

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
**Психолого-педагогічний факультет**  
**Кафедра практичної психології**

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Мірошник З.М.

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р.

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023р.

**ВПЛИВ КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР**  
**НА ОСОБИСТІТЬ ЮНАКІВ**

Кваліфікаційна робота студентки  
групи ЗППм-22

ступеня вищої освіти магістр  
за спеціальністю 053 Психологія

**Проценко Яни Сергіївни**

Керівник канд. психол. наук, доцент  
кафедри практичної психології

**Шаповал І. М.**

**Оцінка:**

Національна шкала \_\_\_\_\_

Шкала ECTS \_\_\_\_\_ Кількість балів \_\_\_\_\_

Голова ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

\_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

**Кривий Ріг – 2023**

## ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Проценко Яна Сергіївна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

---

(підпис)

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	4
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ</b>	
<b>КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР НА АГРЕСІЮ ЮНАКІВ.....</b>	<b>7</b>
1.1. Психологічні особливості юнацького віку.....	7
1.2. Комп'ютерні ігри як соціально-педагогічний феномен .....	9
1.3. Вплив комп'ютерних ігор на агресію юнаків.....	12
Висновки до розділу I.....	19
<b>РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ</b>	
<b>КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР НА АГРЕСІЮ ЮНАКІВ.....</b>	<b>21</b>
2.1. Методики та організація проведення дослідження .....	21
2.2. Аналіз результатів дослідження .....	23
Висновки до розділу II.....	30
<b>РОЗДІЛ III. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА РОБОТА ЩОДО ВПЛИВУ</b>	
<b>ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ НА АГРЕСІЮ ЮНАКІВ .....</b>	<b>31</b>
3.1. Корекційно-розвивальна програма щодо зниження рівня агресивності юнаків .....	31
3.2. Оцінка ефективності корекційно-розвивальної програми.....	35
Висновки до розділу III .....	40
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>41</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>43</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>48</b>

## ВСТУП

В епоху стрімкого розвитку технологій та постійного потоку інформації питання збереження здорової психіки набуває все більшої актуальності. Людство усвідомило, що плоди цивілізації мають не лише позитивне значення.

Однак навіть у випадках короткочасного інтенсивного використання комп'ютерів існує багато випадків негативного впливу комп'ютерів на людей, особливо на дітей та юнаків, які є більш психологічно вразливими, а отже, більш вразливими, ніж дорослі.

Всі публікації про вплив на особистість юнаків комп'ютерних ігор містять дві протилежні точки зору. Одна половина дослідників вважає, що комп'ютерні ігри приносять шкоду, друга – користь, адже найкраще засвоюється нова інформація саме під час ігор. Окрім фізичного здоров'я дітей, важливо замислюватися й про їхнє психічне здоров'я. Питання про користь чи шкоду комп'ютерних технологій сьогодні залишається відкритим. Психологи-дослідники вважають, що комп'ютерна гра дає юнакам більше можливості для активного емоційного розрядження, ніж пасивне вбирання емоційних вражень біля екрана телевізора.

У зв'язку з цим в реалізовані численні дослідження (Б.С. Волкова, В. С. Мухіна, Л. Ф. Обухова, Д. І. Фельдштейн та ін.), у яких чітко виявилася залежність агресивної поведінки дітей від комп'ютерних ігор. Багато уваги приділяється вченими саме юнацькому віку. Проблема впливу комп'ютера на особистість комп'ютера дітей, підлітків, юнаків хвилює багатьох: батьків, педагогів, медиків. Адже в усьому світі все більшого поширення набуває дитяча комп'ютерна ігроманія, та як наслідок – агресивна поведінка. Саме тому темою нашого дослідження ми обрали «Вплив комп'ютерних ігор на особистість юнаків».

**Мета роботи** – теоретично вивчити та емпірично дослідити проблему впливу комп'ютерних ігор на агресію юнаків.

### **Завдання дослідження:**

1. Розкрити сутність поняття «юнацький вік» та психологічні особливості юнаків у психологічній літературі.
2. Визначити вплив на юнаків комп'ютерних ігор.
3. Дослідити проблему впливу комп'ютерних ігор на агресію юнаків.
4. Розробити корекційну програму щодо подолання впливу комп'ютерних ігор на агресію юнаків.
5. Визначити позитивний вплив комп'ютерних ігор на юнаків.

**Об'єктом дослідження** є агресивність юнаків як прояв особистісної властивості.

**Предмет дослідження** – особливості впливу комп'ютерних ігор на агресивність юнаків.

### **Методи дослідження:**

- *теоретичні*: аналіз науково-психологічної літератури, синтез, узагальнення та систематизація, порівняння;

- *емпіричні*: тестування:

1. Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса і А. Дарки;
2. Тест агресивності (опитувальник Л. Почебут);
3. Методика визначення інтернет-залежності К. Янг.

- *математико-статистичні*: коефіцієнт лінійної кореляції  $r_{xy}$ -Пірсона для визначення кореляційних зв'язків, критерій знаків  $G$  для зіставлення емпіричних даних констатувальної та підсумкової діагностик

**Теоретико-методологічну основу дослідження складають:** фундаментальні положення психологічної теорії діяльності (О. Леонт'єв, С. Рубінштейн, Б. Анан'єв, Б. Теплов, Б. Ломов); культурно-історична концепція розвитку Л. Виготського; положення теорій розвитку і профілактики стратегій поведінки (Дж. Б. Уолтер, Р. Джессор, Дж. Ф. Андерсон, К. Янг, Г. Паттерсон, А. Войскунский, Ц. Короленко, Н. Сирота, В. Менделевич, Ю. Бабаєва, А. Бандура, О. Овчинников)

**Практичне значення** дослідження полягає в окресленні та конкретизації впливу комп'ютерних ігор, які можуть бути використані під час агресивних проявів у освітньо-виховної діяльності юнаків. Сформульовані рекомендації щодо корекції агресивності та висновки можуть бути використані вчителями шкіл з метою поліпшення психо-емоціонального стану юнаків, зняття психологічної напруги під час виникнення негативних емоцій, з метою переключення уваги від агресивних проявів та дій. Матеріали магістерської роботи можуть бути використані у психологічній практиці.

**Організація і база дослідження.** Дослідження проводилось на базі Криворізького Державного Педагогічного Університету. Опитувані – студенти 1 курсу психолого-педагогічного факультету.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку літератури, який містить 51 джерело; ілюстрована 11 таблицями, 8 рисунками; вміщує 1 додаток.

## РОЗДІЛ І.

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР НА АГРЕСІЮ ЮНАКІВ

#### 1.1. Психологічні особливості юнацького віку

У вітчизняній психології процеси формування й розвитку особистості досліджувались, головним чином, з позиції зовнішніх аспектів: соціальної ситуації (Л. Виготський, Л. Божович) та теорії «провідної» діяльності (Д. Ельконін, О. Леонтьєв). У концепціях розвитку особистості західних психологів (Е. Еріксон, Р. Бернс) проблеми юнацького віку вивчені досить глибоко і детально, а результати досліджень показують специфічні механізми і закономірності внутрішніх процесів, що відбуваються в самосвідомості особистості. Обставини, що характеризують ранню юність, є зміна соціального статусу, нові соціальні умови та обставини, початок оволодіння новими видами діяльності, розширення соціальних контактів. Ці обставини, а також необхідність визначити себе та своє місце в житті, з якою стикається особистість, і є тими основними аспектами стану суспільного розвитку, а також, на думку Л. Божович [3], виступають як причина формування нової «духовної потреби» – потреби у життєвому самовизначенні. Закономірності розвитку особистості в юнацькому віці досліджувалися Р. Бернсом [49]. Він, зокрема, зазначав, що типові для цього віку внутрішні конфлікти й стреси пов'язані передусім з необхідністю руйнування тих емоційних зв'язків, що склались у дитинстві, і з формуванням нових відносин.

А. Мудрик говорив про те, що формування образу "Я" молоді нерозривно пов'язане з визначенням її морально-соціального статусу та ставлення до світу. Він підкреслив, що найважливішим моментом у процесі становлення особистості є процес «пізнання світу і себе у світі», який характеризується потребою відокремлення себе від дорослого, і водночас потребою в

самопізнанні та визначенні власних установок, цінностей, світогляду і способу життя [23]. Він підкреслював, що найважливіший моменту становленні особистості – це процес «пізнання світу й себе у ньому». Характерною є потреба у відособленні від дорослих, пов'язана з потребою самопізнання і визначення своєї власної позиції, цінностей, світогляду, стилю життя. Сформований світогляд, як «певна концепція світу і людини» зумовлює рішення й вибір особистості. Отже, основними психологічними досягненнями в юнацькому віці є активізація та реалізація процесу формування суб'єктивного образу світу, становлення соціального статусу та формування світогляду. На основі сформованих уявлень відбувається інтенсивний процес самовизначення, який стає «процесом визначення себе у світі». Він пов'язаний із самоактуалізацією, яка має дві форми: зовнішню – прагнення виділитися серед однолітків і продемонструвати свою індивідуальність; і внутрішню – прагнення продемонструвати свої здібності і таланти в контакті зі світом [23]

Формування світогляду, виявлення своєї соціальної позиції, вибір майбутнього соціального становища й засобів його досягнення – головні потреби особистості у юнацькому віці, вважав В. Худик [40]. Він визначає світогляд як «систему переконань, що виражає ставлення індивіда до навколишнього середовища». У підході цього дослідника основний акцент робиться на аспекті соціального оцінювання. Зокрема, він вважає, що людина повинна оцінювати себе насамперед з точки зору інших: «Самовизначення – це визначення власної корисності для суспільства». Щоправда, В. Худик зауважив, що формування особистісного ставлення до подій і явищ та певних тенденцій поведінки й діяльності залежить від домінуючих потреб і мотивів особистості, але це не пояснює специфіки формування світогляду саме у юному, віці оскільки, як відомо, особливості мотиваційної сфери і сфери потреб закладаються ще у ранньому дитинстві [40].

Характерними ознаками юнацького віку є амбівалентність (суперечливість) і парадоксальність. Ці риси проявляються в несподіваній зміні настроїв (наприклад: веселощі – зневіра, впевненість в собі –



сором'язливість і боягузтво, егоїзм – проявами альтруїзму, товариськість – замкнутість, допитливість – розумова байдужість, радикалізм – консерватизм тощо). Основним завданням у цей віковий період є формування почуття власної гідності та ідентичності, що можна розглядати як основу психологічних надбань.

Юнацький вік є своєрідним перехідним періодом між дитинством та дорослим віком. Основними характеристиками цього віку є протікання кризи ідентичності та необхідність життєвого й професійного самовизначення. В даний період відбувається переоцінка цінностей, усвідомлення себе як особистості та формування світогляду. Набуття хлопцями та дівчатами внутрішньої ідентичності залежить від якісного вирішення таких питань, як знаходження свого місця в суспільстві, визначення життєвого шляху, вибір професії, вибір партнера для інтимно-особистісного спілкування та сімейного життя. Період дорослішання юного покоління проходить за часів стрімких змін у житті суспільства, таких як економічні і екологічні кризи, глобалізація, інформатизація. Звідси – невпевненість в завтрашньому дні, нестабільність в сферах життєдіяльності, відсутність орієнтації в ідеології. Розуміння, що доведеться жити в таких умовах, провокує виникнення у юнаків і дівчат дратівливості і відчуття безнадійності.

Агресія як поведінковий прояв – це поведінка, котра характеризується спрямованістю, по-перше, на заподіяння шкоди неживим об'єктам, по-друге, на здійснення дій, які спричиняють шкоду (фізичну, моральну чи матеріальну) живим істотам, які мають мотивацію уникнення такого ставлення.

Отже, змістовне наповнення агресивності в юнацькому віковому періоді може бути деструктивним та конструктивним.

## **1.2. Комп'ютерні ігри як соціально-педагогічний феномен**

У нинішній період активного перетворення суспільства існує цілий ряд соціально-психологічних і педагогічних труднощів соціального становлення

особистості юнаків і формування їхнього мислення. Тому з особливою гостротою піднімається питання про необхідність комплексного вивчення дитини для керівництва його соціальним розвитком і вихованням. У зв'язку з цим в останні роки з'явилися численні дослідження (Б. С. Волкова, В. С. Мухіна, Л. Ф. Обухова, Д. І. Фельдштейн та ін.), у яких чітко виявилася залежність соціального становлення особистості юнака. Багато уваги приділяється вченими саме юнацькому віку. Так у роботах Л. І. Божович, Є. І. Головахи, І. С. Кона описані основні психологічні та соціальні новоутворення юнацькому віку.

Сучасні комп'ютерні ігри дуже різноманітні за змістом, наповненням, відрізняються мотивацією, на якій тримається ігровий процес, та психологічними ефектами, що в ньому формуються та закріплюються. Психічна діяльність, яка моделюється у відеогрі, визначатиметься тим, який жанр ігри використовує гравець. Проте проблема належності гри до того чи того жанру є досить складним питанням, подібно до питання про жанрові особливості літературних чи будь-яких інших мистецьких творів. Класифікація комп'ютерних ігор недостатньо розроблена, і дослідники постійно вносять свої пропозиції щодо її вдосконалення.

Останнім часом проблема азартних ігор має велике значення у зв'язку з залученням до її сфери комп'ютерних засобів. Різноманітні ігрові програми, що привертають увагу своїм гарним виглядом, приємними акустичними ефектами здійснюють сильний сугестивний вплив на багатьох людей, особливо це стосується юнаків. Явища, що викликають занепокоєння в суспільстві (до яких безперечно належить повальне захоплення комп'ютерними іграми на шкоду іншим сферам захоплення і діяльності) виявляються в поведінці дітей та підлітків раніше, ніж їх наслідки усвідомлюють дорослі. Практика свідчить про те, що великі можливості для самореалізації людини, набуття нею позитивного соціального досвіду, стимулювання активності особистості в соціальній сфері створюють ігрові ситуації [19].

Гра як педагогічна ситуація – це свобода емоційних проявів, психологічне розкріпачення учасників, що перетворює духовну цінність на засіб спілкування, єднання і зближення. Можливість виявити власні кмітливість, спритність, винахідливість, нестандартність вирішення, дотепність приваблює дітей, наближає гру до творчості. Відтворюючи соціальні відносини між людьми поза умовами безпосередньої утилітарної діяльності, гра є важливим засобом формування соціального здоров'я дітей та молоді. Звертаючись до гри, слід пам'ятати, що в цьому аспекті вона цінна не сама по собі, а тим соціально-педагогічним результатом, до якого ми прагнемо. Таким результатом мають бути потреби в прояві соціальної активності та виникнення позитивної установки стосовно соціально цінної діяльності як бази для самореалізації людини в суспільстві [5].

Комп'ютерні ігри та їх вплив на психологічні й соціальні характеристики особистості юнаків потребують детального вивчення як недостатньо вивчений соціально-педагогічний феномен, на цій основі соціальні педагоги і психологи зможуть контролювати та корегувати вплив комп'ютерних ігор на соціалізацію підлітків. Нині проблема ускладнюється тим, що сучасні азартні комп'ютерні ігри спеціально побудовані так, що в процесі гри в юнаків виникає розслаблення, зняття емоційного напруження, відволікання від неприємних проблем, а отже, гра розцінюється як приємне проведення часу, прийнятна в суспільстві форма дозвілля, при цьому в юнаків поступово розвивається залежність. Багато дослідників (І. Бурлаков, М. Іванов, Ю. Ковш, Г. Кочетков, Є. Лисенко, Г. Мешков, В. Чаговець, Б. Шлимович, О. Шмельов та інші) вважають комп'ютерну ігроманію серйозною соціальною проблемою. Вони зазначають, що різні види ігор, які розробляються і впроваджуються сьогодні, стають все більш демократичними і доступними для дітей та юнаків. Людина стає залежною від гри, коли, розпочавши її, вона продовжує постійно думати про неї і намагається повернутися до неї знову. Поступово такий спосіб проведення дня буде повторюватися все частіше і стане улюбленим способом проведення часу, що матиме руйнівний вплив на молодь [18].

Отже, на сьогодні як у глобальному вимірі, так і в Україні збільшується у все більших масштабах число людей, які вміють користуватися і працювати з комп'ютерними програмами, а також і розважатися, грати в комп'ютерні ігри. Разом з тим, гіперболізоване захоплення іграми і перебуванням в Інтернеті може привести до негативного наслідку – виникнення комп'ютерної залежності, комп'ютероманії, своєрідної емоційної «наркоманії» з використанням комп'ютерних засобів. Комп'ютерна ігрова залежність стає соціально небезпечною адиктивною формою поведінки, що обумовлює психопатологічні зміни особистості і призводить до порушення соціальних норм поведінки, правопорушенням і навіть суїцидам.

### **1.3. Вплив комп'ютерних ігор на агресію юнаків**

Проблема впливу комп'ютерних ігор на формування особистості підлітків включає психолого-педагогічних питання. Проблема формування у молоді залежності від ігор та комп'ютерів (М. Гріффіт, К. Янг, Р. Вуд та ін.). Цей поведінковий феномен розглядається як ще одна форма адаптації деяких молодих людей до життєвої ситуації, засіб самоактуалізації та емоційно-психологічної регуляції. Водночас залежність від комп'ютерних ігор, як і будь-яка інша форма поведінкової залежності, може мати руйнівні наслідки для формування особистості та її соціальної адаптації. Надмірне захоплення комп'ютерними іграми призводить до негативних змін у поведінковій, мотиваційній, емоційній та афективній сферах молоді, зниження успішності, погіршення фізичного здоров'я. Також можуть виникати проблеми у спілкуванні з оточуючими, особливо з членами сім'ї. Сьогодні психологи, вчителі та батьки стикаються з цією проблемою щодня, і нам терміново потрібні ефективні інструменти для її подолання [34].

Дослідники з Університету Тохоку в Японії попереджають, що комп'ютерні ігри гальмують розвиток мозку, роблячи дітей більш схильними до насильства. Тести показали, що у дітей, які грали в комп'ютерні ігри,

стимулювалися лише ті ділянки мозку, які відповідають за зорові та опорно-рухові навички. На противагу цьому, частина мозку, яка допомагає людям контролювати негативні емоції, під час ігор взагалі не стимулювалась [36].

Проблема агресивної поведінки юнаків та пов'язаних з нею правопорушень широко обговорюється і є однією з центральних тем психологічних досліджень. Опублікована велика кількість робіт, присвячених впливу комп'ютерних ігор на розвиток агресивної поведінки у дітей, підлітків та молодих людей. Аналіз цих робіт показує сильну поляризацію поглядів: одні автори вважають, що комп'ютерні ігри з агресивним змістом підвищують агресивність їхніх користувачів, інші, яких приблизно вдвічі більше, заперечують цей зв'язок. Зв'язок між комп'ютерними іграми та агресивністю можна інтерпретувати двояко: або агресивна поведінка є наслідком агресивного змісту комп'ютерних ігор, або, навпаки, агресивні діти та підлітки надають перевагу комп'ютерним іграм з агресивним змістом.

На думку американського вченого Д. Корнелла, молоді люди, які проводять більше шести годин на день у віртуальній реальності, граючи в ігри, що містять насильство, кров і ненормативну лексику, більш схильні до розвитку агресивних думок, почуттів і поведінки. Дослідження, проведене групою національних організацій охорони здоров'я в США, показало, що існує зв'язок між випадками агресивного насильства в реальному житті та насильством у віртуальних світах.

Вчені К. Андерсон та К. Ділл [1] провели дослідження серед молодих чоловіків. Висновки цього дослідження підтверджують, що виникнення та прояв агресивних реакцій зумовлені нестабільними психічними станами юнаків. Часті перепади настрою в реальному світі, через «розпорошення» психічної енергії, змушують молодих людей знаходити собі хобі або йти в кіберсвіт. Більше того, з фізіологічної точки зору залежність від комп'ютерних ігор є небезпечною. Переважна більшість ігор, особливо «стрілялок», «рольових» і «симуляторів», мають сценарії, розроблені таким чином, щоб тримати гравця в стані постійної напруги. У реальному світі, однак, в

екстремальних ситуаціях викид адреналіну необхідний для дії - боротьби або втечі. В обох випадках людський організм повинен виконувати екстремальну фізичну активність, фактично понадзусилля. Ця активність змушує організм "спалювати" вивільнений адреналін. З іншого боку, тіло спортсмена перебуває в пасивному стані. Як наслідок, частішає серцебиття, підвищується кров'яний тиск і порушується обмін речовин. На тлі гормональної нестабільності в підлітковому віці ризик цих факторів подвоюється. З часом адреналін у крові починає розщеплюватися. Продукти його розпаду вкрай шкідливі для організму людини, особливо для серцево-судинної системи.

Говорячи про шкоду комп'ютерних ігор, слід підкреслити, що вони можуть мати психологічний вплив на людину. До таких ігор належать так звані «стрілялки», «бродилки», «літалки» та «перегони». Особливістю цих ігор є те, що юнак не може залишити комп'ютер упродовж безперервної тривалої гри, яка потребує її постійної участі та уваги. Гра призвела до ігрової залежності. Юнак починає привикати та проводити більше часу в віртуальному світі, перемагаючи модельки «ворогів», лише зрідка приділяти увагу своєму реальному життю і губитись у часі. У нього розвивається розлад апетиту і сну, і він продовжує боротися з озброєними воїнами і монстрами у своїх снах. Від цієї патологічної одержимості іноді неможливо позбутися. Вплив шкідливих комп'ютерних програм посилюється, якщо вони містять сцени насильства і жорстокості. Людина, яка віддає перевагу віртуальному світу і розглядає його як реальний і не має необхідного життєвого досвіду, отримує неправдиву і дезорієнтуючу інформацію про підступність і жорстокість життя, про необхідність тривалого застосування насильства для вирішення життєвих проблем, про спрощену і цинічну природу людських відносин. У неї культивуються тваринні інстинкти, її духовний розвиток гальмується, вона озлоблюється на оточуючий світ. Рівень агресивності та криміногенність такої людини зростає [25].

Отже, ми дізналися, що у головному мозку юнаків, які грають у комп'ютерні ігри, що містять акти насильства, відбуваються певні зміни, а

саме: ділянки мозку, відповідальні за емоції, активізуються, а в ділянках, відповідальних за контроль і концентрацію, спостерігається зниження активності. Вчені університету Тохоку в Японії виявили, що комп'ютерні ігри зупиняють розвиток лобових доль мозку, які відповідають за поведінку людини, її пам'ять і навчання. Отже, паралельно з прищеплюванням жорстокості в «комп'ютерного покоління» відбувається зниження розумових здібностей.

Завдяки розвитку передових технологій – на сьогодні комп'ютери перетворилися з предмета розкоші в те, без чого неможливо уявити сучасне життя. Користуватися комп'ютером можуть не тільки дорослі, але й діти. При цьому останні опановують це в рази швидше і ефективніше старшого покоління.

Крім негативного впливу, комп'ютерні ігри можуть також позитивно впливати на розвиток людини (дитини тим паче). Наприклад, вчать стежити за деталями, реагувати, розвивають дрібну моторику, покращують пам'ять, змушують думати, розвивають уяву, вчать творчо та нестандартно вирішувати завдання. Граючись, дитина вчиться користуватися корисними програмами, а комп'ютерні ігри також допоможуть цікаво провести вільний час наодинці.

Сучасна комп'ютерна гра все частіше перетворюється на навчальну програму. Це стосується не тільки ігор, первісно призначених для дитячої аудиторії, але й ігор, розрахованих на дорослих, зокрема, різного роду симуляторів реальних дій, наприклад, керування автомобілем чи реактивним літаком. Наприклад, під час підготовки офіцерів у збройних силах США використовують деякі комп'ютерні ігри: солдати й офіцери грають у «стрілялки», «стратегії» і «квести» з метою одержання знань і умінь, що будуть потрібні в реальних умовах.

Пізнавальна функція комп'ютерних ігор доволі обмежена, але вона важлива, переважно для неповнолітньої аудиторії. Зрозуміло, комп'ютерні ігри неможливо всерйоз розглядати як засіб одержання значущої інформації, однак, приміром, комп'ютерні ігри стимулюють інтерес до історії.

Творці і споживачі ігор залежно від ігрового сценарію пропонують таку класифікацію:

- аркадні ігри, чи ігри-бойовики (головне завдання – знищити ворогів);
- адвентюрні, чи ігри-розслідування (пошук доказів, слідство);
- рольові ігри (керування героями, персонажами);
- стратегічні ігри (пов'язані з керуванням якою-небудь ситуацією, містом, країною);
- квести (пошук виходу з певної ситуації);
- імітаційні ігри (керування технікою у ролі водія);
- спортивні ігри (пов'язані з досягненням спортивного результату);
- ігри-головоламки (пасьянси, ігри-конструкції, мозаїки, «Поле чудес»);
- настільні ігри (шахи, шашки, нарди, доміно, карти) [16].

Аркадні, адвентюрні, стратегічні та імітаційні ігри можуть ґрунтуватися на різних сюжетах, як фантастичних (дія розгортається у вигаданій реальності), так і пов'язаних з реальними подіями, політичними, соціальними, географічними реаліями. Прикладом останніх можуть слугувати комп'ютерні ігри, що виступають як засіб формування стереотипів.

Зупинимося тепер на результатах досліджень, викладених у джерелах, які вказують на можливі позитивні впливи комп'ютерних ігор. Велика група досліджень комп'ютерних ігор зроблених на базі вивчення їх впливу на когнітивний розвиток людини: на пам'ять, увагу, мислення та інтелектуальні функції в цілому

У 2013 році, дослідники з Інституту людського розвитку Товариства Макса Планка (Німеччина), провівши низку експериментів, дійшли висновку, що комп'ютерні ігри викликають збільшення областей мозку, відповідальних за просторову орієнтацію, формування пам'яті і стратегічного планування, а також дрібну моторику [29].

У порівнянні з контрольною групою, ігрова показала збільшення сірої речовини, в якому знаходяться клітинні тіла нервових клітин головного мозку; це було виявлено за допомогою МРТ [29].



Доведено, що шанувальникам ігор-стрілялок легше фільтрувати інформацію, яку вони отримують, і зосереджуватися на конкретних завданнях. Їх увага не так часто відволікається, як у людей, які не захоплюються іграми такого типу. Крім того, гравці, які люблять інші види ігор, не мають такої здатності, і їхня концентрація уваги є середньою. [9].

У порівнянні з неігроманами, геймери більш уважні, мають більший обсяг уваги, більш вибіркові та зосереджені на релевантній інформації, а також менш схильні до розсіювання уваги. Більшість дослідників позитивно оцінили стратегічні ігри [46].

На думку дослідників, головною перевагою стратегічних ігор є розвиток здатності гравця мислити системно. Гравець не може бачити все поле бою одразу і повинен створити свій власний образ. Розмір картини перевищує можливості свідомого розуму, тому вплив несвідомих імпульсів на процес прийняття рішень відчувається суб'єктивно, що можна описати терміном "інтуїція".

У геймерів краще розподіляється зорова увага. Вони можуть відстежувати більше рухомих об'єктів. Прокачується пам'ять гравців. Ряд дослідників відзначають високу здатність геймерів до прогностичного мислення і планування. Комп'ютерні ігри дозволяють краще справлятися з багатозадачністю.

Також комп'ютерні ігри позитивно впливають на особистісну сферу юнаків. Ігри в жанрі «екшен» сприяють кращому розподілу уваги, розвивають здібності до зосередження і просторового мислення; стратегічні рольові ігри забезпечують високі результати у вирішенні логічних завдань; діти, які грають в рольові та пригодницькі комп'ютерні ігри, частіше використовують уяву для того, щоб подумки перенестися в сюжет гри і продумати мотивацію персонажа, його поведінку, що розвиває їх креативність. Можна сказати, що ігри створюють для підлітків «зону найближчого розвитку», яка поєднує в собі оптимальний баланс між труднощами завдань і пов'язаної з нею фрустрацією і переживаннями успіху і завершеності. Комп'ютерні ігри – ідеальний

тренувальний майданчик, так як вони прищеплюють розуміння покрокового розвитку своїх здібностей. Так, як гравці винагороджуються за кожне вирішене завдання, вони навчаються сприймати поступове навчання і зростаючі досягнення. А значить, мотивація, отримана в грі, може реалізовуватися і в реальному житті підлітка [21].

Отже, у всього є дві сторони і комп'ютерні ігри не виняток. Вони можуть приносити користь поколінню, що підростає. Наприклад, комп'ютерні ігри:

1. Покращують навички читання. Діти повинні бути дуже уважними під час гри. Відомо, що хороша концентрація уваги допомагає покращити навички читання.

2. Покращують зір. Так, справді. Любителі комп'ютерних ігор мають дуже хороший зір. Крім того, гравці знають, як уникнути втрати п'яти об'єктів, тоді як звичайна людина знає лише три. Також доведено, що комп'ютерні монітори не впливають на зір.

3. Покращують пам'ять. Існують різні ігри, наприклад ігри на пам'ять, які дуже допомагають у розвитку пам'яті. Адже під час гри дитині необхідно запам'ятовувати і повторювати те, що вона чує чи бачить.

4. Покращують дрібну моторику рук. Використання джойстиків, комп'ютерних мишок і клавіатур розвиває спритність рук дитини.

5. Навчальні ігри. Існує також велика кількість комп'ютерних ігор, які допоможуть маленьким дітям вивчити літери і цифри, навчитися читати і рахувати, пізнавати світ тварин і рослин, вивчати іноземні мови. Ця захоплююча, весела і проста комп'ютерна гра поглибить знання юнаків та підлітків, забезпечить приємне проведення часу, а також допоможе підготувати дитину до дитячого садка, школи та університету.

Комп'ютерні ігри допомагають дітям вчитися приймати самостійні рішення, оцінювати ситуації та розв'язувати логічні задачі. Вони можуть спробувати себе в різних професіях, розкрити свої таланти і дізнатися про нові теми, явища і види діяльності.

Багато ігор - якщо час обмежений - допомагають розвивати різні навички. Наприклад, рольові ігри розвивають соціальні навички, стратегічні ігри тренують аналітичні здібності, а ігри-стрілялки покращують командну роботу, прийняття тактичних рішень та рефлексію. Імітаційні ігри розширюють кругозір і допомагають зрозуміти технології, а логічні розвивають навички просторового мислення.

## **Висновки до розділу I**

Проаналізувавши психолого-педагогічну літературу з обраної теми, ми дійшли до висновку, що на прояви агресивності в юнацькому віці впливають багато факторів, в тому числі вік, індивідуальні особливості, соціальні умови та середовище. Одним із з найважливіших є – стать особистості. Таким чином, юність – суперечлива та складна стадія життєвого шляху, яка є завершальним етапом формування особистості та закладає її ціннісний фундамент. Агресивність в юнацькому віці є засобом самоствердження, досягнення цілей та захисту власного «Я», що сприяє у подоланні власних внутрішніх проблем. Особливостями прояву агресивності у юнаків є висока афективна зарядженість поведінкових реакцій, імпульсивне та недиференційоване реагування на фрустрацію, що негативно впливає на гармонійний розвиток особистості.

Сьогодні комп'ютер – повсякденність дитини, звична та буденна річ. У той же час, для батьків і педагогів комп'ютер може стати великою проблемою, адже він не такий безпечний, як видається на перший погляд, оскільки він не дає дитині повноцінного спілкування з однолітками, суттєво змінює психофізіологічний стан тощо.

Комп'ютерні ігри можуть мати як негативний, так і позитивний вплив. Для розвитку комп'ютерної залежності важливе значення має тип комп'ютерної гри (найбільш впливовими є рольові ігри), вік, психологічні фактори (особистісні та індивідуальні, розумові здібності, самооцінка,

комунікативні навички, схильність до ризику, суб'єктність, тривожність, волонтаристський потенціал), а також фактори соціального середовища (рівень соціалізації, місце навчання або роботи, стосунки дитини з батьками, стосунки з друзями (статус та положення в групі), коло спілкування). Однак зростаючий потенціал Інтернету та поява нових видів комп'ютерних ігор дозволяють говорити про те, що це окрема галузь, яка потребує постійних, багатогранних наукових досліджень.

## РОЗДІЛ II.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР НА АГРЕСІЮ ЮНАКІВ

#### 2.1. Методики та організація проведення дослідження

Мета нашого емпіричного дослідження – дослідити проблему впливу комп'ютерних ігор на агресію юнаків. Для отримання бажаного результату ми використали такі методики:

##### 1. Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса і А. Дарки.

Автори представили опитувальник для визначення індикаторів та форм агресії, які вони вважають релевантними. Автори виділили такі види агресивної поведінки: застосування сили проти інших – фізична агресія; вербальні напади на інших за формою (суперечки, крики, вигуки) і змістом (погрози, лайка, образи) – вербальна агресія; використання чуток, жартів і непрямих, неконтрольованих спалахів гніву (крик, тупіт тощо) для нападу на інших – непряма агресія. використання чуток, жартів і непрямих, неконтрольованих спалахів гніву (крик, тупіт тощо) для нападу на інших – непряма агресія. Негативність – форма опозиційної поведінки, зазвичай спрямована проти влади та керівництва, яка може переростати від пасивного опору до активних дій проти вимог, правил і законів. Дратівливість – схильність бути роздратованим і нестриманим, грубим і грубим при найменшому порушенні. Підозрілість – схильність не довіряти і насторожено ставитися до людей, вважаючи, що інші хочуть нашкодити цій людині. Прояви ревності і ненависті до інших, що виникають через гнів, незадоволення реальними або уявними стражданнями людини або світу в цілому, називаються образою. Ставлення та поведінка по відношенню до себе та інших ґрунтуються на тому, що людина вважає себе поганою людиною і поводить погано: злісно, без докорів сумління – аутоагресія або почуття провини.

2. Тест агресивності (опитувальник Л. Г. Почебут) виявляє звичний стиль поведінки респондента ситуаціях стресового характеру та адаптація до соціального середовища. Досліджуваний повинен чітко оцінити («так» або «ні») 40 тверджень. Авторкою запропоновано класифікацію агресії відповідно до 5 рівнів за формою представлення. Вербальна агресія (ВА) – людина використовує нецензурну лексику. Фізична агресія (ФА) – людина застосовуючи фізичну силу. Об'єктна агресія (ОА) – об'єкти стають глушінням агресії. Емоційна агресія (ЕА) – емоційні гойдалки (підозрілістю, ворожістю, неприязню або злістю) по відношенню до інших. Самоагресія (СА) – людина постійно відчуває напругу в тілі; не може знайти себе та своє призначення в світі; людина беззахисна в агресивних ситуаціях

### 3. Тест на інтернет-залежність Кімберлі Янг .

Тест є інструментом який допомагає самодіагностувати інтернет-залежності (незалежно від форми залежності). З цієї точки зору залежність характеризується трьома головними симптомами:

1. Нарощування дози (збільшується час, проведений в інтернеті).
2. Зміна форми поведінки (інтернет-активність починає підміняти собою форми реального життя).
3. Синдром відміни (погіршення емоційного самопочуття поза інтернет-активністю)

Респондентам рекомендується уважно прочитати запитання і відповіді на них («так» або «ні»). Авторка діагностує інтернет-залежність на основі п'яти або більше позитивно впливаючих відповідей на низку запитань, які характеризують поведінку людини протягом останнього року. Вони також зосередилися на інтернет-залежності, а не на комп'ютерній залежності загалом. Дослідниця виокремила ознаки інтернет-залежності: сильне бажання перевіряти електронну пошту; постійна перевірка часу наступного сеансу в Інтернеті; багато часу проводять в Інтернеті; витрачають багато грошей для забаганок в Інтернеті.

Емпіричне дослідження проводилося зі студентами 1 курсу психолого-педагогічного факультету, було проведено на базі Криворізького Державного Педагогічного Університету. Вибірку студентів, які прийняли участь в емпіричному дослідженні складало 20 осіб, віком від 18 до 20 років, серед них хлопців – 2, дівчат – 18.

## 2.2. Аналіз результатів дослідження

З метою отримання цілісної картини щодо показників різних форм та різновидів агресивності досліджуваних на основі результатів діагностики було здійснено кореляційний аналіз з використанням із застосуванням коефіцієнту  $r_{xy}$ -Пірсона (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

### Кореляційний зв'язок між показниками форм і шкал агресивності

Форми агресивності (за методикою діагностики показників і форм агресії А. Басса і А. Даркі)	Шкали агресивності (за опитувальником Л. Г. Почебут)					
	Вербальна агресія	Фізична агресія	Предметна агресія	Емоційна агресія	Самоагресія	Агресивність
Фізична агресія	0,72**	0,82**	0,77**	0,63**	0,72**	0,81**
Вербальна агресія	0,52**	0,53**	0,61**	0,68**	-	0,62**
Непряма агресія	0,65**	0,55**	0,70**	0,63**	0,63**	0,73**
Негативізм	0,82**	0,85**	0,68**	0,63**	0,81**	0,88**
Роздратування	0,58**	0,63**	0,66**	0,47*	0,81**	0,71**
Підозрілість	0,69**	0,70**	0,59**	0,62**	0,62**	0,74**
Образа	0,75**	0,77**	0,69**	0,76**	0,56**	0,82**
Відчуття провини, або аутоагресія	0,79**	0,80**	0,78**	0,73**	0,68**	0,88**
Ворожість	0,80**	0,82**	0,71**	0,77**	0,66**	0,87**
Агресивність	0,73**	0,70**	0,81**	0,69**	0,77**	0,87**

Примітка: \* – на рівні значущості  $p < 0,05$ ; \*\* – на рівні значущості  $p < 0,1$

За даними, наведеними у таблиці 2.1, можемо дійти таких висновків.

Практично між усіма показниками проявів агресивності (окрім форми «Вербальна агресія» та шкалою «Самоагресія») існує сильний додатний зв'язок. Між показниками форми агресії «Роздратування» та шкалою «Емоційна агресія» можемо бачити помірний додатний зв'язок. Це доводить несуперечливість отриманих емпіричних даних, завдяки чому отримуємо цілісний профіль особистісної агресивності досліджуваних.

Задля визначення взаємної зумовленості рівня агресивності та інтернет-залежності досліджуваних також було здійснено кореляційний аналіз (табл. 2.2 і 2.3).

Таблиця 2.2

### **Кореляційний зв'язок між формами агресивності та рівнем інтернет-залежності**

<b>Форми агресивності</b> (за методикою діагностики показників і форм агресії А. Басса і А. Даркі)	<b>Рівень інтернет-залежності</b>
Фізична агресія	0,56**
Вербальна агресія	0,72**
Непряма агресія	0,59**
Негативізм	0,57**
Роздратування	0,42*
Підозрілість	0,60**
Образа	0,67**
Відчуття провини, або аутоагресія	0,60**
<i>Ворожість</i>	0,74**
<i>Агресивність</i>	0,65**

Примітка: \* – на рівні значущості  $p < 0,05$ ; \*\* – на рівні значущості  $p < 0,1$

За даними, наведеними у таблицях 2.2 і 2.3, можемо констатувати в основному сильний та помірний додатний зв'язок між формами і різновидами особистісної агресії досліджуваних юнаків та рівнем їхньої інтернет-залежності. Тобто, чим більшу потребу мають юнаки у тривалому перебуванні в інтернет-просторі, і якому реалізують віртуальні види діяльності та форми



спілкування, тим більшу агресивність в них можуть викликати ситуації та події реального життя.

Таблиця 2.3

**Кореляційний зв'язок між шкалами агресивності  
та рівнем інтернет-залежності**

<b>Шкали агресивності</b> (за опитувальником Л. Г. Почебут)	<b>Рівень інтернет-залежності</b>
Вербальна агресія	0,43*
Фізична агресія	0,46*
Предметна агресія	0,50*
Емоційна агресія	0,63**
Самоагресія	0,49*
<i>Агресивність</i>	0,58**

Примітка: \* – на рівні значущості  $p < 0,05$ ; \*\* – на рівні значущості  $p < 0,1$

За даними з таблиці 2.3 можемо дійти аналогічного висновку.

Проаналізуємо емпіричні дані, отримані в процесі психодіагностичного обстеження.

1. Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса і А. Дарки.

Метою проведеного дослідження було виявлення важливих показників та форм агресивної поведінки студентів. Результати діагностики ми занесли до таблиці 2.4. і 2.5 та діаграми (рис. 2.1 і 2.2).

Таблиця 2.4

**Розподіл досліджуваних за рівнем агресивності**  
(за методикою діагностики показників і форм агресії А. Басса і А. Даркі)

<b>Рівні</b>	<b>Кількість осіб</b>	<b>%</b>
Високий	10	50,0
Середній	9	45,0
Низький	1	5,0
Усього по вибірці	20	100,0



Рис. 2.1. Розподіл досліджуваних за рівнем агресивності (за методикою діагностики показників і форм агресії А. Басса і А. Даркі)

Таблиця 2.5

**Розподіл досліджуваних за високим рівнем форм агресивності (за методикою діагностики показників і форм агресії А. Басса і А. Даркі)**

Форми агресивності	Кількість осіб	%
Фізична агресія	2	10,0
Вербальна агресія	4	20,0
Непряма агресія	1	5,0
Негативізм	-	-
Роздратування	1	5,0
Підозрілість	5	25,0
Образа	4	20,0
Відчуття провини, або аутоагресія	3	15,0
Усього по вибірці	20	100,0

Аналізуючи діаграму, ми побачили, що домінуючим у студентів є показник підозрілості (25%). Це говорить про те, що більшість студентів мають схильність до недовіри і обережного відношення до людей, що виникають з переконання, що ті, що оточують мають намір заподіяти шкоду. Ми також отримали високі показники за шкалами «вербальна агресія» (20%) та «образа» (20%). Отже, ці учні виражають негативні емоції як у формі

(обман, крик, вереск), так і через низку словесних звернень до інших (погрози, лайка, прокльони). Обумовлені почуттям гніву, невдоволення собою або світом загалом, вони виявляють озлобленість і ненависть до оточуючих.

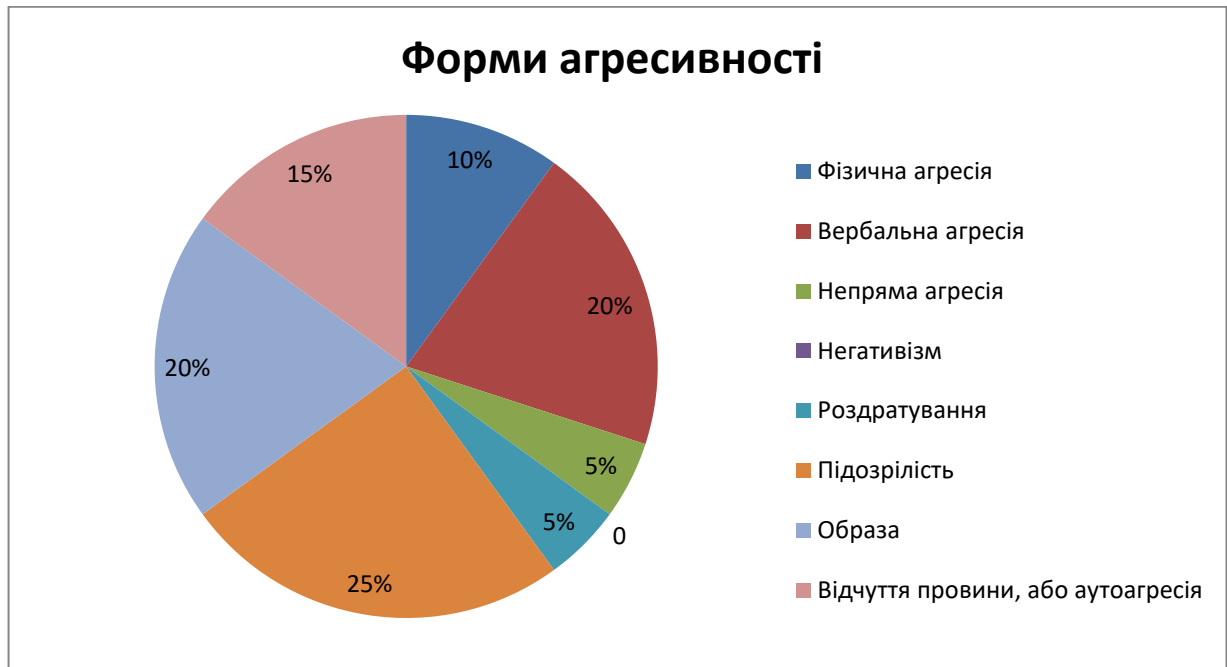


Рис. 2.2. Розподіл досліджуваних за високим рівнем форм агресивності (за методикою діагностики показників і форм агресії А. Басса і А. Даркі)

2. Тест агресивності (опитувальник Л. Г. Почебут) виявляє звичайний стиль поведінки опитуваних в стресових ситуаціях і особливості пристосування в соціальному середовищі. Студентам необхідно однозначно («так» або «ні») оцінити 40 наведених автором тверджень щодо власних станів. Результати діагностики ми занесли до таблиці 2.6 і 2.7 та діаграми (рис. 2.3 і 2.4).

Порівнюючи розподіл досліджуваних за рівнем агресивності (відповідно до різних психодіагностичних методик табл. 2.4 і 2.6), можемо бачити, що він значно не відрізняється. Це ще раз доводить доцільність використаного інструментарію та повноту отриманої емпіричної інформації.

Таблиця 2.6

**Розподіл досліджуваних за рівнем агресивності  
(за опитувальником Л. Г. Почебут)**

<b>Рівень</b>	<b>Кількість осіб</b>	<b>%</b>
Високий	8	40,0
Середній	12	50,0
Низький	2	10,0
Усього по вибірці	20	100,0

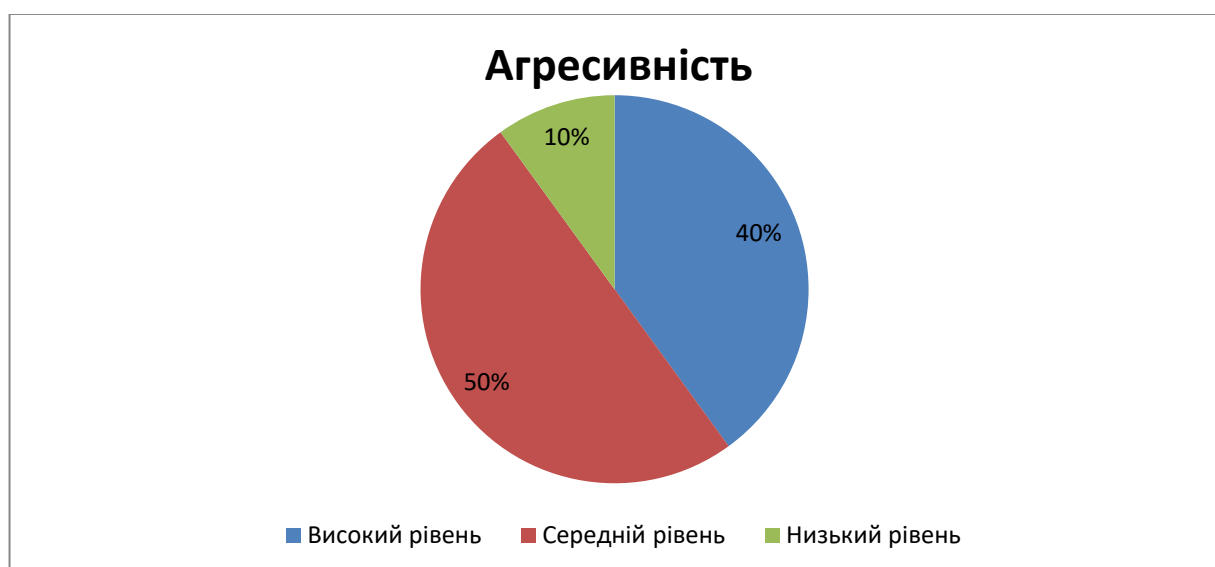


Рис. 2.3. Розподіл досліджуваних за рівнем агресивності (за опитувальником Л. Г. Почебут)

Таблиця 2.7

**Розподіл досліджуваних за високим рівнем шкал агресивності  
(за опитувальником Л. Г. Почебут)**

<b>Шкала</b>	<b>Кількість осіб</b>	<b>%</b>
Вербальна агресія	6	30,0
Фізична агресія	4	20,0
Предметна агресія	2	10,0
Емоційна агресія	5	25,0
Самоагресія	3	15,0
Усього по вибірці	20	100,0



Рис. 2.4. Розподіл досліджуваних за високим рівнем шкал агресивності (за опитувальником Л. Г. Почебут)

Аналізуючи результати, представлені на діаграмі 2.2. ми визначили, що в студентів домінує показник вербальної агресії (30%). Тобто студент вербально висловлює своє агресивне ставлення до іншої людини використовуючи словесні образи. Також високий рівень визначаємо за показником емоційної агресії (25%): у студента виникає емоційне відчуження при спілкуванні з іншою людиною, супроводжуване підозрілістю, ворожістю, неприязню або недоброзичливістю по відношенню до нього.

Для визначення рівня інтернет-залежності студентів нами було використано методику К. Янг. Розподіл досліджуваних на основі отриманих емпіричних даних представлено у таблиці 2.8 та на діаграмі (рис. 2.5).

Отже, проаналізувавши діаграму, ми дізналися, що половина студентів мають середній рівень інтернет-залежності (50%). А отже вони мають деякі проблеми, пов'язані з надмірним захопленням інтернетом та комп'ютерними іграми. Якщо вони не звернуть на них увагу зараз, в подальшому ці ігри можуть заповнити все життя. Також існують студенти, які мають високий рівень залежності від інтернету та комп'ютерних ігор (30%). Тобто використання інтернету викликає значні проблеми у їхньому житті. Потрібна допомога фахівця.

Таблиця 2.8

### Розподіл досліджуваних за рівнем інтернет-залежності

Рівень залежності	Кількість студентів	%
Високий	6	30,0
Середній	10	50,0
Низький	4	20,0
Усього по вибірці	20	100,0

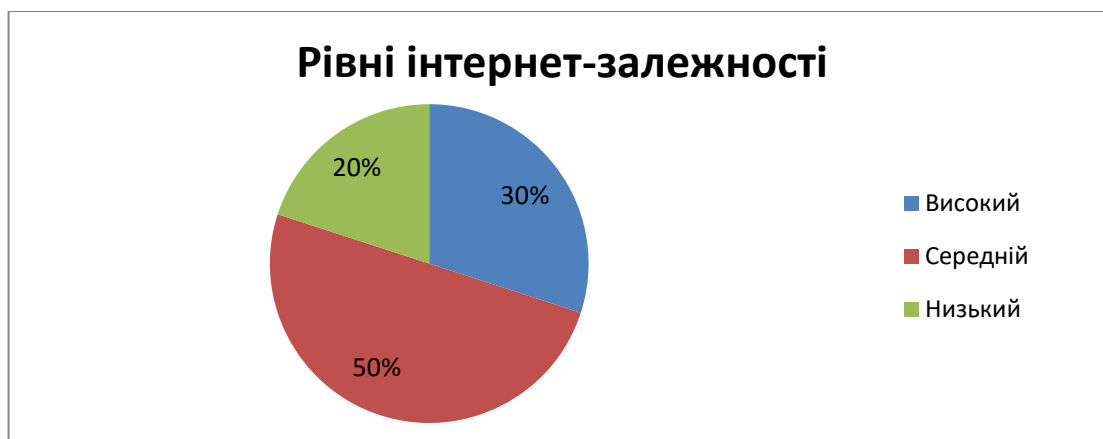


Рис. 25. Розподіл досліджуваних за рівнем інтернет-залежності

### Висновки до розділу II

Отримані емпіричні дані дають змогу підтвердити наші теоретичні висновки про те, рівень інтернет-залежності юнаків та особливості їхньої агресивності мають взаємно залежний характер. Можемо емпірично підтвердити, що надмірне перебування у віртуальному інтернет-просторі, підміна реальних взаємин та актуальних ситуативних форм діяльності на уявні чи удавані можуть викликати негативні емоційні переживання та неадекватне самопочуття поза інтернет-простором. Отже, психокорекційне втручання щодо формування форм конструктивної взаємодії сприятиме зниженню рівня інтернет-залежності та агресивності юнаків.

## РОЗДІЛ III.

### КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЛЬНА РОБОТА ЩОДО ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ НА АГРЕСІЮ ЮНАКІВ

#### **3.1. Корекційно-розвивальна програма щодо зниження рівня агресивності юнаків**

Становлення агресивної поведінки – це складний і багатогранний процес, у якому діє низка чинників. Найгостріше постає проблема агресивної поведінки в підлітковому та юнацькому віці, коли відбувається перехід до нового щабля розвитку особистості.

Проблема агресивної поведінки юнаків потребує практичного вирішення. Потрібно констатувати необхідність розробки корекційних заходів з урахуванням підходу до агресивності як до індивідуально-типологічної властивості особистості. Виходячи з цього, корекції слід піддавати не лише поведінкові прояви агресивності, а й внутрішньо-особистісні. Кінцева мета будьякої форми психокорекційної чи психотерапевтичної роботи полягає у зміні ситуації в когнітивній, емоційній та комунікативній сферах. Проте варто зазначити, що вірогідність та динаміка змін у кожній з них залежить саме від адекватності вибору форм роботи психолога.

Методологічною основою програми проти агресивності юнаків є принципи структурного, когнітивного, діяльнісного та особистісно-орієнтованого підходів. Виходячи зі спрямованості програми, було поставлено такі завдання: проаналізувавши особливості агресивних реакцій юнаків, надати їм психологічні можливості для саморегуляції своїх негативних емоційних станів та навчити юнаків конструктивно справлятися з негативними та іншими агресивними тенденціями в когнітивному, емоційному та поведінковому функціонуванні (наприклад, шляхом надання можливостей для саморегуляції своїх негативних емоційних станів).

Як бачимо, вказана ціль охоплює весь комплекс психологічних складників роботи з юнаками: комунікативний, поведінковий та мотиваційний. Тому одним з основних завдань корекційної програми щодо подолання агресивних проявів поведінки юнаків, є покращання взаємин підлітка з однолітками та педагогами з метою підвищення рівня психологічного комфорту юнаків.

Тема нашої корекційно-розвивальної програми: «Подолання агресивної поведінки юнаків, що мають інтернет-залежність»

Мета – навчання юнаків прийомам спілкування, стимулювання розвитку їх комунікативної культури; формування уміння конструктивно діяти в конфліктних ситуаціях; формування мотивації самовиховання і саморозвитку; зниження рівня агресивних проявів Інтернет-залежності та від комп'ютерних ігор у студентів юнацького віку.

Завдання:

- 1) навчання юнаків соціально прийнятних способів вираження гніву та прояву реакцій на негативну ситуацію загалом;
- 2) навчання юнаків навичок самоконтролю і управління власним гнівом (навичок саморегуляції);
- 3) формування в юнаків конструктивних форм поведінки та підвалин комунікації в проблемній ситуації;
- 4) усунення надмірного емоційного напруження й особистісної тривожності юнаків за допомогою техніки релаксації;
- 5) розвиток позитивної самооцінки юнаків;
- 6) формування здатності усвідомлення власного емоційного світу та почуттів інших людей, розвиток емпатії.

Методи, що використовуються в роботі: бесіди, рольове програвання ситуацій, виконання вправ на самопізнання і самовиховання, етюди, пантоміми, образотворча діяльність, фізичні вправи, рухливі ігри, психогімнастика й ауторелаксація.



Таблиця 3.1

**Структура корекційно-розвивальної програми «Подолання агресивної поведінки юнаків, що мають інтернет-залежність»**

<b>Блоки</b>	<b>Тема</b>	<b>Мета</b>	<b>Основні види вправ</b>	<b>Час</b>
<b>ВСТУПНИЙ</b>	Знайомство	Ознайомлення учасників з умовами роботи групи. Створення атмосфери безпеки для подальшого розвитку групи. Обговорення очікування учасників.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправа «Привітання»</li> <li>2. Вправа «Познайомимось ближче»</li> <li>3. Вправа «Психологічна інсталяція»</li> <li>4. Вправа «Інтерв'ю»</li> <li>5. Підсумки</li> </ol>	40 хв.
<b>ОСНОВНИЙ</b>	Як справитися з агресією	Розкриття поняття «агресія», «агресивність», навчання звільнення від негативних емоцій; навчити розпізнавати спрямованість агресивних імпульсів, розуміти свою агресивну поведінку	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправа «Привітання»</li> <li>2. Вправа «Розповіді по фотографіях»</li> <li>3. Вправа «Чарівний базар»</li> <li>4. Вправа «Пам'ятник»</li> <li>5. Гра на зняття фізичної агресії «Горобчики»</li> <li>6. Психологічне розвантаження «Хвилина баловства»</li> <li>7. Вправа «Я хочу сказати «Спасибі»</li> <li>8. Підсумки</li> </ol>	1 год.
	Усвідомлення своїх станів		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправа «Камінчик у черевіку»</li> <li>2. Вправа «Кидання іменами»</li> <li>3. Вправа «Листок гніву»</li> <li>4. Гра на зняття загальної агресії «Злі-добрі коти»</li> <li>5. Гра на зняття негативізму, капризів, загальної агресії «Капризна подушка»</li> <li>6. Вправа: «Я малюю агресію»</li> <li>7. Підсумки</li> </ol>	1 год.

	Вплив агресивних емоцій на спілкування		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправа «Привітання»</li> <li>2. Вправа «Скарбничка порад»</li> <li>3. Вправа «Чудовисько»</li> <li>4. Вправа «Агресивні загадки»</li> <li>5. Вправа «Сплутані ланцюжки»</li> <li>6. Підсумки</li> </ol>	1 год.
	Агресивна енергія		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправа «Гра у лото (бінго)»</li> <li>2. Вправа «Агресивна поведінка»</li> <li>3. Гра на зняття вербальної агресії «Клоуни лаються»</li> <li>4. Вправа «Агресія – яка вона?»</li> <li>5. Підсумки</li> </ol>	1 год.
	Способи зняття гніву й агресивності		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Привітання</li> <li>2. Вправа: «Я у гніві»</li> <li>3. Вправа «Відреагування відчуттів»</li> <li>4. Вправа «Склянка води»</li> <li>5. Вправа «Паперові м'ячики»</li> <li>6. Підсумки</li> </ol>	1 год.
	Профілактика агресивних станів		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вправа «Привітання»</li> <li>2. Вправа: «Коло знань»</li> <li>3. Гра «Чортеня»</li> <li>4. Вправа «Намалюй ризик»</li> <li>5. Вправа «Зобрази тварину»</li> <li>6. Підсумки</li> </ol>	1 год.
<b>ЗАКЛЮЧНИЙ</b>	Заключне заняття	Закріплення здобутих знань та вмінь, презентація планів на майбутнє	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Гра «Компліменти»</li> <li>2. Вправа «Мое майбутнє»</li> <li>3. Вправа «Подарунок на прощання»</li> </ol>	40 хв.

Програма розрахована на 8 занять. Кожне заняття триває 1 годину. Виключенням є вступне та завершальне заняття, що тривали 40 хвилин. Кожне заняття зі студентами складалось з трьох частин: організаційно-підготовчої, основної та заключної. Організаційно-підготовча частина передбачала організацію робочої атмосфери (емоційно-мотиваційне входження студентів у заняття, пригадування встановлених у групі правил та норм тощо). У доступній формі відбувалось пояснення мети нового заняття, актуалізація досвіду, який був отриманий на минулому занятті, виконувались окремі вправи на релаксацію, інтеграцію та підвищення емоційного настрою. Основна частина психокорекційного впливу передбачала виконання всіх запланованих ігор, вправ, завдань, які спрямовані на зниження рівня агресивності через комп'ютерні ігри. У змодельованих ситуаціях відбувалось формування навичок смислоутворення, позитивних емоційних реакцій, самоконтролю та стриманості. Заключна частина передбачала використання окремих завдань на рефлексивний аналіз того, чого вдалося кожній особі навчитися, зрозуміти; обговорення того, що не сподобалося, не вдалося виконати; наприкінці заняття вправи виконувались на групову інтеграцію та підвищення загального емоційного фону.

### **3.2. Оцінка ефективності корекційно-розвивальної програми**

У ході проведення емпіричного дослідження були отримані результати, які були піддані подальшій обробці і детальному аналізу, зроблено другий зріз для порівняння результатів після проведення корекційної програми.

Для оцінки ефективності корекційно-розвивального впливу після його здійснення було проведено повторне психодіагностичне обстеження досліджуваних (підсумкову діагностику). В якості інструмента ми використали непараметричний критерій знаків  $G$ , який є способом статистичної індикації спрямованості динаміки змін показників. Для математичного висновку застосовуються критичні значення  $G$ -критерію

(зокрема, для нашої вибірки досліджуваних обсягом 20 осіб  $G_{0,05}=5$ ,  $G_{0,01}=2$ ).  
Рішення про наявність типового зсуву показників у певному напрямку на рівні значущості  $p<0,05$ , приймається коли  $G_{емп}<G_{0,05}$ , якщо  $G_{емп}<G_{0,01}$  – рішення приймається на рівні значущості  $p<0,01$ .

Порівняння показників інтернет-залежності і форм а шкал агресивності досліджуваних за результатами констатувальної та підсумкової діагностики представлені у таблиці 3.3.

Таблиця 3.2

### Показники G-критерію

Діагностичні шкали	$G_{емп}$	Напрямок типового зсуву
<i>Інтернет-залежність</i>	2*	<i>Зменшення</i>
<b>Форми агресивності</b> (за методикою діагностики показників і форм агресії А. Басса і А. Даркі)		
Фізична агресія	-	-
Вербальна агресія	6**	Зменшення
Непряма агресія	-	-
Негативізм	-	-
Роздратування	4*	Зменшення
Підозрілість	-	-
Образа	-	-
Відчуття провини, або аутоагресія	1*	Зменшення
<i>Ворожість</i>	1*	<i>Зменшення</i>
<i>Агресивність</i>	3*	<i>Зменшення</i>
<b>Шкали агресивності</b> (за опитувальником Л. Г. Почебут)		
Вербальна агресія	2*	Зменшення
Фізична агресія	-	-
Предметна агресія	-	-
Емоційна агресія	3*	Зменшення
Самоагресія	7**	Зменшення
<i>Агресивність</i>	2*	<i>Зменшення</i>

Примітка: \* – на рівні значущості  $p<0,05$ , \*\* – на рівні значущості  $p<0,01$

Можемо констатувати, що після здійснення корекційного впливу спостерігається тенденція зменшення показників рівня інтернет-залежності юнаків, ворожості, агресивності загалом і зокрема її форм (вербальна агресія,

роздратування, аутоагресія) та шкал (вербальна агресія, емоційна агресія, аутоагресія).

Відсутність статистично значущих відмінностей у показниках таких форм агресивності, як фізична агресія, непрямая агресія, негативізм, підозрілість, образа, а також у показниках шкал агресивності фізична агресія і предметна агресія можна пояснити таким чином. Проведена корекційно-розвивальна програма мала за мету реалізацію завдань, що дозволяють мотивувати юнаків до самоаналізу, визначення власних індивідуальних особистісних властивостей, а також сформувати в них відповідні навички. Тому результативність здійсненої роботи виявляється саме у тому, що в юнаків склалося адекватне самоствавлення, і, тим самим, самоприйняття. А сформовані навички саморегуляції, управління гнівом, а також засвоєні форми конструктивної поведінки і спілкування сприяли особистісному розвитку та усвідомленню власної Я-концепції юнаків.

Однак, на основі порівняння усереднених показників інтернет-залежності, форм і шкал агресивності можемо бачити певну тенденцію їхнього зниження (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

### Усереднені показники

Діагностичні шкали	КД	ПД
<i>Інтернет-залежність</i>	64,5	62,0
<b>Форми агресивності</b> (за методикою діагностики показників і форм агресії А. Басса і А. Даркі)		
Фізична агресія	47,8	47,9
Вербальна агресія	51,3	44,5
Непряма агресія	47,9	46,4
Негативізм	46,6	45,2
Роздратування	54,0	51,4
Підозрілість	52,8	51,0
Образа	52,6	52,4
Відчуття провини, або аутоагресія	40,8	36,1
<i>Ворожість</i>	52,7	51,7
<i>Агресивність</i>	51,3	47,3

## Продовження таблиці 3.3

Шкали агресивності (за опитувальником Л. Г. Почебут)		
Вербальна агресія	4,6	4,2
Фізична агресія	4,2	4,1
Предметна агресія	3,7	3,9
Емоційна агресія	4,5	4,0
Самоагресія	3,8	3,1
<i>Агресивність</i>	<i>20,6</i>	<i>19,8</i>

Примітка: КД – констатувальна діагностика, ПД – підсумкова діагностика

На гістограмах (рис.3.1, 3.2) наочно представлені усереднені показники діагностованих форм і шкал агресивності за результатами констатувального і підсумкового діагностичного обстеження досліджуваних.



Рис. 3.1. Усереднені форм агресивності за методикою А. Басса і А. Даркі

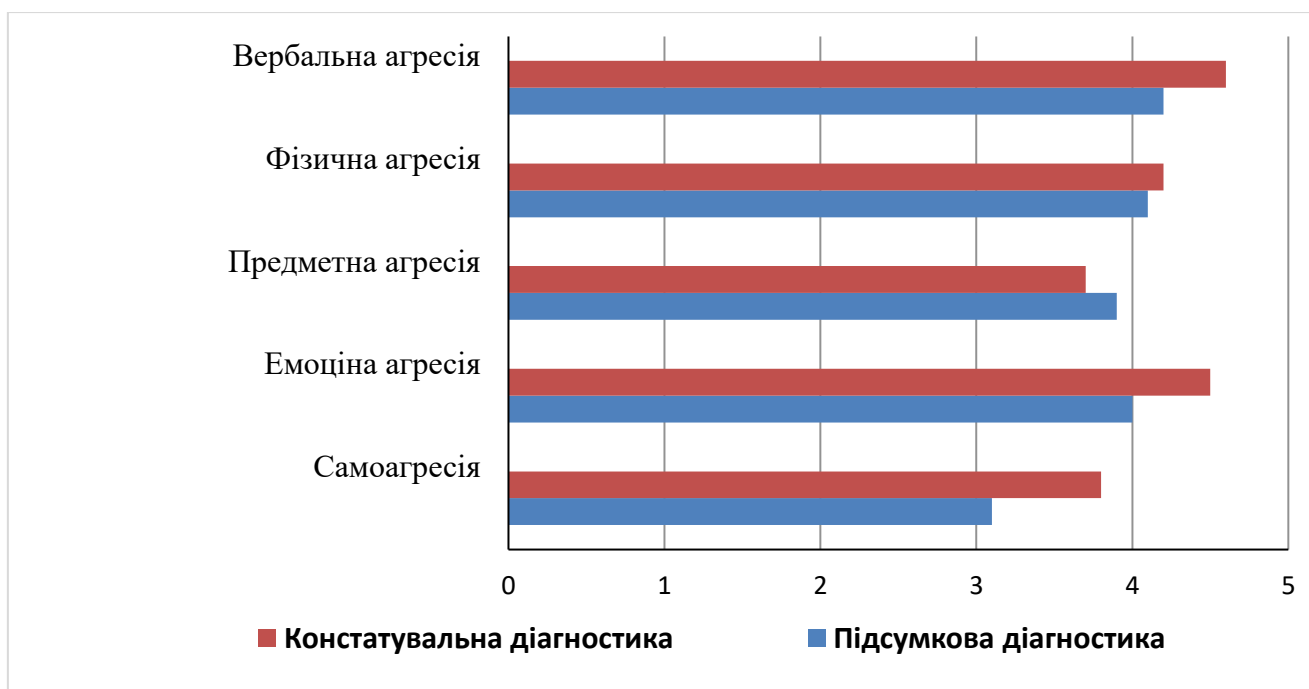


Рис. 3.2. Усереднені шкал агресивності за методикою Л. Г. Почебут

На гістограмі (рис.3.3) наочно представлені усереднені показники інтернет-залежності та загальних форм агресивності за результатами констатувального і підсумкового діагностичного обстеження досліджуваних.

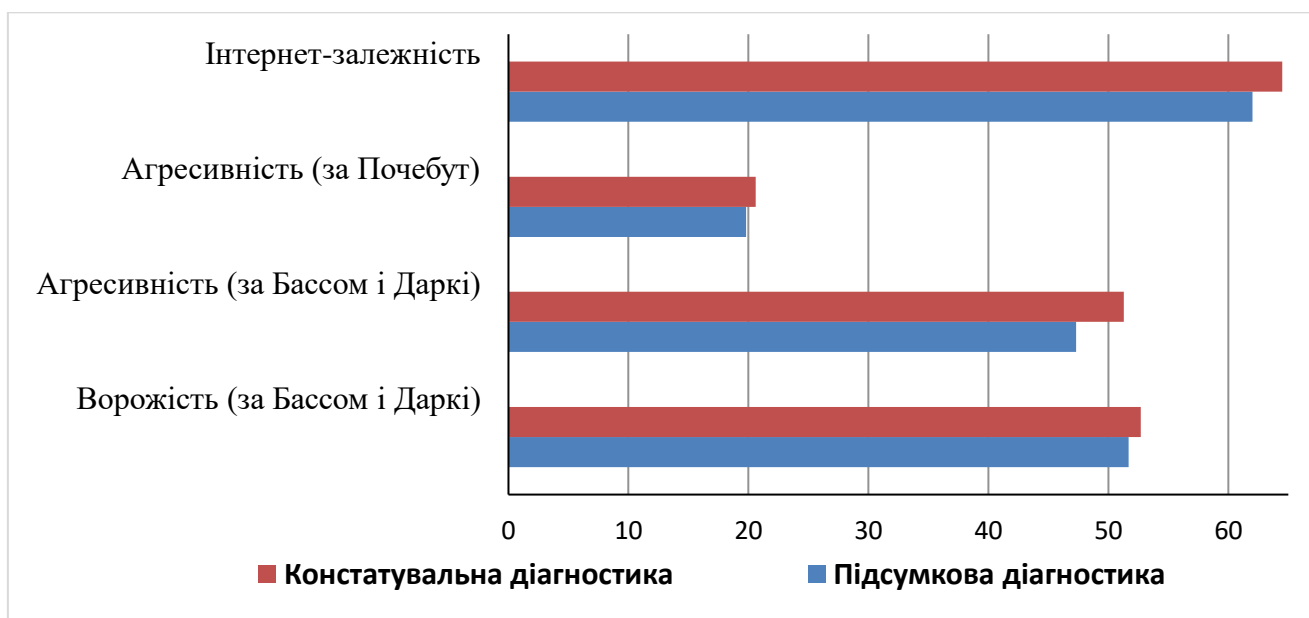


Рис. 3.3. Усереднені показники рівня інтернет-залежності, форм і шкал агресивності

Здійснений порівняльний аналіз дозволяє дійти висновків щодо ефективності запропонованої програми корекційно-розвивального впливу.

### **Висновки до розділу III**

На третьому етапі дослідження ми мали на меті розробити корекційну програму для подолання агресивної поведінки юнаків, інтернет залежності. Ми дійшли таких висновків:

Мета нашої програми – навчити юнаків навичкам спілкування та сприяти розвитку комунікативної культури серед них; розвивати вміння конструктивно діяти в конфліктних ситуаціях; формувати мотивацію до самоосвіти та саморозвитку; зменшити агресивні прояви залежності молоді від інтернету та комп'ютерних ігор. Програма розрахована на 8 зустрічей. Кожне заняття триває 1 годину.

Під час емпіричного дослідження отримані результати були додатково оброблені та детально проаналізовані, а також проведено повторне діагностичне обстеження для оцінки ефективності розвивально-корекційної програми. На основі порівняльного аналізу результатів констатувальної та підсумкової діагностик ми дійшли висновку, що корекційна програма була ефективною.



## ВИСНОВКИ

Проаналізувавши психолого-педагогічну та наукову літературу з цього питання, ми дійшли таких висновків:

На основі аналізу наукової літератури та публікацій щодо вивчення особливостей юнацького віку ми визначаємо цей вік як період переходу від фізичної до соціальної зрілості, який передбачає інтеграцію людини в доросле життя та засвоєння існуючих норм і правил суспільства. Основними психологічними досягненнями юнацького віку є активізація та реалізація процесу формування суб'єктивної картини світу, становлення соціального статусу та утвердження світогляду.

Вивчення джерел щодо впливу інтернет-мережі та комп'ютерних ігор та юнаків показав таке. Опублікована велика кількість досліджень, присвячених впливу комп'ютерних ігор на розвиток агресії у дітей, підлітків та юнаків, і аналіз цих повідомлень показує сильну поляризацію: одні автори вважають, що комп'ютерні ігри з агресивним змістом підвищують агресивність у своїх користувачів, а інші заперечують цей зв'язок. Будь-яка гра, не пов'язана з навчанням або розвитком логіки, уваги, пам'яті та інтелекту, може мати негативний вплив на емоції підлітків.

Здійснене нами емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення рівнів інтернет-залежності та агресивності юнаків. Результати психодіагностичного дослідження та аналіз отриманих емпіричних даних дозволив констатувати, по-перше, наявність сильного кореляційного зв'язку між цими особистісними характеристиками, і, по-друге, визначити індивідуальні та узагальнені профілі агресивності досліджуваних.

Ми розробили та опробували корекційно-розвивальну програму, спрямовану на подолання впливу комп'ютерних ігор на агресивну поведінку молоді. Для досягнення позитивних результатів ми поставили перед собою такі завдання: Навчити молодь виражати гнів соціально прийнятним способом

та реагувати на негативні ситуації в цілому; навчити молодь навичкам самоконтролю та управління гнівом (навичкам саморегуляції); сформувати конструктивну поведінку та основу для спілкування в проблемних ситуаціях; усунути надмірне емоційне напруження та особистісну тривожність у молоді за допомогою релаксаційних технік; сформувати позитивну самооцінку; розвинути здатність розуміти власний емоційний світ та почуття інших людей, розвинути емпатію. Мета програми: зниження рівня агресивності та інтернет-залежності; розвиток позитивної самооцінки у молоді; розвиток здатності розуміти власний емоційний світ та почуття інших людей; розвиток емпатії. У програмі використовуються такі методи, як бесіда, рольові ігри, вправи на самопізнання та самовиховання, етюди, пантоміма, художня діяльність, фізичні вправи, рухливі ігри, розумові вправи та автоматичне розслаблення.

Результати підсумкового психодіагностичного обстеження підтверджують ефективність запропонованої нами корекційно-розвивальної програми..

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андерсон К.А., Ділл К.Е. (2000). Відеоігри та агресивні думки, почуття та поведінку в лабораторії та в житті. *Журнал особистості та соціальної психології*, 78 (4), 772—790
2. Богачова Н.В. Комп'ютерні ігри : психологічна специфіка когнітивної сфери геймерів. URL: <http://cyberpsy.ru/articles/bogacheva-computer-games>.
3. Божович, Л. І. Особистість і її формування в дитячому віці / Л. І. Божович. - М.: Просвещение, 1968. - С. 464
4. Бугайова Н. Ризики сучасних комп'ютерних технологій: ігрова залежність. Луганськ, 2006. С. 106 – 115.
5. Варій М. Й. Психологія особистості: підручник. Львів: Вид-во Львівської політехніки, 2016. 608 с.
6. Василенко Н. А. Вплив комп'ютерних ігор на формування аддиктивної поведінки підлітка URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis\\_nbuv/cgiirbis\\_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&Z21ID=&Image\\_file\\_name=PDF/hak\\_2010\\_31\\_29.pdf&IMAGE\\_FILE\\_DOWNLOAD=0](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&Z21ID=&Image_file_name=PDF/hak_2010_31_29.pdf&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=0)
7. Вітковська О.І. Професійне самовизначення як життєва проблема особистості. Педагогіка і психологія. 2009. № 3. С. 171-179.
8. Войскунский А.Е. Людина і комп'ютер: позитивні та негативні аспекти взаємодії людини і комп'ютера. URL: <http://philosophy.srv.if.ua/>.
9. Гавалешко О. М., Самборська О. Я. Особливості психологічної залежності від комп'ютерних ігор у підлітково-юнацькому віці. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами; Збірник наукових праць. 2007. № 3 (5). С. 151-156. URL: <https://ap.uu.edu.ua/article/227>.

10. Глаголева Є. Науково доведено: вся правда про користь і шкоду комп'ютерних ігор. URL.: <http://www.ellegirl.ru/articles/nauchno-dokazano-vsya-pravda-o-polze-ivrede-kompyuternyih-igr>.
11. Гордеева А.В. Комп'ютерні ігри: психологічний аспект. URL: [http://cyberpsy.ru/articles/gordeeva\\_psychology\\_computer\\_ga](http://cyberpsy.ru/articles/gordeeva_psychology_computer_ga)].
12. Гордієнко А. В. Комп'ютерні ігри та їхні позитивні психологічні ефекти. Наукові записки НААУКМА. Серія Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2017. Т. 199. С. 58-62. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/server/api/core/bitstreams/a68f1caf-5084-4f6f-998b-41434664521b/content>.
13. Дорчинець В. П. Комп'ютерна залежність. Сторінка психолога. URL: [http://www.dptnz.com/archiv/kompjuterna\\_zalezhnist.doc](http://www.dptnz.com/archiv/kompjuterna_zalezhnist.doc) 83.
14. Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза. М.: Флінта, 2006. 341 с.
15. Заняття психолога з підлітками / Упоряд. Т. Гончаренко. К.: Видавничий дім «Шкільний світ»; Видавництво Л. Галіцина, 2006. 120 с.
16. Кикилик І. В. Психологічні особливості актуалізації мовних здібностей у студентів вищих навчальних закладів у процесі навчання іноземних мов: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 – Педагогічна та вікова психологія. – Хмельницький, 2015. – 20 с.
17. Кленова Н.В. В світі комп'ютерних ігор. Кропивницький : КЗ «КОШПО імені Василя Сухомлинського» 2013. – 190 с. – С.66-69.
18. Коваленко Н., Лашенко О. Захоплення комп'ютером або віртуальна залежність підлітків. URL: <http://osvita.ua/home/develop/7386>.
19. Коваль Л. Г., Зверева І. Д., Хлебик С. Р. Соціальна педагогіка: навчальний посібник. К.: ІЗМН, 1997. 392 с.
20. Кравчук С. Л. Специфіка соціалізації агресії особистості та напрямки психологічної допомоги. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. 601 с.
21. Лоренц К. Так называемое зло. К истокам агрессии; [пер. с нем. И. Андрущенко]. К.: Знання, 2011. 351 с.

22. Мазуряк С. В. Дитина і комп'ютер. URL: <http://osvitacv.com/index.php/2011-01-11-15-03-4>].
23. Мудрик А. В. Сучасний старшокласник: Проблеми само-определенія.-М.: Педагогіка, 1977
24. Максимовська Н. О., Дикун Н. В. Соціально-педагогічна профілактика комп'ютерної залежності серед підлітків. Соціальна робота в Україні: теорія і практика. 2009. №2. С. 57-65.
25. Мамайчук І. І., Смірнова М. І. Діти з розладами поведінки: психологічна допомога. К.: Редакції загально педагогічних газет, 2012. 120 с.
26. Медведєв В. С. Психологія злочинної діяльності: навчальний посібник. К.: Атіка, 2012. 204 с.
27. Орлов Ю. Ю. Вплив комп'ютерних ігор, що містять сцени насильства та жорстокості на психіку дитини. Криміналістичний вісник. 2014. № 1 (21). С. 17-25.
28. Павелків Р. В. Вікова психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Кондор, 2011. 468 с.
29. Панок В., Титаренко Т., Чепелева Н. Основи практичної психології: підручник. К.: Либідь, 2018. 536 с.
30. Перепилиця А. Проблема комп'ютерних ігор як альтернатива реальності. Актуальні проблеми психології: методологія і теорія психології. 2019. № 4. С. 264-278. URL://<http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v14/i1/27.pdf>.
31. Піменов М. Вплив відеоігр на психіку: міфи та научні досліді. URL: <https://ru.ign.com/grand-theft-auto-v/90754/feature/vliianie-videoigr-napsikhiku-mify-i-nauchnye-issledovaniia?p=5>
32. Пов'якель Н. І. Психологія дитячих страхів / Н. І. Пов'якель, О. М. Скляоенко. – К.: Шкільний світ, 2011. – 128 с.
33. Потапов М. Комп'ютерні ігри тільки для дорослих. URL: <http://gammer.itc.ua/?a=article&id=8897>.

34. Приходько Ю. О. Дитяча психологія: Нариси становлення та розвитку. К.: Міленіум, 2003. 192 с.
35. Рибачук В. Психологічні можливості корекції агресивної поведінки у підлітків. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2015. № 51. С. 180-190.
36. РусаковаТ. М. Комп'ютерні ігри, як соціально-педагогічний феномен, що впливає на процес розвитку мислення підлітків URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-09/08rtmdtt.pdf>.
37. Сидоренко О. Б. Практикум з вікової та педагогічної психології: навчальний посібник для студентів подвійних спеціальностей з психологією. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. 262 с.
38. Собкін В. С. Соціально-психологічні особливості населення Мережі / В. С. Собкін, К. Ю. Єфімов // 1999. С. 18– 21, с. 19
39. Скрипченко О. В., Долинська Л. В, Огороднійчук З. В. та ін. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник. К.: Просвіта, 2001. 416 с.
40. Степанюк О. О., Мельниченко О. О. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: Збірник практичних матеріалів. К.: ОБЄЄ, 2020. 132 с.
41. Тест агресивності опитувальник Л. Г. Почебут URL: [http://psih.pp.ua/10559\\_методика\\_4\\_тест\\_агресивності\\_опитувальник\\_л\\_г\\_почебут\\_у\\_етнопсихологічних\\_дослідженнях\\_особливе.html](http://psih.pp.ua/10559_методика_4_тест_агресивності_опитувальник_л_г_почебут_у_етнопсихологічних_дослідженнях_особливе.html)
42. Тест Кімберлі Янг на інтернет-залежність. URL: [https://www.eztests.xyz/tests/personality\\_iat/](https://www.eztests.xyz/tests/personality_iat/)
43. Худик А. В. Изучение профессиональной направленности в подростковом и юношеском возрасте / Освіта, 1992. – 32 с.
44. Чекстере О. Ю. Вплив комп'ютерних ігор на поведінку і взаємини дітей. Актуальні проблеми психології: Психологічна теорія і технологія навчання / за ред С. Д. Максименка, М. Л. Смульсон.К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009, Т.8. Вип.6 С.290-299.

45. Як впливають комп'ютерні ігри на організм дитини: користь та шкода від онлайн ігор. URL: <https://debaty.sumy.ua/news/yak-vplivayut-kompyuterni-igri-na-organizm-ditini-korist-ta-shkoda-vid-onlajn-igor#:~:text=>

46. Як комп'ютерні ігри впливають на дітей, підлітків та дорослих? Молодь дебатуює. URL: <https://ukraineyouthdebates.de/2021/11/yak-kompyuterni-igry-vplyvayut-na-ditej-pidlitkiv-ta-doroslyh/>.

47. Apperley T. H. Genre and game studies: Toward a critical approach to video game genres. *Simulation & Gaming*. 2006. – Vol. 37. – No. 1. – P. 6-23. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1046878105282278>.

48. Carlos Flavian How Does Virtual Reality Affect Us? URL: <https://www.vrs.org.uk/virtual-reality/how-does-it-affect-us.html>.

49. Green S., Bavelier D. Action-Video-Game Experience Alters the Spatial Resolution of Vision. *Psychological Science*. 2007. Vol. 18. No 1. P. 88-96. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2896830/>

50. Self-concept Development and Education Holt education ; Author, Robert B. Burns ; Edition, illustrated ; Publisher, Holt, Rinehart and Winston, 1982 URL: <https://archive.org/details/selfconceptdevel0000burn>

51. Young K., Kimberly S. What makes the Internet Addictive: potential explanations for pathological Internet use. Paper presented at the 105th annual conference of the American Psychological Association, August, 1997, Chicago, IL. URL: <http://www.pscw.uva.nl/sociosite/psyberspace.html>

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Корекційно-розвивальна програма «Подолання агресивної поведінки юнаків, що мають інтернет-залежність»

#### Заняття 1

**Тема:** Знайомство

**Мета:** ознайомлення учасників з умовами роботи групи. Створення атмосфери безпеки для подальшого розвитку групи. Обговорення очікування учасників.

##### 1. Вправа «Привітання»

Ведучий представляється групі та пояснює мету, місце, час і тривалість зустрічі. На початку кожної зустрічі слід використовувати вітальну наліпку, щоб заохотити групу до спільної роботи над вправами.

##### 2. Вправа «Познайомимось ближче»

Вправа проводиться за допомогою мови жестів і рухів. Всі стають в коло, один з учасників називає своє ім'я і рису характеру, або якість, яка починається з цієї ж літери, з якої починається ім'я. Всі учасники продовжують по колу. Також можна додати індивідуальний рух кожного учасника. Тож структура така: ім'я – риса характеру – рух, який обрав собі кожний учасник.

##### 3. Вправа «Психологічна інсталяція»

Ведучий розповідає про мету та особливості заняття, радить дотримуватися певних правил поведінки в аудиторії і наголошує, що ці правила стосуються також і його. Потрібно обговорити кожне питання.

- 1) Беріть участь добровільно і чітко висловлюйте свою позицію: якщо ви не хочете говорити або виконувати певне завдання, не робіть цього, але скажіть про це умовним жестом заборони.
- 2) Немає правильного чи неправильного. Відповідь, яка виражає вашу позицію, є правильною.



3) Не діліться інформацією за межами кола. Не обговорюйте її після заняття.

4) Не брешіть (можна промовчати).

5) Не оцінюйте те, що говорять інші, якщо вас про це не попросять.

Після обговорення всіх пунктів обіцянки, лідер повинен "урочисто пообіцяти" дотримуватися цих правил і попросити молодь зробити те ж саме. Потім повісьте плакат з цими правилами, щоб кожен міг підписати їх. Цей плакат повинен постійно висіти перед учасниками під час усіх сесій.

Заняття починається з ритуалу - спільного жесту або вигуку, який нагадує всім про те, що "контракт" підписано.

#### 4. Вправа «Інтерв'ю»

Учасники об'єднуються у пари. Протягом 5 хв. Беруть 49інтерв'ю один в одного, а потім представляють своїх напарників у колі. Відповідати потрібно якомога повніше і щиріше, одночасно спробувати ще краще розібратись у собі, розкрити особливості характеру, звичок та інтересів.

#### 5. Підсумки

Проаналізувати, наскільки виправдалися очікування учасників. Запаліть свічку і передайте її по колу, щоб висловити свої враження від зустрічі та побажати один одному добра..

## Заняття 2

**Тема:** Як справитися з агресією

**Мета:** розкриття поняття «агресія», «агресивність», навчання звільнення від негативних емоцій; навчити розпізнавати спрямованість агресивних імпульсів, розуміти свою агресивну поведінку.

#### 1. Вправа «Привітання»

Запропонувати привітати один одного незвичайним способом. Учасники ходять по кімнаті і за командою ведучого зупиняються. Біля кого зупинилися, з тим привітатися ногою, долонькою, лобом, ліктем.

#### 2. Вправа «Розповіді по фотографіях»

Кожен підліток отримує по одній фотографії: «Подивіться уважно на фотографію, яка у вас в руках. Подумайте, який настрій у людини на фотографії, які емоції вона відчуває? Спробуйте придумати, чому людина відчуває такі емоції, що відбулося до того, як її сфотографували?»

### 3. Вправа «Чарівний базар»

Вирішувати міжособистісні конфлікти, розуміти стосунки та навчитися оцінювати і позитивно сприймати свої негативні якості. Складається з двох частин:

#### Розігриваюча вправа.

Потрібно назвати свої позитивні і негативні якості на першу букву свого імені. Кожний називає одну якість і передає м'яч іншому по колі.

Після закінчення вправи обговорення: чи легко важко було знайти якості; які позитивні чи негативні якості швидше приходили на думку і т.д.

#### Основна вправа.

Групи утворюють коло. Презентуємо гру під назвою "Чарівний базар". Цей базар характеризується тим, що характеристики людей можна купувати, продавати та обмінювати. Ви можете обміняти одну, дві або три риси на власні предмети, або ж зробити подвійний чи потрійний обмін. Майте на увазі, що ви не можете просто віддати риси, не отримавши нічого натомість. Атрибути повинні бути обміняні. Протягом гри інструктор буде поступово заохочувати ринок ставати більш активним.

Після закінчення вправи група ділиться враженнями від гри. Чи легко важко було знайти якості, щоб хотілося придбати чи від чого хотілося б позбутися? Що вдалося, що не вдалося реалізувати на ринку і чому?

### 4. Вправа «Пам'ятник»

Усвідомлення сутності кожного почуття. Ведучий показує надписи з назвами почуттів: задоволення, незадоволення, злість, втома, здивування, сором, радість, полегшення, гнів, здивування, засмучення. Учасники розповідають, як вони розуміють ці почуття, коли люди їх відчувають. Потім на вибір показують одне з почуттів, всі повинні відгадати. Питання для

обговорення Які почуття було показувати приємніше? Чи було важко прийняти якийсь стан? Чому?

#### 5. Гра на зняття фізичної агресії «Горобчики»

Студенти обирають собі пару і на деякий час перетворюються на «войовничих горобців». Вони присідають, обхопивши руками коліна, боком стрибають один до одного і легенько штовхаються. Якщо хтось із студентів прибере руки з колін, він вибуває з гри. «Бої» починаються і закінчуються по сигналу ведучого.

#### 6. Психологічне розвантаження «Хвилина баловства»

Ведучий по сигналу пропонує студентам балуватись: кожен робить, що йому хочеться: стрибає, бігає та інше. Повторний сигнал через 1-3 хв. говорить про завершення.

#### 7. Вправа «Я хочу сказати «Спасибі»

Ми багато говоримо "дякую", але, можливо, недостатньо часто. Це те, що ми робимо постійно. Ми звикли говорити "дякую" за подарунки, смачну їжу, надані послуги та багато іншого". Слово "дякую" приємне завжди двом людям, а саме тому хто говорить і той хто чує. Якщо ви в це не вірите, то зараз на практиці перевіримо. Ми постійно забуваємо про те що потрібно знаходити час на подяку за щось важливе, що він зробив або робить для нас. А тепер давайте посидимо в тиші дві хвилини. За цей час спробуйте пригадати, кому і за що ви вдячні. Скажіть як будете готові, я попрошу вас сказати, кому ви хочете подякувати і за що ви вдячні. Почніть зі слів "Я хочу подякувати .....".

#### 8. Підсумки

### Заняття 3

**Тема:** Усвідомлення своїх станів

**Мета:** розкриття поняття «агресія», «агресивність», навчання звільнення від негативних емоцій; навчити розпізнавати спрямованість агресивних імпульсів, розуміти свою агресивну поведінку.

#### 1. Вправа «Камінчик у черевіку»

Встановлення зворотного зв'язку, профілактика проблемних ситуацій

## 2. Вправа «Кидання іменами»

Ведучий говорить встати в коло всіх студентів, і один з них бере предмет, який легко кидати і ловити, можна взяти м'яч. Людина з м'ячем називає ім'я, а потім кидає м'яч іншому в колі. Той ловить м'яч, називає своє ім'я і кидає його третій особі. Продовжуйте кидати м'яч, поки всі не назвуть свої імена. Коли останній учасник назве своє ім'я, попросіть його/її назвати ім'я іншого члена групи і кинути м'яч йому/їй. Той, хто ловить м'яч, повторює ім'я того, хто кинув йому м'яч, і знову називає ім'я того, хто кинув йому м'яч.

## 3. Вправа «Листок гніву»

Виразити свій гнів не на кривдника, а на лист паперу. Ведучий пропонує виливати свій гнів на листок паперу, який потім можна зім'яти й викинути.

## 4. Гра на зняття загальної агресії «Злі-добрі коти»

Ведучий пропонує утворити коло, а цент покласки гімнастичний круг. Давайте назвемо його «чарівне коло», у якому будемо творити дива. Студент заходить до чарівного кола і за сигналом ведучого перетворюється в злого кота, який шипить і дряпається (при цьому із «чарівного кола» виходити не можна). Потім за сигналом студентам потрібно перетворитись в добрих котів, які демонструють гарне ставлення до оточуючих і муркочуть.

## 5. Гра на зняття негативізму, капризів, загальної агресії «Капризна подушка»

Ведучий готує «чарівну капризну подушку» і вводить студента в роль казки: «Чарівна фея подарувала нам подушку. Вона не проста, а чарівна. В ній живуть ваші «негативчики». Це вони заставляють вас балуватися. Давайте проженемо їх». Студент б'є подушку з усіх сил. Після цього студентам пропонують послухати «негативчики» в подушці. Чи усі втекли? Студент слухає, говорить свою думку.

## 6. Вправа: «Я малюю агресію»

Обговорення:

- Які ваші враження від вправ і чи все сподобалось?

- Чи можете ви використовувати їх у своєму повсякденному житті?

## 7. Підсумки

### Заняття 4

**Тема:** Вплив агресивних емоцій на спілкування

**Мета:** розкриття поняття «агресія», «агресивність», навчання звільнення від негативних емоцій; навчити розпізнавати спрямованість агресивних імпульсів, розуміти свою агресивну поведінку.

#### 1. Вправа «Привітання»

Створіть атмосферу зацікавленості та доброзичливості. Візьміть будь-яку свою річ і скажіть щось про себе від її імені, наприклад, "Моя річ знає мене ....".

#### 2. Вправа «Скарбничка порад»

Навчити вивільняти негативні емоції. Ведучий розділяє учасників на 3 групи і запропонує вправи на вивільнення агресії. Презентація результатів. Кожному учаснику було роздано буклет "Поради щодо вивільнення агресії".

#### 3. Вправа «Чудовисько»

Зняття агресії, розслаблення, створення сприятливого емоційного настрою. Кожен учасник гри отримує повітряну кульку. Її по-трібно надути і зав'язати. Після того, як кулі готові: розділіться на дві команди за кольором куль. Кожна команда за допомогою скотча робить з кульок фігуру «чудовиська». Після того, як «чудовиська» готові: команди, поміняйтеся своїми фігурами. Ваше завдання – без допомоги рук, тільки спинами, животами, плечима лопнути це чудовисько до останньої кульки.

#### 4. Вправа «Агресивні загадки»

Навчити студентів навичкам рефлексії та розпізнавання зовнішніх емоційних проявів. Учасники поділяються на дві групи. Вправа проводилась у три серії. У першій серії кожна команда концептуалізувала емоцію зі списку фасилітатора, а потім відправила свого представника до іншої команди. Завдання представника полягало в тому, щоб невербально описати слова, які він повинен був висловити своїм товаришам по команді. У другій серії

командам було запропоновано вільно поміркувати про будь-який досвід. У третій серії командам було дозволено придумати будь-які слова, пов'язані з емоційною сферою.

#### 5. Вправа «Сплутані ланцюжки»

Учасники встають в коло, закривають очі й протягують перед собою праву руку. Зіткнувшись, руки зчіплюються. Потім учасники витягують ліву руку і знову шукають собі партнера. Ведучий допомагає рукам з'єднатися і стежить за тим, аби кожен тримав за руки двох людей, а не одного. Учасники розплющують очі. Вони повинні розплутатися, не розтискаючи рук. Аби не відбувалося вивихів рук, вирішується «провертання шарнірів» – зміна положення кистей без розчеплення рук. В результаті можливі такі варіанти: або утворюється круг, або декілька зчеплених колечок з людей, або декілька незалежних кругів або пар.

#### 6. Підсумки

### Заняття 5

**Тема:** Агресивна енергія

**Мета:** розкриття поняття «агресія», «агресивність», навчання звільнення від негативних емоцій; навчити розпізнавати спрямованість агресивних імпульсів, розуміти свою агресивну поведінку.

#### 1. Вправа «Гра у лото (бінго)»

Роздати учасникам роздатковий матеріал «Бінго». Пояснити, що в кожній клітинці таблиці записані інтереси, схильності та здібності людини. Учасники повинні, рухаючись по аудиторії та спілкуючись один з одним, знайти людину, яка володіє тією чи іншою здібністю та записати її ім'я у відповідну клітинку таблиці. Кожну людину можна записати лише один раз. Перемагає в грі той, хто першим заповнить всі клітинки і вигукне «Бінго!».

#### 2. Вправа «Агресивна поведінка»

Дослідження агресивної поведінки.

Потрібно представити правила групи та завдання: "Кожен студент бере аркуш папіра та описує того кого баче, що робить людина, про яку можна сказати: "Так, вона дуже агресивна". Запишіть маленький секрет, за яким можна виховати агресивну дитину. Наприклад: потужний кулак, гучний голос, багато жорстокості і т.д. (Потім попросіть кількох учасників продемонструвати елементи цієї поведінки, а група повинна відгадати, що вони роблять). Тепер поміркуйте, які елементи агресивної поведінки ви бачите в цій групі. Які вчинки ви вважаєте агресивними? Коли ви самі були агресивними? Як ви проявляєте агресію по відношенню до себе?

Візьміть інший аркуш паперу і проведіть посередині вертикальну лінію. Зліва напишіть, як інші проявляють агресію по відношенню до вас протягом дня. Праворуч напишіть, як ви самі проявляєте агресію по відношенню до інших. Після цього попросіть молодих людей прочитати свої записи вголос. Проаналізуйте вправу:

- Чи можете ви уявити когось із вас у ролі хулігана або "Рембо"?
- Чи показує хтось свою агресію не кулаками, а в інший спосіб?
- Чому діти і дорослі часто намагаються отримати почуття переваги, принижуючи інших?
- Як поведуться жертви агресивної поведінки?
- Як можна стати жертвою? Як уникнути віктимізації?
- Як проявляється рівність між людьми?
- Як ти можеш описати власну поведінку?
- Як би ти описав свою власну поведінку?

### 3. Гра на зняття вербальної агресії «Клоуни лаються»

Клоуни демонструють виставу, веселять всіх, а потім починають лаятися, використовуючи назви овочів та фруктів. Продовжуючи гру, клоуни вчать ласкаво називати один одного квітами.

### 4. Вправа «Агресія – яка вона?»

Зрозуміти і висловити своє ставлення до проблеми агресивної поведінки та навчитися визначати напрямок своїх агресивних імпульсів. Ведучий говорить: Кожна людина народжується з агресивною енергією.

Ведучий говорить: Кожна людина в житті має свою агресивну енергію та використовують її по різному. Вона розділяється на конструктивну та деструктивну. Конструктивна агресія – це коли людина активно намагається захистити свою гідність та незалежність від інших. Деструктивна агресія – це коли людина відчуває та відтворює жорстокість, ненависть та злість на інших. Тобто, щоб розуміти, що з нами відбувається, дуже важливо розпізнавати свої агресивні імпульси, керувати ними і направляти в бажані русло, не заподіюючи шкоди навколишнім.

Проаналізуйте власне поведіння і постарайтеся відповісти на питання:

1. У якій формі найчастіше виявляється ваша агресія?
2. Як ви справляєтесь зі своєю агресією при різних ситуаціях? Даєте їй хід, чи, навпаки, намагаєтесь стримувати?
3. Чи боїтесь ви своєї агресії?
4. Яким чином ви зазвичай вивільняєте цю енергію?

Під час виконання вправи необхідно давати можливість висловитися кожному учаснику групи, але не обмежуючи його в часі і не звужуючи тему його розповіді.

5. Підсумки

## Заняття 6

**Тема:** Способи зняття гніву й агресивності

**Мета:** розкриття поняття «агресія», «агресивність», навчання звільнення від негативних емоцій; навчити розпізнавати спрямованість агресивних імпульсів, розуміти свою агресивну поведінку.



## 1. Привітання

Учасникам по колу потрібно передати чарівну паличку, а також привітання у вигляді побажань для кожного учасника групи на сьогоднішнє заняття.

## 2. Вправа: «Я у гніві»

Розвиток навичок самоконтролю.

Потрібно згадати, коли ви злилися, не просто злилися, а розлютились; відчутти свій гнів; показати його мімікою і подивитися на себе в дзеркало.

Обговорення:

- Як фізично у вас виражається агресія?
- Як виглядає зла людина зі сторони?
- Чи подобається розмовляти з розгніваною людиною?
- Чи адекватно оцінюється ситуація у такої людини?

Висновок: У житті ми маємо різні способи поведінки і використовуємо різні моделі поведінки. Важливо розуміти сильні та слабкі сторони кожного способу поведінки, враховувати результати, до яких він призводить, і використовувати різні способи поведінки в різних ситуаціях. Дійте відповідально!

## 3. Вправа «Корегування відчуттів»

Ця вправа допоможе показати що відчувати та виливати агресію потрібно, щоб це не заважало людині по життю.

Прослухайте притчу: Жила-була неймовірно люта, отрутна і злісна Змія. Одного разу вона зустріла Мудреця і, вразившись його добротою, втратила свою злостивість. Мудрець порадив їй припинити кривдити людей, і Змія вирішила жити простодушно, не кривдячи нікого. Але, коли люди дізналися, що Змія безпечна, стали кидати в неї каміння, тягати за хвіст і знущатися. Це були лихоліття для Змії. Мудрець побачив, що відбувається, і, вислухавши скарги Змії, сказавши: «Дорога, я просив, щоб ти перестала заподіювати людям біль і страждання, але я не говорив, щоб ти ніколи не сичала на людей і не відлякувала їх, захищаючи себе». Мораль: немає нічого страшного в тім, щоб

сичати на негарну людину чи ворога, показуючи, що ви можете постояти за собі і знаєте, як протистояти злу. Можна навчитися протистояти злу, не заподіюючи зло у відповідь. Ви прослухали та ознайомились з різними «нешкідливими» способами розрядки власного гніву й агресивності. Тепер я хочу попросити вас зручно сісти, глибоко вдихніть 3 - 4 рази і закрийте очі. Уявіть, що перед вами малесенька виставка фотографій. Ви бачите перед собою людей на яких ви тримаєте образу за певні вчинки, гніваєтесь. Віберіть ту фотографію яка вас тяне та зупиніться біля неї. Спробуйте понуритись в сю ситуацію. Уявіть, що висловлюєте свої почуття людині, на яку розгнівані. Говоріть все що відчуваєте, не соромтеся своїх почуттів, кажіть їй все, що хочете. Уявіть, що ви робите цій людині все, до чого спонукають ваші почуття. Якщо ви закінчили вправу, дайте знак – кивніть головою, 3 - 4 рази вдихніть і відкрийте очі.

Поділіться з групою своїм досвідом.

- Чи легко було вам? Відчули щось погане?
- Поділіться своїми враженнями?
- Хто з близьких вам людей потрапив в цю галерею?
- З ким ви вирішили поговорити?
- Що за ситуація? Розкажіть про неї.
- Чи різко змінявся ваш стан? Чим відрізняються почуття на початку і наприкінці вправи?

#### 4. Вправа «Склянка води»

Продемонструвати як саме до нас потрапляють емоції та що відбувається, коли ми накопичуємо їх.

Усі сідають у коло, ведучий розташовує порожню склянку посередині кола. Ведучий наливає воду у склянку, супроводжуючи дії розповіддю про те, як ми реагуємо на позитивні чи негативні зміни в нашому житті. По мірі наповнення склянки треба проводити паралель з відчуттями та емоціями, які наповнюють і переповнюють людину. Коли рідина почне вилитись,

потрібно акцентувати увагу на цьому: чи не так з людиною? Чому так виходить? Як цьому можна запобігти? Що потрібно робити?

#### 5. Вправа «Паперові м'ячики»

Досягнення стану емоційної розрядки. Учасники об'єднуються в дві групи. З газет роблять м'ячі. За командою ведучого перекидають на протилежну сторону м'ячі. Задача: перекидати якомога більше м'ячів на територію супротивника.

#### 6. Підсумки

### Заняття 7

**Тема:** Профілактика агресивних станів

**Мета:** розкриття поняття «агресія», «агресивність», навчання звільнення від негативних емоцій; навчити розпізнавати спрямованість агресивних імпульсів, розуміти свою агресивну поведінку.

#### 1. Вправа «Привітання»

Формування довірливої атмосфери. Потрібно розповісти про кумедний випадок зі свого життя або те, що найбільше запам'яталося з дитинства.

#### 2. Вправа: «Коло знань»

Ведучий роздає учасникам три стосики маленьких аркушів різного кольору (у кожному з них позначає мітками Х і О по два аркуша). Учасники об'єднуються у три групи, за кольором аркуша. Кожна група отримує картку з інформаційними повідомленням, в якому описано певну модель поведінки. Протягом 5 хвилин потрібно вивчити інформацію з картки.

Через 5 хвилин ведучий просить підвестися в кожній групі тих учасників, у кого є аркуші з позначкою Х і перейти (за годинниковою стрілкою) до іншої групи, де потрібно передати свою інформацію з опрацьованої картки та вислухати інформацію, яку опрацьовала ця група. На дане завдання відводиться 5 хвилин. Після цього ведучий просить підвестися тих учасників з кожної групи, у кого є аркуш з позначкою О на аркуші і перейти до іншої групи (проти годинникової стрілки), де так само потрібно обмінятися інформацією. На дане завдання відводиться 5 хвилин.

Після того як усі групи обмінялися інформацією, педагог-тренер проводить обговорення:

- які види поведінки вам запам'ятались?
- як проявляється пасивна агресія у людини, які її слабкі сторони, а які сильні?
- як проявляється агресія в поведінці людини, які її слабкі сторони, а які сильні?
- які прояви має асертивна поведінка, які її слабкі сторони, а які сильні?
- чи згодні ви з тим, що людина дотримується лише одної поведінки в житті?
- які чинники впливають на поведінку людини?
- яка поведінка на вашу думку може вважатись відповідальною??

Висновок: у житті ми поводимось по-різному, використовуємо різні моделі поведінки. Важливо знати сильні й слабкі сторони кожної поведінки, враховуючи, до чого призводить така поведінка і використовувати різні моделі поведінки залежно від ситуації. Поводитись відповідально!

### 3. Гра «Чортеня»

Зниження агресивності, аналіз своєї негативної поведінки. Ведучий говорить: Вам потрібно згадати ситуацію, коли тебе щось розлютило, коли фізично міг комусь причинити біль. Спробуй відновити ці події в голові. (Пауза.)

Подумай та згадай, будь ласка, що ти проговорював в своїй голові, що тобі говорило твоє інше Я. Адже кожен з нас в голові розмовляв з іншим собою та називав його «чортеням», яке вмовляє скоїти щось неприємне. Згадай, як воно тебе підштовхувало, що говорило тобі. Ти зміг би написати на папері ці слова?

### 4. Вправа «Намалюй ризик»

Вибір найбільш прийняттого способу розрядки гніву й агресивності, відреагування негативних емоцій. Ведучий просить учасників подумати про ризиковані стилі власної поведінки (випадки коли ви проявляли ризиковану поведінку). Спробуйте зобразити ризик (можна в алегоричній, комічній, формі шаржу). Після виконання малюнків кожен по черзі представляє його, а інші члени групи намагаються вгадати, що саме це за ризик. Для досягнення терапевтичної дії тренер може запропонувати обговорити питання: «До яких

наслідків може призвести такий ризик?», «Як змінити поведінку, щоб зменшити або подолати вказаний ризик?». Особливості проведення: як правило, першою реакцією учасників вправи буде відмова від виконання завдання з причини низьких художніх здібностей. Завдання ведучого розрядити обстановку, зняти напруження, переконати що це не тест на визначення творчості особистості. Як зразок можна підготувати заздалегідь малюнок власного ризику та запропонувати учасникам відгадати його.

#### 5. Вправа «Зобрази тварину»

Самовираження, емоційне розкріпачення. Необхідно зобразити тварину, яку назве ведучий, учасники заняття.

#### 6. Підсумки

### Заняття 8

**Тема:** Завершальне заняття

**Мета:** закріплення здобутих знань та вмінь, презентація планів на майбутнє

#### 1. Гра «Компліменти»

Стоячи в крузі, всі беруться за руки. Дивлячись в очі сусіда, студент говорить: «Мені подобається в тобі..». Той, що приймає киває головою і відповідає: «Спасибі, мені дуже приємно!» Вправа продовжується по колу. Далі обговорюємо відчуття, які випробували студенти при виконанні даного завдання.

#### 2. Вправа «Моє майбутнє»

Майбутнє яке ти можеш планувати за допомогою фантазії, коли багато чого можеш придумати. Ведучий просить одого їх студентів сісти на так званий «гарячий стілець». Інших студентів просишь сісти півколом. Ведучий пропонує «Погляньте на людину яка сидить перед вами. Трішки погадайте та опишіть його приблизне майбутнє. Поставте собі питання, чи змінилась ця людина зовнішні через 10 років, що зміниться у її житті?Розкажіть мені, яка професія чекає людину, у що буде одягнена і т.д.»

Тепер ведучий запитує людину на «гарячому стільці»: «Яке ви бачите своє майбутнє? Розкажи про нього всьому колективу. Чого ти чекаєш від майбутнього? А чи є страхи які можуть з'явитись в майбутньому?»

Ведучий пропонує кожному посидіти на такому стільці та провести обговорення. Що ви відчували сидячі на стільці? Які почуття і думки викликали висловлення членів групи про передбачуване ваше майбутнє?

### 3. Вправа «Подарунок на прощання»

Підвести учасників до логічного завершення занять, сприяти стабільності позитивної психологічної атмосфери. Кожен із учасників по колу починаючи з правого боку дарує пошепки одногрупнику словесний подарунок.