proposals for improving socio-pedagogical preventive work with adolescents prone to gaming addiction were provided.

Keywords: gaming addiction; adolescents; addictive behavior; prevention; socio-pedagogical activity; general secondary education institutions.

ЗМІСТ

ВСТУП 5

РОЗДІЛ 1. ІГРОВА ЗАЛЕЖНІСТЬ У ПІДЛІТКІВ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА 7

1.1. Сутність та структура ігрової залежності 7

1.2.Соціально-психологічні чинники виникнення ігрової залежності у підлітків 14

1.3. Наслідки онлайн ігор для розвитку особистості підлітка 21

Висновки до першого розділу 27

РОЗДІЛ 2. СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ТА ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ 29

2.1.Профілактична робота педагогів і психологів закладу загальної середньої освіти з попередження залежності від онлайн ігор 29

2.2. Діагностика стану ігрової залежності підлітків 36

2.3.Методичні рекомендації щодо організації профілактичної роботи з підлітками в умовах закладу загальної середньої освіти 40

Висновки до другого розділу 46

ВИСНОВКИ 50

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 53

ДОДАТКИ 58

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Стрімкий розвиток цифрових технологій та широке впровадження інтернет-ресурсів у повсякденне життя суттєво впливають на процес соціалізації сучасних підлітків. Комп'ютерні та онлайн-ігри стали одним із найпопулярніших видів дозвілля осіб підліткового віку, виконуючи як розважальну, так і комунікативну функцію. Водночас надмірне та неконтрольоване захоплення ігровою діяльністю може призводити до формування ігрової залежності, що негативно позначається на психічному, емоційному та соціальному розвитку підлітків. Відтак проблема профілактики ігрової залежності у підлітків в умовах закладів загальної середньої освіти (далі – ЗЗСО) набуває особливого значення.

Проблема ігрової залежності підлітків набула висвітлення в працях Н. Василенко [2], Т. Веретенко [3], В. Виноградової [4], О. Землянської [12], Л. Зотової [13], О. Кіргізова [17], О. Коломієць [19], В. Левицького [20], О. Малоголової [22], О. Міхеєвої [23], М. Новогородської [26], В. Пілецького [31], П. Пихової [33], Ю. Руденко [34], В. Семиченко [35], Г. Усенко [38], О. Яницької [40] та інших дослідників.

Проте теоретичних та емпіричних досліджень щодо профілактики ігрової залежності у підлітків відносно небагато. Зазначене вище і визначає актуальність теми дослідження: **«Профілактика ігрової залежності у підлітків в умовах закладів загальної середньої освіти».**

Об'єкт: ігрова залежність у підлітків.

Предмет: соціально-педагогічні умови та засоби профілактики ігрової залежності у підлітків в умовах ЗЗСО.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та експериментальне дослідження ігрової залежності у підлітків та шляхів її профілактики в умовах ЗЗСО.

Відповідно до об'єкта, предмета та мети дослідження поставлено такі **завдання:**

1. Розкрити сутність поняття «ігрова залежність» та соціально-психологічні чинники виникнення ігрової залежності у підлітків.

2. Теоретично обґрунтувати наслідки онлайн ігор для розвитку особистості підлітка.

3. Здійснити діагностику актуального стану ігрової залежності у підлітків.

4. Запропонувати методичні рекомендації щодо організації профілактичної роботи з підлітками в умовах закладу загальної середньої освіти.

При написанні цієї роботи нами були використані наступні **методи дослідження:** *теоретичні:* критичний аналіз, узагальнення, систематизація досліджуваної проблеми на основі осмислення першоджерел, *емпіричні:* спостереження, анкетування, бесіда, а також методи математичної статистики.

Структура дослідження: зміст кваліфікаційної роботи викладено на 60 сторінках, дослідження складається зі вступу, 2 розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що включає 41 найменування та додатків. Робота містить 4 таблиці та 3 рисунки.

РОЗДІЛ 1
ІГРОВА ЗАЛЕЖНІСТЬ У ПІДЛІТКІВ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

1.1. Сутність та структура ігрової залежності

У сучасній науковій літературі значна увага приділяється проблематиці девіантної поведінки особистості. Одним із її проявів є незадоволеність реальним життям та прагнення до втечі від нього, що набуває різних форм, часто патологічного характеру. До таких форм належить адиктивна поведінка, коли життєдіяльність людини стає залежною від певних чинників - наркотиків, алкоголю, їжі, роботи, азартних чи комп'ютерних ігор тощо [7, с. 230].

В останні десятиліття у науковій літературі з'явилися визначення понять «ігрова залежність» та «мобільна залежність». Дослідження британських учених показали, що приблизно кожна шоста людина страждає від мобільної залежності. Швидке поширення інформаційних і комп'ютерних технологій спричинило появу нового різновиду адиктивної поведінки - комп'ютерної та інтернет-залежності. Особливе занепокоєння викликає те, що щороку зростає кількість неповнолітніх із різними формами залежності [7, с. 230].

Наприклад, результати опитування в Україні засвідчили: більшість учнів 5–7 класів (близько 80%) активно захоплюються комп'ютерними іграми. Вражає й те, що серед підлітків 10-12 років чимало мають ігровий досвід тривалістю 4-6 років, тобто почали грати ще в дошкільному віці. Постійний моніторинг науковців підтверджує: серед третини дітей і підлітків, які надмірно проводять час у віртуальному середовищі, близько 10% уже перебувають у стадії психологічної залежності від комп'ютера [4, с. 70-71].

На нашу думку, такі дані засвідчують, що проблема комп'ютерної та ігрової залежності серед неповнолітніх набуває системного характеру й потребує комплексних профілактичних заходів, спрямованих на раннє виявлення груп

ризику, формування здорових звичок та створення альтернативних форм дозвілля.

Всесвітня організація охорони здоров'я офіційно класифікувала ігроманію як «хворобу XXI століття». За статистичними даними, близько 1,5% населення України (що становить понад півтора мільйона осіб) страждають від ігрової залежності. Особливо тривожним є той факт, що приблизно 75% гравців складають студенти та школярі, тобто найбільш вразлива вікова категорія [7, с. 230].

За визначенням Н. Дідик, ігрова залежність розглядається як одна з форм адиктивної поведінки, що призводить до порушення повноцінного особистісного розвитку. Іншими словами, надмірне захоплення іграми не лише впливає на емоційний стан та соціальні взаємодії підлітка, а й може гальмувати формування його особистісної зрілості, ціннісних орієнтацій та здатності до саморегуляції [7, с. 230].

П. Козира та В. Багрій визначають ігрову залежність як патологічну схильність до ігор, що супроводжується сильним емоційним збудженням від азарту та постійними коливаннями настрою. У цей час в організмі виробляється надмірна кількість ендорфінів і стресових гормонів, що призводить до перевантаження серцево-судинної системи, швидкого виснаження дихальної та м'язової систем. У результаті такі фізіологічні зміни негативно позначаються на психічному стані людини [18, с. 55].

Феномен Інтернет-залежності почав активно обговорюватися з 1994 року, коли доктор психології Пітсбурзького університету (США) Кімберлі Янг створила та розмістила на веб-сайті спеціальний тест-опитувальник. У ньому взяли участь 500 користувачів, і результати виявилися доволі несподіваними: 400 осіб продемонстрували ознаки залежності від Інтернету. На основі цього дослідниця запропонувала класифікацію основних типів Інтернет-залежності:

1. Комп'ютерна залежність (computer addiction) – нав'язлива пристрасть до роботи за комп'ютером (програмування, ігри чи інші види діяльності).

2. Компульсивна навігація в мережі (net compulsions) – неконтрольований пошук інформації у віддалених базах даних.

3. Перевантаженість інформацією (information overload) – патологічна схильність до азартних ігор онлайн, участі в аукціонах чи надмірних електронних покупках.

4. Кіберсексуальна залежність (cybersexual addiction) – надмірне відвідування порнографічних сайтів, участь у чатах чи групах «для дорослих» із сексуальною тематикою.

5. Кіберкомунікативна залежність (cyber-relational addiction) – залежність від спілкування в соціальних мережах, форумах, чатах, групових іграх чи телеконференціях, що може призвести до заміни реальних соціальних контактів віртуальними [3, с. 146-147].

На сучасному етапі існують різноманітні класифікації ігрової залежності. Розглянемо деякі з них (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Класифікації ігрової залежності

№	Критерії класифікації	Тип залежності	Характеристика
1.	За видами ігор	Азартні ігри	Цей тип залежності проявляється у втраті контролю над прагненням грати, навіть попри серйозні негативні наслідки для соціального життя, фінансів та особистого добробуту. До нього належать різні форми гемблінгу: спортивні ставки, покер, ігрові автомати, лотереї тощо.
		Відеоігри	Залежність від відеоігор є відносно новим явищем, яке вже отримало значне визнання у наукових дослідженнях. Основні її ознаки – нездатність регулювати час, проведений за грою, втрата інтересу до інших занять та неможливість припинити гру, навіть коли вона шкодить життю.

		Онлайн-ігри	Це різновид відеоігрової залежності, що охоплює масові багатокористувацькі онлайн-ігри, соціальні ігри та інші формати, доступні через Інтернет. Особливість полягає у створенні віртуальних спільнот, які можуть посилювати залежну поведінку та утримувати гравця у систематичному ігровому процесі [18, с. 57].
2.	За рівнем важкості	Легка залежність	Люди з таким рівнем залежності відчувають лише незначний дискомфорт, коли не мають можливості грати. Їхнє повсякденне життя та виконання обов'язків залишаються майже без змін.
		Помірна залежність	У цій категорії залежність уже впливає на особисті стосунки та професійну діяльність. Відсутність доступу до гри викликає підвищений рівень стресу та напруження.
		Важка залежність	Особи з таким типом залежності переживають сильні емоційні реакції (тривогу, відчай) коли їм обмежують можливість грати. Це може серйозно шкодити їхньому здоров'ю, соціальним контактам та професійним обов'язкам [18, с. 57].
3.	За демографічними характеристиками	За віком	Діти та підлітки мають підвищений ризик розвитку залежності, оскільки їхній мозок особливо чутливий до механізмів винагороди, які активно використовуються в електронних іграх.
		За статтю	Найчастіше ігрова залежність спостерігається серед чоловіків, особливо молодого віку, проте жінки також можуть потрапляти в групу ризику.

		За соціальним статусом	Ігрова залежність може виникати у представників будь-яких соціальних верств, хоча окремі соціально-економічні групи виявляються більш уразливими до її розвитку [18, с. 57].

Варто підкреслити, що у людини може одночасно проявлятися кілька різновидів ігрової залежності, що значно ускладнює процес її діагностики та подальшого лікування.

До симптомів ігрової залежності українські дослідники П. Козира та В. Багрій відносять такі, а саме:

— нездатність відволіктися від гри – постійне занурення у комп'ютерний процес;

— прийом їжі за комп'ютером – поєднання базових потреб із ігровою діяльністю;

— соціальна ізоляція – відмова від контактів із суспільством та близькими;

— агорафобія – нав'язливий страх відкритих просторів;

— деперсоналізація – порушення адекватного сприйняття власного «Я»;

— ігнорування особистої гігієни – нехтування базовими правилами догляду за собою;

— вживання психостимуляторів (фенамін, меридил, кофеїн тощо) для підтримки працездатності;

— спілкування лише на ігрові теми – звуження кола інтересів;

— ототожнення себе з персонажем гри – повне занурення у віртуальну реальність;

— ейфорія під час гри – сильне емоційне піднесення;

— фінансові витрати на гру та обладнання – вкладення коштів у процес;

— фізіологічні прояви: сухість очей, блідість шкіри, анемія, біль у спині, викривлення хребта, головні болі;

— порушення режиму: безсоння, виснаження, голодування, у важких випадках – зневоднення;

— прискорення обміну речовин – зміни у фізіологічному функціонуванні організму [18, с. 55-56].

Таким чином, ігрова залежність проявляється як комплекс психічних, соціальних та фізіологічних симптомів, що поступово руйнують особистість і її життєдіяльність.

Залежність від комп'ютерних ігор не виникає миттєво. Її формування має поступовий характер і проходить кілька стадій (Рис. 1.1).

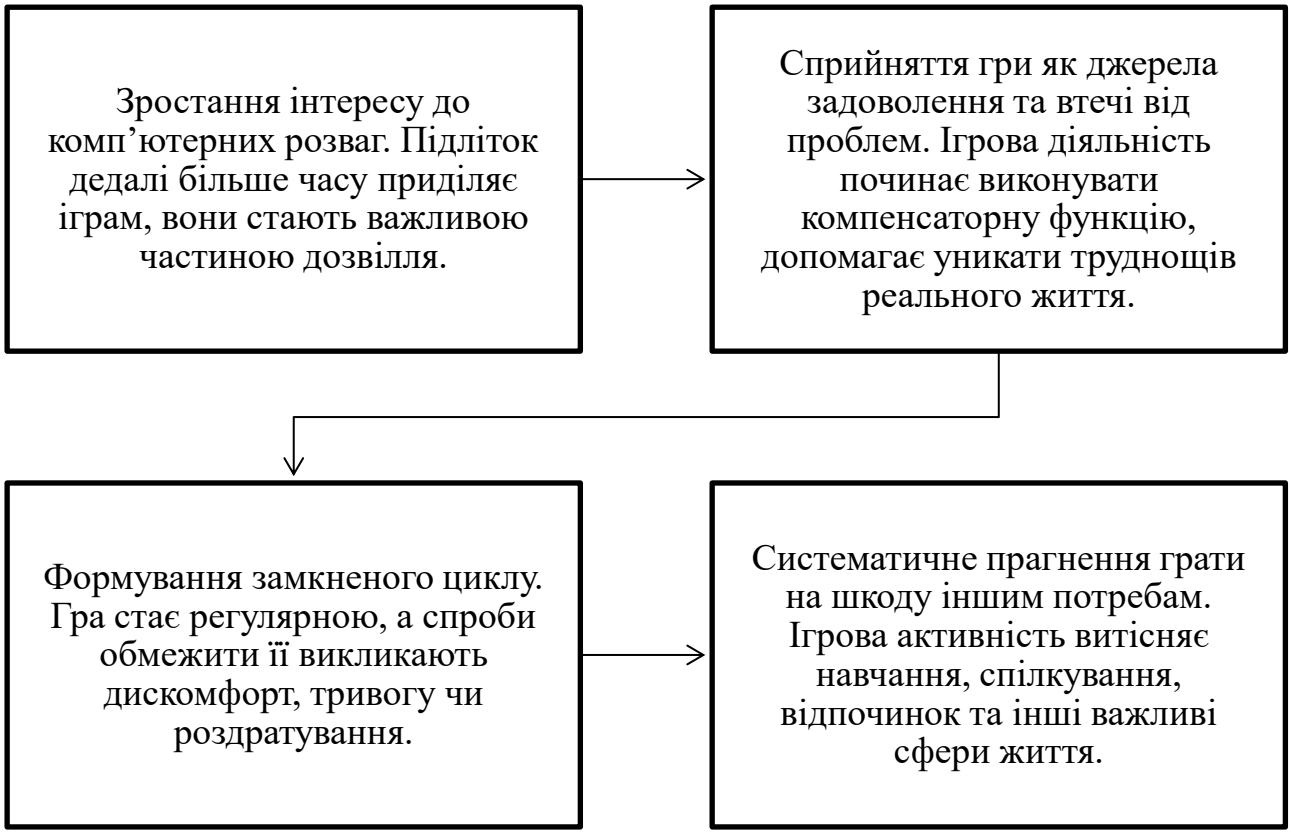


Рис. 1.1. Стадії формування ігрової залежності у осіб підліткового віку [14]

Від перших проявів зацікавленості до стійкої залежності може пройти від 5–6 місяців до 3–5 років регулярної гри [14].

Л. Журавльова та О. Камінська підкреслюють, що процес формування ігрової залежності розпочинається з моменту, коли особистість отримує емоційне задоволення та позитивні переживання від ігрової діяльності. Гра починає виконувати функцію компенсації фрустрованих потреб, забезпечує комфорт через ототожнення з персонажем, занурення у віртуальну реальність та досягнення успіху в ігровому середовищі.

На початковому етапі закладається основа умовного рефлексу: онлайн-гра сприймається як стабільне джерело задоволення. Далі формується потреба у систематичній ігровій діяльності, яка перестає бути епізодичною. У випадку перешкод до доступу в інтернет у підлітка виникають тривога, занепокоєння та фрустрація. Ігрова активність поступово займає дедалі більше часу, і людині стає важко відмовитися від цього процесу [9, с. 45].

Про сформовану залежність можна говорити тоді, коли гра починає домінувати у житті, витісняючи навчання, працю, міжособистісні стосунки, сон та відпочинок. Особистість втрачає контроль над часом, проведеним у грі, ігрова діяльність стає провідною потребою, навіть важливішою за базові біологічні потреби, такі як харчування чи сон. У стані адикції думки людини повністю зосереджені на грі: перебуваючи поза мережею, вона відчуває дискомфорт, напруження, постійно думає про події у віртуальному середовищі та хвилюється, щоб не втратити досягнуті результати чи рекорди [9, с. 45].

Згідно з міжнародною класифікацією хвороб (МКХ-10), патологічна ігрова залежність визначається як психічний розлад, що має чіткі діагностичні критерії. До них належать:

1. Наявність повторних епізодів азартних ігор (два й більше) протягом щонайменше одного року.

2. Продовження ігрової активності, незважаючи на відсутність матеріального прибутку, виникнення суб’єктивних страждань та порушення соціальної й професійної адаптації.

3. Неможливість контролювати інтенсивний потяг до гри та припинити її навіть за умови свідомого вольового зусилля.

4. Постійна фіксація думок, фантазій та уявлень, пов'язаних із азартною грою та всім, що стосується ігрової діяльності [37].

Таким чином, патологічна ігрова залежність характеризується стійкою втратою контролю над ігровою поведінкою, що призводить до значних порушень у психоемоційній сфері та соціальному функціонуванні особистості.

Отже, ігрова залежність є серйозною проблемою сучасного суспільства, яка особливо поширена серед дітей та підлітків. Вона проявляється у надмірному захопленні азартними, комп'ютерними чи онлайн-іграми та поступового впливу на психічний, емоційний і соціальний стан особистості. Формування залежності відбувається поступово: від звичайного інтересу до ігор до втрати контролю над часом та власною поведінкою.

На розвиток ігрової залежності впливають різні чинники: особистісні особливості, соціальне оточення, емоційний стан підлітка та умови його життя. Саме тому проблема потребує не лише теоретичного вивчення, а й своєчасної профілактики та підтримки підлітків у закладах освіти.

1.2. Соціально-психологічні чинники виникнення ігрової залежності у підлітків

У сучасному науковому дискурсі ігри розглядаються як надзвичайно поширене захоплення серед підлітків. Згідно з даними Pew Research Center, 85% американських підлітків віком від 13 до 17 років регулярно грають у відеоігри. При цьому встановлено, що значна частина молоді робить це систематично: 41% підлітків грають щодня, а 40% з них ідентифікують себе як «геймери». Таким чином, майже половина підліткової популяції демонструє високий рівень залученості у віртуальні ігрові практики [5].

Однак постає питання щодо меж адекватного та надмірного використання ігор. За самооцінкою респондентів, 17% підлітків визнають власну схильність до надмірного ігрового захоплення. Попри те, що за даними Common Sense Media середній підліток витрачає на ігри менше ніж дві години на добу, інші емпіричні дослідження засвідчують наявність групи інтенсивних користувачів, які проводять у відеоіграх до 50 годин на тиждень. Окремі випадки демонструють ще більш екстремальні показники – до 100 годин щотижня [5].

Отже, рівень захоплення онлайн-іграми серед підлітків є різним: для одних це лише спосіб відпочинку, а для інших - ризик формування залежності.

На мою думку, ігрова залежність у підлітків формується не лише як результат інтенсивного використання відеоігор, але й у взаємодії з комплексом соціально-психологічних чинників, які створюють сприятливий ґрунт для розвитку адиктивної поведінки.

Формування залежної поведінки відбувається під впливом комплексу факторів, які умовно поділяють на біологічні, соціальні та психологічні (рис. 1.2).

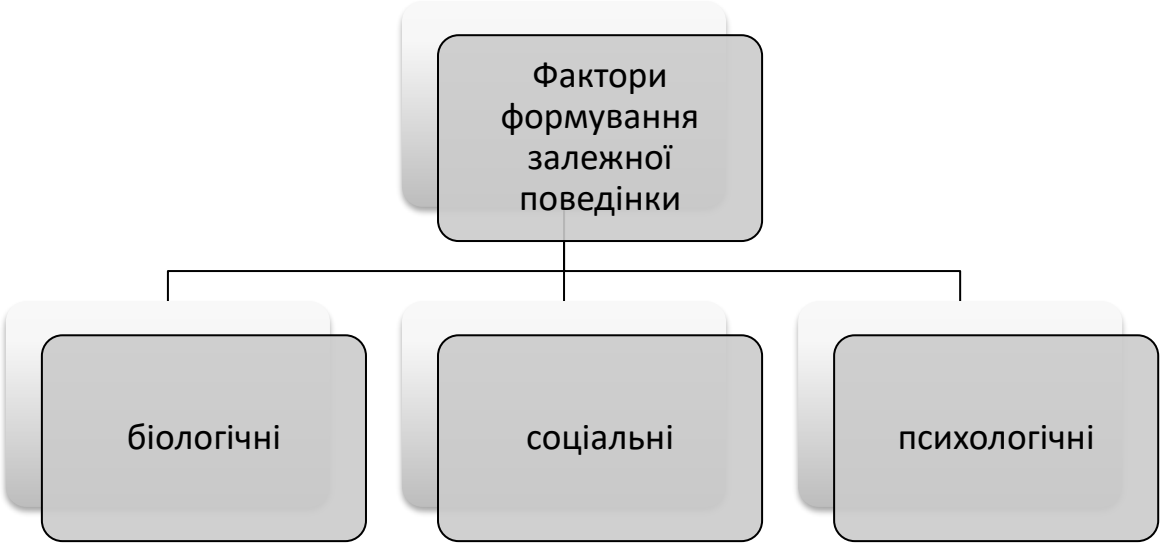


Рис. 1.2. Фактори формування залежної поведінки

Прихильники біологічного підходу пояснюють виникнення залежності генетичною схильністю та особливостями роботи нейромедіаторних систем. До

таких чинників належать органічні ураження мозку, спадковість, хронічні захворювання [18, с. 56].

Соціальні фактори, що поділяються на макросоціальні та мікросоціальні. Макросоціальні чинники: ставлення суспільства, держави, релігії та ідеології до ігор; наявність або відсутність санкцій щодо гравців; умови поширення ігор, їх виробництво та функціонування гральних закладів [18, с. 56].

Мікросоціальні чинники: прийнятність гри у найближчому оточенні, традиції участі в іграх, стиль виховання. Навіть якщо суспільство чи держава засуджують ігри, у найближчому середовищі вони можуть мати заохочувальний характер, що підвищує ризик залучення підлітка [18, с. 56].

Психологічні фактори, до яких належать характерологічні та особистісні особливості, які створюють ґрунт для розвитку ігрової залежності. Найбільш значущими рисами вважаються нетерплячість та неприйняття нудьги, надмірна цікавість у поєднанні з недооцінкою ризиків та наслідків власних дій, максималізм, егоцентризм, залежність від інших та від обставин, несамостійність [18, с. 56].

Формування ігрової залежності у підлітків є поступовим процесом, який має різні причини. Найчастіше він пов’язаний із несприятливими умовами виховання та соціальної взаємодії: конфлікти і сім’ї, брак уваги з боку батьків, надмірний контроль і заборони, непропрацьовані переживання стають ґрунтом для пошуку компенсації у грі, соціальні труднощі (самотність, булінг, проблеми у спілкуванні з однолітками підштовхують до втечі у віртуальний світ), страх майбутнього, проблеми у навчанні тощо [14].

У таких умовах комп’ютерна гра перетворюється на засіб уникнення реальності, джерело позитивних емоцій та спосіб компенсації браку уваги чи підтримки. Досягнення у грі сприймаються підлітком як реальні перемоги, що підвищують його значущість і дають відчуття потрібності [14].

На переконання Л. Журавльової та О. Камінської, детермінанти виникнення залежності від онлайн-ігор можна систематизувати у кілька груп:

1. Особистісні властивості, що включають високу тривожність, низьку самооцінку, негативне самоставлення, а також слабкий комунікативний потенціал. Невпевненість у собі та труднощі у встановленні продуктивних контактів з оточенням перешкоджають самореалізації та соціальній адаптації. У таких випадках інтернет-ігри стають засобом компенсації дефіциту спілкування та джерелом позитивних емоцій. Додатковими ризиковими рисами є агресивність, конфліктність та емоційна нестабільність, які ускладнюють взаємодію з іншими та сприяють пошуку альтернативного середовища у віртуальному просторі.

2. Особливості взаємодії з соціумом. Самотність, ізольованість та соціальна дезадаптація призводять до фрустрації та негативних емоційних станів. У таких умовах підлітки шукають джерела позитивних переживань, і часто ними стають онлайн-ігри, що дозволяють відволіктися від проблем та задовольнити потребу у спілкуванні.

3. Стресогенні чинники. Тривалі психотравмуючі ситуації, несприятливий соціально-психологічний клімат у групі, конфлікти в навчальному закладі чи родині, а також глибокі особистісні проблеми зумовлюють відчуття дискомфорту та тривоги. У результаті індивід шукає інше середовище для самореалізації та підтримки, і часто ним стає інтернет-простір з онлайн-іграми.

4. Вплив сімейного виховання. Гіпоопіка (брак уваги та контролю) формує у дитини почуття відторгнення, невпевненість у собі та схильність до девіантної поведінки. Гіперопіка, навпаки, породжує залежність від батьків, знижує віру у власні сили, формує неадекватну самооцінку та соціальну дезадаптацію. У обох випадках дитина шукає можливості самоствердження у віртуальному світі, де комп’ютерні ігри стають доступним засобом реалізації.

5. Властивості інтернет-середовища. Анонімність, відчуття безпеки та можливість ідентифікації з героєм гри створюють умови для задоволення фрустрованих потреб та зняття психологічних бар’єрів. Ігровий персонаж, наділений «суперздібностями», дозволяє людині відчути значущість і впевненість. Проте після виходу з гри виникає дискомфорт через невідповідність

між реальним «Я» та образом героя, що стимулює ще більше занурення у віртуальну реальність і посилює залежність [9, с. 45-46].

Таким чином, виникнення ігрової залежності зумовлюється поєднанням особистісних рис, соціальних умов, сімейного виховання, стресових факторів та специфіки інтернет-середовища, які разом формують ґрунт для розвитку адиктивної поведінки.

В. Виноградова та Є. Пузирьов виокремлюють низку психологічних чинників, що сприяють виникненню комп'ютерної та ігрової залежності у підлітків:

1. Дефіцит сімейного спілкування та емоційної підтримки. Коли батьки приділяють увагу лише побутовим чи навчальним питанням, ігноруючи внутрішній стан дитини, це може призвести не лише до залежності, а й до інших форм девіантної поведінки.

2. Відсутність стійких інтересів поза комп'ютером. Брак спортивних чи мистецьких захоплень підвищує ризик формування залежності.

3. Складнощі у спілкуванні з однолітками. Неможливість будувати дружні стосунки створює соціальний вакуум, який підліток компенсує у віртуальному середовищі.

4. Фізичні недоліки чи низька самооцінка. Вони можуть відштовхувати однолітків, формуючи замкнутість, агресивність або інші риси, що ускладнюють комунікацію.

5. Неуспішність у реальному житті. Підліток компенсує її у мережі, створюючи «ідеальний» образ, відмінний від реального.

6. Інвалідність або серйозні захворювання. Обмеження у пересуванні та соціальних контактах роблять комп'ютер єдиним засобом спілкування й розваг [4, с. 72].

Таким чином, враховуючи перелічені фактори, можна стверджувати, що ризик комп'ютерної чи ігрової залежності існує для будь-якого підлітка, незалежно від його соціального чи особистісного контексту.

Найменший ризик формування ігрової залежності, як зазначає Н. Дідик, спостерігається у підлітків, які володіють певними психологічними та соціальними якостями. До таких захисних факторів належать:

— самореферентність – здатність усвідомлювати власні потреби, емоції та межі;

— комунікативна та соціальна компетентність – уміння ефективно взаємодіяти з іншими людьми, будувати конструктивні стосунки;

— конструктивна поведінка у конфліктних ситуаціях – схильність до пошуку рішень без агресії чи уникання проблем;

— адекватна самооцінка – реалістичне сприйняття власних можливостей і досягнень;

— контроль афекту – здатність регулювати емоційні реакції, уникати імпульсивних дій;

— здібність до відстроченої розрядки напруги – уміння переносити задоволення та справлятися зі стресом без негайного звернення до гри чи інших залежних практик [7, с. 231].

На нашу думку, наявність цих рис виступає своєрідним психологічним і соціальним «імунітетом», що знижує ймовірність розвитку адиктивної поведінки у підлітковому віці.

Основні симптоми початкової стадії ігрової (комп’ютерної) залежності проявляються у комплексі емоційних, когнітивних, соціальних та поведінкових змін. До них належать:

1) емоційно-поведінкові ознаки (безпричинне збудження або апатія; різкі коливання настрою від пригніченості до ейфорії; неадекватна реакція на критику чи зауваження; наростаюча опозиційність до батьків та близького оточення; емоційне відчуження);

2) когнітивні та навчальні порушення (погіршення пам’яті й уваги; зниження навчальної успішності; втрата інтересу до раніше значущих занять);

3) соціальні прояви (обмеження контактів із важливими людьми; зміна кола спілкування на сумнівне; соціальна ізоляція; використання шантажу чи афективних спалахів у відповідь на заборону грати);

4) фізіологічні та побутові симптоми (нехтування особистою гігієною та біологічними потребами; надмірне вживання кави та інших стимуляторів; ототожнення себе з персонажами комп'ютерних ігор; відсутність альтернативних захоплень);

5) зникнення цінних речей, поява чужих предметів, борги, депресивні стани, страхи, тривожність тощо [20, с. 90].

Як бачимо, початок ігрової залежності характеризується системними змінами у поведінці та психоемоційному стані особистості, що поступово формують патологічну прив'язаність до ігор.

Підсумовуючи викладене в межах цього підпункту, слід зазначити, що соціально-психологічні чинники виникнення ігрової залежності у підлітків мають багатофакторний характер і охоплюють біологічні, соціальні та психологічні аспекти. Вони взаємодіють між собою, створюючи сприятливий ґрунт для розвитку адиктивної поведінки. Додатково значну роль відіграють стресові ситуації, проблеми у навчанні, конфлікти в сім'ї та специфіка інтернет-середовища (анонімність, відчуття безпеки, можливість ідентифікації з героєм гри). Усе це сприяє формуванню патологічної прив'язаності до ігор.

Наприклад, підліток, який переживає конфлікти в сім'ї та має труднощі у навчанні, може шукати емоційне полегшення у віртуальному просторі. Анонімність та відчуття безпеки в інтернет-середовищі дозволяють йому уникати реальних проблем, водночас ідентифікація з героєм гри створює ілюзію сили та контролю. У результаті формується патологічна прив'язаність, яка поступово витісняє інші сфери життя – навчання, спілкування з однолітками, сімейні стосунки.

Водночас існують захисні чинники, які знижують ризик залежності: самореферентність, комунікативна компетентність, адекватна самооцінка, конструктивна поведінка у конфліктних ситуаціях, контроль емоцій та здатність

до відстроченої розрядки напруги. Наявність цих рис виступає своєрідним «психологічним імунітетом» підлітка.

Отже, ігрова залежність у підлітковому віці є результатом комплексної взаємодії особистісних, соціальних та середовищних чинників. Її профілактика має ґрунтуватися на гармонійному поєднанні сімейної підтримки, розвитку соціальних навичок, формуванні адекватної самооцінки та створенні сприятливого виховного середовища.

1.3. Наслідки онлайн ігор для розвитку особистості підлітка

Надмірний потік інформації, активне використання цифрових технологій та поширення мережевих комп'ютерних ігор істотно трансформують процес виховання сучасних підлітків. Структура їхнього дозвілля зазнала значних змін, адже сучасні гаджети (смартфони, планшети, ноутбуки) поєднують функції музичного центру, відеопрогравача, ігрової приставки та книги.

Щодня зростає кількість підлітків, які віддають перевагу пасивному проведенню часу – перегляду потокового відео на YouTube чи надмірному захопленню онлайн-іграми. Попри очевидні переваги цифровізації, слід враховувати й небезпечні наслідки цього процесу, що негативно позначаються на соціально-психологічному здоров'ї молоді. Одним із таких наслідків є формування залежності від віртуального середовища, яка виникає при надмірному використанні ресурсів Інтернету [26, с. 46].

Як показує аналіз інтернет-ресурсів, серед найбільш затребуваних мережевих ігор сьогодні можна виокремити інтерактивну мовознавчу гру *«Перший мільйон»*, а також такі світові проєкти, як *World of Tanks*, *War Thunder*, *Counter-Strike: Global Offensive*, *Team Fortress 2*, *Dota 2*, *Roblox*, *Minecraft*, *Brawl Stars* та інші. Ці ігри користуються значним попитом серед підлітків і молоді, формуючи нові моделі дозвілля та соціальної взаємодії у віртуальному середовищі [19, с. 73].

Сучасна підліткова мова активно насичується ігровою термінологією (наприклад: «я фанатію від тих, хто донатить на стрімах»). Для багатьох дітей важливим стає не стільки сам процес гри, скільки перегляд відеороликів та коментарів стрімерів. Стрімери, які заробляють кошти на прямих трансляціях і коментуванні ігор, перетворюються на авторитетні моделі для наслідування, а підлітки прагнуть повторити їхній спосіб заробітку.

Окрема група дітей – так звані «майнкрафтери» та «роблоксери» – не обмежуються лише ігровою діяльністю. Вони створюють власний контент: записують і озвучують відео процесу гри, а потім поширюють його у соціальних мережах, зокрема TikTok та Instagram. Це свідчить про те, що ігрова культура виходить за межі традиційного дозвілля, формуючи нові комунікативні практики та способи самовираження підлітків у цифровому середовищі [19, с. 73].

Ми вважаємо, що в сучасному інформаційному суспільстві онлайн-ігри стали невід'ємною частиною життя підлітків. Вони виконують не лише розважальну функцію, але й впливають на різні аспекти розвитку особистості. Вплив онлайн-ігор є неоднозначним і може мати як позитивні, так і негативні наслідки залежно від тривалості, змісту ігрової діяльності та індивідуальних особливостей підлітка.

На нашу думку, у процесі соціалізації підлітки значною мірою засвоюють ролі та моделі поведінки, які транслюються через фільми, засоби масової інформації та комп'ютерні ігри. Символічний зміст медіа-продуктів формує систему цінностей і поведінкові зразки, що впливають на розвиток особистості. Комп'ютерна гра забезпечує емоційні переживання, яких дитина не завжди отримує у реальному житті: вона слугує джерелом розрядки, відпочинку, задоволення потреби у лідерстві, урізноманітнює монотонну діяльність, сприяє наслідуванню та тренує навички саморегуляції. Крім того, гра дозволяє реалізувати бажання, які залишаються недосяжними у реальних умовах.

Однак надмірне захоплення онлайн іграми призводить до негативних наслідків. Серед психологічних проявів відзначаються дратівливість, агресивність, імпульсивність, швидка стомлюваність, нездатність

переключатися на інші види діяльності, відчуття уявної переваги над оточенням, порушення сну та зниження потреби у спілкуванні. До фізичних симптомів належать синдром карпального каналу, сухість або запалення очей, головні та спинні болі. Загальний розвиток дитини уповільнюється. Залежні підлітки, як правило, не контролюють час, проведений за комп'ютером, приховують характер своєї діяльності, переоцінюють значення комп'ютера у власному житті [20, с. 91].

У випадку обмеження доступу до гри, як зауважує В. Левицький, вони відчувають депресію та тривогу, страждають через невиконані справи у реальному житті, використовують комп'ютер як засіб уникнення проблем або компенсації почуття неадекватності. Таким чином, комп'ютерна гра може виступати як ресурс розвитку, але при зловживанні перетворюється на фактор ризику, що негативно впливає на психічний, соціальний та фізіологічний стан підлітка [20, с. 91].

Н. Дідик також зазначає, що формування залежності та втеча від реальності, особливо у підлітковому віці, мають серйозні наслідки для розвитку особистості. Такі процеси спричиняють дезадаптацію, що проявляється у зниженні навчальної успішності та неможливості засвоїти мінімальний обсяг знань, необхідний для подальшого освітнього та професійного поступу [7, с. 230].

Акумулюючись, ці проблеми виходять за межі індивідуального рівня й набувають суспільного значення. Вони можуть провокувати соціальні дисфункції, економічні втрати та навіть кримінальні порушення. Таким чином, ігрова залежність та інші форми адиктивної поведінки слід розглядати не лише як психологічну чи педагогічну проблему, а як комплексний соціальний виклик, що потребує системної профілактики та корекційних заходів [7, с. 230].

В. Виноградова та Є. Пузирьов наголошують, що ігрова залежність є однією з проявів адиктивної поведінки, яка негативно впливає на гармонійний розвиток особистості підлітка, призводячи до його порушення та гальмування [4, с. 71].

У підлітковому віці схильність до втечі від дійсності та розвиток залежнісних форм поведінки набувають найбільшої інтенсивності. Це зумовлює порушення процесу соціальної адаптації, негативно позначається на навчальних досягненнях та ускладнює засвоєння базових знань, необхідних для подальшого освітнього поступу [4, с. 71].

Надмірне захоплення іграми у підлітковому віці розглядається в наукових дослідженнях як фактор ризику для психічного здоров'я. Емпіричні дані свідчать, що така поведінка може спричиняти:

1. Підвищення рівня тривожності та емоційної нестабільності.

2. Зниження самооцінки, що негативно впливає на формування особистісної ідентичності.

3. Зростання агресивності, особливо у випадках тривалого занурення у змагальні чи насильницькі ігрові сценарії.

4. Соціальну ізоляцію, яка проявляється у зменшенні кількості реальних міжособистісних контактів [5].

Наприклад, одне з довготривалих досліджень показало, що школярі з симптомами інтернет-ігрової залежності частіше демонстрували ознаки депресивних станів після року спостереження [5].

Крім того, опитування Pew Research Center, як і інші емпіричні роботи, підтвердили наявність взаємозв'язку між надмірним ігровим захопленням та погіршенням якості сну. Хоча результати окремих досліджень можуть дещо відрізнятися, узагальнені висновки залишаються незмінними: підлітки, які проводять надмірну кількість часу за онлайн-іграми, демонструють гірші показники психічного здоров'я порівняно з їхніми ровесниками, що грають помірковано [5].

Л. Журавльова та О. Камінська виділяють низку характерних симптомів адикції від онлайн-ігор:

1. Ігри як головне джерело позитивних емоцій. Людина сприймає їх як спосіб втечі від життєвих проблем, засіб зняття стресу та розваги. Ознакою

залежності є ситуація, коли гра витісняє інші види діяльності та стає центральною сферою життя.

2. Втрата контролю над часом. Особистість перестає регулювати тривалість перебування у грі, не має бажання завершити ігровий процес, віддає перевагу віртуальній діяльності на шкоду навчанню, роботі та реальним соціальним контактам.

3. Емоційні порушення при відсутності доступу до гри. Виникають депресивні стани, тривога, неспокій. Людина втрачає працездатність, не може зосередитися на інших видах діяльності через нав'язливі думки про гру та її результати.

4. Соціальна ізоляція та руйнування стосунків. Надмірне занурення у віртуальний світ призводить до погіршення взаємин із близькими та оточенням. Спілкування починає сприйматися як перешкода, що викликає роздратування й агресію. Знижується комунікативний потенціал, втрачаються навички взаємодії, формується схильність до самотності [9, с. 45].

Таким чином, ігрова залежність проявляється у зміщенні життєвих пріоритетів у бік віртуальної діяльності, що супроводжується емоційними розладами, соціальною дезадаптацією та руйнуванням особистісних ресурсів.

М. Новогородська наголошує на тому, що надмірне використання Інтернет-ресурсів може мати деструктивний вплив на психічне та фізичне здоров'я підлітків. Це пов'язано з формуванням нездорових звичок і потенційними негативними наслідками для способу життя у період становлення та дозрівання психічних і фізіологічних функцій організму. Підлітки належать до найбільш активних користувачів мережі, тому саме вони найбільше зазнають негативного впливу багатогодинного та проблемного використання Інтернету [26, с. 46].

Досліджуючи психолого-педагогічні аспекти прояву гемблінгу у підлітків, українські дослідниці О. Яницька та О. Іванюта дійшли висновку, що надмірне захоплення комп'ютерними іграми може мати серйозні наслідки для фізичного стану підлітків. Зокрема, фіксуються напади, індуковані специфічною графікою

та частотою мерехтіння зображення. Тривале перебування за комп'ютером спричиняє проблеми з поставою, м'язову напругу та деформацію хребта. Значне зорове й нервово-психічне навантаження, окрім порушень зору, може викликати спазми м'язів обличчя та головний біль, що отримали назву «синдром відеоігрової епілепсії» [40, с. 239].

Основні наслідки комп'ютерної залежності у підлітковому віці, за спостереженнями О. Міхеєвої, проявляються у комплексному погіршенні фізичного та психічного стану. Зокрема, відзначається підвищений рівень тривожності, дратівливість у випадку неможливості доступу до мережі, а також загальне погане самопочуття [23, с. 45].

На нашу думку, більшість досліджень зосереджуються на негативних наслідках захоплення комп'ютерними іграми, проте існує й низка робіт, які доводять їхній позитивний ефект. Зокрема, комп'ютерні ігри можуть виступати засобом допомоги дітям із труднощами письма, навчання та просторової роздільної здатності. Вони застосовуються для компенсації мовних порушень, розвитку координації рухів, діагностики дисфункцій пам'яті та просторових здібностей.

Крім того, комп'ютерні ігри можуть бути корисними у дослідженні гіперактивності, оскільки дозволяють оцінювати параметри селективної уваги, швидкість простої реакції та реакції вибору домінантною рукою. Таким чином, ігри мають не лише розважальний, а й потенційно корекційний та діагностичний характер, що відкриває перспективи їх використання у педагогічній та психологічній практиці [40, с. 240].

Ігри дедалі частіше розглядаються як інструмент розвитку когнітивних функцій та соціальних навичок. Вони можуть сприяти формуванню стратегічного мислення, навичок планування та прийняття рішень у складних умовах. У багатьох випадках ігрові середовища створюють умови для командної взаємодії, що допомагає підліткам розвивати комунікативні здібності, навички співпраці та лідерства. Таким чином, ігри можуть виконувати роль своєрідного

тренажера соціальної поведінки, особливо у випадках, коли підлітки мають труднощі у реальному спілкуванні.

Вважаємо доручним зауважити, що комп'ютерні ігри здатні виступати засобом емоційної регуляції. Вони допомагають знижувати рівень стресу, слугують каналом для безпечного вираження емоцій та можуть бути використані як елемент психотерапевтичних практик. У поєднанні з педагогічними та психологічними методами ігри відкривають перспективи для створення інноваційних програм корекції та розвитку, що робить їх важливим ресурсом у сучасній освітній і соціально-психологічній практиці.

Таким чином, онлайн-ігри мають комплексний вплив на розвиток особистості підлітка. Вони можуть виступати як засобом розвитку окремих когнітивних і соціальних навичок, так і фактором ризику формування залежної поведінки, емоційних порушень та соціальної дезадаптації. Характер впливу онлайн-ігор визначається рівнем їх використання, змістом ігрової діяльності та рівнем сформованості самоконтролю підлітка. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема формування культури безпечного та поміркованого використання цифрових технологій.

Висновки до першого розділу

В межах першого розділу дослідження розкрито теоретичні основи проблеми ігрової залежності підлітків.

На основі аналізу значної кількості наукових джерел із досліджуваної проблеми з'ясовано, що ігрова залежність є складним соціально-психологічним феноменом, який поєднує в собі риси адиктивної поведінки та проявляється у різних формах – від азартних ігор до відео- та онлайн-ігор. Вона має багаторівневу структуру, що охоплює психологічні, соціальні та фізіологічні аспекти, і може розвиватися поступово протягом кількох років. Дослідження свідчать, що найбільш уразливими є діти, підлітки та молодь, для яких гра стає

не лише джерелом задоволення, а й способом втечі від реальності. Водночас залежність може виникати у представників будь-яких соціальних груп, незалежно від статі чи статусу.

Розкрито соціально-психологічні чинники виникнення ігрової залежності у підлітків, що мають багатофакторний характер і охоплюють біологічні, соціальні та психологічні аспекти. Вони взаємодіють між собою, створюючи сприятливий ґрунт для розвитку адиктивної поведінки. Додатково значну роль відіграють стресові ситуації, проблеми у навчанні, конфлікти в сім'ї та специфіка інтернет-середовища (анонімність, відчуття безпеки, можливість ідентифікації з героєм гри). Усе це сприяє формуванню патологічної прив'язаності до ігор. Водночас існують захисні чинники, які знижують ризик залежності: самореферентність, комунікативна компетентність, адекватна самооцінка, конструктивна поведінка у конфліктних ситуаціях, контроль емоцій та здатність до відстроченої розрядки напруги. Наявність цих рис виступає своєрідним «психологічним імунітетом» підлітка.

Проаналізовано наслідки онлайн ігор для розвитку особистості підлітка. Онлайн-ігри мають комплексний вплив на розвиток особистості підлітка. Вони можуть виступати як засобом розвитку окремих когнітивних і соціальних навичок, так і фактором ризику формування залежної поведінки, емоційних порушень та соціальної дезадаптації. Характер впливу онлайн-ігор визначається рівнем їх використання, змістом ігрової діяльності та рівнем сформованості самоконтролю підлітка. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема формування культури безпечного та поміркованого використання цифрових технологій.

РОЗДІЛ 2
СОЦІАЛЬНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ТА ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Профілактична робота педагогів і психологів закладу загальної середньої освіти з попередження залежності від онлайн ігор

Профілактика – це цілеспрямований комплекс заходів, спрямованих на попередження небажаних подій. Її сутність полягає у виявленні та усуненні причин, які можуть призвести до негативних наслідків. Важливо підкреслити, що превентивна діяльність здійснюється у формі заздалегідь спланованих дій, які мають подвійне спрямування: з одного боку – досягнення конкретного позитивного результату, а з іншого – запобігання можливим негативним явищам [4, с. 73].

Метою профілактичної роботи педагогів і психологів закладу загальної середньої освіти є попередження формування ігрової залежності у підлітків шляхом розвитку усвідомленого ставлення до використання онлайн-ігор та формування навичок самоконтролю.

В. Виноградова та Є. Пузирьов підкреслюють, що профілактична робота з підлітками, яка останнім часом здійснюється в Україні, не дає очікуваних результатів. Однією з причин цього є відсутність системності: у більшості загальноосвітніх закладів такі заходи проводяться нерегулярно й мають епізодичний характер. Водночас нині починають активно впроваджуватися профілактичні програми безпосередньо в школах, що потребує цілеспрямованої діяльності соціальних педагогів, учителів, психологів та соціальних працівників. Саме вони здатні сформувати у підлітків позитивне ставлення до здорового способу життя [4, с. 71].

Важливим етапом створення ефективної профілактичної програми є розробка тренінгових занять, спрямованих на розвиток у підлітків психологічних та соціальних якостей, що знижують ризик формування ігрової залежності.

Завдання соціального педагога полягає у формуванні відповідального ставлення до власного життя та здоров'я, інтернальності (усвідомлення особистої відповідальності за власні дії), самостійності та здатності приймати рішення, навичок конструктивного подолання життєвих труднощів, готовності розв'язувати проблемні ситуації, а не уникати їх через втечу у віртуальний світ. Досягти цього можна шляхом проведення тренінгових занять із розвитку комунікативних та емоційно-регулятивних навичок, індивідуальних та групових бесід, соціально-педагогічного консультування [7, с. 231].

На думку М. Новогородської, одним із ефективних способів попередження формування залежності підлітків від віртуального середовища є здійснення профілактичної діяльності, спрямованої на розвиток комунікативних навичок та умінь соціальної взаємодії у реальному житті. Важливим є також підвищення рівня самооцінки та стимулювання творчих здібностей підлітків. Для досягнення цього необхідно створювати сприятливі умови та розвивальне середовище, яке б сприяло розкриттю духовно-морального, інтелектуального й творчого потенціалу особистості [26, с. 46].

Таким чином, профілактика залежності має ґрунтуватися не лише на обмеженні доступу до віртуального простору, а й на формуванні позитивних соціальних і особистісних ресурсів, що забезпечують гармонійний розвиток підлітка.

Н. Дідик визначає такі рівні профілактики ігрової залежності:

1. Первинна профілактика – попередження виникнення залежності через інформування, розвиток життєвих навичок, формування здорових інтересів.

2. Вторинна профілактика – робота з підлітками, які вже демонструють ризиковану поведінку (надмірне захоплення іграми), але ще не мають сформованої залежності.

3. Третинна профілактика – корекційні та реабілітаційні заходи для тих, хто вже має ознаки ігрової залежності, з метою мінімізації її наслідків та повернення до соціальної адаптації [7, с. 231].

Таким чином, профілактика ігрової залежності має бути багаторівневою системою, що поєднує освітні, психологічні та соціально-педагогічні інструменти (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Рівні та напрями профілактики ігрової залежності серед підлітків

№	Рівні профілактики	Основні напрями	Завдання
1.	Первинна профілактика	— залучення до суспільно корисної діяльності: спорт, туризм, мистецтво, творчі гуртки; — формування позитивного освітнього середовища: інтеграція профілактичних програм у шкільні уроки, створення груп самодопомоги, підготовка учнів-лідерів; — виявлення груп ризику: застосування діагностичних методик (тестів, анкет, бесід, спостереження) для визначення підлітків, найбільш схильних до ігрової залежності.	1. Створити школи без адикції (впровадити профілактичні уроки, посібники та групи самодопомоги для учнів і батьків). 2. Залучати до корисної діяльності (організувати заняття спортом, туризмом, мистецтвом та іншими творчими напрямами). 3. Виявити групи ризику (проводити діагностичні методи – тести, опитувальники, бесіди та спостереження для визначення схильних підлітків) [7, с. 231].
2.	Вторинна профілактика	— робота з дітьми групи ризику – раннє виявлення патологічних проявів, організація лікування та спостереження у фахівців, створення спеціальних програм підтримки; — робота з батьками – формування груп взаємодопомоги, навчання	1. Визначення рівня інформованості підлітків про вплив гри на психіку та наслідки зловживання. 2. Вивчення умов і факторів, що сприяють виникненню схильності до ігрової залежності. 3. Виявлення індивідуально-

		навичкам підтримуючої та розвиваючої поведінки у сім'ї; — психолого-педагогічна діагностика – використання тестів, анкет, бесід, спостереження, аналіз особових справ учнів, вивчення сімейного клімату та стилю виховання.	психологічних станів, які передують проявам залежності. 4. Діагностика мотивів ігрової поведінки. 5. Встановлення підлітків «групи ризику» на основі комплексного аналізу. 6. Визначення найбільш сенситивних компонентів особистості (риси характеру, темперамент, інтереси), які піддаються виховному впливу [7, с. 231].
3.	Третинна профілактика	— групи взаємодопомоги – організація підтримуючих спільнот для підлітків та їхніх сімей; — індивідуальний виховний вплив – робота з кожним підлітком «групи ризику» через застосування соціально-педагогічних методів; — соціальне оточення – формування сприятливого соціально-психологічного клімату, що забезпечує позитивне самопочуття.	1. Попередження подальшого розпаду особистості підлітка-ігромана. 2. Підтримка його дієздатності та соціальної активності. 3. Корекція поведінкових відхилень і перевиховання. 4. Переорієнтація на конструктивні види діяльності [7, с. 231].

Як видно в таблиці 2.1, профілактика ігрової залежності має багаторівневий характер і включає первинні, вторинні та третинні заходи. Первинна профілактика спрямована на формування здорового освітнього середовища та залучення підлітків до суспільно корисної діяльності. Вторинна профілактика передбачає роботу з групами ризику, діагностику та підтримку сім'ї. Третинна профілактика орієнтована на корекцію вже сформованої

залежності, підтримку соціальної активності та перевиховання. Такий комплексний підхід дозволяє не лише запобігати виникненню залежності, а й ефективно працювати з її наслідками, забезпечуючи соціальну адаптацію та розвиток особистості.

Ефективність профілактики ігрової залежності значною мірою залежить від створення сприятливих **соціально-педагогічних умов**. На нашу думку, до таких умов можна віднести:

1.Створення безпечного та підтримувального освітнього середовища, що включає психологічний комфорт учнів, відсутність булінгу та дискримінації, довірливі взаємини між учнями та педагогами. Таке середовище знижує потребу підлітків у «втечі» у віртуальний світ.

2. Формування цифрової культури, що передбачає розвиток відповідального ставлення до використання гаджетів, усвідомлення ризиків онлайн-ігор, формування навичок безпечної поведінки в інтернеті.

3. Індивідуалізація освітнього процесу, що полягає у врахуванні інтересів та потреб учнів, підтримці особистісного розвитку, створенні ситуацій успіху. Це зменшує ймовірність компенсації невдач через ігрову діяльність.

4. Співпраця з батьками, що забезпечує єдність вимог школи та сім'ї, контроль часу використання гаджетів, підтримку емоційного контакту з дитиною.

5. Раннє виявлення групи ризику, що передбачає систематичну діагностику, спостереження за поведінкою учнів, своєчасне втручання фахівців.

Серед ефективних **заходів соціально-педагогічної роботи** щодо профілактики ігрової залежності підлітків Ю. Руденко визначає такі, а саме:

1. Формування бар'єрів для входу в гру. Один із найпростіших способів попередження залежності полягає у встановленні чітких часових рамок для ігрової діяльності. Батьки можуть домовлятися з дітьми про допустиму тривалість гри або застосовувати технічні засоби блокування доступу до програм. Важливим є також створення фізичних перешкод: наприклад, під час виконання домашніх завдань чи роботи по дому смартфон слід покласти у

недоступне місце. Це допомагає зменшити спокусу та формує у підлітка звичку дотримуватися графіка.

2. Альтернативні види діяльності. Ефективним методом профілактики є залучення підлітків до інших занять, які викликають позитивні емоції та задовольняють потребу у самореалізації: спорт, читання, перегляд фільмів, малювання, слухання аудіокниг. Завдання дорослих – допомогти підліткові знайти захоплення, яке стане цінною альтернативою грі.

3. Ведення тригерного журналу. Записування ситуацій, що викликають бажання грати, дозволяє усвідомити причини залежності. У щоденнику варто фіксувати час, місце, настрій та обставини, які спровокували ігрову активність. Це допомагає відстежити поведінкові моделі та знайти способи подолання спокуси.

4. Медитація та усвідомлення проблеми. Медитативні практики сприяють впорядкуванню думок, зниженню рівня тривожності та формуванню навичок самоконтролю. Усвідомлення власної проблеми є першим кроком до її подолання. Регулярні вправи допомагають краще розуміти власні емоції та поступово зменшувати вплив залежності.

5. Батьківський контроль. Використання спеціальних програм (наприклад, Google Family Link) дозволяє встановлювати часові обмеження, блокувати небажані додатки, контролювати завантаження нових програм та відстежувати активність дитини. Хоча такі інструменти не гарантують повного захисту, вони значно знижують ризик надмірного використання ігор.

Профілактика ігрової залежності також полягає у створенні умов, що ускладнюють доступ до гри, формуванні альтернативних інтересів, розвитку навичок самоконтролю та використанні технічних засобів контролю. Ключове завдання профілактики полягає в тому, щоб допомогти підліткові знайти цінні форми дозвілля поза межами віртуального світу, які сприятимуть її здоровому розвитку та соціальній адаптації [34].

Засоби профілактики – це сукупність методів, форм і технологій, що використовуються у роботі з підлітками. Основними **засобами** профілактики ігрової залежності підлітків є:

1) тренінги з розвитку самоконтролю;

2) вправи на формування емоційної регуляції, розвиток критичного мислення, формування життєвих навичок (life skills);

3) використання інтерактивних методів навчання та проєктної діяльності;

4) групові заняття;

5) рольові ігри;

6) дискусії;

7)тренінги командної взаємодії;

8) організація гуртків і секцій, творчі заходи, спортивна діяльність, волонтерські проєкти;

9) індивідуальні консультації психолога;

10) робота з батьками;

11) психолого-педагогічний супровід.

Зазначені засоби профілактики забезпечують комплексний вплив на особистість підлітка, сприяють розвитку самоконтролю, емоційної стійкості, соціальної компетентності та формуванню відповідального ставлення до використання онлайн-ігор, що є важливим чинником попередження ігрової залежності.

Отже, соціально-педагогічні умови та засоби профілактики ігрової залежності підлітків є взаємопов’язаними компонентами цілісної системи впливу. Їх ефективна реалізація забезпечує зниження ризику формування залежної поведінки, сприяє гармонійному розвитку особистості підлітка та формуванню відповідального ставлення до використання цифрових технологій.

Підсумовуючи зазначимо, що профілактична робота педагогів і психологів закладу загальної середньої освіти є важливим чинником попередження ігрової залежності підлітків. Її ефективність забезпечується комплексним підходом, що поєднує інформаційно-просвітницькі, психолого-педагогічні та організаційні

заходи, спрямовані на формування відповідального ставлення до онлайн-ігор та розвиток гармонійної особистості.

2.2. Діагностика стану ігрової залежності підлітків

Дослідження проводилося на базі Ліцею №30 «Еконад» м. Києва під керівництвом соціального педагога Ситник Марини Михайлівни. У дослідженні взяли участь 28 учнів підліткового віку.

З метою виявлення рівня сформованості ігрової залежності підлітків було розроблено авторську анкету (див. додаток А), яка спрямована на комплексне вивчення поведінкових, емоційних та соціальних проявів ігрової активності.

Метою анкетування є визначення рівня залученості підлітків до комп'ютерних та онлайн-ігор, виявлення ознак ігрової залежності, аналіз впливу ігрової діяльності на емоційний стан, поведінку та соціальні взаємодії підлітків.

Анкета складається з 20 запитань, об'єднаних у 5 змістових блоків:

1. Загальна інформація. Спрямований на отримання базових відомостей про респондентів та інтенсивність їх ігрової діяльності (вік, стать, тривалість гри).

2. Поведінкові прояви. Дозволяє оцінити частоту та тривалість ігрової діяльності, здатність контролювати час гри, пріоритетність ігрової діяльності порівняно з іншими видами діяльності.

3. Емоційний стан. Цей блок запитань спрямований на виявлення емоційної залежності від гри, використання ігор як засобу уникнення проблем, змін настрою, пов'язаних із ігровою діяльністю.

4. Контроль і залежність. Запитання, що увійшли до цього блоку дозволяють дослідити втрату контролю над ігровою поведінкою, сформованість потреби у збільшенні часу гри, наявність прихованої поведінки.

5. Соціальні наслідки: вплив ігор на навчання, міжособистісні стосунки, фізичний стан (втома, недосипання).

Для оцінювання відповідей використано п’ятибальну шкалу:

1 бал – ніколи

2 бали – рідко

3 бали – іноді

4 бали – часто

5 балів – дуже часто

Максимальна кількість балів – 100, мінімальна – 20.

Таблиця 2.2

Рівні сформованості ігрової залежності

Рівень	Діапазон балів	Характеристика
Низький	20–40	Ігрова діяльність має розважальний характер, контроль збережений
Середній	41–60	Спостерігається зростання залученості до гри, можливі перші ознаки залежності
Високий	61–80	Виражені ознаки залежної поведінки, порушення контролю
Дуже високий	81–100	Сформована ігрова залежність, значний вплив на всі сфери життя

Розроблена анкета враховує основні компоненти адиктивної поведінки: поведінковий (втрата контролю); емоційний (психологічна залежність); соціальний (дезадаптація); когнітивний (нав’язливі думки) [32].

Це забезпечує комплексний підхід до діагностики ігрової залежності та дозволяє отримати достовірні результати.

Таким чином, розроблена анкета є ефективним інструментом для діагностики рівня ігрової залежності підлітків, оскільки охоплює ключові

аспекти прояву залежної поведінки та дозволяє здійснити як кількісний, так і якісний аналіз отриманих результатів.

За результатами проведеного анкетування серед учнів Ліцею №30 «Еконад» м. Києва (n = 28) було здійснено кількісний та якісний аналіз рівня ігрової залежності (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Розподіл учнів за рівнями ігрової залежності

Рівень	Кількість учнів	У %
Низький	5	17,8%
Середній	11	39,3%
Високий	8	28,6%
Дуже високий	4	14,3%

Як видно з таблиці 2.3, результати анкетування свідчать про неоднорідний розподіл рівнів ігрової залежності серед підлітків. Найбільшу частку становлять учні із середнім рівнем залежності (39,3%), що вказує на наявність групи ризику, у якій спостерігається підвищена залученість до онлайн-ігор та тенденція до поступового формування залежної поведінки.

Водночас досить значною є частка підлітків із високим (28,6%) та дуже високим рівнями (14,3%) ігрової залежності. У сукупності ці показники становлять 42,9%, що свідчить про наявність у майже половини досліджуваних виражених ознак залежності. Для цієї категорії характерними є порушення самоконтролю, емоційна прив’язаність до ігрової діяльності та наявність негативних наслідків у навчальній і соціальній сферах.

Лише 17,8% учнів продемонстрували низький рівень ігрової залежності, що характеризується контрольованим використанням онлайн-ігор та відсутністю суттєвого впливу на повсякденне життя (рис. 2.1).

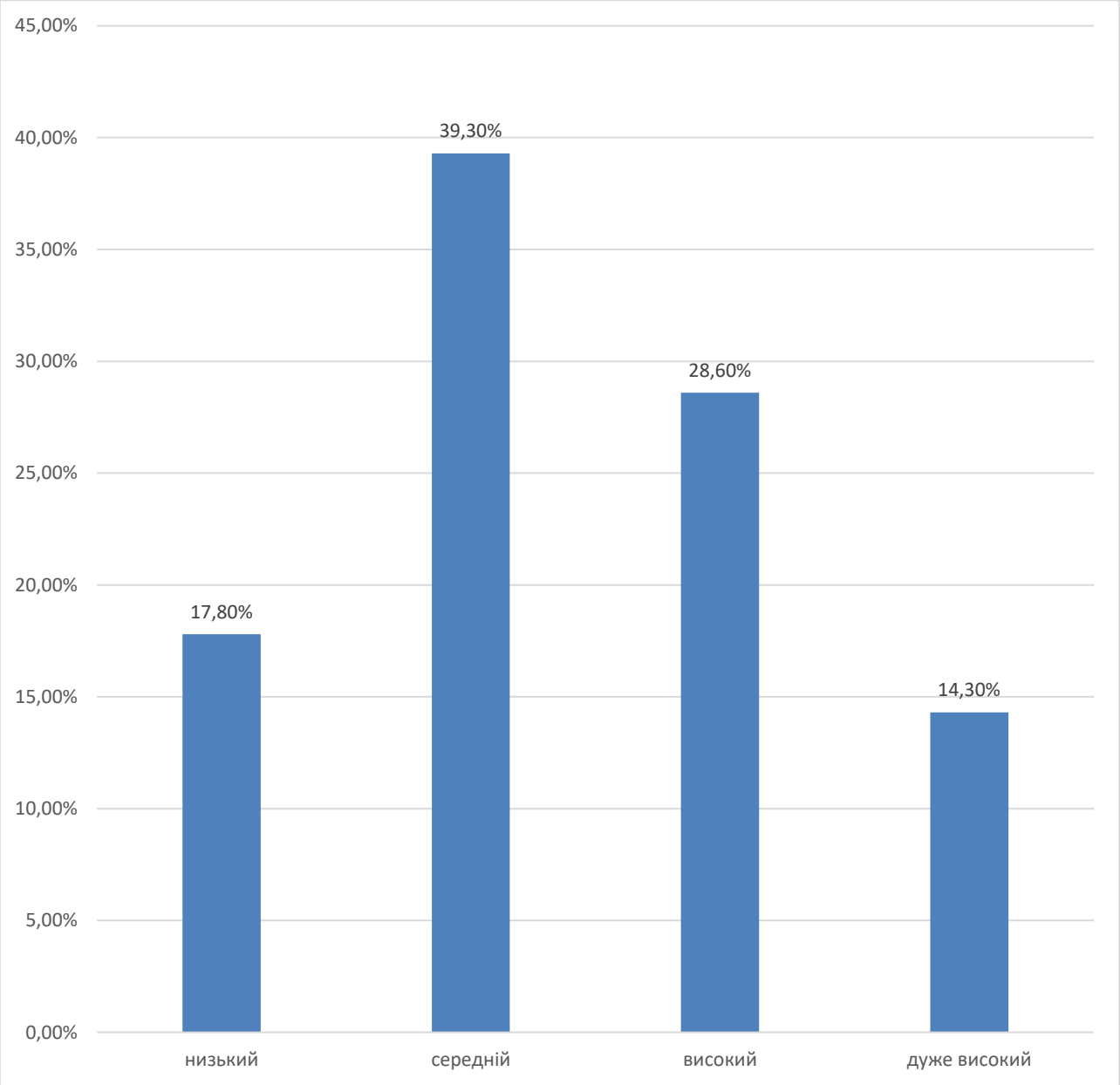


Рис. 2.1. Узагальнені результати діагностики стану ігрової залежності підлітків

Отримані результати дають підстави стверджувати, що більшість підлітків (82,2%) мають різний ступінь залученості до ігрової діяльності, що виходить за межі норми або перебуває на межі її порушення. Це вказує на актуальність проблеми ігрової залежності в підлітковому середовищі та необхідність організації системної профілактичної роботи в закладі освіти.

Високі та дуже високі показники залежності (42,9%) демонструють, що майже половина респондентів перебуває у стані, який потребує негайної уваги з боку педагогів, психологів та батьків. Це підтверджує актуальність розробки

комплексних профілактичних програм, спрямованих на формування навичок самоконтролю, розвиток альтернативних інтересів та створення умов для гармонійного дозвілля.

Водночас наявність групи учнів із середнім рівнем залежності (39,3%) вказує на потенційний ризик поступового переходу до більш виражених форм залежної поведінки. Саме ця категорія потребує превентивної роботи, яка має включати просвітницькі заходи, соціальну підтримку та індивідуалізовані стратегії виховання. Низький рівень залежності (17,8%) демонструє, що існує позитивний приклад контрольованого використання онлайн-ігор, який може бути використаний як модель для формування здорових звичок у ширшому колі підлітків.

Таким чином, результати анкетування підтверджують необхідність систематичної соціально-педагогічної роботи, спрямованої на раннє виявлення груп ризику, профілактику залежності та підтримку учнів у формуванні збалансованого способу життя.

2.3. Методичні рекомендації щодо організації профілактичної роботи з підлітками в умовах закладу загальної середньої освіти

Профілактика ігрової залежності серед підлітків передбачає комплексну психологічну та педагогічну підтримку як самого підлітка, так і його сім'ї. Вона включає виявлення груп ризику, проведення превентивних соціально-педагогічних заходів, розвиток системи організації дозвілля та просвітницьку діяльність. Ефективними інструментами у цьому процесі є лекції, бесіди, круглі столи, тренінги, рольові ігри та дискусії, які сприяють формуванню критичного ставлення до ігор та розвитку соціальних навичок [7, с. 233].

Профілактика та мінімізація залежності від мережевих ігор передбачає реалізацію кількох ключових напрямів соціальної роботи.

По-перше, це просвітницька діяльність, спрямована на формування ціннісного ставлення до власного здоров’я, створення умов для самореалізації у спорті, творчості та інших позитивних видах дозвілля.

По-друге, важливим є інформування підлітків та їхніх батьків щодо позитивних і негативних аспектів використання мережевих ігор, контролю часу перебування в Інтернеті та формування усвідомленого ставлення до цифрових ресурсів.

По-третє, особливу увагу слід приділяти роботі з групами ризику, до яких належать діти із сімей з низьким виховним потенціалом або обмеженими можливостями контролю з боку батьків. У цьому випадку соціальна робота має бути спрямована на мотивування до раціонального використання часу, формування нових моделей поведінки та створення підтримуючого середовища, що включає батьків, родичів, однолітків і друзів [19, с. 75].

Таким чином, соціальна робота у сфері профілактики ігрової залежності поєднує освітні, виховні та корекційні заходи, спрямовані на гармонійний розвиток підлітків та їхню соціальну адаптацію [19, с. 75].

Обов’язковою умовою успішної профілактики є співпраця соціального педагога з психологом, учителями та батьками, що забезпечує цілісний підхід до подолання ігрової залежності та підтримки підлітка у процесі соціальної адаптації [7, с. 233].

Можемо окреслити **рекомендації батькам щодо профілактики ігрової залежності підлітків.**

1. Особистий приклад дорослих. Якщо батьки самі мають шкідливі звички, наприклад, щодня проводять вечори за комп’ютерними іграми, то переконати дитину відмовитися від надмірного захоплення буде складно. Батьки мають демонструвати, що існує багато цікавих занять поза межами комп’ютера та телевізора, організовувати сімейні захоплення й спільний відпочинок.

Доцільно:

— виконувати побутові справи разом із дітьми, готуючи їх до самостійного життя;

— залучати до творчої діяльності, адже діти потребують схвалення та підтримки;

— надавати можливість самостійно обирати заняття, що сприятиме розвитку різнобічних інтересів і зменшить ризик формування шкідливих звичок;

— започатковувати сімейні ритуали, які розвивають навички спілкування, вчать слухати, висловлювати власні потреби та почуття, розуміти інших і співпереживати.

Доброзичливе ставлення, довірливі бесіди у спокійній атмосфері є ключовим шляхом до вирішення проблеми комп'ютерної залежності. Як зазначають українські дослідниці Т. Веретенко та К. Ярмоленко К, ця проблема значною мірою пов'язана з якістю батьківсько-дитячих стосунків. Підліток повинен відчувати любов і прийняття, а батьки – контролювати власний емоційний стан, не перекладаючи негативні переживання на дітей [3, с. 147–148].

2. Дотримання режиму використання комп'ютера або гаджетів. Важливим елементом профілактики є встановлення чітких правил щодо часу, який підліток може проводити за комп'ютером чи гаджетом. Для учнів початкових класів рекомендовано не більше 30 хвилин на день, для середніх класів – до однієї години, а для підлітків – 2–3 години. При цьому варто мотивувати дитину завершувати гру самостійно, підкреслюючи її силу волі та здатність контролювати себе. Бажано не переривати гру різко, а попереджати про час, що залишився до завершення.

Необхідно визначити періоди, коли використання комп'ютера чи телевізора є небажаним: уранці перед школою, увечері перед виконанням домашніх завдань та безпосередньо перед сном, адже ігри стимулюють мозкову активність і можуть спричинити безсоння чи неспокійний сон. Важливо, щоб правила були гнучкими: тривалість ігрового часу може відрізнятися у навчальний період та на канікулах.

Окрім цього, слід домовитися про зміст ігор. Агресивні ігри («стрілялки») варто обмежувати, натомість акцент робити на розвиваючих іграх, які стимулюють пізнавальний інтерес, розвивають увагу, пам'ять, просторове

мислення та інші психічні процеси. Таким чином, увага підлітка поступово переключається з небезпечного контенту на корисний або нейтральний [3, с. 148].

3. Формування пізнавального інтересу та безпечної поведінки в Інтернеті. Інтерес дитини до комп'ютерних ігор має бути спрямований у пізнавальне русло. Важливо не перетворювати комп'ютер на «вищу цінність» чи винагороду за успіхи. Завдання батьків полягає у тому, щоб інтерес до комп'ютера був практичним і розвиваючим, адже це може стати основою майбутньої професійної діяльності (наприклад, програмування чи адміністрування систем).

Водночас необхідно враховувати небезпеки Інтернет-середовища. Соціальні мережі («Twitter», «Facebook», «Instagram») поєднують корисні можливості (доступ до інформації, музики, фільмів, спілкування з друзями) із ризиками, серед яких загроза шахрайства чи небезпечних контактів. Тому дитині слід пояснити правила безпечної поведінки:

— не розміщувати особисту адресу та контактні дані у відкритому доступі;

— пам'ятати, що фотографії та профілі незнайомих користувачів можуть бути фальшивими;

— не повідомляти стороннім людям номер телефону чи подробиці особистого життя;

— обов'язково попереджати батьків перед зустріччю з «віртуальним другом».

Таким чином, профілактика залежності та ризиків Інтернету має ґрунтуватися не на заборонах, а на формуванні здорових звичок, розвитку пізнавальних інтересів та навчанні дітей обережності у цифровому середовищі [3, с. 148].

Рекомендації батькам щодо профілактики надмірного захоплення онлайн-іграми представлено в додатках (додаток Б).

Базою профілактичних заходів і програм щодо попередження залежності підлітків від мережевих ігор виступає стратегія нормалізації, яка передбачає

обмеження та контроль часу перебування у віртуальному середовищі. На першому етапі соціальної профілактики застосовується модель контрольованого впливу: визначаються та пропагуються норми припустимої поведінки, формуються навички самоконтролю щодо власної ігрової активності. Частково на цьому етапі можуть використовуватися елементи стратегій попередження та подолання, зокрема поширення достовірних знань, навчання позитивній поведінці та формування здорового способу життя [19, с. 75].

У процесі профілактики необхідно враховувати специфічні риси сучасних підлітків як покоління *Digital Natives*, їхні соціально-психологічні особливості, мотиви тривалого перебування у грі та потреби групи ризику. Важливим є також використання візуалізації інформації, тому соціальну рекламу щодо небезпек неконтрольованого перебування в мережі доцільно поширювати саме в Інтернеті [19, с. 75].

Систематична соціально-профілактична робота має охоплювати як підлітків, так і їхніх батьків. Зміст програм повинен акцентувати увагу на трьох ключових завданнях:

— зміцнення емоційних зв’язків із родиною та друзями;

— переключення уваги на інші сфери діяльності, особливо творчі та суспільно корисні;

— створення умов для успішної реалізації в різних видах діяльності та отримання публічного визнання у реальному, а не віртуальному світі [19, с. 75].

На основі результатів теоретичного аналізу та проведеного дослідження пропонуються такі методичні рекомендації для педагогів і практичних психологів закладів загальної середньої освіти:

1. Рекомендації щодо організації профілактичної роботи

— Забезпечувати систематичність профілактичної роботи, реалізовуючи її як цілісний і безперервний процес.

— Здійснювати діяльність на засадах особистісно орієнтованого підходу з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей підлітків.

— Поєднувати інформаційно-просвітницькі, діагностичні та корекційно-розвивальні заходи.

— Залучати до профілактичної роботи всіх учасників освітнього процесу: педагогів, психологів, адміністрацію та батьків.

2. Рекомендації щодо діагностики

— Регулярно проводити анкетування та опитування для виявлення рівня ігрової залежності.

— Визначати групу ризику серед підлітків для подальшої цілеспрямованої роботи.

— Здійснювати моніторинг змін у поведінці, навчальній діяльності та емоційному стані учнів.

3. Рекомендації щодо роботи з підлітками

— Формувати навички самоконтролю та саморегуляції (планування часу, обмеження використання гаджетів).

— Розвивати емоційну компетентність (усвідомлення та регуляція емоцій, стресостійкість).

— Формувати відповідальне ставлення до використання онлайн-ігор.

— Розвивати критичне мислення щодо цифрового контенту.

— Залучати учнів до активної позаурочної діяльності як альтернативи ігровій активності.

4. Рекомендації щодо форм і методів роботи

— Використовувати інтерактивні форми роботи: тренінги, групові заняття, рольові ігри, дискусії тощо.

— Застосовувати методи переконання та роз’яснення, моделювання життєвих ситуацій, проєктну діяльність, арт-терапевтичні техніки.

— Поєднувати індивідуальні, групові та масові форми профілактичної роботи.

5. Рекомендації щодо роботи з батьками

— Проводити систематичну просвітницьку роботу з батьками щодо ризиків ігрової залежності.

— Надавати рекомендації щодо встановлення режиму використання гаджетів.

— Формувати у батьків навички ефективної комунікації з підлітками.

— Забезпечувати єдність вимог школи та сім'ї.

6. Рекомендації щодо організації освітнього середовища

— Створювати сприятливий психологічний клімат у колективі.

— Забезпечувати умови для самореалізації учнів у різних видах діяльності.

— Організовувати альтернативні форми дозвілля (гуртки, секції, творчі заходи).

— Інтегрувати питання цифрової безпеки у зміст навчання.

7. Рекомендації щодо оцінки ефективності роботи

— Проводити повторну діагностику для визначення динаміки змін.

— Аналізувати рівень сформованості самоконтролю та емоційної стабільності учнів.

— Оцінювати зміни у навчальній мотивації та соціальній поведінці.

Запропоновані методичні рекомендації спрямовані на підвищення ефективності профілактичної роботи з підлітками щодо попередження ігрової залежності. Їх реалізація сприятиме формуванню відповідального ставлення до онлайн-ігор, розвитку самоконтролю та гармонійному особистісному розвитку учнів.

Висновки до другого розділу

У другому розділі розкрито соціально-педагогічні умови та засоби профілактики ігрової залежності у підлітків.

З’ясовано, що профілактична робота педагогів і психологів закладу загальної середньої освіти є важливим чинником попередження ігрової залежності підлітків. Її ефективність забезпечується комплексним підходом, що поєднує інформаційно-просвітницькі, психолого-педагогічні та організаційні заходи, спрямовані на формування відповідального ставлення до онлайн-ігор та розвиток гармонійної особистості.

Визначено умови, що забезпечують ефективність профілактики ігрової залежності серед підлітків. До них належать: створення безпечного та підтримувального освітнього середовища, яке гарантує психологічний комфорт, довірливі взаємини між учнями та педагогами, а також відсутність булінгу й дискримінації; формування цифрової культури, що передбачає розвиток відповідального ставлення до використання гаджетів, усвідомлення ризиків онлайн-ігор та набуття навичок безпечної поведінки в інтернеті; індивідуалізація освітнього процесу з урахуванням інтересів і потреб учнів, підтримкою особистісного розвитку та створенням ситуацій успіху; тісна співпраця з батьками, яка забезпечує єдність вимог школи та сім’ї, контроль часу використання гаджетів і підтримку емоційного контакту з дитиною; раннє виявлення групи ризику шляхом систематичної діагностики, спостереження за поведінкою учнів та своєчасного втручання фахівців.

Основними засобами профілактики ігрової залежності підлітків є тренінги з розвитку самоконтролю, вправи на формування емоційної регуляції, розвиток критичного мислення, формування життєвих навичок (life skills), використання інтерактивних методів навчання, проєктна діяльність, групові заняття, рольові ігри, дискусії, тренінги командної взаємодії, організація гуртків і секцій, творчі заходи, спортивна діяльність, волонтерські проєкти, індивідуальні консультації психолога, робота з батьками, психолого-педагогічний супровід.

Здійснено діагностику стану ігрової залежності підлітків. Дослідження проводилося на базі Ліцею №30 «Еконад» м. Києва під керівництвом соціального педагога Ситник Марини Михайлівни. У дослідженні взяли участь 28 учнів підліткового віку.

Результати анкетування дають підстави стверджувати, що більшість підлітків мають різний ступінь залученості до ігрової діяльності, що виходить за межі норми або перебуває на межі її порушення. Це вказує на актуальність проблеми ігрової залежності в підлітковому середовищі та необхідність організації системної профілактичної роботи в закладі освіти.

Високі та дуже високі показники залежності (42,9%) демонструють, що майже половина респондентів перебуває у стані, який потребує негайної уваги з боку педагогів, психологів та батьків. Це підтверджує актуальність розробки комплексних профілактичних програм, спрямованих на формування навичок самоконтролю, розвиток альтернативних інтересів та створення умов для гармонійного дозвілля.

Водночас наявність групи учнів із середнім рівнем залежності (39,3%) вказує на потенційний ризик поступового переходу до більш виражених форм залежної поведінки. Саме ця категорія потребує превентивної роботи, яка має включати просвітницькі заходи, соціальну підтримку та індивідуалізовані стратегії виховання. Низький рівень залежності (17,8%) демонструє, що існує позитивний приклад контрольованого використання онлайн-ігор, який може бути використаний як модель для формування здорових звичок у ширшому колі підлітків.

Таким чином, результати анкетування підтвердили необхідність систематичної соціально-педагогічної роботи, спрямованої на раннє виявлення груп ризику, профілактику залежності та підтримку учнів у формуванні збалансованого способу життя.

Розроблено методичні рекомендації щодо організації профілактичної роботи з підлітками в умовах закладу загальної середньої освіти, які охоплюють комплекс психологічних, педагогічних та соціально-профілактичних заходів. Вони спрямовані на виявлення груп ризику, формування навичок самоконтролю, розвиток пізнавальних інтересів та створення сприятливого освітнього середовища. Особливу увагу приділено співпраці педагогів, психологів і батьків, використанню інтерактивних форм роботи, а також систематичній діагностиці та

оцінці ефективності профілактичних програм. Реалізація запропонованих рекомендацій забезпечує гармонійний розвиток особистості підлітка, формування відповідального ставлення до онлайн-ігор та мінімізацію ризиків ігрової залежності.

ВИСНОВКИ

1. Розкрито теоретичні основи проблеми ігрової залежності підлітків. На основі аналізу значної кількості наукових джерел із досліджуваної проблеми з'ясовано, що ігрова залежність є складним соціально-психологічним феноменом, який поєднує в собі риси адиктивної поведінки та проявляється у різних формах – від азартних ігор до відео- та онлайн-ігор. Вона має багаторівневу структуру, що охоплює психологічні, соціальні та фізіологічні аспекти, і може розвиватися поступово протягом кількох років. Дослідження свідчать, що найбільш уразливими є діти, підлітки та молодь, для яких гра стає не лише джерелом задоволення, а й способом втечі від реальності. Водночас залежність може виникати у представників будь-яких соціальних груп, незалежно від статі чи статусу.

Розкрито соціально-психологічні чинники виникнення ігрової залежності у підлітків, що мають багатофакторний характер і охоплюють біологічні, соціальні та психологічні аспекти. Вони взаємодіють між собою, створюючи сприятливий ґрунт для розвитку адиктивної поведінки. Додатково значну роль відіграють стресові ситуації, проблеми у навчанні, конфлікти в сім'ї та специфіка інтернет-середовища (анонімність, відчуття безпеки, можливість ідентифікації з героєм гри). Усе це сприяє формуванню патологічної прив'язаності до ігор. Водночас існують захисні чинники, які знижують ризик залежності: самореферентність, комунікативна компетентність, адекватна самооцінка, конструктивна поведінка у конфліктних ситуаціях, контроль емоцій та здатність до відстроченої розрядки напруги. Наявність цих рис виступає своєрідним «психологічним імунітетом» підлітка.

2. Проаналізовано наслідки онлайн ігор для розвитку особистості підлітка. Онлайн-ігри мають комплексний вплив на розвиток особистості підлітка. Вони можуть виступати як засобом розвитку окремих когнітивних і соціальних навичок, так і фактором ризику формування залежної поведінки, емоційних порушень та соціальної дезадаптації. Характер впливу онлайн-ігор визначається

рівнем їх використання, змістом ігрової діяльності та рівнем сформованості самоконтролю підлітка. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема формування культури безпечного та поміркованого використання цифрових технологій.

3. Здійснено діагностику стану ігрової залежності підлітків. Дослідження проводилося на базі Ліцею №30 «Еконад» м. Києва під керівництвом соціального педагога Ситник Марини Михайлівни. У дослідженні взяли участь 28 учнів підліткового віку.

Результати анкетування дають підстави стверджувати, що більшість підлітків мають різний ступінь залученості до ігрової діяльності, що виходить за межі норми або перебуває на межі її порушення. Це вказує на актуальність проблеми ігрової залежності в підлітковому середовищі та необхідність організації системної профілактичної роботи в закладі освіти.

Високі та дуже високі показники залежності (42,9%) демонструють, що майже половина респондентів перебуває у стані, який потребує негайної уваги з боку педагогів, психологів та батьків. Це підтверджує актуальність розробки комплексних профілактичних програм, спрямованих на формування навичок самоконтролю, розвиток альтернативних інтересів та створення умов для гармонійного дозвілля.

Водночас наявність групи учнів із середнім рівнем залежності (39,3%) вказує на потенційний ризик поступового переходу до більш виражених форм залежної поведінки. Саме ця категорія потребує превентивної роботи, яка має включати просвітницькі заходи, соціальну підтримку та індивідуалізовані стратегії виховання. Низький рівень залежності (17,8%) демонструє, що існує позитивний приклад контрольованого використання онлайн-ігор, який може бути використаний як модель для формування здорових звичок у ширшому колі підлітків.

Таким чином, результати анкетування підтвердили необхідність систематичної соціально-педагогічної роботи, спрямованої на раннє виявлення

груп ризику, профілактику залежності та підтримку учнів у формуванні збалансованого способу життя.

4. Розроблено методичні рекомендації щодо організації профілактичної роботи з підлітками в умовах закладу загальної середньої освіти, які охоплюють комплекс психологічних, педагогічних та соціально-профілактичних заходів. Вони спрямовані на виявлення груп ризику, формування навичок самоконтролю, розвиток пізнавальних інтересів та створення сприятливого освітнього середовища. Особливу увагу приділено співпраці педагогів, психологів і батьків, використанню інтерактивних форм роботи, а також систематичній діагностиці та оцінці ефективності профілактичних програм. Реалізація запропонованих рекомендацій забезпечує гармонійний розвиток особистості підлітка, формування відповідального ставлення до онлайн-ігор та мінімізацію ризиків ігрової залежності.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів досліджуваної проблеми. Перспективи подальших досліджень вбачаємо в розробці програми корекції ігрової залежності підлітків та перевірці її ефективності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Богданова К. Д. Особливості самосвідомості сучасного підлітка. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Т. 6. С. 31-35.

2. Василенко Н. А. Вплив комп'ютерних ігор на формування соціального здоров'я підростаючого покоління. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. Вип. 22 (2). 2012. С. 92-99.

3. Веретенко Т. Г., Ярмоленко К. Соціально-педагогічна профілактика інтернет-залежності старшокласників. *Актуальні питання гуманітарних наук: міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*, 2018. Вип. 1 (19). С. 145-149.

4. Виноградова В. Є., Пузирьов Є. В. Особливості соціально-педагогічної профілактики ігрової та інтернет-залежності підлітків. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. №3. Т. 31 (70). С. 70–75.

5. Вплив онлайн-ігор на психічне здоров'я підлітків (дослідження 2024). URL: https://thesolitaire.com/blog/uk/study-impact-online-games-on-teens/ (дата звернення: 22.01.2026).

6. Грибанова С. А. Соціально-педагогічні аспекти профілактики гаджетозалежності серед молоді. *Сучасні концепції викладання природничих дисциплін в медичних освітніх закладах: матеріали XIV Міжрегіон. наук. метод. інтернет-конф. (14-15 грудня 2021, Харків).* Харків, 2021. С. 168-170.

7. Дідик Н. М. Соціально-педагогічна профілактика ігрової залежності. *Молодий вчений*. 2015. Вип. 2 (6). С. 230-233.

8. Дмитрієва О. Соціально-педагогічні умови формування творчої особистості підлітка. *Inter Conf.* 2022. С. 202–210.

9. Журавльова Л. П., Камінська О. В. Чинники та механізми інтернет-залежності від онлайн-ігор. *Наука і освіта*, 2013. Вип. 7. С. 44-48.

10. Зазимко О. В., Шиловська О. М. Становлення ідентичності підлітків та молоді в період війни. *Українська психологія. XXI століття. Початок.(Дні української психології в Берліні): матеріали науково-практичної конференції з міжнародною участю 27-28 квітня 2023 року: Зб. Матеріалів*. 2023. С. 161-166.

11. Заіка В, Шаравара Р. Вплив дисгармонійних дитячо-батьківських стосунків на виникнення адиктивних схильностей в підлітковому віці як соціальна проблема. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*, 2023. Вип. 1 (52). С. 50-54.

12. Землянська О. Проблема інтернет-залежності дітей підліткового віку. *Проблеми охорони праці, промислової та цивільної безпеки*, 2017. С. 73-75.

13. Зотова Л. М. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій підлітків з ігровою залежністю. *Всеукраїнська науково-практична конференція з нагоди 50-річчя від початку підготовки психологів у Харківському університеті*. Харків, 2022. С. 69–72.

14. Ігроманія у підлітків: причини розвитку, симптоми та лікування. 2022. URL: https://vitar-n.com.ua/igromaniya-u-pidlitkiv-prychyny-rozvytku-symptomy-ta-likuvannya/ (дата звернення: 22.01.2026).

15. Ігроманія: Як впоратися з підлітковими ставками на спорт. URL: https://restartplus.com.ua/igromaniya-yak-vporatysya-z-pidlitkovymy-stavkamy-na-sport/ (дата звернення: 22.01.2026).

16. Камінська О. Психологічний аналіз детермінант інтернет-залежності. *Інтегровані комунікації*, 2017. Вип. 4. С. 15-19.

17. Кіргізов О. Еволюція уявлень про вплив відеоігор на підлітків: від загроз до можливостей розвитку і підтримки психічного здоров'я. *Особлива дитина: навчання і виховання*, 2025. Вип. 118 (2). С. 284-301.

18. Козира П. В., Багрій В. В. Ігрова залежність: визначення, класифікація та діагностика. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*, 2023. Вип. 1. С. 54-61.

19. Коломієць О. Г. Соціальна профілактика залежності підлітків від мережевих ігор. *Науковий вісник Ужгородського національного університету:*

серія: Педагогіка. Соціальна робота. Ужгород: Говерла, 2023. Вип. 1 (52). С. 72–77.

20. Левицький В. Е. Окремі рекомендації щодо подолання та профілактики залежності підлітків від комп'ютерних ігор. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету Україна*, 2017. Вип. 14. С. 90-92.

21. Максименко С. Д. Загальна психологія: навчальний посібник. Київ: Центр навч. літератури, 2004. 272 с.

22. Малоголова О. О. Інтернет-залежність та її вплив на підлітків. *Актуальні проблеми психології*, 2019. Вип. 1 (54). С. 89-94.

23. Міхеєва О. Ю. Соціально-педагогічна профілактика комп'ютерної залежності молодших підлітків у закладі загальної середньої освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 11: Соціальна робота. Соціальна педагогіка*. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2019. Вип. 26. С. 43-50.

24. Небезпечні ігри, челенджі та групи смерті в Інтернеті: як захистити дітей. URL: https://sole-rada.gov.ua/news/1741677662/ (дата звернення: 22.01.2026).

25. Немеш В. І. Емоційна трансформація підліткового віку. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія*. Ужгород: Видавничий дім «Гельветика», 2021. Вип. 3. С.93–95.

26. Новогородська М. М. Превентивні заходи попередження виникнення залежності підлітків від віртуального середовища. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*, 2022. Вип. 1 (84). С. 45-48.

27. Омельчук О. В., Левицька Л. М. Діджиталізація суспільства і ґаджет-залежність сучасної молоді – покоління Digital Natives. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2020. Вип. 3 (123). С. 296–299.

28. Олійничук О., Хом'юк С. 2020. Лудоманія як загроза безпеці держави: соціальні, економічні та правові контексти. *Актуальні проблеми правознавства*, Вип. 1. С. 96-102.

29. Павелків Р. В. Вікова психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. К. : Кондор, 2011. 468 с.

30. Павленко Т. В. Особистісні чинники розвитку комунікативних властивостей підлітків. Дис. на здоб. наук. ст. канд. псих. наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, Київ, 2020. 246 с.

31. Пілецький В. Комп'ютерна залежність та її вплив на сучасних підлітків. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*, 2011. Вип. 16 (2). С. 46-58.

32. Пидюра І., Рогоза А. Ігрова залежність у дітей в умовах військового стану в Україні. *Молодий вчений*, 2025. Вип. 3 (134). С. 120-124.

33. Пихова П. Б., Васильєва М. П. Соціально-педагогічна діяльність з профілактики комп'ютерної залежності підлітків у закладах загальної середньої освіти. *Актуальні проблеми досліджень у галузі соціальної педагогіки і соціальної роботи*. Харків, 2024. С. 106–108.

34. Руденко Ю. Соціальна робота з профілактики ігрової залежності. *Цілісний підхід у психології та соціальній роботі: теорія та практика*. 2023. С. 204-207.

35. Семиченко В., Зубченко Н. Зовнішня і внутрішня детермінація виникнення залежності у підлітків. *Proceedings of the National Aviation University. Series: Pedagogy, Psychology*, Вип. 22. С. 144-153.

36. Токарева Н.М., Шамне А.В. Вікова і педагогічна психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ, 2017. 549 с.

37. Уркаєв В. С. Зміст феномену ігрової залежності: особливості та специфіка. *Технології розвитку інтелекту*, 2019. Вип. 3 (3). URL: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/464 (дата звернення: 22.01.2026).

38. Усенко Г. Сутність феномена «інтернет-залежність» підлітків та зміст поняття, що його позначає. *Соціальна робота та соціальна освіта*, 2025. Вип. 1 (14). С. 67-75.

39. Шамне А.В. Теорія та практика психосоціального розвитку у підлітково-юнацькому віці: монографія. Київ: ТОВ ВНП «Інтерсервіс», 2015. 397 с.

40. Яницька О., Іванюта О. Психолого-педагогічні аспекти прояву гемблінгу у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи*, 2022. Вип. 18. С. 153-161.

41. Яновська Т. А. Психологічні особливості емоційної сфери підлітків. In *XV International scientific and practical conference «Innovative Development: Synthesis of Scientific Approaches in Various Fields of Research»(March 20-22, 2024) Tallinn, Estonia. International Scientific Unity*, 2024. 173 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для діагностики стану ігрової залежності підлітків

Мета: визначення рівня залученості підлітків до комп'ютерних та онлайн-ігор, виявлення ознак ігрової залежності, аналіз впливу ігрової діяльності на емоційний стан, поведінку та соціальні взаємодії підлітків.

Інструкція: «Уважно прочитай кожне запитання та обери відповідь, яка найбільше відповідає твоїй поведінці або самопочуттю. Анкета є анонімною».

Блок 1. Загальна інформація

1. Вік: _____
2. Стать:

А. Чоловіча

Б. Жіноча

3. Скільки часу ти проводиш за іграми щодня?

А. Менше 1 години

Б. 1–2 години

В. 3–4 години

Г. Більше 5 годин

Блок 2. Поведінкові прояви

№	Запитання	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
4.	Я граю в комп'ютерні/онлайн-ігри довше, ніж планував(ла).					
5.	Мені важко припинити гру, навіть коли потрібно займатися іншими справами.					
6.	Я нехтую навчанням або домашніми обов'язками через ігри.					
7.	Я обираю гру замість спілкування з друзями або родиною.					
8.	Я думаю про гру навіть тоді, коли не граю.					

Блок 3. Емоційний стан

№	Запитання	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
9.	Я відчуваю роздратування або злість, коли не можу грати.					
10.	Гра допомагає мені забути про проблеми або поганий настрій.					
11.	Я відчуваю радість або полегшення тільки під час гри.					
12.	Мій настрій погіршується, коли я не граю.					

Блок 4. Контроль і залежність

№	Запитання	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
13.	Я намагався(лася) зменшити час гри, але не зміг(ла).					
14.	Мені потрібно все більше часу в грі, щоб отримати задоволення.					
15.	Я приховую від батьків або інших людей, скільки часу граю.					
16.	Я відчуваю провину після тривалої гри.					

Блок 5. Соціальні наслідки

№	Запитання	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Дуже часто
17.	Через ігри у мене виникають конфлікти з батьками або вчителями.					
18.	Я маю менше друзів через те, що багато граю.					
19.	Моя успішність у школі погіршилася через ігри.					
20.	Я відчуваю втому або недосипання через ігри.					

Обробка результатів

Підрахуй суму балів за всі питання (4–20):

20–40 балів — низький рівень захоплення (норма)

41–60 балів — помірний рівень (ризик формування залежності)

61–80 балів — високий рівень (наявні ознаки залежності)

81–100 балів — дуже високий рівень (виражена ігрова залежність)

Інтерпретація

Високі показники у блоках 3 і 4 свідчать про емоційну та психологічну залежність. Високі показники у блоці 5 – про негативні соціальні наслідки. Особливу увагу слід звернути на питання 13–15 (втрата контролю).

Додаток Б

Рекомендації батькам щодо профілактики надмірного захоплення онлайн-іграми

Коли підліток проводить занадто багато часу за онлайн-іграми, ефективним підходом є не суворі заборони, а формування здорових звичок та створення альтернативних форм дозвілля. Наукові джерела та практичні рекомендації пропонують кілька стратегій:

1. Контроль режиму сну.

Регулярний і якісний відпочинок є необхідною умовою психічного здоров'я. Рекомендується припиняти використання гаджетів щонайменше за годину до сну та встановлювати чіткі правила щодо ігор після вимкнення світла.

2. Розвиток альтернативних інтересів.

Важливо заохочувати дитину до спорту, мистецтва, читання чи інших хобі. Чим більше різноманітних занять поза інтернетом, тим нижчий ризик формування залежності.

3. Соціальна взаємодія.

Ізоляція є одним із чинників ризику депресії, тому слід створювати умови для спілкування з друзями: запрошувати їх додому, організовувати спільні активності, підтримувати участь у гуртках чи секціях.

4. Регулювання часу гри.

Замість повної заборони доцільно встановлювати розумні часові межі. Наприклад, дозволяти гру лише після виконання домашніх завдань або робити перерви кожні 45–60 хвилин.

5. Формування цифрової культури.

Підлітки мають усвідомлювати не лише переваги, а й ризики надмірного використання онлайн-ігор. Це передбачає навчання навичкам безпечної поведінки в інтернеті, розвиток критичного мислення та відповідального ставлення до власного часу.

6. Співпраця з педагогами.

Єдність вимог школи й сім’ї, контроль часу використання гаджетів, а також підтримка емоційного контакту з дитиною створюють умови для гармонійного розвитку. Важливим завданням є також раннє виявлення груп ризику шляхом систематичної діагностики та спостереження за поведінкою учнів, що дозволяє своєчасно втрутитися й запобігти формуванню залежності.

Таким чином, ефективна профілактика ігрової залежності має бути комплексною: поєднувати освітні, виховні та соціально-психологічні заходи, спрямовані на підтримку здорових звичок, розвиток альтернативних інтересів і створення умов для успішної самореалізації підлітків у реальному житті.

Отже, головним завданням батьків є не лише контроль, а й створення умов для гармонійного балансу між ігровою діяльністю та іншими сферами життя підлітка.