

Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Факультет психології та соціального захисту
Кафедра практичної психології та педагогіки

ДО ЗАХИСТУ ДОПУЩЕНО
Начальник кафедри практичної
психології та педагогіки
доктор психологічних наук,
професор, полковник служби
цивільного захисту
_____ Роксолана СІРКО
«__» _____ 20__ року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА
на тему: *«ТЕХНОЛОГІЇ ЗАПОБІГАННЯ ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У
МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОГО
ВТОРГНЕННЯ»*

Виконала:
здобувачка 4 року навчання денної
форми здобуття першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія освітньо-
професійної програми
Екстремальна та кризова психологія
Соломія САДОВСЬКА
Керівник Роман ЯРЕМКО
Рецензент Оксана ХРИСТУК

Львів 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ТЕХНОЛОГІЙ ЗАПОБІГАННЯ ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ.....	8
1.1. Поняття ігрової залежності в системі адиктивних проявів у психолого-педагогічній літературі.....	8
1.2 Психологічні передумови розвитку ігрової залежності у майбутніх фахівців ризиконебезпечних професій в умовах повномасштабного вторгнення.....	16
1.3. Аналіз технологій запобігання ігрової залежності в майбутніх рятувальників в умовах повномасштабного вторгнення.....	24
Висновки до першого розділу	30
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ЗАПОБІГАННЯ ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ.....	32
2.1 Характеристика вибірки та методів експериментального дослідження технологій запобігання ігрової залежності у майбутніх рятувальників в умовах повномасштабного вторгнення	32
2.2 Інтерпретація експериментального дослідження технологій запобігання ігрової залежності в майбутніх рятувальників в умовах повномасштабного вторгнення.....	37
2.3. Теоретичне обґрунтування тренінгової програми психопрофілактики ігрової залежності в майбутніх рятувальників в умовах повномасштабного вторгнення.....	51
Висновки до другого розділу.....	54
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58
ДОДАТКИ	66

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Стан глибоких трансформацій, яким живе тогочасне українське суспільство демонструє перебудову ціннісно-морального компоненту структури особистості, де нерідко відбувається втрата внутрішньої опори, а пошук стабільності віднаходиться у соціальних взаємодіях. Відчуття безпеки й ілюзія контролю, що створює віртуальний світ все більше визначає нашу з вами реальність.

Рівень доступності віртуальних розваг, пропонуючи все більшого занурення у нові світи інтегрується у повсякденне життя сучасних українців, визначна частина з яких, зараз одягли військову форму, зокрема обравши шлях майбутніх рятувальників.

Негативний контекст окреслення даної тематики віднаходить зростаюче практичне підтвердження в умовах російсько-Української війни. Технології в цей час виступають не лише елементом для розваги, а й зручним інструментом для саморегуляції, психоемоційного розвантаження, а також дозволяють використовувати можливості віртуальної та доповненої реальності задля підтримки психічного добробуту. Однак специфічні умови навчання, що вимагають щоденних зусиль курсантів, невідповідність власних очікувань, розлука з рідними, та все менша приналежність до цивільного життя водночас підвищують вразливість до адиктивних форм поведінки, ігрова залежність серед яких шляхом легкодоступності, захопливості та інтерактивності займає передові позиції.

Зазначена тенденція становить безпосередню загрозу професійній надійності майбутніх фахівців Державної служби України з надзвичайних ситуацій, оскільки втеча у віртуальне середовище зумовлює порушення когнітивних процесів, зниження рівня концентрації уваги та розвиток емоційного вигорання, що суперечить вимогам до діяльності рятувальника в умовах екстремальної служби.

Разом із тим аналіз практичного досвіду освітньої діяльності дає підстави стверджувати, що традиційні дисциплінарні заходи, спрямовані на обмеження та

заборону використання мобільних пристроїв, не забезпечують очікуваного, зокрема ефективного профілактичного впливу. Оскільки, не враховують глибинні психологічні чинники адиктивної поведінки майбутніх рятувальників, зумовлені хронічним стресом та тривалим переживанням травматичних подій в умовах повномасштабного вторгнення.

Проблематика адикції, передусім ігрової залежності актуалізується в сучасному науковому дискурсі, хоча рівень її теоретичного опрацювання залишається недостатнім. Праці в цій темі мають такі зарубіжні науковці, як Д. Блек, Р. Вайлдман, М. Гріффітс, Р. Девіс, Т. Квандт, Р. Коверт, О. Лопес-Фернандес, М. Свінгл, М. Хеллман, М. Шоу, К. Янг та інші. Значний доробок у дослідженні феномену ігрової залежності в межах української науки належить таким дослідникам, як В. Аймедов, К. Березяк, П. Козира, Н. Максимова, Я. Моргун, О. Петрунько, К. Седих, К. Телешун, О. Фільц та інші. Питання впровадження дієвих механізмів запобігання ігрової залежності серед курсантів в часі Великої війни стало предметом наукових пошуків низки українських науковців, серед яких Ю. Адамчук, В. Безкровний, Т. Болбот, І. Коваль, О. Кокун, Н. Лозінська, Н. Максимовська, В. Мороз, О. Пішко, Т. Сергієнко, Р. Сірко, О. Ткачук, Н. Цумарева, Р. Яремко, Л. Юрьєва та інші.

Отже, на нашу думку, в умовах повномасштабного вторгнення ігрова залежність серед майбутніх рятувальників стає небезпечним фактором, що загрожує їхній психічній стабільності та професійній надійності. Наявні наукові напрацювання засвідчують актуальність означеної проблематики, водночас виявляють недостатність цілісних і системно вибудованих підходів до її профілактики саме в специфічних умовах навчання майбутніх рятувальників. У цьому контексті особливого значення набуває вивчення та застосування ефективних методів профілактики ігрової залежності, що зосереджуються на розвитку внутрішньої психологічної стійкості, свідомої професійної мотивації та готовності майбутніх рятувальників працювати в екстремальних умовах під час війни.

Об’єкт – ігрова залежність у майбутніх рятувальників.

Предмет – технології запобігання ігрової залежності у майбутніх рятувальників в умовах повномасштабного вторгнення.

Мета – виявити та проаналізувати основні технології запобігання ігрової залежності у майбутніх рятувальників в умовах повномасштабного вторгнення.

Гіпотеза – полягає в твердженні, що в умовах повномасштабного вторгнення, де майбутні рятувальники перебувають у стані постійного психоемоційного напруження ігрова активність формується як компенсаторний захисний механізм, і підвищує ризик розвитку ігрової залежності у майбутньому.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз особливостей технологій запобігання ігрової залежності у майбутніх рятувальників в умовах повномасштабного вторгнення.

2. Емпірично дослідити технологій запобігання ігрової залежності у майбутніх рятувальників в умовах повномасштабного вторгнення.

3. Розробити тренінгову програму психопрофілактики ігрової залежності в майбутніх рятувальників в умовах повномасштабного вторгнення.

Методи дослідження. Ми використали комплекс методів, серед яких: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукової інформації); емпіричні (тестування); математико-статистичні (відсотковий та кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена). У роботі застосовано такі стандартизовані психодіагностичні методики як п'ятифакторний опитувальник особистості «Велика П'ятірка» (BFI-10), «Тест на виявлення комп'ютерної залежності» (А. Дроздікова-Заріпова та А. Шакурова), методика «Вивчення мотивів навчальної діяльності» (М. Алексєєва), методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової) та методика «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (MSPSS, Ю. Мельник, А. Стаднік).

Наукова новизна. Дослідження спрямоване на поглиблення й систематизацію наукових уявлень про сутність ігрової залежності як психологічного феномену, її причини та механізми формування у майбутніх

рятувальників, особливо в умовах стресу, спричиненого повномасштабним вторгненням. Проаналізовано сучасні наукові підходи до проблеми адиктивної поведінки, а також теоретично обґрунтовано технології запобігання ігровій залежності з урахуванням специфічних умов професійної підготовки рятувальників і впливу екстремальних умов на їх психоемоційний стан.

Практична значущість кваліфікаційної роботи полягає в тому, що на основі проведеного дослідження сформовано висновки та отримано емпіричні дані щодо рівня схильності до ігрової залежності у майбутніх рятувальників. Розроблено рекомендації щодо напрямів корекційної (тренінгової) роботи відносно технологій запобігання ігрової залежності в майбутніх рятувальників в умовах повномасштабного вторгнення, що можуть бути використані практичними психологами, викладачами закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання, а також фахівцями системи цивільного захисту для попередження адиктивної поведінки та підвищення психологічної стійкості майбутніх фахівців.

Експериментальна вибірка. Дослідження проводилося на базі курсантів 3-го курсу спеціальності 261 «Пожежна безпека» Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. У дослідженні взяло участь 40 майбутніх рятувальників та рятувальниць, а саме: 13 представників жіночої та 27 чоловічої статі.

Апробація результатів дослідження здійснювалася на науково-практичній конференції «Соціальна робота: становлення, перспективи, розвиток» (м. Львів, 2025 р.).

Публікації. Основні результати дослідження за темою кваліфікаційної роботи опубліковано в науковій статті Яремко Р. Я., Вавринів О. С., Коваль І. С., Крук С. Л., Садовська С. Т. Особливості психодіагностики ігрової залежності військослужбовців в умовах воєнного стану. Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія. 2026. № 1 (7). С. 334–341.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 61 найменування. Загальний обсяг роботи становить 125 сторінок, основний зміст роботи викладено на 65 сторінках. У роботі подано загалом 1 таблицю, 8 рисунків, додатки займають 61 сторінку.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ТЕХНОЛОГІЙ ЗАПОБІГАННЯ ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ

1.1. Поняття ігрової залежності в системі адиктивних проявів у психолого-педагогічній літературі

Багатовимірність психічних процесів особистості визначає різноманіття форм їх прояву, що виникають не раптово, а в процесі інтеграції досвіду та усталення поведінкових звичок. Види діяльності, які супроводжують особистість у повсякденні здатні виходити за межі нормального функціонування, і в результаті це слугує передумовою розвитку адиктивних проявів, що часто стає об'єктом дослідження сучасних науковців та розглядається в межах міждисциплінарного підходу щодо проблематики трактування цього поняття та пошуку технологій запобігання.

Всього десять років потребувала тогочасна наука, аби від появи перших відеоігор комерційного виробництва світ побачив перші згадки у психологічній науковій літературі про можливість залежності від цього феномену, згадує почесний професор поведінкових залежностей, М. Гріффітс у своїй праці «Залежність від відеоігор: минуле, сьогодення та майбутнє». Як зазначив науковець, початкове формулювання «залежності від відеоігор» належить шкільним психологам В. Соперу та М. Міллеру (1983 р.), які визначали, що «це розлад, подібний до будь-якої іншої поведінкової залежності і полягає в компульсивній поведінковій залученості, відсутності інтересу до інших видів діяльності, спілкуванні та дружніх колах переважно з іншими залежними» [48, с.1].

Варто відзначити помітну тенденцію, яку підкреслили М. Шоу та Д. Блек про те, що розвиток ігрової залежності є пролонгованим процесом. Як правило, від першого користування комп'ютером до імовірної загрози розвитку цього феномену проходить приблизно також десять років. Саме тому період найяскравіших поведінкових і не тільки проявів ігрової адикції припадає не на

дитинство, а на період ранньої дорослості, коли накопичений ефект віртуальної взаємодії трансформується у реальні життєві труднощі. Ігрова залежність набуває ознак психічного розладу, на думку вищезгаданих науковців, якщо прояви інтернет-залежності особистості характеризуються як «надмірна або неконтрольована зацікавленість, бажання або поведінка, пов'язана з використанням комп'ютера та доступом до Інтернету» [56, с.354].

Оптимізація процесів використання засобів інформаційного зв'язку із появою інтернет-мережі викликала занепокоєне ставлення науковців, що досліджували психічне благополуччя, незважаючи на усі блага інноваційного розвитку. Як зауважує К. Янг, «і, для порівняння, хімічна залежність не є невід'ємною частиною нашого професійного життя і не приносить жодної прямої користі» [61, с.403].

Спираючись на дослідження Марка Д. Гріффітса, К. Березяк підкреслює, що поняття ігрової залежності обґрунтовано слід відносити до «нехімічної поведінкової адикції» [4, с.27]. Таке твердження має підґрунтя спостережень М. Гріффітса, який виявив вражаючу схожість психологічних симптомів у активних користувачів ігрових пристроїв та осіб, що вживають психоактивні речовини. Попри відсутність хімічного фактору (вживання алкоголю чи наркотиків) адикція формується як фіксація на певній моделі поведінки та процесі ігрової активності.

О. Фільц та К. Седих дійшли ключового висновку, що першоосновою будь-якої поведінкової адикції є феномен «фіксованої уяви» [42, с.96]. Це стійкий, часто неусвідомлюваний психічний процес, що створює постійний фон очікування задоволення. Автори підкреслюють, що саме цей стан психіки запускає механізм психічного розладу, що діє за принципом низхідної регуляції: спершу активується уява, сфокусована на бажаних відчуттях, і вже вона запускає нейрофізіологічні реакції мозку, що проявляються у адиктивних моделях поведінки особистості.

Таким чином, адиктом називають людину зі сформованою залежною поведінкою. Таку особистість характеризує прагнення уникати дійсності через

штучну зміну психічного стану або через надмірну фіксацію на певній діяльності. Важливу роль у цьому процесі відіграють емоції – адикт фактично залежить не так від самого об'єкта потягу, як від переживаних при цьому емоцій. Інтенсивність емоцій є ключовим чинником: що сильніші емоції – тим глибша залежність, незалежно від того, чи ці емоції позитивні, чи негативні.

Однією з характерних рис адиктивної поведінки є постійна зміна фаз, тобто її циклічний характер, що включає: [59, с.18]:

1. Внутрішню готовність до адиктивної поведінки. Це може бути інтерес до предмета або бажання його випробувати.
2. Посилення бажання і напруги – стан, в якому людина дійсно хоче якомога швидше отримати предмет. Це може статися, коли вже виникла психологічна залежність від предмета.
3. Очікування предмета залежності і активний пошук його.
4. Отримання предмета і досягнення певних вражень.
5. Релаксація.
6. Фаза спокою (відносний спокій).

З огляду на складність означення даного феномену, Л. Томчик та Р. Солецький у своїй праці згадують про концепцію «проблемного інтернет-користування» Р. Девіса, що виокремлював «специфічне та генералізоване» патологічне інтернет-користування [59, с.2]: перебування в мережі, що загострює уже наявний адиктивний прояв (азартні ігри, онлайн-покупки чи сексуальні адикції), де об'єктом залежності виступає не усе цифрове середовище, а одна із його функцій і відбувається формування деструктивних проявів як результат вторинного наслідку основного адиктивного патерну поведінки, тобто «специфічне патологічне інтернет-користування». Користування можливостями Інтернету, що не опосередковане встановленою метою чи цілями, часовими рамками, здебільшого виглядає, як постійний скролінг соціальних мереж та захоплення віртуальним світом, що замінює реальну взаємодію – «генералізоване патологічне інтернет-користування».

Характерні прояви та симптоматика, що виявляють розвиток ігрової залученості, яка стає проблемною із розширенням технологічних можливостей потребують постійного не лише теоретичного, а й емпіричного наукового поглиблення.

Зважаючи на думку Р. Коверта та Т. Квандта у книзі «Дискусія про відеоігри» [50] про те, що наявні тісні взаємозв'язки між онлайн-іграми, азартними іграми, фентезі іграми без азартного фактору, рольовими іграми, настільними та картковими іграми. Можливість бути учасником гри залишається із особистістю протягом життя враховуючи наявні варіанти інтернет-ігор та сучасні напрацювання розробок, де особа спершу може бути переконаною, що не перебуває в залежній активності в Інтернеті.

О. Петрунько та К. Телешун виділяють цілу низку форм цифрової залежності, які умовно можна поділити на кілька груп [32, с.92]. По-перше, безцільне споживання контенту, коли людина годинами перебуває в інтернеті (веб-серфінг) чи з'являється страх залишити мережу. По-друге, порушення комунікативних зв'язків, що охоплює фабінг (зневагу до реального оточення на користь телефону), надмірне занурення у соціальні мережі й втеча у віртуальні стосунки на противагу реальним взаємодіям. По-третє, захоплення, пов'язані з витратою грошей та часу, до прикладу, онлайн-казино, нав'язливий шопінг в інтернеті чи кіберсексуальна активність. Крім того, все частіше прослідковується неможливість випустити гаджет із рук чи залежність від постійного фотографування себе (селфізм), всього, що оточує чи відбувається впродовж дня й паралельне публікування цього контенту в соціальних мережах

Американська психіатрична асоціація (АРА), висунула пропозицію, як зазначила О. Лопес-Фернандес в додаток до п'ятого «Діагностичного та статистичного посібника з психічних розладів» (DSM-5) внести поняття «розлад, що пов'язаний з іграми в Інтернеті» (IGD), отже це зумовлювало поглиблене емпіричне вивчення, зокрема клінічне підтвердження предмету дослідження, яке уже враховувало дев'ять критеріїв діагностичної оцінки [54, с.263].

Подальше просування наукового підґрунтя інтернет-адикції відбулося, коли «поведінкову залежність, пов'язану з іграми в Інтернеті» було інтегровано в бета-версії одинадцятого видання «Міжнародного класифікатора хвороб» (ISD-11) Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ). Як підсумок тривалої дослідницької діяльності ігрової залежності Г. Понтес та М. Гріффітс у власних наукових доробках наголошували, що Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) підтвердила статус «психічного розладу» ігрових захоплень лише у травні 2019р. та визначала, «як проблематичний патерн ігрової поведінки, що характеризується порушенням контролю над діяльністю, підвищенням її пріоритетності до такого рівня, що ігри стають важливішими за інші справи та рутинні обов'язки, а також продовження або посилення гри, незважаючи на негативні наслідки» [55, с.2].

Визначення залежності передбачає примусово-нав'язливу активність користувачів у інтернет-мережі, що супроводжується втратою контролю над перебуванням, включає деструктивний компонент для власне особистості, соціальних інститутів до яких вона долучається: сім'ї, навчальних закладів, місць праці та ін. організацій, водночас де вона має можливість взаємодіяти з безліччю інших індивідуумів. Беручи до уваги ігрову залежність, у розумінні М. Свінгл [58, с.14], це трактування немає чіткого окреслення внаслідок головного аспекту: деструктивним для кого – особи, її родини, друзів, партнера чи суспільства загалом? Однак, науковиця схвалює думку, що інтернет-адикція трактується як поведінкова залежність, що охоплює певні структури мозку людини, які відповідають за систему винагород, мотивації та навчання.

У ритмі сьогодення завдяки розвитку сучасних технологій задоволення частки базових потреб може здійснюватися без виходу за межі власної домівки. Ці процеси відбуваються через мережу Інтернет шляхом віртуальних взаємодій, що й розмиває межі: для кого саме цей вплив стає деструктивним? Японський вираз «хікіморі – самоізоляція через соціальне відсторонення, що є частиною спектру дисоціативних проблем» [46, с.2], де спершу особистість відмежовується

від раніше займаних соціальних ролей й надалі це може мати згубний вплив на інші сфери життєдіяльності.

Феномен ігрової залежності найкраще розкривається через аналіз дій самого гравця, зокрема його поведінкових змін. Процес починається здавалося б, з найціннішої ідеї на перший погляд для гравця – з нав'язливого бажання грати, що поступово витісняє всі інші сфери життя й водночас стає важливішим за дедлайни та кар'єру. Щоб убезпечити свій віртуальний простір від зовнішніх впливів особа може вдаватися до стратегії маскуванню, створюючи ілюзію соціальної активності, де нібито навчається чи працює, аби виграти додатковий час для ігрової взаємодії. Така поведінка як умовний захисний бар'єр, що дозволяє все глибше ізолюватися перед екраном, поступово втрачаючи емоційний зв'язок з близькими та інтерес до будь-яких занять, що раніше приносили задоволення [52, с.11].

М. Хеллман вивчаючи способи життя суспільств та залежності описала вагому складову у трактуванні цифрової адикції як «оперантна винагорода чи підкріплення» [49, с.103]. А саме, відбувається комбінація значущих емоційних піднесень (позитивних чи то негативних) в процесі входження у гру й опісля та різноманітного спектру умовних реакцій, які тим чи іншим способом сприяють потребі залучення до гри, проявляючись у різноманітних соціальних обставинах. Як наслідок, між цими двома складовими утворюється широкий спектр механізмів, що здатні сприяти посиленню від незначної та непримітної симпатії до потенційно проблемної ігрової залежності.

Ігри, особливо що пов'язані з аспектом азартної мотивації, на думку Р. Вайлдмана «це свідомо, інколи навмисна спроба представити на завершальний момент щось дуже цінніше для особистості, і це не лише справа про кошти» [51, с.5]. В часі тривалого науково-технічного прогресу, де можливість віддаленої праці і прагнення отримання легких грошей все більше набирає обертів «квазі-азартний» вид ігрової залежності. Покупка чи продаж власних активів на платформах фондових ринків як процес прихованого першого входження в гру, що активують систему винагород й в подальшому

супроводжуються мотиваційним чинником залученості до процесу гри. Ілюзія контролю на першому етапі, можливий заробіток без особистих вкладень пояснюють, яким шляхом може відбуватись формування передумов залежності до азартної гри.

В контексті розмежування форматів ігрових активностей в мережі можна виділити дві концептуальні засади [53, с.216]. По-перше, відеоігри визначаються через активність та майстерність гравця, де головними є навички, інтерактивність і необхідність постійно діяти, щоб впливати на перебіг подій та власний прогрес. По-друге, азартні ігри базуються на зовсім інших принципах – механіці ставок, грошових виплатах та випадковості результату, де фінансовий ризик є обов'язковим компонентом. Отже, найважливіша різниця криється у способі участі. Якщо відеоігри неможливі без активних дій користувача, від якого залежить успіх, то в азартних іграх результат визначає випадок, а роль гравця часто обмежується пасивним очікуванням фіналу після зробленої ставки.

Г. Лоуренс Сандерс разом з ін. науковцями, вивчаючи психологічний портрет хакера в процесі аналізу взаємодії користувачів в цифровому просторі дійшли висновку, що геймери мають унікальну психологічну особливість, яка відрізняє їх від звичайних інтернет-користувачів – вони сприймають віртуальний світ гри як свою особисту територію або власність. Сутність цього феномену полягає у глибокому, суб'єктивному відчутті приналежності особи до віртуальних об'єктів та середовища гравцю, що спонукає його до освоєння цифрової реальності. Попри те, що механізми психологічної власності вже довели свій вплив на посилення лояльності та мотивації у сферах менеджменту та маркетингу, у контексті ігрової індустрії цей феномен залишається недостатньо вивченим. Зокрема, виявляється прогалина в науковому розумінні зв'язку між ілюзією володіння віртуальним світом та патологічною поведінкою: дослідники фактично не розглядали психологічну власність як потенційний чинник або каталізатор розвитку ігрової адикції, що робить цей напрямок ще більш актуальним для подальших наукових праць [60, с.4].

Тривалий, повторюваний та руйнівний поведінковий патерн може класифікуватись як патологічна азартна активність, якщо включає п'ять і більше нижченаведених ознак за умови, що це не являється епізодичним випадок [51, с.7]:

1. Заклопотаність азартними розвагами. Спогади про попередні ігрові взаємодії, планування наступних ставок, азартних епізодів чи фантазування про можливі сценарії розвитку подій у власних думках, які захоплюють мислення людини;
2. Толерантність. Подібно до хімічних видів залежностей, аби отримати відчуття піднесення особистості недостатньо попередньої кількості ігрових епізодів, вона потребує дедалі більшого та частішого залучення у гру;
3. Відмова. Негативні психо-емоційні стани, що супроводжуються агресивністю особи при намаганні не повертатись до азартної гри;
4. Гонитва. В часі частих входжень в гру в людини з'являється непереборне прагнення відіграти втрачені ресурси в наступних іграх;
5. Втеча. Віртуальний світ поглинає особистість, яка в реальній дійсності намагається утекти від себе, власних переживань чи зовнішніх змін;
6. Брехня. Оманлива поведінка стає способом життя, мислення, тобто залежна особистість прагне доказати будь-якими способами своїм близьким, що не страждає від гри;
7. Втрата контролю. Домінування азартних епізодів над особистістю;
8. Незаконні дії. Пошуки ресурсів для нових входжень у гру чи повернення втраченого шляхом порушень встановлених законом норм;
9. Ризик втрати важливих стосунків. Азартні ігрові епізоди продовжуються попри можливість втрати значимих відносин з сім'єю, на роботі, з друзями чи в інших сферах;
10. Порятунк. Задля отримання грошей, щоб продовжувати відіграватися особа звертається до найважливіших соціальних взаємозв'язків за допомогою;

11. Біологічні основи. Спостерігається порушення вироблення норадреналіну, що відповідає за реагування організму людини на стрес-фактори.

1.2. Психологічні передумови розвитку ігрової залежності у майбутніх фахівців ризиконебезпечних професій в умовах повномасштабного вторгнення

Вивчаючи психологічні передумови формування ігрової залежності серед представників професій підвищеного ризику в часі Великої війни, неможливо ігнорувати той факт, що віртуальний простір став невід’ємною частиною світогляду сучасної молоді, зокрема й тих, хто обрав благородний шлях порятунку людей. Цю тенденцію яскраво ілюструють емпіричні дані дослідження соціологині Н. Комих, яка визначаючи місце віртуальної реальності в житті майбутніх фахівців сектору безпеки, виявила, що на думку 61,4% опитаних курсантів [35, с.309], життя людини вже найближчим часом без віртуального середовища стане просто неможливим. Таке ставлення вказує на те, що для майбутніх офіцерів віртуальна реальність стає основою повсякденного існування, що у поєднанні з професійними ризиками та бойовим стресом створює фундаментальне підґрунтя для втечі від реальності в ігрову залежність.

Аналіз поглядів доктора Б. Рібейро, викладених у праці А. Борщевської дає підставу стверджувати про появу нового психологічного феномену – «синдрому цифрового стресу» [7, с.3]. Постійна залученість до інтернет-середовища призводить до зниження адаптаційних механізмів психіки людини, до того ж за умов невизначеності, що порушує цілісне сприйняття навколишнього світу. За результатами досліджень науковця навіть сам вигляд мобільного пристрою виступає тригерним фактором для перемикання уваги на віртуальну активність. Основна складність насамперед зумовлена повільнішими темпами еволюції давніх структур мозку, які сприймають гаджет як джерело найлегшого задоволення.

Утім, саме на цьому підґрунті нейробіологічної вразливості формується ще один психологічний чинник залежності, який А. Камінська визначає як «синдром втрачених можливостей» (FoMO) [16, с.458]. Дослідниця переконана, що саме його сутність – побічний ефект цифровізації, що проявляється у стані хронічної тривожності пропустити щось важливе. Саме цей стан може стати каталізатором адиктивної поведінки. Для фахівців ризиконебезпечних професій цей ефект створює постійну емоційну напругу, через страх, що справжнє, насичене життя поза службою проходить повз них, що набуває визначальної ролі, їхня віддаленість від соціального середовища стає реальною, а не уявною.

Логічним поведінковим наслідком описаного вище ефекту FoMO стає явище, яке психологиня Н. Вітюк класифікує як фабінг. Якщо «синдром втрачених можливостей» це внутрішня тривога про втрачені можливості, то фабінг – її зовнішній прояв, «акт ігнорування учасниками безпосередньої міжособистісної комунікації своїх партнерів через надмірне використання смартфона» [10, с.53]. Командна взаємодія та довіра, від яких залежить ефективність виконання поставлених завдань, однак в цей час дана поведінка стає небезпечним проявом соціального відчуження. Фабінг слід визначати не лише як шкідливу поведінкову звичку, а й як комплексне поєднання кількох адиктивних форм, зокрема залежності від ігрової діяльності в мережі, що зумовлює зниження рівня емпатії та емоційну нестабільність.

Механізм формування ігрової залежності доцільно розглядати крізь призму психологічного фактору циклічної моделі Н. Ейяла, що включає чотири наступні етапи: «тригер, дію, змінну винагороду та інвестицію» [22, с.416]. Процес розпочинається із «спускового гачка», тобто зовнішнього сигналу зі смартфона чи внутрішньої спонуки, яка супроводжується негативними психоемоційними станами (тривога, сум, апатія). Наступним кроком є поведінкова реакція – процес залученості до інтернет мережі, де користувач отримує «змінну винагороду», до прикладу, лайки, повідомлення чи проходження певних рівнів у ігрових активностях, які завдяки своїй непередбачуваності, викликають сильний дофаміновий сплеск та закріплюють

звичку. Завершальним етапом стає інвестиція, вкладаючи у віртуальний простір власний час та емоційні ресурси, особа прив'язується до нього, підвищуючи ймовірність наступного циклу використання.

Особливості умов професійної діяльності пожежних рятувальників на переконання І. Приходько відбувається в екстремальних умовах, які характеризуються сукупністю психотравмуючих чинників. Серед ключових стресових факторів виділяють критично високі температури та роботу в захисному спорядженні, що порушують терморегуляцію організму; висока щільність диму, що провокує сенсорну депривацію; фактор новизни та невизначеності, що активує захисні рефлексії; інтенсивний шум, що дезорганізує комунікацію, та робота в закритому просторі, що змінює психофізіологічний стан фахівця. Поєднання цих фізичних (шум, температура, дим) і психологічних (тривога, сенсорна депривація) навантажень значно знижує функціональну працездатність рятувальників, вичерпує їхні адаптаційні ресурси і створює основу для розвитку негативних психоемоційних станів. [33, с.39].

Біопсихосоціальна модель адиктивної поведінки Дж. Енгеля, стверджуючи нерозривну єдність розуму, тіла та соціуму поглиблює розуміння сутності проблеми ігрової залежності. Щоб зрозуміти, чому просте захоплення іграми переростає у патологічну залежність М. Скіюз та В. Гонсалес визначають це результатом комплексної взаємодії трьох визначних факторів: біологічного, психологічного та соціального [57, с.63].

Біологічний рівень, де відео - та азартні ігри створені таким чином, щоб безпосередньо впливати на систему винагороди мозку людини. Яскраві візуальні ефекти, звуки перемоги та механізм «змінної винагороди» викликають вивільнення великих кількостей нейромедіаторів, зокрема дофаміну. Для фахівців, чия професія пов'язана із постійним ризиком, де за умов хронічного стресу спостерігається виснаження нервової системи, ігри стають найдоступнішим джерелом психофізіологічного полегшення або, навпаки, необхідною стимуляцією, яку мозок перестав виробляти самостійно.

Психологічний рівень, гра виступає як інструмент емоційної регуляції. Якщо в реальності людина відчуває безпорадність, страх або невизначеність, то у віртуальному світі вона отримує повний контроль, чіткі правила та миттєве відчуття успіху. Ігрова залежність закріплюється через когнітивні викривлення, до прикладу, віру в удачу, ілюзію майстерності та потребу в ескапізмі – втечі від травматичної реальності у безпечний цифровий простір.

Соціальний рівень охоплює сукупність зовнішніх умов, що сприяють формуванню стійких адиктивних патернів поведінки. До таких умов належать постійна доступність цифрових пристроїв, інтенсивний та цілеспрямований маркетинг ігрового контенту, а також обмеження або спотворення реальних соціальних контактів. За умов звуження безпосереднього соціального оточення віртуальні спільноти (ігрові канали, онлайн-чати) поступово виконують компенсаторну функцію, заміщуючи реальні міжособистісні зв'язки та формуючи ілюзію соціальної приналежності.

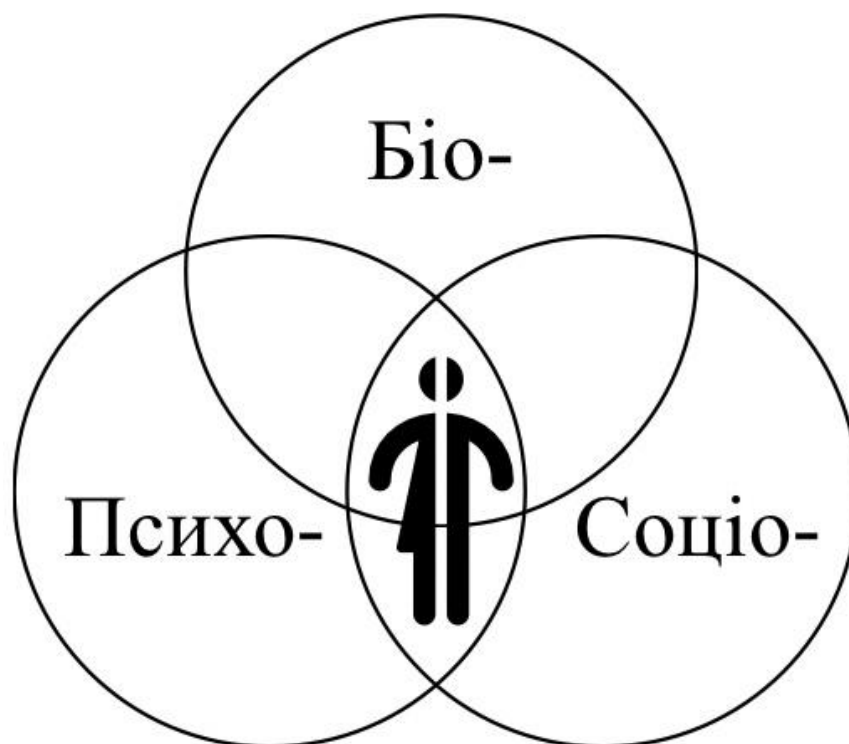


Рисунок 1.1 Біопсихосоціальна модель розвитку адиктивної поведінки.

Варто зацентувати увагу, що стать є вагомим предиктором розвитку адиктивної поведінки. Як свідчать наукові дані, наведені у праці П. Козири та В. Багрія саме представники чоловічої статі демонструють значно вищу схильність

до формування ігрової залежності порівняно із жінками [17, с.56]. Переважна більшість представників ризиконебезпечних професій складають саме чоловіки, що створює умови підвищеної вразливості кадрового складу сектору безпеки.

Як зазначає Н. Максимова, посиляючись на напрацювання американських психотерапевтів, формування залежності від ігор обумовлюється рядом психологічних факторів. По-перше, важливим фактором є стан самотності і тривалої емоційної пригніченості. Особи з меланхолійними рисами характеру, для яких характерний знижений рівень ендорфінів, часто прагнуть компенсувати дефіцит позитивних емоцій участю в грі, яка забезпечує короточасне відчуття ейфорії. По-друге, значну роль відіграє схильність до імпульсивної поведінки. Ігрова залежність особливо небезпечна для осіб з підвищеною емоційною чутливістю і творчим типом мислення, оскільки їхня психіка більш вразлива до впливу нейрохімічних механізмів задоволення. По-третє, істотним фактором розвитку ігрової залежності є матеріальні труднощі. У ситуації фінансової нестабільності гра починає сприйматися як потенційний спосіб швидкого поліпшення матеріального становища, що збільшує ризик формування залежної поведінки [22].

З урахуванням висновків, представлених у працях Т. Сергієнко, доцільно зазначити, що життєдіяльність майбутніх офіцерів має відмінний характер порівняно з умовами життя цивільної студентської молоді. Слід зазначити, що курсанти молодших курсів піддаються тиску специфічного середовища, яке визначається як «соціальний простір життєдіяльності курсантів, їх стійка соціальна спільність, яка характеризується місцем та умовами життєдіяльності, зумовленими специфікою військової праці та побуту» [36, с.55]. Закритість цього середовища, розрив звичних соціальних контактів та домінування маскулінних цінностей створюють значне психоемоційне навантаження та ускладнюють процес реадаптації особистості. Труднощі при входженні в нове соціальне середовище можуть актуалізувати необхідність пошуку альтернативних, в тому числі і деструктивних, способів психологічного розвантаження.

На тлі зазначених адаптаційних викликів та специфіки освітнього простору розгортається складний процес формування професійної ідентичності особистості. Як зазначають Д. Макух і Г. Андерсон, формування професійної ідентичності курсантів не є одномоментним актом, а відбувається поетапно. Перша фаза – це формування професійної самосвідомості, коли вчорашній учень починає ідентифікувати себе як майбутнього офіцера, відмовляючись від цивільних моделей поведінки. Наступним кроком є закріплення професійної ідентичності, що передбачає не тільки поглиблення розуміння сутності військової справи, а й інтеграцію набутих навичок і цінностей у структуру власної особистості. Невдача на якомусь із цих етапів через надмірний тиск з боку оточення може призвести до кризи ідентичності та втечі у віртуальну реальність [26, с.9].

Отже, висока ймовірність виникнення ігрової залежності серед курсантів визначається не тільки зовнішнім тиском військового середовища, але й внутрішніми факторами, характерними для юнацького віку. Недостатня інтелектуальна та емоційна зрілість, характерна для цього етапу розвитку, ускладнює процес адаптації. На тлі низького рівня осмислення життя та дисфузної ідентичності віртуальний світ стає привабливою альтернативою, оскільки пропонує спрощений модель реальності, де молода людина з низькою самооцінкою може миттєво отримати відчуття значущості та компетентності, якого їй бракує в реальному житті [11, с.16].

Узагальнюючи результати дослідження Я. Моргуна, можна дійти висновку, що ігрова залежність серед військової молоді формується за двома винятковими принципами, вирізняє яких наявність бойового досвіду. Автор доводить, саме для комбатантів азартна гра виступає руйнівною копінг-стратегією, яка спрямована на самолікування наслідків бойової травми та посттравматичного стресового розладу. У категорії курсантів, без наявного бойового досвіду ігровий досвід базується на явищах особистісного інфантилізму та дефіциті вольового потенціалу, що унеможливорює складання довгострокових життєвих планів. За таких умов віртуальна гра стає засобом

швидкого отримання задоволення, що призводить до фінансових втрат через нездатність оцінювати ризики [29, с.135].

Як зазначили Р. Сірко та В. Слободяник в процесі вивчення самозбережувальної поведінки майбутніх фахівців ризиконебезпечних професій сучасна динаміка представленої діяльності характеризується постійним зростанням рівня складності завдань, що ускладнюється фактором бойових дій та збільшенням кількості надзвичайних ситуацій. Це створює дисонанс між необхідністю підтримувати високу функціональну надійність фахівців і реальним руйнівним впливом умов праці на їх організм. Тривожним показником цієї проблеми є статистичні дані, згідно з якими кожен другий працівник, намагаючись компенсувати нервові перенапруження, вдається до деструктивних стратегій саморегуляції, що свідчить про кризу адаптаційних механізмів у даному професійному середовищі [38, с.141].

Спираючись на трактування поняття «фрустраційної толерантності» наведене у праці Т. Чередниченко, доцільно розглядати як одну із передумов вразливості до ігрової залежності. Оскільки ця характеристика є генетично зумовленою, а на переконання С. Розенцвейга «у кожної людини існує певний граничний рівень напруження, перевищення якого зумовлює зміни психічного стану, поведінки» [45, с.128], то в екстремальних умовах служби фахівці з низьким порогом стійкості швидше втрачають рівновагу.

Згідно з поглядами А. Назарова, специфіка професійного спілкування рятувальників, яка характеризується примусовістю та високою емоційною напруженістю при контакті з постраждалими, призводить до розвитку комунікативного виснаження. Постійна взаємодія з сильними негативними переживаннями людського горя формує потребу в соціальній ізоляції. За таких умов комп'ютерна гра є психологічно привабливим середовищем, в якому спілкування не є обов'язковим або має знеособлений характер. Таким чином фахівець тікає в гру, щоб замінити стресову реальність безпечним простором, де помилка не коштує життя, а успіх гарантований алгоритмом [31, с.35].

У працях І. М. Ушакова та М. А. Коробейника мотиваційний фактор аналізується в контексті ефективності професійної діяльності співробітників ДСНС, при цьому підкреслюється домінування мотивації уникнення невдач. Орієнтація на запобігання помилок і страх перед негативними наслідками розглядаються авторами як важливі регулятори поведінки в умовах підвищеного ризику. На основі цих положень доречно припустити, що домінування мотивації уникнення невдач може бути психологічною передумовою для формування ігрової залежності, оскільки віртуальне середовище забезпечує можливість активності без загрози реальних втрат і відповідальності [41, с.177].

Нестабільне чергування монотонності та пікових навантажень, на думку М. Кравцової та Т. Дацюка негативно позначається на психічній рівновазі співробітників силових структур. Додатковим дестабілізуючим фактором є тривалий стан напруженого очікування небезпеки, який зберігається навіть у відносно спокійні періоди служби. У таких умовах необхідність контрольованого способу зняття напруги призводить до звернення до віртуального ігрового простору, що дозволяє відтворювати елементи екстремальної діяльності без реального ризику [23, с.29].

Закономірним наслідком тривалого впливу зазначених професійних стресорів, згідно з концепцією Р. Яремко та О. Вавринів є синдром професійного вигорання, який слід тлумачити як комплексний психоемоційний стан, що характеризується глибоким виснаженням ресурсів особистості, обмеженням можливостей її розвитку та зниженням рівня професійної ефективності. Вчені виділяють симптоматичний комплекс цього явища: хронічна втома, дратівливість, конфліктність і зростаюче незадоволення роботою. Саме такий психоемоційний стан створює сприятливі умови для формування ігрової залежності. У ситуації зниженої мотивації до професійної діяльності та переживання стагнації в особистісному розвитку фахівець несвідомо спрямовує свою активність у сферу, в якій результат досягається швидко і передбачувано. Віртуальне ігрове середовище в цьому контексті виконує компенсаторну функцію, оскільки забезпечує відчуття досягнення, тимчасово замінюючи

професійну самореалізацію і маскуючи наслідки емоційного виснаження шляхом штучного стимулювання системи винагороди [8, с.11].

1.3. Аналіз технологій запобігання ігрової залежності в майбутніх рятувальників в умовах повномасштабного вторгнення

Сучасні реалії війни актуалізували необхідність перегляду підходів до професійної та особистісної підготовки майбутніх фахівців Державної служби з надзвичайних ситуацій. Визначальним чинником стає формування, підтримання та накопичення психологічних ресурсів, які є запорукою психічного здоров'я в умовах екстремальних навантажень. Відтак, застосування технологій профілактики ігрової залежності доцільно трактувати як базову передумову формування стійкої професійної позиції та зниження впливу чинників ризику, що негативно позначаються на життєдіяльності курсантів в умовах воєнного часу.

Конкретизуючи зміст ресурсного потенціалу курсантів, відповідно до наукового підходу Н. Цумаревої, у якому зазначається, що низка авторів виокремлює такі види психологічних ресурсів як «ресурси особистісної стресостійкості (життєстійкості), саморегуляції та саморозвитку (самореалізації)» [43, с.193].

Основою освітньо-виховного процесу у закладах вищої освіти зі специфічними умовами навчання є зміцнення психологічних ресурсів майбутніх фахівців шляхом розвитку професійної життєстійкості. Життєстійкість є визначальним адаптаційним ресурсом, що забезпечує психічну стійкість до стресогенних чинників і підтримку професійної ефективності. Її розвиток є пріоритетним для курсантів, оскільки сприяє профілактиці деструктивних копінг-стратегій, зокрема адиктивної поведінки [40, с.379].

Вивчаючи проблему професійного становлення, Рудинський наголошує, що готовність до військової діяльності не може розглядатися лише через призму набутих знань і навичок, оскільки тут вирішальну роль відіграє потенціал

особистості фахівця. Систематизуючи підходи до розуміння цього явища, автор у контексті наукових підходів інших авторів, зокрема О. Бондаренко, М. Волков та ін. трактує готовність як складну особистісну структуру, що включає п'ять взаємопов'язаних елементів: мотиваційний (позитивне ставлення до служіння), орієнтаційний (володіння професійними прийомами), вольовий (навички самоконтролю і управління колективом) і цінний, на основі адекватної самооцінки власної готовності до майбутніх викликів [34, с.109]. У світлі сучасних технологій запобігання ігрової залежності мають бути спрямовані не лише на інформування, а й на розвиток внутрішніх ресурсів курсантів, які забезпечують їхню психологічну стійкість. Адже саме високий рівень особистісного потенціалу і самоконтролю знижує ризик залучення до адиктивної поведінки та підвищує здатність протидіяти стресовим чинникам у воєнних реаліях.

Поділяючи позицію В. Найди зазначимо, що феномен лідерства в курсантсько-студентському середовищі набуває особливої значущості в процесі професійного становлення. Неможливо переоцінити роль неформального та формального лідера у конструюванні ціннісно-смислового простору курсантського колективу. Лідерська позиція дозволяє трансформувати навчальне середовище, наповнюючи його духом співробітництва, відповідальності та прагненням до самовдосконалення. Авторитет лідера стає тією рушійною силою, що мотивує групу до досягнення високих результатів у навчанні та службі, а також забезпечує необхідний емоційний ресурс для вирішення проблемних ситуацій. Окрім організаційної функції, лідер виконує важливу виховну місію, а саме він культивує принципи етики, взаємоповаги та розуміння різноманіття, що є запорукою формування зрілого, толерантного суспільства. Зрештою, саме приклад і підтримка лідера часто стають вирішальними факторами, що допомагають майбутнім офіцерам прийняти усвідомлені рішення щодо протидії чинникам формування ігрової залежності [30, с.636].

Досягнення зазначених показників стійкості вимагає застосування системного підходу до організації навчання. Як слушно зауважує у своїй монографії І. Коваль, професійна підготовка в закладах освіти ДСНС вимагає модернізації. Її вектор має бути спрямований не лише на набуття досвіду та теоретичного потенціалу, а насамперед на формування готовності майбутніх фахівців цивільного захисту до неперервного саморозвитку. Реалізація цього завдання передбачає не лише оновлення дидактичного інструментарію, а й зміни самої філософії взаємодії в колективі [18, с.193].

Реалізація окреслених завдань щодо розвитку стресостійкості та самовдосконалення особистості покладена на систему психологічного забезпечення, яка функціонує відомчих закладах освіти системи Міністерства внутрішніх справ. Саме в межах цієї системи, покликаної мінімізувати ризиконебезпечні чинники та зберігати ментальне благополуччя учасників освітнього процесу та персоналу, і впроваджуються технології запобігання ігрової залежності. Рівень сформованості психологічної стійкості та ефективність процесів адаптації курсантів визначають їхню здатність протистояти залученню до адиктивних форм поведінки, виконуючи попереджувальну функцію щодо розвитку деструктивних залежностей [1, с.1717].

Важливим елементом цієї системи є психоедукація, ефективність якої була підтверджена емпіричними дослідженнями як у клінічній практиці, так і під час роботи з психічно здоровими людьми [39, с.1106]. Хоча традиційно цей метод асоціюється з терапією розладів, у контексті навчання майбутніх рятувальників він набуває профілактичного характеру. Психоедукація дозволяє підвищити рівень обізнаності курсантів про механізми виникнення залежностей та поліпшити їхнє загальне психічне самопочуття. Саме через освіту та формування навичок саморегуляції ми можемо запобігати розвитку ігрової залежності, перетворюючи психоедукацію на ефективну технологію збереження особистої стійкості в умовах війни.

Однак, передача знань через психоедукацію – це лише перший крок, який має спонукати до внутрішніх змін. Ключовим принципом тут є зміна ролі самого слухача в процесі навчання. Як зазначають у своїй роботі О. Кокун, В. Мороз та ін. «профілактика буде ефективною, якщо об'єкт профілактичного впливу сам стане суб'єктом профілактики» [20, с.20]. Це означає, що майбутній рятувальник не повинен бути пасивним споживачем інформації; він повинен свідомо взяти на себе відповідальність за власну психічну стійкість і активно протидіяти ризику залежності від ігор, спираючись на отримані ресурси.

Досягнення суб'єктивної позиції можливе завдяки розгалуженій системі соціально-педагогічної профілактики, що охоплює три ключові рівні:

1. Індивідуальний рівень соціально-педагогічної профілактики спрямований на розвиток особистої стійкості до залежностей, шляхом формування критичного мислення, свідомого підходу до ігор, а також стимулювання різноманітних інтересів і навичок саморегуляції, які зменшують ризик розвитку залежної поведінки;

2. Груповий рівень профілактики реалізується шляхом організації спільних заходів, які сприяють згуртованості, розвитку соціально значущих установок та навичок конструктивної взаємодії. Колективна творчість, спорт або громадська діяльність створюють альтернативні джерела самореалізації та зменшують привабливість азартних ігор;

3. Профілактика в середовищі передбачає створення безпечного соціального та цифрового простору шляхом гармонізації впливу реального та віртуального середовища з метою зменшення ризику нехімічної залежності [6, с.184].

У межах підготовки майбутніх рятувальників технології запобігання ігровій залежності доцільно класифікувати, як стверджує у власній монографії Н. Максимова [25] на інформаційно-освітні, психопрофілактичні, соціально-педагогічні та цифрово-орієнтовані. Такий підхід дозволяє комплексно впливати як на когнітивний, так і на емоційно-вольовий та поведінковий рівні особистості курсанта.

Таким чином, якісна освіта та професійна підготовка майбутніх фахівців у галузі пожежної безпеки та цивільного захисту, на думку К. Григоренка вимагає належної організації самостійної роботи курсантів. За умови постійної професійної мотивації самостійна освітня діяльність забезпечує розвиток ключових соціально-комунікативних навичок, необхідних для прийняття рішень у складних і непередбачуваних умовах служби, а також сприяє доцільному використанню вільного часу. Орієнтація на майбутню професійну ефективність надає самостійній роботі цілеспрямованості та практичного значення, обмежуючи вплив факторів, які можуть негативно впливати на професійний розвиток курсантів [14, с.102].

Аналіз наукових підходів Р. Яремка та І. Ковалю підтверджує доцільність застосування навчальних програм у вищих навчальних закладах із специфічними умовами навчання. Активні методи навчання сприяють поєднанню теоретичної підготовки з практичними навичками, а також розвитку саморегуляції та критичного мислення. У зазначених умовах тренінгові технології опосередковано виконують профілактичну роль, зменшуючи ризик виникнення ігрової залежності та пов'язаних з нею адиктивних форм поведінки. Це зумовлено тим, що участь у тренінгових заняттях спрямовує активність курсантів у правильному напрямку, формує навички самоконтролю, відповідального ставлення до власного часу та альтернативних способів самореалізації, що зменшує потребу вдаватися до азартних ігор як компенсаторного механізму [19, с.84].

Схожих висновків дійшли й зарубіжні науковці. Зокрема, колектив індонезійських авторів разом із А. Часани [47, с.94] переконані, що освітній процес як елемент індивідуального когнітивного розвитку слугує ключовим елементом профілактики ігрової залежності. Вчені зауважують, що розвиток когнітивних здібностей, а саме критичного мислення та контролю імпульсів знижує вразливість до можливих негативних впливів адиктивних проявів. Інтегруючи освітні програми, які зосереджені на цих когнітивних навичках, курсанти можуть краще зрозуміти свої ігрові звички та потенційні наслідки

надмірних ігор. Крім того, емоційна регуляція має вирішальне значення, оскільки особистості, які борються з емоційним дистресом, частіше звертаються до ігор як до механізму подолання, що потенційно може призвести до залежності.

Участь в інтерактивних формах навчальної діяльності дозволяє курсантам, як зазначають Н. Гузик та Ліщинська Х. навчитися системно аналізувати вихідні дані, визначати суперечності, аргументовано висловлювати свої думки, приймати зважені рішення, брати участь у дискусіях, моделювати різноманітні ситуації, ефективно працювати в команді та розвивати навички індивідуальної творчої діяльності [15, с.63]. Критичне мислення, сформоване за допомогою інтерактивних методів, забезпечує ефективність заходів запобігання ігровій залежності, що водночас дає змогу майбутньому фахівцю правильно оцінювати реальні шанси та відкидати ілюзорні обіцянки гри, що є основним завданням профілактики.

Сучасним простором для практичного застосування критичного мислення та поглибленого оволодіння професією стають інтерактивні технології доповненої (AR) та віртуальної (VR) реальності. Використання цих інструментів дозволяє візуалізувати складні технологічні процеси, пов'язані з пожежною безпекою, перетворюючи віртуальний простір з місця розваг на полігон для відпрацювання навичок. Такий підхід задовольняє потреби молоді в цифровій взаємодії та забезпечує можливість реалізації власного потенціалу без залежності від віртуального середовища, де комп'ютерні симуляції служать цілям професійного розвитку, а не втечі від реальності [44, с.153].

Гармонійним доповненням до цифровізації навчального процесу є посилені фізична підготовка, яка повертає курсанта з віртуальної реальності до відчуття власного тіла та фізичних можливостей. Важко переоцінити значення реальних фізичних навантажень у формуванні морально-вольових якостей, необхідних для протидії реальним викликам умов професійної служби. Цей процес реалізується комплексно: не лише на заняттях з фізичного виховання, а й під час опанування спеціальних дисциплін («Пожежно-рятувальна підготовка»,

«Рятувальна підготовка») та підготовки з професійно-прикладного спорту, що реалізуються в процесі здобуття фахових навичок майбутніх рятувальників. Саме ця активна діяльність стає дієвою альтернативою пасивній азартній грі, формуючи у майбутніх фахівців ДСНС стійкі навички саморегуляції [52, с.234].

Виходячи з викладених міркувань, настільний теніс слід розглядати не тільки як вид рухової активності, але як ефективну психопрофілактичну технологію, що забезпечує цілісний вплив на особистість курсанта. Поєднання помірних фізичних навантажень, когнітивної залученості та безпосередньої соціальної взаємодії сприяє зниженню рівня психоемоційної напруги, розвитку навичок самоконтролю та оптимізації міжособистісних стосунків у колективі. Завдяки цим характеристикам заняття настільним тенісом виконують відновлювальну функцію, зміцнюючи внутрішні психологічні ресурси курсантів. Саме це зумовило інтеграцію настільного тенісу в систему фізико-психологічної підготовки курсантів Львівського державного університету безпеки життєдіяльності як одного з ефективних засобів запобігання емоційного виснаження та адиктивних форм поведінки майбутніх рятувальників [5, с.641].

Висновки до першого розділу

Проведений теоретичний аналіз засвідчив, що ігрова залежність є складним багатофакторним феноменом, який доцільно розглядати в системі поведінкових адиктивних проявів, що формується поступово в результаті тривалої концентрації особистості на певному виді діяльності, який супроводжується порушенням контролю, зміною мотиваційної сфери та зниженням значущості інших життєвих цілей. На відміну від хімічних залежностей, ігрова адикція не передбачає вживання психоактивних речовин, однак за психологічними та нейрофізіологічними механізмами має з ними суттєву подібність.

Зазначене дає підстави стверджувати, що формування залежної поведінки у курсантів зумовлене комплексною взаємодією біологічних, психологічних та

соціальних чинників в умовах закритого освітнього середовища. Ключовими передумовами виступають професійне вигорання, комунікативне виснаження та незавершеність процесу формування професійної ідентичності, що спонукають здобувачів освіти до пошуку швидких методів емоційної регуляції у віртуальному світі. Домінування мотивації уникнення невдач та потреба в безпечному просторі для реалізації емоцій роблять ігрове середовище привабливою альтернативою реальності, що становить загрозу для функціональної надійності майбутніх фахівців цивільного захисту.

Варто наголосити, що ефективна протидія ігровій залежності вимагає впровадження системних технологій, спрямованих не на заборону, а на розвиток ресурсного потенціалу та професійної життестійкості курсантів. Пріоритетними напрямками профілактики є психоедукація, активізація лідерського потенціалу в колективах, розвиток критичного мислення та використання цифрових інструментів (VR/AR) виключно з навчальною метою. Важливим елементом превентивної системи виступає інтеграція спеціальної фізичної підготовки та спорту, зокрема настільного тенісу, що сприяє відновленню психоемоційного балансу майбутніх офіцерів. Ми припускаємо, що комплексне застосування технологій розвитку життестійкості та альтернативних форм самореалізації здатне мінімізувати ці ризики. Відтак, об'єктивна необхідність підтвердження цієї гіпотези зумовлює проведення емпіричного дослідження, процедуру та висновки якого викладено у наступному розділі роботи.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ЗАПОБІГАННЯ ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У МАЙБУТНІХ РЯТУВАЛЬНИКІВ В УМОВАХ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ

2.1. Характеристика вибірки та методів експериментального дослідження технологій запобігання ігрової залежності у майбутніх рятувальників в умовах повномасштабного вторгнення

У результаті теоретичного дослідження технологій запобігання ігрової залежності у майбутніх рятувальників в умовах повномасштабного вторгнення, ми підібрали низку психодіагностичних методик, які ми вважаємо доцільними для дослідження. Серед яких п'ятифакторний опитувальник особистості «Велика П'ятірка» (BFI-10), «Тест на виявлення комп'ютерної залежності» (А. Дроздікова-Заріпова та А. Шакурова), методика «Вивчення мотивів навчальної діяльності» (М. Алексєєва), методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової) та методика «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки» (MSPSS, Ю. Мельник, А. Стаднік).

Метою нашого дослідження є виявлення та аналіз основних технологій запобігання ігрової залежності у майбутніх рятувальників в умовах повномасштабного вторгнення. Загальна кількість досліджуваних склала 40 осіб. Гендерний розподіл вибірки складає 13 осіб (% від загальної кількості досліджуваних) жіночої статі та 27 осіб (% від загальної кількості досліджуваних) чоловічої статі. Вік респондентів – 19 – 21 рр.

Дослідження проводилося дистанційно з використанням платформи української розробки АІС «Я-ПСИХОЛОГ» для оптимізації проведення та підрахунку результатів. Отримані показники надалі були оформлені у таблицях Excel, щоб виокремити домінантні параметри і встановити кореляційні зв'язки.

Для виявлення індивідуально-особистісних характеристик майбутніх рятувальників було використано скорочений варіант «п'ятифакторного опитувальника особистості» (BFI-10), що базується на прямих Г. Айзенка та

Р. Кеттела. Опитувальник складається з 10 питань-тверджень, а саме по 2 питання на кожен особистісний фактор. Респонденти повинні відповісти та поставленні запитання, використовуючи п'ятибальну шкалу («повністю не згоден», «швидше не згоден», «важко відповісти», «швидше згоден», «Повністю згоден»). Оцінювання відбувається за кожною шкалою окремо шляхом побудови особистісного профілю (NEOAC), що охоплює нейротизм, екстраверсію, відкритість до нового досвіду, згоду та свідомість. Фактор «Нейротизм» (N) класифікує рівень емоційної лабільності, відображаючи поріг чутливості суб'єкта до стрес-факторів та схильність до переживання тривожності. Шкала «Екстраверсія» (E) характеризує інтенсивність міжособистісної взаємодії, визначаючи ступінь енергійності, асертивності та орієнтації на зовнішнє соціальне середовище. Шкала «Відкритість до досвіду» (O) слугує індикатором когнітивної гнучкості, демонструючи глибину уяви, естетичну чутливість та готовність до сприйняття нестереотипних ідей. Фактор «Згода» (A) виступає маркером просоціальної поведінки, розкриваючи здатність особистості до кооперації, довіри та емпатійного ставлення до оточення. Шкала «Свідомість» (C) відображає вольовий потенціал особистості, що проявляється через рівень самоорганізації, надійності та наполегливості в досягненні поставлених цілей. Процедура інтерпретації передбачає сумування балів за п'ятьма векторами, при цьому для пунктів 1R, 3R, 4R, 5R та 7R обов'язковим є застосування алгоритму оберненого обрахунку. Отриманий підсумок у межах від 2 до 10 балів по кожній шкалі дозволяє змодельовати індивідуальний психологічний профіль та виявити домінуючі патерни соціальної адаптації досліджуваного [37, с.100].

Для діагностики ступеня залученості респондентів у віртуальний простір та виявлення ознак патологічної пристрасності було використано «Тест на виявлення комп'ютерної залежності» (автори А. Дроздікова-Заріпова та А. Шакурова). Цей психодіагностичний інструментарій орієнтований на аудиторію віком від 18 років і дозволяє не лише констатувати наявність адикції, але й проаналізувати її структурні складові. Опитувальник містить перелік із 48

тверджень, частоту прояву яких досліджувани оцінюють за 5-бальною шкалою (від 0 – «ніколи» до 4 – «завжди»). Загальний рівень комп'ютерної залежності визначається сумою набраних балів, що дозволяє класифікувати респондентів за трьома групами: низький рівень (0–63 бали) свідчить про відсутність виражених адиктивних тенденцій; середній рівень (64–128 балів) вказує на наявність слабо виражених ознак залежності; високий рівень (129–192 бали) сигналізує про сформовану стійку комп'ютерну залежність.

Особливу цінність для нашого дослідження становить можливість деталізувати структуру залежності за трьома змістовими компонентами:

Перший структурний блок – це компенсаторний компонент (або атарактична залежність), що дозволяє виявити спроби особистості використовувати віртуальний простір як засіб психологічного захисту від реальних проблем. Високі показники за цією шкалою вказують на те, що респондент шукає у комп'ютерному світі емоційну стабільність, гармонію та задоволення, яких йому бракує в повсякденному житті.

Другий вектор аналізу – соціальний компонент, який відображає ступінь зміщення життєвих пріоритетів та інтересів у цифрову площину. Ця шкала діагностує ситуацію, коли віртуальні контакти стають для людини більш значущими, ніж реальні соціальні зв'язки. Досліджувани з високим балом за цим параметром схильні пов'язувати свої плани на майбутнє виключно з комп'ютером, а примусовий розрив контакту з мережею викликає у них роздратування та дискомфорт, що свідчить про підміну реальної соціалізації віртуальною.

Третій аспект – це надціннісний компонент, характеризує рівень тотального поглинання особистого простору комп'ютерними технологіями. Він ілюструє, наскільки глибоко захоплення інтегрувалося в структуру життя індивіда, витісняючи інші види діяльності [21, с.65].

Для аналізу мотиваційної сфери курсантів було використано «Методику вивчення мотивів навчальної діяльності» (автор М. Алексеева). Інструментарій передбачає оцінювання респондентами переліку 56 тверджень, що пояснюють

причини їхнього навчання, за 5-бальною шкалою (від 1 – «це не має жодного значення» до 5 – «судження цілковито збігається з моєю думкою»). Структура опитувальника дозволяє діагностувати вісім груп мотивів: соціально-ціннісні, навчально-пізнавальні, професійно-ціннісні, позиційні, комунікативні, мотиви самовиховання, ситуаційні та утилітарні. Кількісна обробка результатів здійснюється шляхом сумування балів за кожною групою (максимальний показник – 35 балів). Інтерпретація отриманих даних базується на ранжуванні показників, а саме провідними для конкретного респондента вважаються ті мотиви, які за сумою балів посіли перші чотири місця в загальній послідовності [2].

З метою діагностики домінуючих моделей поведінки особистості у складних життєвих обставинах було застосовано методику «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (CISS). Цей інструментарій, розроблений групою канадських вчених (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер) та адаптований Т. Крюковою, дозволяє виявити індивідуальні стратегії подолання стресу за допомогою 48 тверджень. Процедура тестування передбачає оцінку респондентами частоти власних реакцій на стресові події за 5-бальною шкалою Лайкерта (від 1 – «ніколи» до 5 – «дуже часто»). Обробка та інтерпретація результатів здійснюється шляхом підсумовування балів за ключовими позиціями, що дозволяє вивести кількісні показники для трьох базових стратегій (низький, середній або високий рівень вираженості):

Проблемно-орієнтований копінг (Копінг, орієнтований на вирішення завдань) – визначається сумою балів за відповідними пунктами шкали. Високий показник свідчить про схильність особистості до когнітивного аналізу проблеми, планування дій та цілеспрямованих зусиль для зміни ситуації.

Емоційно-орієнтований копінг – отриманий сумарний бал відображає ступінь занурення респондента у власні переживання. Стратегія характеризується самозвинуваченням, агресією або відходом у світ фантазій, що часто не вирішує проблему, а лише підвищує рівень стресу.

Копінг-стратегія уникнення – інтегральний показник, який розраховується як сума балів за шкалами «Відволікання» (переключення на іншу діяльність) та «Соціальне відволікання» (пошук підтримки у спілкуванні). Стратегія передбачає поведінкове або психологічне дистанціювання від джерела стресу.

Кількісна оцінка здійснюється через зіставлення отриманих сумарних балів із нормативними таблицями, де показники до 51, 34 та 33 балів (для відповідних шкал) вважаються низькими, а показники вище 66, 49 та 46 балів – високими, що свідчить про домінування відповідного стилю реагування [28, с.114].

Для визначення рівня впевненості особистості у власній продуктивності та здатності досягати поставлених цілей було використано «Шкалу загальної самооефективності» (GSES) (автори Р. Шварцер та М. Єрусалем). Опитувальник складається з 10 тверджень, які респонденти оцінюють за 4-бальною шкалою («абсолютно невірно», «скоріш невірно», скоріш вірно», «абсолютно вірно»). Процедура обробки результатів передбачає підрахунок загальної суми балів, що дозволяє визначити рівень сформованості якості: показник до 25 балів свідчить про низьку самооефективність, діапазон 25–35 балів відповідає середньому рівню, а результат понад 35 балів вказує на високу самооефективність та готовність до успішної реалізації життєвих стратегій [13, с.210].

Для оцінки суб'єктивного відчуття захищеності та наявності зовнішніх ресурсів допомоги було використано «Багатомірну шкалу сприйняття соціальної підтримки» (MSPSS) (в адаптації Ю.Б. Мельника та А.В. Стадніка). Інструментарій складається з 12 тверджень, які респонденти оцінюють за 7-рівневою шкалою (від 0 – «ви дуже не згодні» до 6 – «ви дуже згодні»). Структура опитувальника дозволяє диференціювати джерела підтримки за трьома субшкалами: «Сім'я», «Друзі» та «Близькі люди» (значущі інші). Обробка результатів здійснюється шляхом сумування балів: За кожною субшкалою окремо (діапазон 0–24 бали): показник 0–8 свідчить про низький рівень підтримки у відповідній сфері, 9–16 – про середній, 17–24 – про високий. За

загальним індексом соціальної підтримки (діапазон 0–72 бали): сума 0–24 бали вказує на почуття соціальної ізоляції (низький рівень), 25–48 балів – на нестабільність підтримки (середній рівень), а 49–72 бали характеризують високий рівень довіри до соціального оточення [27, с.4].

2.2. Інтерпретація експериментального дослідження технологій запобігання ігрової залежності в майбутніх рятувальників в умовах повномасштабного вторгнення

Експериментальне дослідження, метою якого є дослідити технологій запобігання ігрової залежності було проведено серед майбутніх рятувальників Львівського державного університету безпеки життєдіяльності, що навчаються в умовах повномасштабного вторгнення. Загальна кількість досліджуваних – 40 осіб. Гендерний розподіл вибірки складає 27 особи (67,50% від загальної кількості досліджуваних) чоловічої та 13 осіб (32,50%, від загальної кількості досліджуваних) жіночої статі. Середній вік респондентів становить 19,90 років.

Для вивчення особливостей взаємозв'язку між проявами ігрової залежності та психоемоційними показниками майбутніх рятувальників нами застосовано кореляційний аналіз [24]. Отримані результати дозволили виявити специфіку взаємозв'язків між рівнем проявів ігрової поведінки, рівнем загальної самоефективності, мотивацією до професійного розвитку та іншими психологічними характеристиками досліджуваних. Для обробки даних було застосовано відсотковий аналіз та кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена, оскільки цей непараметричний критерій оцінює міру статистичної залежності між рангами двох змінних без припущення про нормальний розподіл показників. Опрацювання кількісних даних здійснювалося зазначеними методами у електронному середовищі програм STATISTICA та Microsoft Excel 2019.

Відповідно до результатів тесту на виявлення комп'ютерної залежності (А. Дроздікова-Заріпова та А. Шакурова) серед майбутніх рятувальників на рис.

2.1 було встановлено переважання слабко вираженої залежної поведінки, що може свідчити про відносну психологічну стійкість більшості досліджуваних до надмірного використання цифрового середовища. Низький рівень спостерігався у 55 % респондентів, що налічує 22 особи і свідчив про відсутність виражених ознак комп'ютерної залежності. Середній рівень зафіксовано у 37,5 % курсантів (15 осіб), при якому ознаки залежної поведінки проявлялися помірно і не впливали на повсякденну діяльність. Високий рівень відзначено у 7,5 % опитаних (3 особи), що характеризувався чітко вираженими ознаками проблемної поведінки та потребою у контролі комп'ютерного користування. Водночас ці дані визначаються як індикатор потенційної схильності до формування ігрової залежності як різновиду поведінкових адикцій, особливо в умовах повномасштабного вторгнення.



Рисунок 2.1. Результати рівнів тесту на виявлення комп'ютерної залежності (А. Дроздікова-Заріпова та А. Шакурова)

Відповідно до отриманих результатів, представлених на рис. 2.2, було проаналізовано особливості структури залежної поведінки майбутніх рятувальників за окремими компонентами. Зокрема, компенсаторний компонент встановлено у 27,50% опитаних (11 осіб), що відображає тенденцію до використання віртуального середовища як способу зниження рівня емоційної

напруги та труднощів у міжособистісній взаємодії. У цьому контексті комп'ютерна залежність набуває атарактичного характеру, тобто виконує функцію досягнення психологічної рівноваги, емоційної стабільності та суб'єктивного відчуття комфорту шляхом занурення у віртуальну реальність. Подібні результати можуть свідчити про несформованість ефективних стратегій стрес-менеджменту в окремих учасників дослідження.

Соціальний компонент зафіксовано у 45% респондентів (18 осіб), що свідчить про зміщення життєвих орієнтирів, інтересів і значущої комунікації у площину віртуальної взаємодії. Така тенденція проявляється у залежності від онлайн-контактів, підвищеній чутливості до переривання цифрової комунікації, а також у пов'язуванні особистих планів і майбутнього з діяльністю у цифровому середовищі, що супроводжується зниженням значущості реальних соціальних зв'язків. Як підсумок, це може створювати труднощі у процесі розвитку ефективної командної взаємодії в професійному середовищі.

Надціннісний компонент виявлено у 17,50% курсантів (7 осіб) і характеризується домінуванням комп'ютерної діяльності у структурі особистісного простору. Це проявляється у значному збільшенні часових витрат, залученні додаткових ресурсів, зокрема шкоди для здоров'я та фінансових витрат, а також поступовому витісненні інших сфер життєдіяльності, що свідчить про втрату контролю над інтенсивністю використання цифрових технологій.

Змішаний тип залежної поведінки, який поєднує ознаки двох компонентів, зафіксовано у 10% досліджуваних (4 особи). Такий результат вказує на багатофакторний характер формування залежності та взаємодію різних психологічних механізмів, що зумовлюють її розвиток.

Узагальнення результатів дає підстави стверджувати про неоднорідність спрямування компонентів залежної поведінки, саме тому це обґрунтовує доцільність диференційованого підходу щодо комплексних заходів запобігання ігрової залежності в майбутніх рятувальників умовах повномасштабного вторгнення.

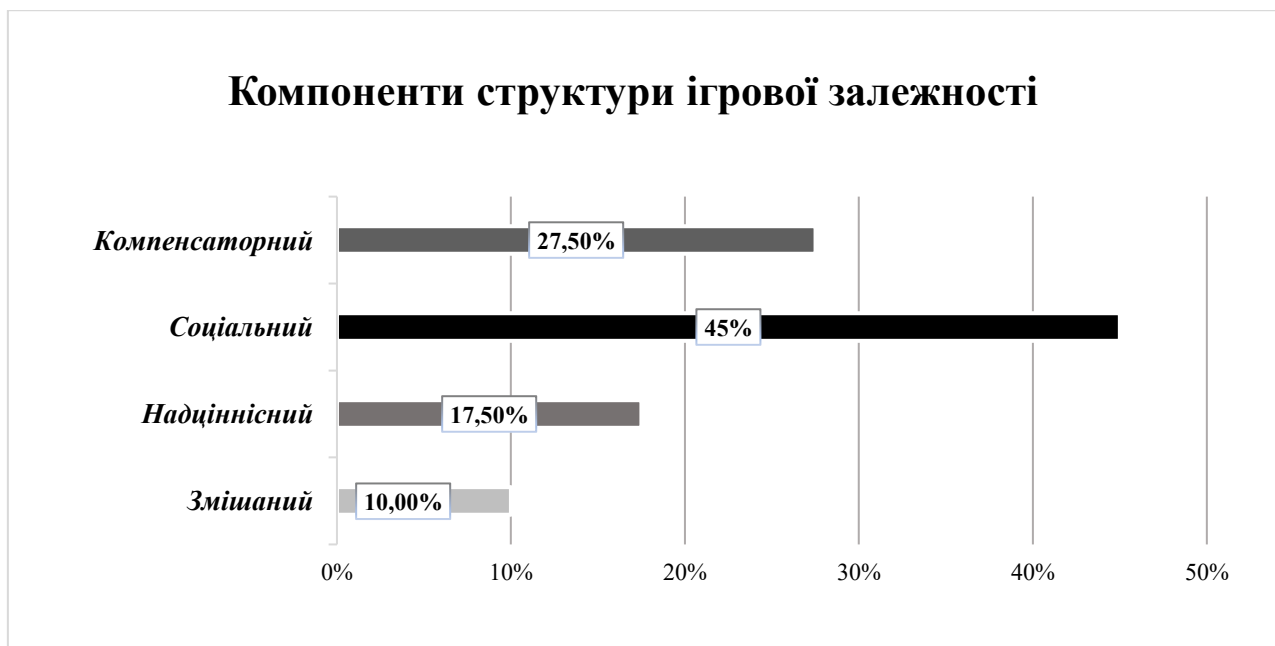


Рисунок 2.2. Результати шкал тесту на виявлення комп'ютерної залежності (А. Дроздікова-Заріпова та А. Шакурова)

Аналіз результатів мотиваційної структури навчальної діяльності за методикою М. Алексєєвої на рис. 2.3 засвідчує домінування вмотивованості, пов'язаної з майбутньою професією та особистісним розвитком, оскільки найвищий показник 29% належить до професійно-ціннісної сфери. Це особливо важливо в часі підготовки майбутніх рятувальників в умовах повномасштабного вторгнення, адже свідчить про усвідомлене ставлення до обраної професії та орієнтацію на служіння українському народу. Водночас соціально-ціннісні 27,90% та навчально-пізнавальні 27,80% мотиви також виступають значущими детермінантами навчальної активності, демонструючи сформованість соціальної відповідальності та глибокий інтерес до здобуття професійно значущих знань. Мотиви самовиховання 27% підтверджують прагнення курсантів до самовдосконалення, формування самодисципліни та самоконтролю, що є важливим чинником профілактики деструктивних форм поведінки, зокрема ігрової залежності.

Середні показники комунікативних 26,90%, утилітарних 26,70% та позиційних 25,10% мотивів свідчать про те, що потреба у спілкуванні, прагнення до особистих досягнень і бажання зайняти належне місце в професійному

середовищі доповнюють провідні професійні цілі, не набуваючи домінуючого характеру. Важливо відзначити, що ситуаційні мотиви мають найнижчий показник 21,40%, що є позитивним показником сформованості стійкої навчальної мотивації та знижує ризик залучення до випадкових або імпульсивних видів діяльності, зокрема надмірного захоплення комп'ютерними іграми. Загалом, така структура мотивації може розглядатися як ресурсний фактор у системі запобігання ігровій залежності, оскільки базується на цінностях, професійній ідентичності та орієнтації на довгострокову перспективу особистісного й професійного становлення майбутніх рятувальників.



Рисунок 2.3. Результати методики вивчення мотивів навчальної діяльності
(М. Алексєєва)

Аналіз отриманих результатів на табл. 2.4 дозволяє окреслити специфічний профіль реагування респондентів на екстремальні стресові ситуації. За шкалою копінгу, орієнтованого на вирішення завдань, 75% опитаних (30 осіб) продемонстрували низький рівень, тоді як високий рівень виявлено у 25% (10

осіб), а середній відсутній. Це свідчить про недостатню сформованість навичок конструктивного аналізу ситуації, планування дій і раціонального подолання труднощів в умовах стресу, що може свідчити про переважання неадаптивних підходів до вирішення проблемних ситуацій у значної частини вибірки.

За шкалою емоційно-орієнтованого копінгу зафіксовано протилежну тенденцію: високий рівень виявлено у 37,50 % (15 осіб), середній – у 27,50% (11 осіб), а низький – у 35% (14 осіб). Домінування високих і середніх показників характеризує схильність респондентів до фокусування на власних переживаннях, що супроводжується накопиченням внутрішньої напруги, тривожності та в результаті – емоційного виснаження. Подібна орієнтація може знижувати ефективність адаптації до стресових умов професійної діяльності.

Стратегія уникнення загалом представлена низькими показниками, а саме 92,50% (37 осіб) продемонстрували низький рівень, а високого рівня не виявлено в жодного учасника. Це свідчить про відсутність вираженої тенденції до повного уникання проблемних ситуацій. Деталізація за субшкали підтверджує цю закономірність. За субшкалою відволікання 77,50% (31 особа) мають низький рівень, 22,50% (9 осіб) – середній; за субшкалою соціального відволікання 70% (28 осіб) демонструють низький рівень, 25 % (10 осіб) – середній, і лише 5% (2 особи) – високий. Отже, більшість респондентів не використовують ані побутові способи відволікання, ані активний пошук соціальної підтримки як ефективний засіб зниження напруги.

Таким чином, поєднання низької орієнтації на вирішення проблем, підвищеної емоційної залученості та обмеженого використання стратегій відволікання формує ризик накопичення хронічного стресу. В умовах повномасштабного вторгнення така психологічна структура може підвищувати ймовірність звернення до швидких компенсаторних механізмів розрядки, зокрема до комп'ютерних ігор, які створюють ілюзію контролю та короткочасне зниження емоційної напруги, що, своєю чергою, може сприяти формуванню залежної поведінки. Це підкреслює важливість розвитку адаптивних копінг-стратегій у системі психологічної підготовки майбутніх рятувальників.

Таблиця 2.4. Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д.Ендлер, Д.Джеймс, М.Паркер в адаптації Т. Крюкової)

Копінг, орієнтований на ...	Рівні прояву показників, у %		
	Низький	Середній	Високий
Вирішення завдань	75%	0%	25%
Емоції	35%	27,50%	37,50%
Уникнення	92,50%	7,50%	0%
Субшкала відволікання	77,50%	22,50%	0%
Субшкала соціального відволікання	70%	25%	5%

Метою кореляційного аналізу було встановити взаємозв'язок між рівнем проявів ігрової залежності та психоемоційними характеристиками майбутніх рятувальників, зокрема рівнем самоефективності, мотиваційної сфери, особистими характеристиками та стрес-факторами. Загальна кореляційна таблиця подана в додатку Е.

Аналіз кореляційних зв'язків між рівнем комп'ютерної залежності та основними рисами особистості майбутніх рятувальників на рис. 2.5 показав, що вищий рівень залежної поведінки помірно корелює з підвищеним проявом шкали «нейротизму» ($r=0,361$, $p \leq 0,05$), що свідчить про схильність респондентів із високою емоційною нестійкістю, тривожністю та чутливістю до стресу використовувати віртуальне середовище як механізм психологічної компенсації. Натомість шкали «екстраверсія» ($r=-0,390$, $p \leq 0,05$) та «свідомість» ($r=-0,369$, $p \leq 0,05$) також демонструють помірний негативний зв'язок з комп'ютерною залежністю, що вказує на те, що більш соціально активні, комунікабельні, організовані та відповідальні курсанти рідше проявляють ознаки залежної поведінки, адже екстраверсія характеризує соціальну активність, енергійність та

прагнення до взаємодії з іншими, а свідомість відображає організованість, дисциплінованість і здатність контролювати імпульси та відповідально ставитися до завдань.

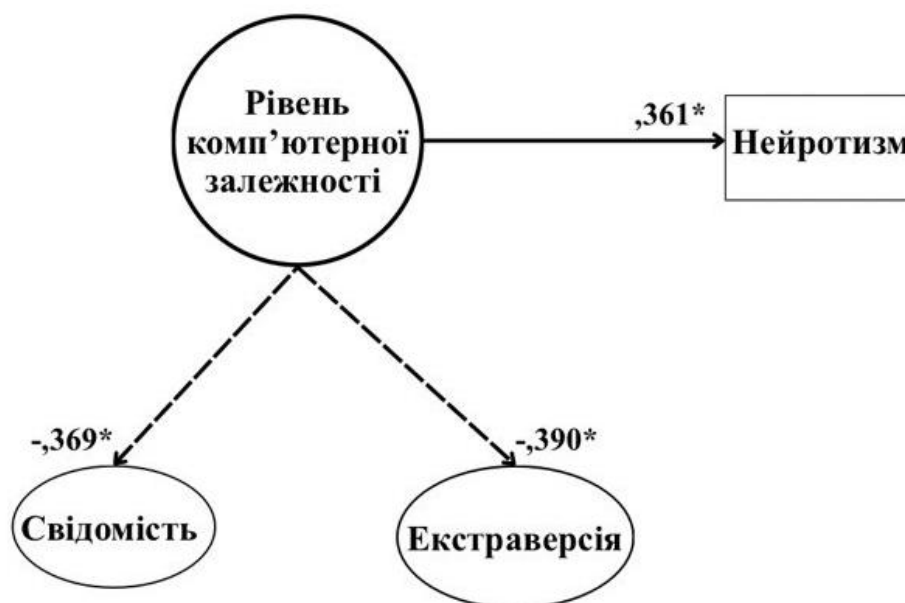


Рисунок 2.5. Результати кореляційних зв'язків рівня компютерної залежності з особистісними характеристиками майбутніх рятувальників

Відповідно до кореляційних зв'язків на рис. 2.6 між виразністю компенсаторного компонента, що відображає схильність до використання ігрової активності як механізму психологічного захисту в умовах повномасштабного вторгнення та властивостями особистості й мотиваційною сферою майбутніх рятувальників показав наступне. Встановлено, що компенсаторний компонент позитивно корелює з підвищеним проявом «нейротизму» ($\tau=0,329$, $p\leq 0,05$), що свідчить про схильність курсантів із високою емоційною нестійкістю, тривожністю використовувати віртуальне середовище як спосіб зняття внутрішньої напруги та компенсації негативних переживань, викликаних екстремальними умовами сьогодення.

Натомість результати шкал «екстраверсія» ($\tau=-0,373$, $p\leq 0,05$) та «свідомість» ($\tau=-0,368$, $p\leq 0,05$) демонструють значущий негативний зв'язок із компенсаторним компонентом. Це вказує на те, що соціально активні, енергійні та комунікабельні курсанти екстраверти, а також особистості з високим рівнем

організованості, дисципліни та здатності контролювати власні імпульси значно рідше проявляють ознаки залежної поведінки.

Крім того, виявлено обернені, тобто негативні кореляційні зв'язки компенсаторного компонента з низкою мотиваційних шкал, що є важливими для впровадження технологій запобігання ігрової залежності. Найсильніший зворотний зв'язок зафіксовано з «позиційними» мотивами ($\tau = -0,487$, $p \leq 0,01$), а також значущі зв'язки з мотивами «самовиховання» ($\tau = -0,402$, $p \leq 0,05$), «утилітарними» ($\tau = -0,343$, $p \leq 0,05$) та «соціально-ціннісними» ($\tau = -0,325$, $p \leq 0,05$) мотивами.

Ми можемо підтвердити, що наявність чітких професійних цілей, націленість на кар'єрне зростання «позиційні мотиви», прагнення до самовдосконалення «самовиховання», спрямованість на практичну користь «утилітарні» та усвідомлення суспільної значущості професії рятувальника «соціально-ціннісні мотиви» виступають чинниками емоційної стійкості.

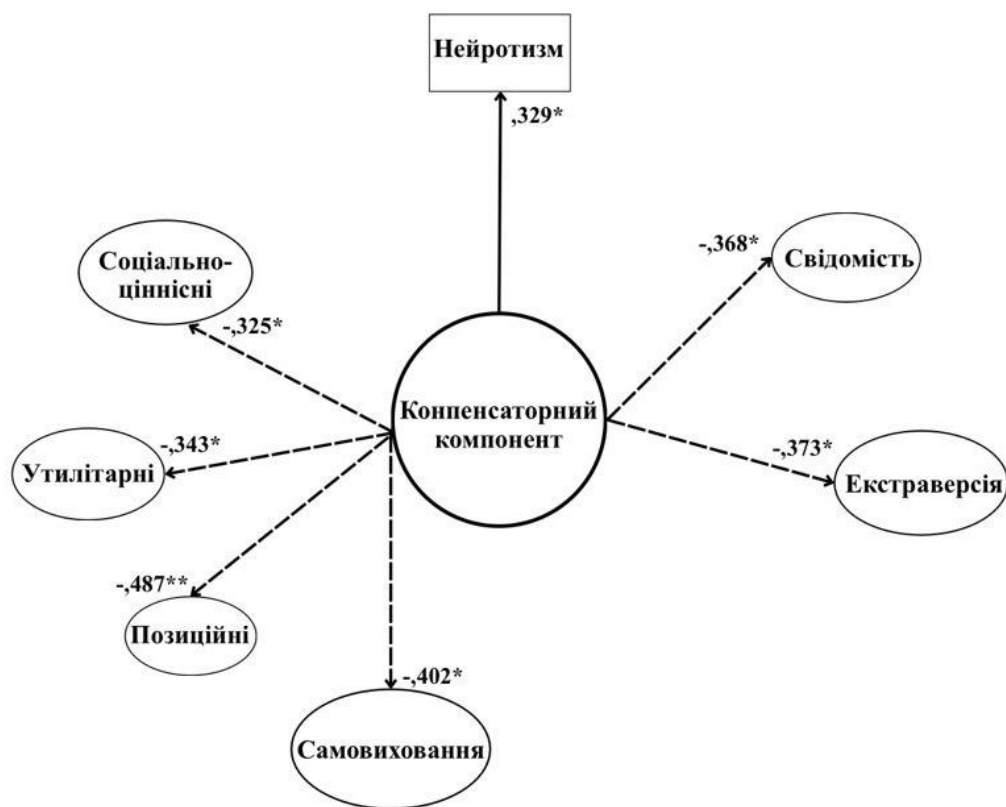


Рисунок 2.6. Результати кореляційних зв'язків компенсаторного компоненту структури ігрової залежності

Результати кореляційного аналізу на рис. 2.7 демонструють специфіку зв'язків між соціальним компонентом ігрової залежності та психологічними особливостями майбутніх рятувальників. Зокрема, виявлено пряму кореляцію з «нейротизмом» ($\tau=0,394$, $p\leq 0,05$). Це означає, що курсанти з підвищеним рівнем тривожності та емоційної вразливості в умовах повномасштабної війни частіше використовують відеоігри як «безпечний простір» для задоволення потреби у спілкуванні, можливо уникаючи реальних соціальних контактів.

Зворотна тенденція спостерігається щодо таких шкал, як «свідомість» ($\tau=-0,384$, $p\leq 0,05$) та «екстраверсія» ($\tau=-0,374$, $p\leq 0,05$). Тобто комунікабельні, відкриті до взаємодії юнаки, які водночас вирізняються високим рівнем самодисципліни та відповідальності, значно рідше шукають соціального визнання у віртуальному світі. Отримані дані можуть вказувати на сформованість захисного потенціалу особистісних ресурсів щодо розвитку залежної поведінки.

Найбільш показовими для розробки технологій запобігання залежності є обернені зв'язки соціального компонента з мотиваційною сферою. Найвищий рівень значущості має негативна кореляція з «позиційними» мотивами ($\tau=-0,531$, $p\leq 0,001$). Також зафіксовано тісні зворотні зв'язки з мотивами «самовиховання» ($\tau=-0,481$, $p\leq 0,01$), «соціально-ціннісними» ($\tau=-0,423$, $p\leq 0,01$), «утилітарними» ($\tau=-0,375$, $p\leq 0,05$) та «комунікативними» ($\tau=-0,342$, $p\leq 0,05$). Результати дослідження підкреслюють значущу роль мотиваційної сфери як основного регулятора схильності до соціально-ігрової залежності.

З практичної точки зору це дозволяє стверджувати, що сильніше майбутній фахівець ДСНС прагне до професійного лідерства «позиційні мотиви», розуміє суспільну важливість своєї місії «соціально-ціннісні», працює над самовдосконаленням та вміє будувати здорові стосунки «комунікативні», то нижчий у нього ризик втечі в ігрове середовище. Отже, профілактика ігрової залежності має базуватися не на заборонах, а на розвитку комунікативних навичок курсантів у реальній дійсності та зміцненні їхньої професійної мотивації.

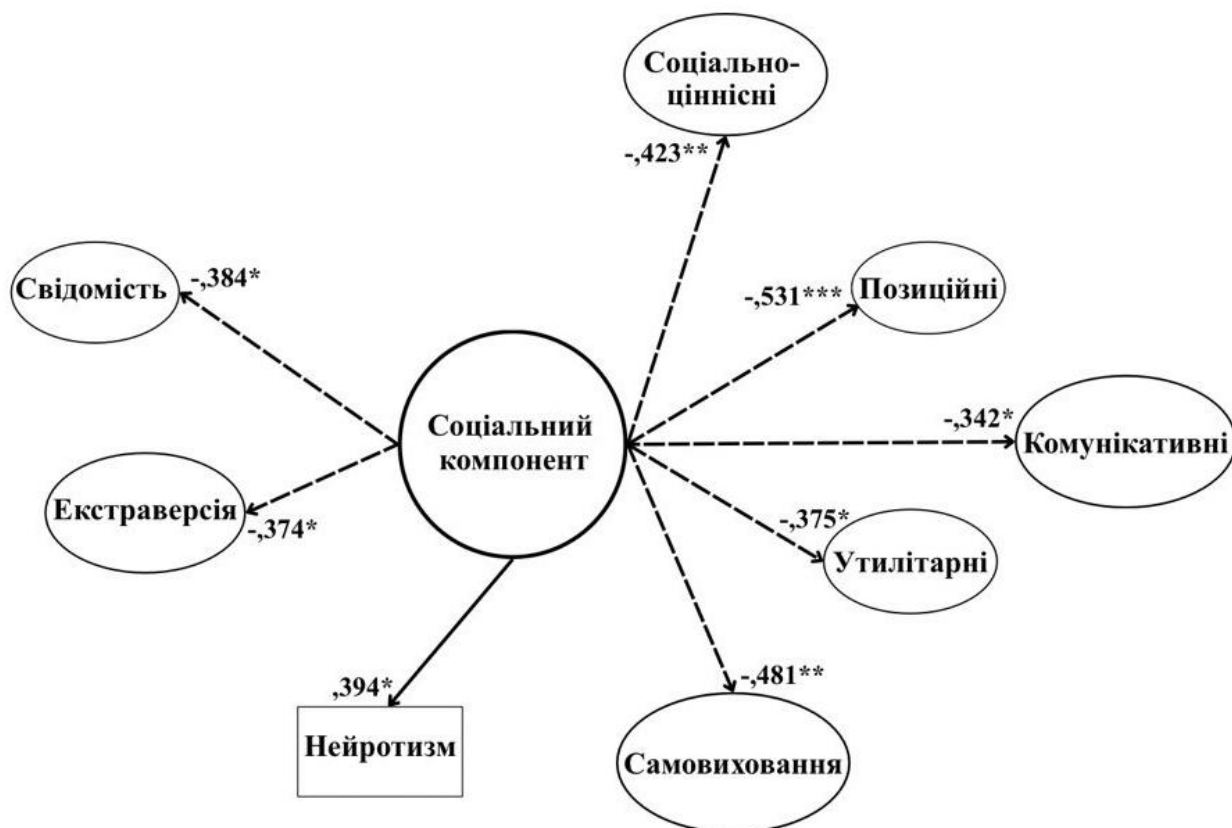


Рисунок 2.7. Результати кореляційних зв'язків соціального компоненту структури ігрової залежності

Дослідження кореляційної структури надціннісного компонента ігрової залежності, який проявляється в тому, що віртуальний світ набуває для особистості визначальної, надмірної значущості, витісняючи реальні інтереси на рис. 2.8 дозволило виявити його специфічні зв'язки з психологічними характеристиками курсантів, що дає змогу глибше осмислити механізми формування ігрової залежності за умов підвищеного стресового напруження.

Як і в попередніх випадках, єдиним фактором, що прямо стимулює цей компонент, виявився «нейротизм» ($\tau=0,361$, $p \leq 0,05$). Це підтверджує, що для майбутніх рятувальників із високим рівнем емоційної нестабільності та тривожності, особливо на тлі перманентного стресу повномасштабної війни, гра перестає бути лише розвагою. Вона перетворюється на надцінний об'єкт, який заміщує реальні життєві цілі та допомагає штучно знизити рівень

психологічного напруження. Такий характер зміни ігрової активності таже трактуватися як прояв дезадаптивного компенсаторного механізму.

Натомість шкали «екстраверсія» ($\tau = -0,384$, $p \leq 0,05$) та «свідомість» ($\tau = -0,330$, $p \leq 0,05$) формують надійний захисний бар'єр. Курсанти, які відкрито взаємодіють із соціумом, не бояться реальних викликів, а також відзначаються високим рівнем відповідальності, самоконтролю та цілеспрямованості, значно стійкіші до фіксації на ігровій реальності. Їхня увага зосереджена на реальних завданнях служби, що заважає грі перетворитися на домінуючу цінність та демонструє важливу функцію особистісних ресурсів у запобіганні надціннісному формуванню ігрової активності.

Найбільш розгалужену систему профілактичних факторів демонструє мотиваційна сфера, яка має виключно обернені, тобто негативні зв'язки з надціннісним компонентом. Найвищі показники статистичної значущості виявлено щодо «позиційних» мотивів ($\tau = -0,424$, $p \leq 0,01$) та мотивів «самовиховання» ($\tau = -0,413$, $p \leq 0,01$). Вагомі обернені зв'язки також зафіксовано з «соціально-ціннісними» ($\tau = -0,358$, $p \leq 0,05$), «утилітарними» ($\tau = -0,345$, $p \leq 0,05$) та «комунікативними» ($\tau = -0,327$, $p \leq 0,05$) мотивами. Отримані результати підкреслюють визначальну роль мотиваційної сфери у формуванні надціннісної ігрової залежності.

В умовах підготовки фахівців ДСНС ці дані доводять, що ігрова діяльність набуває статусу «надцінності» лише тоді, коли у внутрішньому світі курсанта утворюється недостатня мотиваційна визначеність. Ті юнаки, які мають амбітні професійні цілі «позиційні мотиви», прагнуть безперервного особистісного зростання «самовиховання», цінують живе спілкування «комунікативні» та глибоко усвідомлюють суспільну значущість порятунку людей «соціально-ціннісні» демонструють нижчу схильність до формування залежної поведінки. Отже, сучасні технології запобігання ігровому ескапізму повинні спиратися на посилення професійної ідентичності, навчання навичкам цілепокладання та наповнення реального життя майбутніх рятувальників вагомими сенсами.

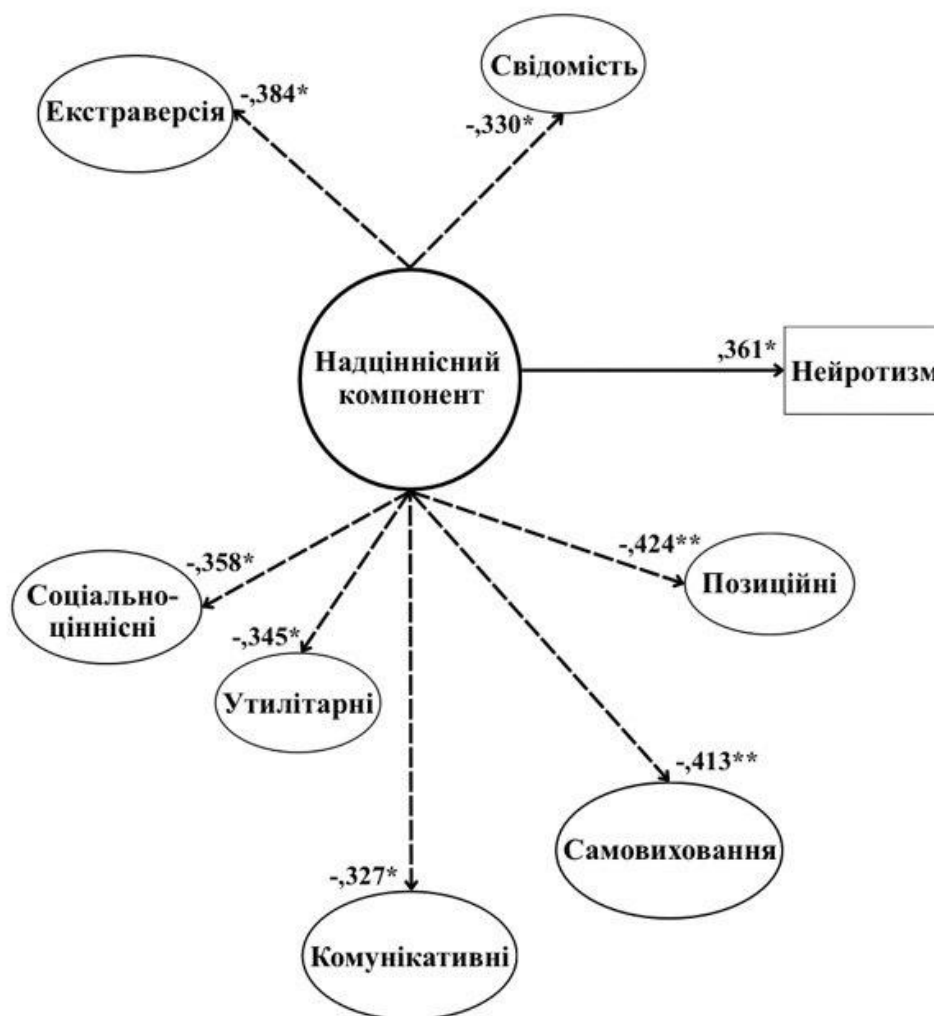


Рисунок 2.8. Структура кореляційних зв'язків надціннісного компоненту структури ігрової залежності

Аналіз кореляційної плеяди на рис. 2.9, центральним компонентом якої виступає «рівень самоефективності» – віра майбутнього рятувальника у власні сили, здатність долати труднощі та контролювати події свого життя, дозволив виявити важливі ресурси профілактики ігрової залежності. На відміну від попередніх схем, усі виявлені тут кореляційні зв'язки є позитивними.

Встановлено значущий позитивний зв'язок рівня самоефективності із загальним «рівнем сприйняття соціальної підтримки» ($r=0,340$, $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що курсанти, які високо оцінюють власну професійну та особистісну компетентність, водночас відчують міцний тил – у складній ситуації їм є на кого спертися.

Ця закономірність деталізується через позитивні зв'язки із субшкалами соціальної підтримки, а саме підтримкою від «близьких людей» ($\tau=0,329$, $p\leq 0,05$) та «друзів» ($\tau=0,323$, $p\leq 0,05$). Тобто внутрішня впевненість у собі нерозривно пов'язана з якісними, довірливими стосунками в реальному житті, тобто родина, одногупники, друзі.

Особливу увагу в контексті профілактики ігрової залежності привертає пряма кореляція самоефективності з копінг-стратегією «соціального відволікання» ($\tau=0,312$, $p\leq 0,05$). В умовах хронічного стресу, викликаного повномасштабним вторгненням та специфікою служби в ДСНС, психіка неминуче потребує розрядки (відволікання). Проте курсанти з високою самоефективністю обирають саме соціальне відволікання – вони йдуть до людей, спілкуються, діляться переживаннями чи просто проводять час у компанії, замість того, щоб ізолюватися і використовувати як засіб відволікання комп'ютерну гру.

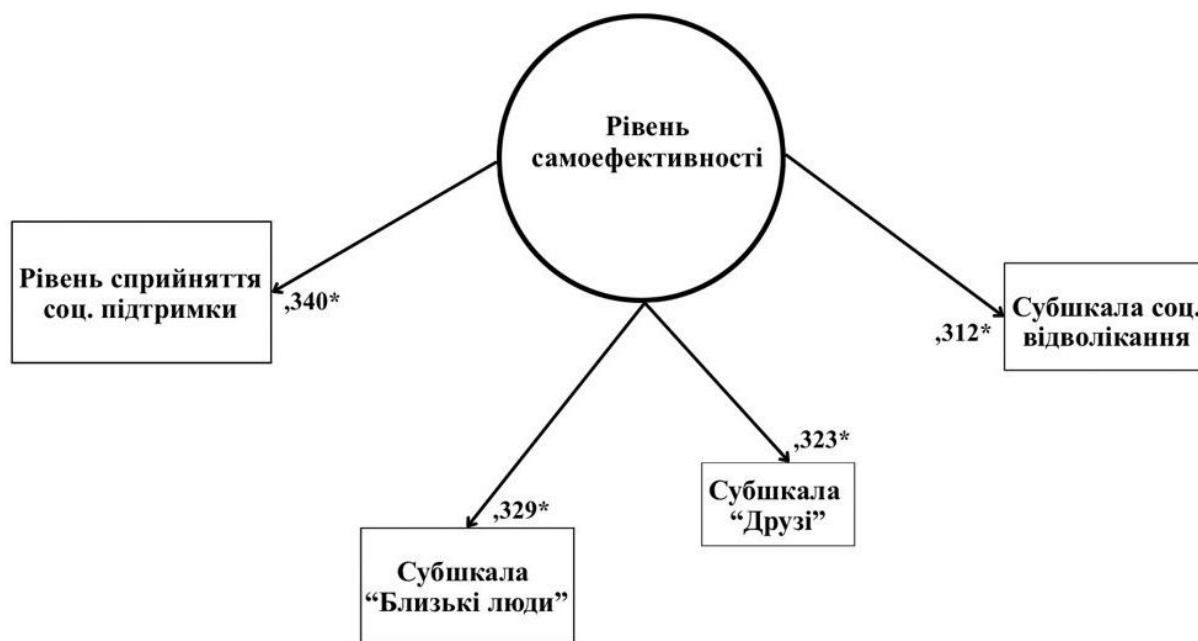


Рисунок 2.9. Структура кореляційних зв'язків рівня самоефективності майбутніх рятувальників із зовнішніми соціальними ресурсами та копінг-стратегіями.

2.3. Теоретичне обґрунтування тренінгової програми психопрофілактики ігрової залежності в майбутніх рятувальників в умовах повномасштабного вторгнення

У контексті сучасних викликів, зумовлених умовами повномасштабного вторгнення, проблема ігрової залежності серед майбутніх рятувальників набуває особливої актуальності. Постійний психоемоційний тиск, високий рівень тривожності та потреба у швидкому відновленні внутрішніх ресурсів нерідко зумовлюють звернення до віртуального середовища як способу тимчасового уникнення реальності. Водночас така форма подолання стресу є дезадаптивною, оскільки сприяє зниженню самоконтролю, порушенню емоційної регуляції та формуванню залежної поведінки, що негативно впливає на професійну готовність майбутніх фахівців до діяльності в екстремальних умовах. У зв'язку з цим особливого значення набуває впровадження цілеспрямованих корекційно-розвивальних заходів, зокрема соціально-психологічного тренінгу, який забезпечує формування усвідомленого ставлення до власної поведінки, розвиток стресостійкості та опанування конструктивних способів подолання напруження.

Розроблена програма тренінгу відображена у додатку Ж, що налічує 8 занять і структурована за чотирма взаємопов'язаними блоками:

1. Діагностичний;
2. Настановчий;
3. Корекційний;
4. Оцінки ефективності корекційного впливу.

Запланована програма передбачає комплексний характер і спрямована на поетапний вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості. Перший, діагностичний блок, орієнтований на виявлення вихідного рівня схильності до ігрової залежності, особливостей емоційного стану та способів реагування на стрес. Важливим завданням цього етапу є формування в учасників усвідомлення наявності проблеми та її можливих наслідків, що створює підґрунтя для подальшої роботи.

Настановчий блок забезпечує формування мотивації до змін, актуалізацію особистісної відповідальності за власну поведінку та визначення індивідуальних цілей участі у тренінгу. На цьому етапі створюється довірлива атмосфера, що сприяє відкритості, залученості та активній взаємодії учасників.

Корекційно-розвивальний блок є центральною складовою програми та спрямований на формування навичок саморегуляції, розвиток емоційної стійкості та переорієнтацію поведінки з віртуального середовища на реальну діяльність. У межах цього етапу відбувається глибоке опрацювання механізмів виникнення ігрової залежності, усвідомлення власних тригерів та формування альтернативних способів задоволення потреб і зниження напруження. Особлива увага приділяється розвитку здатності до самоконтролю, управління емоційними станами, підвищенню рівня самоєфективності та відновленню навичок міжособистісної взаємодії. Учасники вчаться розпізнавати власні емоції, конструктивно їх проживати та використовувати внутрішні й зовнішні ресурси для подолання стресу, що є надзвичайно важливим для майбутньої професійної діяльності.

Заключний блок оцінки ефективності корекційного впливу спрямований на узагальнення отриманого досвіду, аналіз досягнутих змін та закріплення набутих навичок. На цьому етапі здійснюється повторна оцінка показників ігрової залежності, що дозволяє визначити динаміку змін та ефективність проведеної роботи. Важливим компонентом є рефлексія, яка сприяє усвідомленню особистісних трансформацій, формуванню стійкої мотивації до подальшого саморозвитку та перенесенню набутих навичок у повсякденне життя і професійну діяльність. Таким чином, запропонована програма забезпечує цілісний і системний підхід до запобігання ігровій залежності та сприяє підвищенню психологічної готовності майбутніх рятувальників до діяльності в умовах підвищеного ризику.

Доцільно також доповнити програму рядом додаткових вправ, зокрема:

– «Цифровий детокс», де учасники аналізують власні звички користування гаджетами та формують індивідуальні обмеження;

- «Альтернативна діяльність», тобто пошук і планування заміників ігрової активності;
- «Мої тригери» – визначення ситуацій, що провокують бажання поринути у віртуальний світ;
- «24 години без гри» як експеримент із подальшою рефлексією.

Рекомендації для тренера щодо реалізації програми полягають у необхідності дотримання принципів добровільності, конфіденційності та безоцінного прийняття учасників. Важливо враховувати специфіку професійної підготовки майбутніх рятувальників, їх підвищений рівень стресу та можливу схильність до уникнення через віртуальну діяльність. Тренеру доцільно використовувати гнучкий підхід, адаптуючи вправи відповідно до динаміки групи, підтримувати активну взаємодію та залученість учасників, а також поєднувати інформаційний компонент із практичним відпрацюванням навичок. Особливу увагу слід приділяти розвитку саморефлексії, формуванню внутрішньої мотивації до змін та підкріпленню навіть незначних позитивних зрушень у поведінці учасників.

Отже, запропонована програма тренінгу, має багатовимірний вплив і спрямована на вдосконалення особистісних характеристик майбутніх рятувальників. Її впровадження спрямоване не лише на зниження ризику формування ігрової залежності, але й на розвиток ключових професійно важливих якостей, зокрема емоційної саморегуляції, стресостійкості, комунікативної компетентності та здатності приймати ефективні рішення в умовах підвищеного ризику. Важливо, що програма орієнтована на формування усвідомленого ставлення до власної поведінки, розвиток відповідальності за вибір способів подолання стресу та переорієнтацію з дезадаптивних форм реагування на конструктивні стратегії. Таким чином, реалізація тренінгової програми, яка складається з 8 занять і охоплює чотири структурні блоки, забезпечує комплексний підхід до профілактики ігрової залежності в умовах сучасних викликів, сприяє не лише корекції дезадаптивних моделей поведінки, а й активізації внутрішніх ресурсів особистості, що є необхідним для ефективної

професійної діяльності майбутніх фахівців служби порятунку, а також підтверджує доцільність і перспективність впровадження подібних програм у систему їх психологічного забезпечення з метою збереження психічного здоров'я та підвищення результативності діяльності в екстремальних умовах.

Висновки до другого розділу

На основі проведеного емпіричного дослідження було проаналізовано рівень схильності до комп'ютерної та ігрової залежності серед майбутніх рятувальників. Встановлено, що більшість курсантів характеризуються низьким або помірним рівнем залежної поведінки. Водночас у контексті тривалого стресу, спричиненого повномасштабним вторгненням та специфікою професійної діяльності, простежується тенденція до використання віртуального середовища як засобу психологічного розвантаження та часткової заміни реальної соціальної взаємодії. Переважання емоційно орієнтованих копінг-стратегій за недостатнього розвитку навичок проблемно-орієнтованого подолання труднощів може сприяти формуванню адиктивної поведінки як способу зниження психоемоційної напруги.

Кореляційний аналіз дозволив визначити основні психологічні чинники ризику та захисту щодо ігрової залежності. Виявлено, що підвищений рівень нейротизму корелює із більшою схильністю до занурення у віртуальне середовище. Натомість такі риси особистості, як свідомість і екстраверсія, а також високий рівень самооефективності, виконують захисну функцію. Курсанти з розвиненою впевненістю у власних можливостях частіше звертаються по підтримку до реального соціального оточення, зокрема сім'ї та товаришів, замість використання віртуального простору. Важливим захисним чинником є також мотиваційна сфера: усвідомлення значущості професії рятувальника та орієнтація на професійний розвиток і самовдосконалення знижують ризик формування ігрової залежності.

Практичним втіленням результатів дослідження стала розробка .тренінгової програми психопрофілактики ігрової залежності в майбутніх рятувальників в умовах повномасштабного вторгнення, що налічує 8 занять. Програма має цілісний і комплексний характер і спрямована не на заборону ігрової діяльності, а на розвиток психологічних ресурсів особистості. Зокрема, вона передбачає формування навичок емоційної саморегуляції, ефективного подолання стресу, зміцнення професійної ідентичності та покращення міжособистісної взаємодії. Впровадження цієї програми в освітній процес сприятиме профілактиці ігрової залежності та підвищенню психологічної стійкості майбутніх фахівців ДСНС в умовах підвищеного стресу.

ВИСНОВКИ

1. Теоретично досліджено проблему ігрової залежності у майбутніх рятувальників та особливості технологій її запобігання в умовах повномасштабного вторгнення. Встановлено, що ігрова залежність є складним багатофакторним явищем, яке формується під впливом сукупності психологічних, соціальних і професійних чинників. Обґрунтовано, що в умовах тривалого стресу, емоційного напруження та специфіки навчання у закладах із підвищеними вимогами зростає ризик використання віртуального середовища як засобу психологічної компенсації. Визначено, що важливу роль у формуванні адиктивної поведінки відіграють особистісні риси, копінг-стратегії, рівень соціальної підтримки та сформованість професійної мотивації. Обґрунтовано, що ефективна профілактика ігрової залежності має базуватися не на обмеженнях, а на розвитку внутрішніх ресурсів особистості, зокрема стресостійкості, саморегуляції та усвідомленого ставлення до професійної діяльності.

2. Проведено емпіричне дослідження схильності до ігрової залежності у майбутніх рятувальників з використанням показників компютерної залежності як одного з індикаторів адиктивної поведінки. За результатами відсоткового аналізу встановлено, що більшість курсантів мають низький або помірний рівень залежної поведінки, однак в умовах хронічного стресу спостерігається тенденція до використання віртуального простору як способу емоційного розвантаження. Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена дозволив виявити значущі зв'язки між рівнем ігрової залежності та особистісними характеристиками. Зокрема, встановлено позитивний зв'язок між рівнем нейротизму та вираженістю схильності до занурення у віртуальне середовище, що свідчить про вищу ймовірність використання цифрового простору як способу емоційного реагування в осіб із підвищеною емоційною нестійкістю. Водночас такі риси, як свідомість та екстраверсія, а також високий рівень самоефективності та соціальної підтримки, мають захисний характер. Також виявлено, що орієнтація на професійний розвиток і усвідомлення значущості майбутньої діяльності знижують ризик формування ігрової залежності.

3. Розроблено та теоретично обґрунтовано тренінгову програму психопрофілактики ігрової залежності в майбутніх рятувальників в умовах повномасштабного вторгнення. Програма включає 8 занять і орієнтована на активізацію внутрішніх психологічних ресурсів особистості, розвиток навичок емоційної саморегуляції, стресостійкості, формування адаптивних копінг-стратегій, зміцнення професійної ідентичності та покращення міжособистісної взаємодії. Особливістю програми є її практична спрямованість на зміцнення внутрішньої мотивації до професійного й особистісного розвитку, формування усвідомленого ставлення до професійного становлення та зниження схильності до звернення до ігрової діяльності як способу емоційного розвантаження. Запропоновані рекомендації можуть бути використані практичними психологами, викладачами та фахівцями системи Державної служби України з надзвичайних ситуацій з метою профілактики адиктивної поведінки та підвищення психологічної стійкості майбутніх рятувальників.

Отримані результати дослідження підтвердили висунуту гіпотезу про те, що в умовах повномасштабного вторгнення ігрова залежність у майбутніх рятувальників може формуватися як компенсаторний механізм подолання психоемоційного напруження. Отримані результати засвідчили, що обмежене використання конструктивних способів реагування на стресові ситуації може підвищувати схильність до адиктивної поведінки, тоді як внутрішні ресурси особистості виступають чинником психологічного захисту.

Перспективи подальших наукових досліджень вбачаємо у більш детальному вивченні ефективності запропонованої тренінгової програми в довготривалій перспективі, а також у розробці індивідуалізованих підходів до профілактики ігрової залежності з урахуванням особистісних особливостей та умов професійної підготовки майбутніх рятувальників.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адамчук Ю., Маковський А., Волобуєв В. Психологічна підтримка курсантів закладів вищої освіти системи МВС під час навчання: виклики та психологічні труднощі. Перспективи та інновації науки (Серія «Психологія»). 2025. № 5(51). С. 1713–1721. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-5\(51\)-1713-1721](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-5(51)-1713-1721) (дата звернення 20.12.2025).
2. Алексєєва М.І. Мотиви навчання учнів. Київ : Радянська школа. 1974. 120 с.
3. Берегова Н., Колба В. Психологічні особливості формування адиктивної поведінки у сучасної молоді. Psychology Travelogs. 2023. № 2. С. 15–22. URL: <https://doi.org/10.31891/pt-2023-2-4> (дата звернення: 07.12.2025).
4. Березяк К. М. Дрогобицька І. Адикція як психологічне явище сучасного суспільства та фактори її поширення. Гуманітарні аспекти формування особистості: Матеріали VII Всеукраїнської наукової Інтернет-конференції, м. Львів : ЛДУ БЖД, 2019. – С. 26–43.
5. Беседа Д., Філіппова В. Настільний теніс як один з видів психологічного розвантаження науково-педагогічних працівників, курсантів та студентів. Проблеми та перспективи розвитку системи безпеки життєдіяльності: Зб. наук. праць Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, курсантів та студентів. – Львів: ЛДУ БЖД, 2024. -913 с.
6. Безкровний В., Максимовська Н. Соціально-педагогічна профілактика ігрової залежності серед молоді в умовах воєнного часу. Соціальна підтримка сім'ї та дитини у соціокультурному просторі громади: матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (10 червня 2025 року, м. Суми). Суми: СумДПУ імені А. С.Макаренка, 2025. 224 с.
7. Борщевська А. В. Homo confusus і п'ята (цифрова) стихія. Між узалежненням і гармонією. Перша Всеукраїнська науково-практична конференція з адиктології: матеріали науково-практичної конференції, 16-17 вересня 2023 року: Зб. матеріалів / За ред. С.Д. Максименка. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 175 с.

8. Вавринів О. С., Яремко Р. Я. Особливості професійного вигорання фахівців ризиконебезпечних професій. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна). 2022. № 2. С. 10–16. URL: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2022-2-2> (дата звернення: 28.12.2025).
9. Виконання кваліфікаційних робіт зі спеціальності 053 Психологія (освітньо-професійна програма «Екстремальна та кризова психологія») : метод. реком. для здобувачів першого рівня вищої освіти / укл. А. В. Литвин, Р. І. Сірко, Р. Я. Яремко ; Львівський державний університет безпеки життєдіяльності. Львів : ЛДУБЖД, 2025. 54 с.
10. Вітюк Н. Фабінг в міжособистісній взаємодії молоді: нова соціальна норма чи загроза стосункам? Психологія: реальність і перспективи. 2022. № 18. С. 48–57. URL: <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i18.278> (дата звернення: 17.12.2025).
11. Вольнова Л., Біловус Д. Зв'язок між схильністю до ігрової залежності та іншими психологічними характеристиками осіб юнацького віку. Психологічні пошуки : збірник наукових статей за матеріалами конференції «Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету» / укл. Вольнова Л.М., Матяш-Заяц Л.П. – Київ : УДУ імені Михайла Драгоманова, 2023. С. 15-23.
12. Галецька І. Клініко-психологічне дослідження : навч. посібник – Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2015 . – С. 210-212 с.
13. Гончарук Д., Держко Р. Фізична підготовка як один із визначальних факторів формування професійних якостей рятувальників. Проблеми та перспективи розвитку забезпечення безпеки життєдіяльності: Зб. наук. праць X Міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених, курсантів та студентів – Л.: ЛДУ БЖД, 2015.
14. Григоренко К. Мотивація самостійної роботи курсантів закладів вищої освіти цивільного захисту. Global Trends in the Development of Information Technology and Science: Collection of Scientific Papers "International Scientific Unity" with Proceedings of the 2 nd International Scientific and Practical Conference. February 5-7, 2025. Stockholm, Sweden. 202 p. URL: <https://doi.org/10.70286/ISU-05.02.2025> (дата звернення: 20.12.2025).

15. Гузик, Н. М., Ліщинська, Х. І. 1. Роль інтерактивного навчання в процесі підготовки військових фахівців. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки, 191. 2020. С. 62-65. URL: <https://doi.org/10.36550/2415-7988-2020-14-191> (дата звернення 20.12.2025).
16. Камінська А. Синдром втрачених можливостей (FoMO) серед української молоді в умовах воєнного часу. Перспективи та інновації науки. 2023. № 16(34). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-16\(34\)-456-467](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-16(34)-456-467) (дата звернення: 07.12.2025).
17. Козира П. Багрій В. Ігрова залежність: визначення, класифікація та діагностика. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2023. Т. 1. С. 54–61. URL: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-1-8>. (дата звернення: 17.12.2025).
18. Коваль І. С. Формування готовності майбутніх фахівців служби цивільного захисту до неперервного саморозвитку: монографія / Львівський державний університет безпеки життєдіяльності. Львів: ЛДУБЖД, 2025. 486 с.
19. Коваль І. С., Яремко Р. Я. Впровадження тренінгових технологій у закладах вищої освіти із специфічними умовами навчання. Prešovská univerzita v Prešove vo Vydavateľstve Prešovskej univerzity, 2024. S. 83–86. URL: <https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Bernatova19>
20. Кокун О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Профілактика поведінкових адикцій військовослужбовців: методичний посібник. Ч. 1. Київ: ТОВ «7БЦ», 2025. 209 с.
21. Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Діагностика схильності військовослужбовців до ігрової залежності : метод. посіб. К. : 7БЦ, 2022. – 144 с.
22. Колот С., Христич Л., Поліч В. Інтернет-залежність як фактор формування адиктивної поведінки в молодіжній субкультурі. Інформатика. Культура. Техніка. 2025. Т. 2. С. 414–419. URL: <https://doi.org/10.15276/ict.02.2025.63> (дата звернення: 14.12.2025).
23. Кравцова, М., Дацюк, Т. Фактори, що спричиняють виникнення професійних відхилень у працівників правоохоронних органів. Актуальні проблеми

- вітчизняної юриспруденції. 2022. №1. С. 26-30. URL: <https://doi.org/10.32782/392237> (дата звернення: 17.12.2025).
24. Литвин А. В., Коваль І. С., Яремко Р. Я. Експериментальна психологія: навч. посіб. / Львівський державний університет безпеки життєдіяльності . Львів : ЛДУБЖД, 2024. 316 с.
25. Максимова Н. Ю. Психологія адиктивної поведінки: Навч. посіб. – К.: ВПУ «Київський університет», 2002. – 308 с.
26. Макух Д. Андерсон Г. Формування професійної ідентичності курсантів вищих військових навчальних закладів. Педагогічна Академія: наукові записки. 2024. № 7. С. 1–18. URL: <https://doi.org/10.5281/zenodo.12570936> (дата звернення 29.12.2025).
27. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 12 с. URL: <https://doi.org/10.26697/melnyk.stadnik.6.2023> (дата звернення: 31.01.2026)
28. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв’язання кризових життєвих ситуацій / О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лєпіхова, В. В. Савінов; За ред.Т. М. Титаренко. – К. : Міленіум, 2009. – 120 с.
29. Моргун Я. Залежність від азартних ігор (лудоманія) у середовищі військової молоді. Актуальні проблеми психологічного забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів : зб. Матеріалів V Міжнар. наук.-практ. конф. Київ : ДНДІ МВС України, 2024. 360 с.
30. Найда, В. Роль лідера у курсантсько-студентському середовищі : матеріали VIII Міжнар. наук.- практ. конф. (м. Дніпро, 15 берез. 2024 р.) : ДДУВС, 2024. – Ч. II. – С. 636-637. URL: <https://doi.org/0.31733/15-03-2024/2/636-637> (дата звернення 09.11.2025).
31. Назаров О. Психологія діяльності рятувальника: зміст та проблеми для обговорення. Проблеми екстремальної та кризової психології. Науковий журнал. НУЦЗ України. 2022. № 2(4). с. 30-38. URL: <https://doi.org/10.52363/dcpp-2022.2.3> (дата звернення 09.12.2025).

32. Петрунько О., Телешун К. «Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості їїпрофілактики». Вчені записки Університету «КРОК» 4 (68) (2022): 91-99. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-68-91-99> (дата звернення 29.12.2025).
33. Професійна самотність та її корекція у рятувальників ДСНС України: монографія / Довбій Т.Ю., Лебєдєва С.Ю., Попов В.М., Тімченко О.В., Христенко В.Є. – Х.: НУЦЗУ, 2015. – 164 с.
34. Рудинський, В. Підготовка майбутніх офіцерів до професійної діяльності як педагогічна проблема. Гуманітарні студії : історія та педагогіка. – 2023. – Вип. 1. – С. 103-113.
35. Садовська С., Гонтар З. Г. Цифрова залежність як символ втечі: досвід майбутніх рятувальників у віртуальних світах під час війни. Соціальна робота: становлення, перспективи, розвиток. Матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю, 18 грудня 2025 р.; [за ред.: Нагірняка М.Я.]. Львів : ЛДУ БЖД, 2026. 590 с.
36. Сергієнко Т. М. Соціально-педагогічна профілактика дезадаптації курсантів молодших курсів вищих військових навчальних закладів : дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук за спеціальністю 13.00.05 – соціальна педагогіка; наук. кер. Михайло Михайлович Медвідь ; ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка». – Х., 2018. 477 с.
37. Сердюк О., Базима Б. Адаптація скринінгового опитувальника п'яти факторів особистості BFI-10 та перевірка його діагностичних властивостей на прикладі осіб, які вживають наркотики. Закон та безпека. 2021. Т. 83, № 4. С. 100–110. URL: <https://doi.org/10.32631/pb.2021.4.10> (дата звернення: 31.01.2026).
38. Сірко Р.І. Слободяник В.І. Теоретичні аспекти самозбережувальної поведінки майбутніх фахівців ризиконебезпечних професій. Стан та перспективи розвитку педагогіки та психології в Україні та світі. Міжнародна науково-практична конференція (2–3 жовтня 2020 р.) Київ, 2020. С.140-143
39. Тодорова І. С., Бульченко Д. В. Концептуальні засади психоедукації як методу психологічної допомоги. «Наукові інновації та передові технології»

(Серія «Психологія»). 2024. Випуск №7(35). С. 1103-1116. URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-7\(35\)-1103-1116](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-7(35)-1103-1116) (дата звернення 29.11.2025).

40. Ткачук О. А., Мелещенко О. В. Професійна життєстійкість та психологічне благополуччя курсантів в умовах військового конфлікту. Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : тези VIII Міжнар. наук.-практ. конф. Київ : НУОУ, 2024. С. 379.

41. Ушакова І. М., Коробейник М. А. Мотиваційні фактори ефективності професійної діяльності рятувальників ДСНС. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 6, Т.2. С.177– 183. URL: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-2.31> (дата звернення 11.11.2025).

42. Фільц, О. (2024). Психотерапія uzалежнень (аддикцій): ескіз концепції. Український психоаналітичний журнал, 2(3), 90–100. URL: <https://doi.org/10.32782/upj/2024-2-3-9> (дата звернення: 07.12.2025).

43. Цумарева Н. В., Ломов А. В. Психологічні ресурси особистості курсантів на етапі фахової підготовки в закладі вищої освіти зі специфічними умовами навчання як основа формування толерантності до невизначеності. Promising ways of improving science and scientific solutions : Proceedings of the XXV International Scientific and Practical Conference. Warsaw, 2024. P. 281. URL: <https://eu-conf.com/events/promising-ways-of-improving-science-andscientific-solutions/>

44. Ченчева О. Використання технологій доповненої та віртуальної реальності для набуття hard and soft skills при навчанні спеціалістів цивільної безпеки. Системи управління, навігації та зв'язку. Збірник наукових праць. 2022. Т. 4, № 70. С. 153–157. URL: <https://doi.org/10.26906/SUNZ.2022.4.153> (дата звернення: 12.11.2025).

45. Чередниченко Т. В. Фрустраційна толерантність як складова психологічної готовності рятувальників до професійної діяльності / Т. В. Чередниченко // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія :

Психологія. - 2024. - Вип. 1. - С. 127-130. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2024.1.24> (дата звернення 19.11.2025).

46. Cerniglia, L., et al. Internet Addiction in adolescence: Neurobiological, psychosocial and clinical issues. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*. 2017. Vol. 76. P. 174-184. URL: <https://doi.org/10.1016/J.NEUBIOREV.2016.12.024> (date of access: 18.11.2025).

47. Chasanah, I., et al.: Dissuasion and education: Preventing and treating internet game addiction for adolescents. *Quantum Journal of Social Sciences and Humanities* 6(SI2):87-100. URL: <https://doi.org/10.55197/qjssh.v6si2.995>

48. D. Griffiths M., J. Kuss D., L. King D. Video Game Addiction: Past, Present and Future. *Current Psychiatry Reviews*. 2012. Vol. 8, no. 4. P. 308-318. URL: <https://doi.org/10.2174/157340012803520414> (date of access: 16.12.2025).

49. Hellman, M., et al. Is there such a thing as online video game addiction? A cross-disciplinary review. *Addiction Research and Theory*. 2013. Vol. 21., no. 2. P.102-112.

50. Heron M. Rachel Kowert, Thorsten Quandt The Video Game Debate 2: Revisiting the Physical, Social, and Psychological Effects of Video Games. 2020. URL: <https://doi.org/10.4324/9780429351815> (date of access: 20.12.2025).

51. Jazaeri S. A., Habil M. H. B. Reviewing Two Types of Addiction – Pathological Gambling and Substance Use. *Indian Journal of Psychological Medicine*. 2012. Vol. 34, no. 1. P. 5–11. URL: <https://doi.org/10.4103/0253-7176.96147> (date of access: 11.12.2025).

52. Karapetsas, A. V., Karapetsas, V. A., Zygouris, N. X., & Fotis, A. I. (2014). Internet gaming addiction. Reasons, diagnosis, prevention and treatment. *Encephalos*, 51(1), 10-14.

53. King, D. L., Gainsbury, S. M., Delfabbro, P. H., Hing, N., & Abarbanel, B. (2015). Distinguishing between gaming and gambling activities in addiction research. *Journal of behavioral addictions*, 4(4), 215-220

54. Lopez-Fernandez O. How Has Internet Addiction Research Evolved Since the Advent of Internet Gaming Disorder? An Overview of Cyberaddictions from a

- Psychological Perspective. *Current Addiction Reports*. 2015. Vol. 2, no. 3. P. 263–271. URL: <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0067-6> (date of access: 28.12.2025).
55. Pontes H. M., Griffiths M. D. A new era for gaming disorder research: Time to shift from consensus to consistency. *Addictive Behaviors*. 2020. Vol. 103. P. 106059. URL: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2019.106059> (date of access: 08.12.2025).
56. Shaw M, W. Black D. Internet addiction. Definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS Drugs*. 2008. Vol. 22, no. 5. P. 353-365. URL: <https://doi.org/10.1097/ADM.0b013e31825ba7e7> (date of access: 11.11.2025).
57. Skewes, M. C., Gonzalez, V. M. The biopsychosocial model of addiction. *Principles of addiction*. 2013. Voi. 1, P. 61-70. URL: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-398336-7.00006-1>(date of access: 16.12.2025).
58. Swingle, Mari K. Gaming addiction. *Biofeedback*. 2017. Vol. 45., no. 1. P. 14-18. URL: <https://doi.org/10.5298/1081-5937-45.1.02> (date of access: 04.11.2025).
59. Tomczyk, L., and Solecki, R. Problematic Internet Use and Protective Factors Related to Family and Free Time Activities among Young People. *Educational Sciences: Theory and Practice*. 2019. Vol. 19, no. 3. P. 1-13. URL: <https://doi.org/10.12738/estp.2019.3.001> (date of access: 05.11.2025).
60. Wang X., Abdelhamid M., Sanders G. L. Exploring the effects of psychological ownership, gaming motivations, and primary/secondary control on online game addiction. *Decision Support Systems*. 2021. Vol. 144. P. 113512. URL: <https://doi.org/10.1016/j.dss.2021.113512> (date of access: 29.12.2025).
61. Young, K. S. Internet Addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*. 2004. Vol. 48, no. 4 P. 402-415. URL: <https://doi.org/10.1177/0002764204270278> (date of access: 12.11.2025).

ДОДАТКИ

**Тест на виявлення комп'ютерної залежності (А.Р. Дроздікова-
Заріпова та А.Р. Шакурова)**

Реєстраційний бланк:

П.І.Б.(повністю)_____

Дата обстеження_____Вік_____Стать_____

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне із запропонованих запитань і визначте єдину правильну відповідь зробивши позначку у відповідній клітинці в реєстраційному бланку».

1. Як часто Ви помічаєте свої слова «ще кілька хвилин...», коли знаходитесь за комп'ютером?
2. Як часто Ви забували про свої домашні обов'язки, про навчання, зустрічі та домовленості, щоб провести більше часу за комп'ютером?
3. Чи часто Ви реєструєтесь та/або берете участь у форумах, чатах, соціальних мережах?
4. Як часто Ви знайомитесь в інтернеті?
5. Чи часто Ви відчуваєте себе щасливішим, цікавішим, винахідливішим, коли працюєте на комп'ютері?
6. Як часто Ви перевіряєте електронну пошту, перш ніж зайнятися роботою чи навчанням на комп'ютері?
7. Чи часто Ви обговорюєте можливості комп'ютера зі своїми знайомими, намагаєтесь дізнатися більше про комп'ютерну техніку?
8. Як часто Ви уникаєте розмови або приховуєте, якщо Вас запитують про те, що Ви робили в інтернеті?
9. Чи часто робота на комп'ютері допомагає Вам забути про неприємності?
10. Чи відчуваєте Ви приємне передчуття від майбутнього входу до мережі?
11. Чи часто Ви засиджуєтесь за комп'ютером так, що не встигаєте помитися, поїсти, виспатися?
12. Як часто Ви дратуєтесь, якщо щось відриває Вас від комп'ютерної гри?
13. Чи часто Ви спеціально починаєте грати в гру або серфінгувати в інтернеті, щоб упоратися з неприємними думками чи стресом?

14. Чи буває таке почуття, що Ви поглинені інтернетом, коли не перебуваєте в мережі, або уявляєте, що Ви там робитимете?
15. Як часто Ви виявляєте, що сидите за комп'ютером довше, ніж планували?
16. Чи часто у Вас болить голова чи кисті рук, виникає сухість слизової оболонки очей?
17. Як часто Ви намагаєтеся приховати кількість часу перебування в мережі?
18. Чи часто Ви граєте в рольові комп'ютерні ігри?
19. Як часто Ви відчуваєте пригніченість, поганий настрій, знервованість, які незабаром зникають, варто Вам тільки зайнятися справою на комп'ютері?
20. Чи часто комп'ютерні ігри бувають справді захоплюючими, як справжні події?
21. Чи часто Ви помічаєте, що робота за своїм комп'ютером вдається Вам краще, ніж за чужим?
22. Чи часто п'єте чи їсте щось під час роботи на комп'ютері?
23. Ви заздалегідь думаєте про комп'ютерні ігри, часто згадуєте попередні етапи гри, передчуваєте наступні?
24. Чи часто Ви виходите в інтернет, граєте в комп'ютерні ігри або працюєте на комп'ютері, щоб зайняти вільний час?
25. Як часто Ви втрачаєте сон, коли пізно сидите в інтернеті?
26. Чи часто Ви з'ясовуєте стосунки зі знайомими за допомогою листування у соціальній мережі чи через електронну пошту?
27. Як часто Ви віддаєте перевагу розвагам в інтернеті, а не спілкуванню з друзями, родиною?
28. Чи вважаєте Ви, що покупки через інтернет вигідніші?
29. Чи часто ви звертаєтеся до комп'ютера на прізвисько або «умовляєте» його працювати швидше та краще?
30. Чи часто люди не знають елементарних понять про комп'ютер (скайп, реал, серфінг у мережі тощо)?

31. Як часто Ваші знайомі скаржаться, що Ви постійно сидите за комп'ютером?
32. Чи часто Ви замислюєтеся, що хакери, програмісти дуже незвичайні та цікаві люди?
33. Чи часто Ви дратуєтесь через повільне з'єднання інтернету, коли «зависає» комп'ютер або «збоїть» програма?
34. Чи часто Ви перед виконанням завдань з навчання або роботи намагаєтесь вдосталь награтися в комп'ютерні ігри або зробити все найважливіше в соціальній мережі?
35. Чи часто Вам хочеться мати потужніший комп'ютер?
36. Чи часто Ви віддаєте перевагу телевізору, а не комп'ютеру?
37. Чи часто Ви відчуваєте, що Інтернет або комп'ютерні ігри дозволяють Вам найбільш повно та вільно показати себе, реалізуватися?
38. Чи часто Ви кажете неправду про себе в інтернеті?
39. Як часто Ви волієте спілкуватися в мережі замість того, щоб зустрітися з людьми?
40. Як часто Ви намагаєтесь безуспішно зменшити час, що проводиться за комп'ютером?
41. Чи часто Ви замислюєтеся про можливості комп'ютерних ігор, інтернету для досягнення життєвих цілей?
42. Чи часто Ви думаєте пов'язати свою професію з роботою на комп'ютері?
43. Як часто страждає Ваше навчання (робота) через інтернет чи комп'ютер?
44. Чи часто Ви переконуєтеся, що в сучасному світі всюди потрібен комп'ютер для повноцінної роботи та відпочинку?
45. Як часто Ви думаєте, що життя без комп'ютера стане нудним, порожнім і нецікавим?
46. Чи часто оточуючі не розуміють, наскільки важливо завершити розпочату на комп'ютері справу?

47. Як часто Ви перериваєте листування або не починаєте спілкування в інтернеті з нецікавими для Вас людьми?

48. Чи часто комп'ютер допомагає Вам показати свої здібності у роботі чи навчанні?

Обробка результатів: бали з усіх запитань підраховуються з розрахунку:

«ніколи» – 0 балів; «рідко» – 1 бал; «часто» – 2 бали; «дуже часто» – 3 бали; «завжди» – 4 бали.

Максимально можливий бал – 192, мінімальний бал – 0. Інтерпретація результатів виходячи з кількості отриманих балів, визначається рівень комп'ютерної залежності: 0-63 бали – низький рівень (або відсутність виражених ознак залежної поведінки); 64-128 балів – середній рівень (або ознаки залежної поведінки виражені слабо); 129-192 бали – високий рівень залежності (або ознаки залежної поведінки виражені). Шкали:

1. Компенсаторний компонент або комп'ютерна залежність як атарактична залежність (проблеми в побудові відносин з реальністю; емоційний контакт з віртуальністю; пошук гармонії, емоційної стабільності та задоволення у віртуальності – тобто все, що сприяє компенсації неблагополучності): 5, 8 9, 10, 13, 14, 18, 19, 20, 21, 23, 29, 36, 37, 45, 48.

2. Соціальний компонент або розміщення інтересів, життєвих пріоритетів у віртуальному просторі (роздратування при розриві контакту; пов'язування свого майбутнього та планів з комп'ютером; відносини у віртуальності): 2, 3, 4, 7, 12, 26, 28, 30, 32, 33, 38, 39, 41, 42, 46, 47.

3. Надціннісний компонент або ступінь поглинання особистого простору комп'ютером (витрати часу, здоров'я, грошей на комп'ютер): 1, 6, 11, 15, 16, 17, 22, 24, 25, 27, 31, 34, 35, 40, 43 , 44.

Методика вивчення мотивів навчальної діяльності М. Алексєєва

Інструкція: Вам пропонуються судження, за допомогою яких можна пояснити причини, що спонукають вас навчатися в школі. Дайте відповідь на запитання:

Я так навчаюся, тому що..., використовуючи такі варіанти відповідей:
судження цілковито збігається з моєю думкою, саме задля цього я навчаюся – 5 балів;

це має для мене певне значення, хоча й не дуже важливе – 4 бали;

не знаю, не думав про це – 3 бали;

це не має для мене істотного значення – 2 бали;

це не має для мене жодного значення – 1 бал.

Я так навчаюся, тому що...

1. Хочу розширити свій кругозір, краще орієнтуватися в навколишній дійсності.

2. Як і всі мої ровесники, я нічого іншого робити не вмію.

3. Цікавлюся певною галуззю науки, шлях до опанування якої лежить через школу.

4. Хочу в майбутньому добре заробляти.

5. Хочу пізнати закони розвитку природи і суспільства.

6. Здобувати знання – обов'язок кожного.

7. Без навчання у школі неможливо розвинути свої розумові здібності.

8. У школі ми вчимося спілкуватися з іншими людьми.

9. Інакше будуть неприємності у школі й удома.

10. З атестатом про середню освіту легше влаштуватися на роботу.

11. Такий порядок: дорослі працюють, а діти вчать.

12. Хочу підготуватися до участі в житті нашої країни.

13. У школі закладають основи для подальшого вдосконалення знань.

14. Не хочу бути гіршим від інших.

15. Хочу бути на рівні сучасного науково-технічного прогресу.

16. Цікаво пізнавати нове.

17. Знання дають відчуття впевненості у собі.
18. Середня освіта необхідна для оволодіння обраною професією.
19. Хочу підготуватися до вступу до вищого навчального закладу.
20. Не хочу важко фізично працювати.
21. У шкільні роки розвиваються здібності.
22. Хочу закінчити школу і якомога швидше оволодіти певною професією.
23. Люблю розумову працю.
24. Нашій країні потрібні високоосвічені й усебічно розвинені люди.
25. Здобуті знання допомагають орієнтуватися в багатьох питаннях.
26. У школі закладаються основи для пізнання минулого, теперішнього і майбутнього життя людства.
27. У школі життя цікаве й різноманітне.
28. Примушують батьки.
29. Хочу оволодіти способами самостійної роботи над собою.
30. У мене вироблена звичка сумлінно виконувати свої навчальні обов'язки.
31. Здобуті у школі знання, вміння, навички стануть у пригоді в житті.
32. Не хочу завдавати прикрощів батькам, які прагнуть дати мені хорошу освіту.
33. Хочу бути корисним для своєї країни.
34. Не хочу пасти задніх, бути серед невстигаючих.
35. Вчитися потрібно, бо інакше нецікаво буде жити.
36. Хочу бути освіченою і культурною людиною.
37. Навчання розвиває і загартовує волю.
38. Гадаю, що якісна освіта дасть мені певні переваги в житті над тими, хто її немає.
39. Хочу бути повноцінним громадянином суспільства.
40. Хочу бути забезпеченим.
41. Ціную друзів, з яким навчаюся.
42. Хочу, щоб батьки не дорікали мені.

43. Прагну здобути знання та вміння, щоб служити своєму народу.
44. У школі під час спілкування з ровесниками і вчителями перевіряється правильність поглядів і вчинків.
45. Хочу мати в майбутньому спокійну і фізично неважку роботу.
46. У школі ми багато вчимося один в одного.
47. Хочу підготуватися до майбутньої трудової діяльності.
48. Навчання у школі сприяє виробленню власних поглядів на навколишній світ.
49. Навчання в моїй школі забезпечує певні переваги над ровесниками з інших шкіл.
50. Середня освіта – добра основа для будь-якої професії.
51. Не хочу, щоб мене вважали невігласом.
52. Вчитися примушують дорослі.
53. У шкільні роки знаходиш справжніх друзів
54. Середня освіта допомагає знайти бажане місце в суспільстві.
55. Хороша освіта – основа подальшого самостійного життя.
56. Хочу багато знати і вміти.

Обробка результатів: слід провести кількісну обробку даних за визначеними балами. Підрахунок здійснюється за судженнями-показниками відповідних груп-мотивів:

1. Соціально-ціннісні: 6, 12, 15, 24, 33, 39, 43.
2. Навчально-пізнавальні: 1, 3, 5, 16, 23, 26, 30.
3. Професійно-ціннісні: 18, 19, 22, 31, 47, 50, 55.
4. Позиційні (намагання посісти вище місце): 13, 14, 34, 35, 36, 51, 54.
5. Комунікативні: 8, 25, 27, 41, 44, 46, 53.
6. Самовиховання: 7, 17, 21, 29, 37, 48, 56.
7. Ситуаційні (навчання для когось): 2, 9, 11, 28, 32, 42, 52.
8. Утилітарні (вузькоогоїстичні): 4, 10, 20, 38, 40, 45, 49.

Підраховується сумарна кількість балів за кожним мотивом. Максимальна кількість балів одного мотиву – 35.

Структуру навчальної мотивації кожного учня можна визначити співвідношенням мотивів, які її утворюють. Мотиви, які за своїми кількісними показниками **посіли перші чотири місця**, можна вважати провідними для кожного курсанта.

Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер в адаптації Т. Крюкової)

Опитувальник Копінг-поведінка у стресових ситуаціях, розроблений канадськими вченими С. Норманом, Д. Ендлер, Д. Джеймсом, М. Паркером у 1990 р. та адаптований Т. Крюковою у 2001 р. Методика дозволяє визначити такі копінг-стратегії особистості: проблемно-орієнтована стратегія; емоційно-орієнтована стратегія; стратегії уникнення; відволікання; соціальне відволікання (пошук соціальної підтримки). У 2014 р. вченими Оксфордського університету доведено можливість використання даної методики у контексті визначення напрямків психокорекції пацієнтів із черепно-мозковими травмами

Інструкція: Нижче наведено можливі реакції людини на різні важкі стресові ситуації. Вкажіть, як часто Ви поводитесь подібним чином у важкій стресовій ситуації і оберіть відповідний варіант відповіді.

ніколи – 1 бал;

рідко – 2 бали;

іноді – 3 бали;

часто – 4 бали;

дуже часто – 5 балів.

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.
2. Зосереджуюсь на проблемі і думаю, як її можна вирішити.
3. Думаю про щось хороше, що було у моєму житті.
4. Намагаюся бути серед людей.
5. Звинувачую себе за нерішучість.
6. Роблю те, що вважаю найкращим у даній ситуації.
7. Занурююся у свій біль і страждання.
8. Звинувачую себе за те, що опинився у даній ситуації.
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.
10. Думаю про те, що для мене найголовніше.
11. Намагаюся більше спати.
12. Балую себе улюбленою їжею.

13. Переживаю, що не можу впоратися з ситуацією.
14. Відчуваю нервову напругу.
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.
16. Кажу собі, що це відбувається не зі мною.
17. Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації.
18. Іду кудись перекусити або пообідати.
19. Відчуваю емоційний шок.
20. Купую собі якусь річ.
21. Визначаю напрямок дій і дотримуюся його.
22. Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити.
23. Іду на вечірку.
24. Намагаюся вникнути в ситуацію.
25. Застигаю (як заморожений) і не знаю, що робити.
26. Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.
27. Обмірковую подію, яка сталася або своє ставлення до неї.
28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося або своє ставлення до того, що трапилося.
29. Іду в гості до друга.
30. Турбуюся про те, що я буду робити
31. Проводжу час з близькою людиною.
32. Іду на прогулянку.
33. Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову.
34. Зосереджується на своїх загальних недоліках.
35. Розмовляю з тим, кого я особливо ціную.
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.
37. Телефоную другу.
38. Відчуваю роздратування.
39. Вирішую, що тепер найважливіше робити.
40. Дивлюся фільм.
41. Контролюю ситуацію.
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб все зробити.

- 43. Розробляю декілька різних рішень проблеми.
- 44. Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації.
- 45. Відриваюсь на інших.
- 46. Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу зробити це.
- 47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем з ситуації.
- 48. Дивлюся телевізор.

При обробці результатів підсумовуються бали з урахуванням наведеного нижче ключа.

Копінг, орієнтований на вирішення завдань (проблемно-орієнтована стратегія): 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Копінг, орієнтований на емоції (емоційноорієнтована стратегія): 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Копінг, стратегія уникнення: 3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Субшкала відволікання: 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

Субшкала соціального відволікання: 4, 29, 31, 35, 37.

Копінг, орієнтований на вирішення завдань (проблемно-орієнтована стратегія):

0-51 – низький показник

52-65 – середній показник

66-80 – високий показник

Копінг, орієнтований на емоції (емоційноорієнтована стратегія):

0-34 – низький показник

35-48 – середній показник

49-80 – високий показник

Копінг, стратегія уникнення:

0-33 – низький показник

34-45 – середній показник

46-80 – високий показник

Субшкала відволікання:

0-13 – низький показник

14-22 – середній показник

23-40 – високий показник

Субшкала соціального відволікання:

0-11 – низький показник

12-17 – середній показник

18-25 – високий показник

Копінг, орієнтований на вирішення завдань – описує цілеспрямовані зусилля для вирішення проблеми, когнітивну реструктуризацію проблеми, спроби змінити ситуацію. Акцентується на поставленому завданні, плануванні та зусиллях, спрямованих на вирішення проблеми.

Копінг, орієнтований на емоції – описує емоційні реакції людини, спрямовані на зниження сили стресу (проте далеко не завжди вдалі). До таких реакцій відносяться: самозвинувачення, надмірна емоційність, агресивність, роздратованість, зацикленість на собі і заглиблення у світ фантазій. Нерідко ця копінг стратегія призводить до ще більшого зростання рівня стресу.

Стратегія уникнення – описує поведінку або когнітивні зміни, спрямовані на уникнення стресової ситуації. Це відбувається шляхом відволікання на інші ситуації (найчастіше орієнтовані на вирішення конкретних завдань) або шляхом уникнення соціальних контактів, що призводить до тимчасового зменшення сили стресу.

**Шкала загальної самоєфективності Р. Шварцера і М. Єрусалема
(адаптація українською мовою І. Галецька)**

СЕ трактується як оптимістичне переконання у власній здатності успішно подолати будь-яку ситуацію і впоратися з різними потужними стресорами. Концепція загальної СЕ, запропонована Р. Шварцером, визначає цей конструкт як прагнення до реальної та незмінної особистої компетентності для ефективного подолання змін і стресових обставин, загальне переконання у власній здатності відповідати вимогам ситуації або впоратися з новими, непередбачуваними обставинами.

Прочитайте наведені твердження та зазначте, як часто Ви реагуєте таким чином...

1 – ніколи, 2 – інколи, 3 – переважно так, 4 – так, завжди.

1. Я завжди можу вирішити складну проблему, якщо достатньо постараюся.
2. Якщо хтось чинить мені опір, я завжди знайду спосіб досягнути свого.
3. Мені легко дотримуватися своїх намірів для досягнення мети.
4. Я переконаний, що успішно впораюся у несподіваних обставинах.
5. Завдяки власній розважливості я впораюся в неочікуваній ситуації.
6. Я здатний вирішити більшість проблем, якщо докладу необхідних зусиль.
7. Я зберігаю спокій перед труднощами, оскільки вмію долати проблеми.
8. Долаючи проблему, я завжди знаходжу кілька рішень.
9. Коли я в складній ситуації, я зазвичай знаю, що робити.
10. Незалежно від того, що трапилося, я завжди можу зарадити собі.

Шкала передбачає самозаповнення і може використовуватися як для дорослих, так і для дітей старше 12 років. Рівень СЕ визначають шляхом підрахунку суми балів відповідей на 10 запитань, кожне з яких відображає певний аспект долаючої поведінки з акцентом на внутрішню стабільність успіху.

Шкалу можна використовувати для прогнозування адаптивності до життєвих змін, що дозволяє розглядати СЕ як індикатор якості життя в конкретний період.

Інтерпретація: підрахуйте загальну кількість отриманих балів.

до 25 балів свідчать про низьку самоефективність;
25-35 - показники середньої самоефективності,
більше 35 - висока самоефективність.

**Багатовимірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS, Ю.
Мельник, А. Стаднік)**

Доведено, що MSPSS є надійним і валідним показником сприйняття соціальної підтримки. Він використовувався в різних дослідженнях, включаючи дослідження психічного та фізичного здоров'я, подолання труднощів та соціальної підтримки.

MSPSS є корисним інструментом для вимірювання сприйняття соціальної підтримки. Це надійний і валідний інструмент, який можна використовувати для виявлення осіб, які можуть бути схильні до ризику соціальної ізоляції або самотності. MSPSS також можна використовувати для оцінки ефективності втручань, спрямованих на посилення соціальної підтримки.

Інструкція: «Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття. Ми зацікавлені в тому, що ви думаєте щодо кожного з наступних тверджень. Уважно прочитайте кожне твердження і виберіть варіант відповідно до того, як ви оцінюєте твердження щодо себе. Відповіді мають бути на всі питання. Дякуємо за Ваш час та відповіді!»

ви дуже не згодні – 0 балів

ви не згодні – 1 бал

ви трохи не згодні – 2 бали

ви нейтральні – 3 бали

ви злегка згодні – 4 бали

ви згодні – 5 балів

ви дуже згодні – 6 балів

1. Є хтось, хто поряд, коли я в біді.

2. Є хтось, з ким я можу розділити свої біди і радощі.

3. Моя сім'я насправді хоче мені допомогти.

4. Я отримую емоційну підтримку, в якій маю потребу, від моєї сім'ї.

5. У мене є хтось, з ким я відчуваю себе добре.

6. Мої друзі насправді намагаються мені допомогти.

7. Я можу розраховувати на моїх друзів, коли мені погано.

8. Я можу говорити про мої проблеми з моєю сім'єю.
9. У мене є друзі, з якими я можу розділити свої біди і радощі.
10. Є хтось особливий в моєму житті, кого турбують мої почуття.
11. Моя сім'я хоче допомогти мені в прийнятті рішень.
12. Я можу говорити про мої проблеми з моїми друзями.

Субшкала «Сім'я»: оцінює наявність та адекватність соціальної підтримки з боку членів сім'ї. (3,4,8,11)

Субшкала «Друзі»: оцінює наявність та адекватність соціальної підтримки з боку друзів. (6,7,9,12)

Субшкала «Близькі люди»: оцінює наявність та адекватність соціальної підтримки з боку близьких людей. (1,2,5,10)

Інтерпретація результатів:

0-8 балів – низький рівень соціальної підтримки

9-16 балів – середній рівень соціальної підтримки

17-24 бали – високий рівень соціальної підтримки

Загальний показник сприйняття соціальної підтримки:

0-24 бали – низький рівень. Людина відчуває дефіцит соціальної підтримки, ізоляцію, недовіру до соціального оточення.

25-48 балів – середній рівень. Соціальна підтримка сприймається частково; допомога оточення нестабільна або недостатньо емоційно значуща.

49-72 бали – високий рівень. Відчуття стабільної, достатньої соціальної підтримки; позитивне ставлення до себе й довіра до оточення.

Додаток Е

		Стать	Нейротизм	Застрахованість до	Згода	Свідомість	комп'ютеризованість	копійний комунісмізм	компліансність	підприємство	Позиції	умовляються	може	Ситуації	Успішність	ані	на вирішеннях	стратегія	умала	відповідності	всього	самоорієнтація	субкультура	"Сімейна	"Други	"Близькі люди"				
Стать	Correlation Coefficient	1.353**	-0.057	-0.057	-0.413**	-0.440**	-0.259	0.036	0.046	0.01	0.039	-0.001	-0.156	-0.046	-0.161	-0.168	-0.089	-0.142	-0.127	0.078	-0.352*	-0.054	-0.139	-0.032	-0.014	0.078	-0.005	-0.027		
	Sig. (2-tailed)	40	0.026	0.728	0.006	0.004	0.107	0.824	0.778	0.952	0.812	0.708	0.337	0.776	0.322	0.40	0.858	0.382	0.436	0.634	0.026	0.743	0.393	0.845	0.511	0.941	0.632	0.975	0.87	
Нейротизм	Correlation Coefficient	-0.353**	1	-0.583***	-0.412**	-0.447**	-0.637***	-0.361*	-0.329*	-0.394*	-0.361*	-0.718	-0.111	-0.207	-0.331*	-0.255	-0.094	-0.082	-0.123	0.106	0.261	0.141	0.039	0.084	-0.008	0.079	0.074	0.156	0.009	
	Sig. (2-tailed)	0.026	40	<0.001	0.008	0.004	<0.001	0.022	0.038	0.012	0.022	0.281	0.495	0.201	0.037	0.112	0.566	0.616	0.451	0.515	0.104	0.387	0.81	0.608	0.962	0.626	0.649	0.337	0.954	
Екстраверсія	Correlation Coefficient	-0.407	-0.583***	1	0.172	0.398*	0.655***	-0.390*	-0.373*	-0.386*	0.177	0.055	0.196	0.075	0.191	0.124	0.2	0.19	-0.279	-0.06	-0.389*	-0.212	-0.253	0.049	0.051	-0.06	0.111	0.083		
	Sig. (2-tailed)	0.728	<0.001	40	0.289	0.011	<0.001	0.013	0.018	0.017	0.014	0.274	0.83	0.225	0.086	0.239	0.448	0.216	0.242	0.081	0.714	0.013	0.188	0.167	0.763	0.754	0.715	0.494	0.613	
Відкритість до досвіду	Correlation Coefficient	-0.431**	-0.412**	0.006	0.008	0.289	0.006	0.004	0.011	0.031	0.02	0.974	0.091	0.579	0.938	0.53	0.868	0.57	0.422	0.22	0.925	0.079	0.556	0.318	0.082	0.751	0.444	0.316	0.47	0.83
	Sig. (2-tailed)	0.006	0.008	40	0.008	0.004	0.011	0.031	0.02	0.974	0.091	0.579	0.938	0.53	0.868	0.57	0.422	0.22	0.925	0.079	0.556	0.318	0.082	0.751	0.444	0.316	0.47	0.83	0.82	
Згода	Correlation Coefficient	-0.440**	-0.447**	-0.440**	1	0.172	0.398*	0.655***	-0.390*	-0.373*	-0.386*	0.177	0.055	0.196	0.075	0.191	0.124	0.2	0.19	-0.279	-0.06	-0.389*	-0.212	-0.253	0.049	0.051	-0.06	0.111	0.083	
	Sig. (2-tailed)	0.006	0.008	0.289	0.006	0.004	0.011	0.031	0.02	0.974	0.091	0.579	0.938	0.53	0.868	0.57	0.422	0.22	0.925	0.079	0.556	0.318	0.082	0.751	0.444	0.316	0.47	0.83	0.82	
Свідомість	Correlation Coefficient	-0.440**	-0.447**	-0.440**	1	0.172	0.398*	0.655***	-0.390*	-0.373*	-0.386*	0.177	0.055	0.196	0.075	0.191	0.124	0.2	0.19	-0.279	-0.06	-0.389*	-0.212	-0.253	0.049	0.051	-0.06	0.111	0.083	
	Sig. (2-tailed)	0.006	0.008	0.289	0.006	0.004	0.011	0.031	0.02	0.974	0.091	0.579	0.938	0.53	0.868	0.57	0.422	0.22	0.925	0.079	0.556	0.318	0.082	0.751	0.444	0.316	0.47	0.83	0.82	
Я рішень комп'ютерної	Correlation Coefficient	-0.440**	-0.447**	-0.440**	1	0.172	0.398*	0.655***	-0.390*	-0.373*	-0.386*	0.177	0.055	0.196	0.075	0.191	0.124	0.2	0.19	-0.279	-0.06	-0.389*	-0.212	-0.253	0.049	0.051	-0.06	0.111	0.083	
	Sig. (2-tailed)	0.006	0.008	0.289	0.006	0.004	0.011	0.031	0.02	0.974	0.091	0.579	0.938	0.53	0.868	0.57	0.422	0.22	0.925	0.079	0.556	0.318	0.082	0.751	0.444	0.316	0.47	0.83	0.82	
Імператорський компонент	Correlation Coefficient	-0.440**	-0.447**	-0.440**	1	0.172	0.398*	0.655***	-0.390*	-0.373*	-0.386*	0.177	0.055	0.196	0.075	0.191	0.124	0.2	0.19	-0.279	-0.06	-0.389*	-0.212	-0.253	0.049	0.051	-0.06	0.111	0.083	
	Sig. (2-tailed)	0.006	0.008	0.289	0.006	0.004	0.011	0.031	0.02	0.974	0.091	0.579	0.938	0.53	0.868	0.57	0.422	0.22	0.925	0.079	0.556	0.318	0.082	0.751	0.444	0.316	0.47	0.83	0.82	
Соціальний компонент	Correlation Coefficient	-0.440**	-0.447**	-0.440**	1	0.172	0.398*	0.655***	-0.390*	-0.373*	-0.386*	0.177	0.055	0.196	0.075	0.191	0.124	0.2	0.19	-0.279	-0.06	-0.389*	-0.212	-0.253	0.049	0.051	-0.06	0.111	0.083	
	Sig. (2-tailed)	0.006	0.008	0.289	0.006	0.004	0.011	0.031	0.02	0.974	0.091	0.579	0.938	0.53	0.868	0.57	0.422	0.22	0.925	0.079	0.556	0.318	0.082	0.751	0.444	0.316	0.47	0.83	0.82	
Навчально-підприємств	Correlation Coefficient	-0.440**	-0.447**	-0.440**	1	0.172	0.398*	0.655***	-0.390*	-0.373*	-0.386*	0.177	0.055	0.196	0.075	0.191	0.124	0.2	0.19	-0.279	-0.06	-0.389*	-0.212	-0.253	0.049	0.051	-0.06	0.111	0.083	
	Sig. (2-tailed)	0.006	0.008	0.289	0.006	0.004	0.011	0.031	0.02	0.974	0.091	0.579	0.938	0.53	0.868	0.57	0.422	0.22	0.925	0.079	0.556	0.318	0.082	0.751	0.444	0.316	0.47	0.83	0.82	
Імператорський компонент	Correlation Coefficient	-0.440**	-0.447**	-0.440**	1	0.172	0.398*	0.655***	-0.390*	-0.373*	-0.386*	0.177	0.055	0.196	0.075	0.191	0.124	0.2	0.19	-0.279	-0.06	-0.389*	-0.212	-0.253	0.049	0.051	-0.06	0.111	0.083	
	Sig. (2-tailed)	0.006	0.008	0.289	0.006	0.004	0.011	0.031	0.02	0.974	0.091	0.579	0.938	0.53	0.868	0.57	0.422	0.22	0.925	0.079	0.556	0.318	0.082	0.751	0.444	0.316	0.47	0.83	0.82	
Соціально-підприємств	Correlation Coefficient	-0.440**	-0.447**	-0.440**	1	0.172	0.398*	0.655***	-0.390*	-0.373*	-0.386*	0.177	0.055	0.196	0.075	0.191	0.124	0.2	0.19	-0.279	-0.06	-0.389*	-0.212	-0.253	0.049	0.051	-0.06	0.111	0.083	
	Sig. (2-tailed)	0.006	0.008	0.289	0.006	0.004	0.011	0.031	0.02	0.974	0.091	0.579	0.938	0.53	0.868	0.57	0.422	0.22	0.925	0.079	0.556	0.318	0.082	0.751	0.444	0.316	0.47	0.83	0.82	
Навчально-підприємств	Correlation Coefficient	-0.440**	-0.447**	-0.440**	1	0.172	0.398*	0.655***	-0.390*	-0.373*	-0.386*	0.177	0.055	0.196	0.075	0.191	0.124	0.2	0.19	-0.279	-0.06	-0.389*	-0.212	-0.253	0.049	0.051	-0.06	0.111	0.083	
	Sig. (2-tailed)	0.006	0.008	0.289	0.006	0.004	0.011	0.031	0.02	0.974	0.091	0.579	0.938	0.53	0.868	0.57	0.422	0.22	0.925	0.079	0.556	0.318	0.082	0.751	0.444	0.316	0.47	0.83	0.82	
Професійно-підприємств	Correlation Coefficient	-0.440**	-0.447**	-0.440**	1	0.172	0.398*	0.655***	-0.390*	-0.373*	-0.386*	0.177	0.055	0.196	0.075	0.191	0.124	0.2	0.19	-0.279	-0.06	-0.389*	-0.212	-0.253	0.049	0.051	-0.06	0.111	0.083	
	Sig. (2-tailed)	0.006	0.008	0.289	0.006	0.004	0.011	0.031	0.02	0.974	0.091	0.579	0.938	0.53	0.868	0.57	0.422	0.22	0.925	0.079	0.556	0.318	0.082	0.751	0.444	0.316	0.47	0.83	0.82	
Потім	Correlation Coefficient	-0.440**	-0.447**	-0.440**	1	0.172	0.398*	0.655***	-0.390*	-0.373*	-0.386*	0.177	0.055	0.196	0.075	0.191	0.124	0.2	0.19	-0.279	-0.06	-0.389*	-0.212	-0.253	0.049	0.051	-0.06	0.111	0.083	
	Sig. (2-tailed)	0.006	0.008	0.289	0.006	0.004	0.011	0.031	0.02	0.974	0.091	0.579	0.938	0.53	0.868	0.57	0.422	0.22	0.925	0.079	0.556	0.318	0.082	0.751	0.444	0.316	0.47	0.83	0.82	
Комунікативні	Correlation Coefficient	-0.440**	-0.447**	-0.440**	1	0.172	0.398*	0.655***	-0.390*	-0.373*	-0.386*	0.177	0.055	0.196	0.075	0.191	0.124	0.2	0.19	-0.279	-0.06	-0.389*	-0.212	-0.253	0.049	0.051	-0.06	0.111	0.083	
	Sig. (2-tailed)	0.006	0.008	0.289	0.006	0.004	0.011	0.031	0.02	0.974	0.091	0.579	0.938	0.53	0.868	0.57	0.422	0.22	0.925	0.079	0.556	0.318	0.082	0.751	0.444	0.316	0.47	0.83	0.82	
Самовикористання	Correlation Coefficient	-0.440**	-0.447**	-0.440**	1	0.172	0.398*	0.655***	-0.390*	-0.373*	-0.386*	0.177	0.055	0.196	0.075	0.191	0.124	0.2	0.19	-0.279	-0.06	-0.389*	-0.212	-0.253	0.049	0.051	-0.06	0.111	0.083	
	Sig. (2-tailed)	0.006	0.008	0.289	0.006	0.004	0.011	0.031	0.02	0.974	0.091	0.579	0.938	0.53	0.868	0.57	0.422	0.22	0.925	0.079	0.556	0.318	0.082	0.751	0.444	0.316	0.47	0.83	0.82	
Ситуації	Correlation Coefficient	-0.440**	-0.447**	-0.440**	1	0.172	0.398*	0.655***	-0.390*	-0.373*	-0.386*	0.177	0.055	0.196	0.075	0.191	0.124	0.2	0.19	-0.279	-0.06	-0.389*	-0.212	-0.253	0.049	0.051	-0.06	0.111	0.083	
	Sig. (2-tailed)	0.006	0.008	0.289	0.006	0.004	0.011	0.031	0.02	0.974	0.091	0.579	0.938	0.53	0.868	0.57	0.422	0.22	0.925	0.079	0.556	0.318	0.082	0.751	0.444	0.316	0.47	0.83	0.82	
Успішність	Correlation Coefficient	-0.440**	-0.447**	-0.440**	1	0.172	0.398*	0.655***	-0.390*	-0.373*	-0.386*	0.177	0.055	0.196	0.075	0.191	0.124	0.2	0.19	-0.279	-0.06	-0.389*	-0.212	-0.253	0.049	0.051	-0.06	0.111	0.083	
	Sig. (2-tailed)	0.006	0.008	0.289	0.006	0.004	0.011	0.031	0.02	0.974	0.091	0.579	0.938	0.53	0.868	0.57	0.422	0.22	0.925	0.079	0.556	0.318	0.082	0.751	0.444	0.316	0.47	0.83	0.82	
Ігноруваний на вирішенні	Correlation Coefficient	-0.440**	-0.447**	-0.440**	1	0.172	0.398*	0.655***	-0.390*	-0.373*	-0.386*	0.177	0.055	0.196	0.075	0.191	0.124	0.2	0.19	-0.279	-0.06	-0.389*	-0.212	-0.253	0.049	0.051	-0.06	0.111	0.083	
	Sig. (2-tailed)	0.006	0.008	0.289	0.006	0.004	0.011	0.031	0.02	0.974	0.091	0.579	0.938	0.53	0.868	0.57	0.422	0.22	0.925	0.079	0.556	0.318	0.082	0.751	0.444	0.316	0.47	0.83	0.82	
Ігноруваний на вирішенні	Correlation Coefficient	-0.440**	-0.447**	-0.440**	1	0.172	0.398*	0.655***	-0.390*	-0.373*	-0.386*	0.177	0.055	0.196	0.075	0.191	0.124	0.2	0.19	-0.279	-0.06	-0.389*	-0.212	-0.253	0.049	0.051	-0.06	0.111	0.083	
	Sig. (2-tailed)	0.																												

***. Correlation is significant at the 0.001 level (2-tailed).

Пояснювальна записка

Мета програми тренінгу: створення безпечного психологічного простору для запобігання розвитку ігрової залежності у майбутніх рятувальників шляхом формування навичок свідомої емоційної саморегуляції, зміцнення психологічної стійкості до стрес-факторів воєнного часу, переорієнтації з віртуальних досягнень на реальні життєві цілі та покращення якості міжособистісної комунікації.

Завдання тренінгової програми:

1. Забезпечити об'єктивну діагностику рівня залученості курсантів у віртуальний простір та допомогти їм усвідомити реальні причинно-наслідкові зв'язки між ігровим ескапізмом та деградацією професійних, соціальних і фізіологічних ресурсів.

2. Сформувати в учасників навички розпізнавання власних емоційних і фізіологічних тригерів за методикою «HALT» та розробити індивідуальні алгоритми екологічного подолання стресу без використання цифрових стимуляторів.

3. Осмислити та трансформувати негативні автоматичні думки й когнітивні викривлення, які виправдовують залежну поведінку, підвищивши загальну когнітивну гнучкість курсантів.

4. Зняти бар'єри соціальної тривожності, розвинути навички активного слухання, аргументації та прямого вираження почуттів для заміщення віртуальної комунікації на якісну підтримку в реальному колективі.

5. Активізувати внутрішні та зовнішні опори для побудови чіткої життєвої стратегії, де реальні досягнення переважають над ілюзією контролю у відеоіграх.

Вік учасників: програма тренінгу розрахована на курсантів Львівського державного університету безпеки життєдіяльності віком 18-21рр.

Форма роботи – групова.

Кількість занять – 8, проводяться 1 раз на тиждень, протягом 90 хв. що в сумі становить 12 годин.

Тривалість заняття – 90 хв.

Частота проведення – 1 раз на тиждень.

Кількість учасників – 10-12.

Підхід: когнітивно-поведінковий (КПТ), екзистенційно-гуманістичний, арттерапевтичний.

Обладнання: спеціально обладнана та простора аудиторія (стілці розташовані по колу для вільного пересування), фліп-чарт або дошка, роздруковки бланків психодіагностичних тестів (А. Дроздікова-Заріпова та А. Шакурова), роздруковки для мозкового штурму «4.3.5» та геометричних фігур, таблички-вказівники «Так/Ні/Можливо», метафоричні асоціативні карти (МАК), аркуші паперу (форматів А4 та А3), блокноти, ручки, кольорові маркери та олівці, стікери різних кольорів (наприклад, жовті та сині), скотч, сертифікати учасників.

Методи тренінгової програми: психодіагностичне тестування, когнітивна реструктуризація, психоедукація (мінілекції), метод мозкового штурму, групова дискусія, рольові та ситуативні ігри, арттерапевтичні техніки (ізотерапія), проєктивні методики (робота з метафорами), дихальні та тілесно-орієнтовані техніки, глибока індивідуальна та групова рефлексія (шерінг).

Тематичний план програми

Діагностичний блок		
Заняття 1 «Знайомство»	Вступне слово	5 хв.
	Вправа-криголам «Мій Аватар»	15 хв.
	Вправа «Відкриття іншого»	20 хв.
	Вправа «Правило СТОП – міф чи реальність?»	20 хв.
	Вправа «Очікування та побоювання»	15 хв.
	Рефлексія «Надійне плече»	15 хв.
Заняття 2 «Реальна небезпека віртуального світу»	Вступне слово	5 хв.
	Вправа-розминка «Зміни місце»	10 хв.
	Діагностика «Тест на виявлення комп'ютерної залежності»	25 хв.
	Вправа «Коло на воді»	20 хв.
	Вправа «Детектор самообману»	20 хв.
	Рефлексія «Голово, серце, руки»	10 хв.
Настановчий блок		
Заняття 3 «Стратегія реального життя»	Вступне слово	5 хв.
	Рефлексія «Мій заряд батареї смартфона такий...»	10 хв.
	Вправа «Лінія життя на перетині двох світів»	25 хв.
	Вправа «Генератори дофаміну 4.3.5.»	20 хв.

	Вправа «Мої улюблені заняття – мої особистісні пріоритети?»	20 хв.
	Вправа «До встановленого дедлайну я ...»	10 хв.
Корекційний блок		
Заняття 4 «Саморегуляція – важлива навичка сьогодення»	Вступне слово	5 хв.
	Вправа «Дихання спокою»	10 хв.
	Вправа «Колесо балансу»	30 хв.
	Вправа «Аналіз тригерів за методикою HALT»	15 хв.
	Вправа «Особистий протокол дій у стресі»	20 хв.
	Рефлексія «Щоденник позитивного досвіду»	10 хв.
Заняття 5 «Діалог із собою – від емоцій до сили»	Вступне слово	5 хв.
	Вправа «Емоційний компас»	25 хв.
	Вправа «Малюнок по колу»	15 хв.
	Вправа «Емоційна палітра»	20 хв.
	Вправа «Експресія емоцій»	15 хв.
	Рефлексія «Клубок образ»	10 хв.
Заняття 6 «Мистецтво живого контакту»	Вступне слово	5 хв.
	Вправа «3 рівня контакту»	10 хв.
	Вправа «Спина до спини»	20 хв.
	Вправа «Мистецтво аргументації»	25 хв.
	Вправа «SMS у реальність»	20 хв.
	Рефлексія «Офлайн-профіль»	10 хв.

Заняття 7 «Поглиблюємо знання про себе»	Вступне слово	5 хв.
	Рефлексія «Мій внутрішній стан на старті»	15 хв.
	Вправа «Вікно Джохарі: як переліпити себе»	25 хв.
	Вправа «Реструктуризація мислення»	20 хв.
	Вправа «Ресурсне джерело»	15 хв.
	Вправа «Я є. Я маю. Я можу. Я буду»	10 хв.
Оцінки ефективності корекційного впливу		
Заняття 8 «Підсумки»	Вступне слово	5 хв.
	Діагностика «Тест на виявлення комп'ютерної залежності»	25 хв.
	Вправа «Із собою у валізу рятувальника я покладу...»	25 хв.
	Вправа «Як воно Вам?»	15 хв.
	Вправа «Контракт із самим собою»	10 хв.
	Рефлексія «Міні-церемонія або символічний жест»	10 хв.

Заняття №1
«ЗНАЙОМСТВО»

Мета заняття: створення атмосфери довіри та безпеки для встановлення першого контакту між учасниками, закладення основ групової згуртованості та підготовка до подальшого спільного розвитку в рамках програми.

Завдання:

- створення первинного рівня довіри між усіма членами групової взаємодії;
- створення і прийняття всіма учасниками правил роботи групи;
- встановлення очікувань щодо даної тренінгової програми;

Необхідний час: 90 хв.

Вікові обмеження: від 18 до 21 років.

Максимальна кількість учасників: 12-15 осіб.

Місце проведення: спеціально обладнана аудиторія.

Матеріали та устаткування: фліп-чарт або дошка, кольорові маркери, блокноти та ручки, стікери двох кольорів (наприклад, жовті та сині).

Хід заняття:

1. Вступне слово

Мета: представлення тренера та налаштування атмосфери відкритості та довіри до ведучого цієї програми.

Необхідний час: 5 хв.

Вітаю! Мене звати Соломія і на моє переконання, ви, як майбутні рятувальники знаєте, що головна зброя в екстремальній ситуації – це не лише фізична витривалість, а й надзвичайна емоційна міцність. Відомий психіатр Віктор Франкл, який пройшов концтабір, казав: «Між стимулом і нашою реакцією є проміжок. У цьому проміжку лежить наша свобода і наша сила». Коли рука автоматично тягнеться до телефону при першій же вільній хвилині цей проміжок зникає. Ми втрачаємо свободу вибору, віддаючи її ілюзії швидкого задоволення.

Відтак, метою тренінгової програми є не заборона ігрової активності, а формування навичок свідомої саморегуляції та відновлення управління власною

увагою. Цей підхід узгоджується з концепцією стратега Сунь-Цзи, згідно з якою найвищим проявом могутності особистості є здатність здобути перемогу над власними імпульсами, що і стане предметом нашої подальшої роботи

2. Вправа-криголам «Мій Аватар»

Мета: створення сприятливої атмосфери для знайомства та самопрезентації учасників через використання метафори ігрових персонажів.

Необхідний час: 15 хв.

Ресурси: фліп-чарт та маркер для фіксації названих «суперсил».

Інструкція. Уявіть, що наше життя – це гра, ваше завдання по черзі назвати своє справжнє ім'я та обрати персонажа (аватара) з ігор чи фільмів, чийми якостями або суперсилою ви хотіли б володіти прямо зараз.

3. Вправа «Відкриття іншого»

Мета: ближче знайомство один з одним, взаємодія та обмін інформацією розвиток навичок самопрезентації.

Необхідний час: 20 хв.

Ресурси: блокноти та ручки.

Інструкція. Учасників розподіляють на пари, в яких партнери не дуже добре знають один одного. У разі якщо кількість учасників непарна, тренер може долучитися до виконання вправи чи створити групу з трьох осіб.

Один учасник у кожній парі проводить інтерв'ю зі своїм партнером, намагаючись дізнатися про нього/неї якомога більше.

Тренерові слід поставити деякі навідні запитання з метою сприяння процесу. До прикладу, запитання, щоб «розтопити лід»:

- Як ви уявляєте собі ідеальну відпустку?
- Чи дивилися ви останнім часом фільми, які б ви могли порекомендувати?
- Яку їжу ви пробували, але більше ніколи не будете їсти?
- Як ви уявляєте собі ідеальний день без інтернету?
- Якби ви могли повечеряти з будь-якою людиною з минулого, хто б це був і чому?
- Якби ви могли мати суперсилу, якою б вона була?

- Кого з музикантів (живих чи все спочилих) – ви б хотіли побачити наживо, якби мали таку фізичну й матеріальну можливість?
- Що вас найбільше дратує в сучасних технологіях?

4. Вправа «Правило СТОП – міф чи реальність?»

Мета: визначення та встановлення чітких, зрозумілих та прийнятних для всіх учасників правил, які сприятимуть комфортній, продуктивній і безпечній атмосфері в процесі усієї тренінгової програми.

Необхідний час: 20 хв.

Ресурси: Блокноти та ручки, кольорові маркери, фліп-чарт або дошка.

Інструкція. Учасникам пропонується розділитися на дві групи. Їм буде запропоновано декілька міфів про умови проведення тренінгового заняття:

- «Зворотний зв'язок завжди має бути критичним і негативним, оскільки лише так можна допомогти людині змінитися.»
- «Тренінг має бути зосереджений на тому, що сталося в минулому або на тому, що станеться в майбутньому, оскільки тільки так можна вирішити поточні проблеми.»
- «Всі особисті розмови та думки учасників повинні бути відкритими для публічного обговорення і не повинні залишатися конфіденційними.»
- Відкритість і щирість не є важливими на тренінгу, оскільки вони можуть призвести до непорозумінь або навіть конфліктів між учасниками.»
- «Тренінг має бути орієнтований лише на зовнішні проблеми або на ставлення до інших учасників, адже це єдине, що має значення для розвитку.»
- «Тренінг повинен бути суто лекційним, де учасники лише слухають і не беруть участі в процесі, оскільки активність знижує серйозність навчання.»

Обговорення. У кожному із цих міфів є приховані справжні правила проведення тренінгу:

- принцип застосування зворотного зв'язку
- принцип «тут-і-тепер»
- принцип конфіденційності та закритості групи
- принцип відкритості та щирості
- принцип Я

- принцип активності, добровільності та відповідальності

Учасники повинні віднайти цей прихований зміст, коли вони справляться із цим завданням, запропонуйте ці правила затвердити на фліп-чарті, аби учасники могли завжди їх підглядіти.

5. Вправа «Очікування та побоювання»

Мета: з'ясування індивідуальних сподівань учасників від тренінгової програми та виявлення можливих побоювань або перешкод задля створення безпечного психологічного простору.

Необхідний час: 15 хв.

Ресурси: стікери двох кольорів (наприклад, жовті та сині), ручки, фліп-чарт або дошка, розділена на два сектори: «Наші очікування» та «Наші побоювання».

Інструкція. Щоб наша спільна робота була максимально ефективною та корисною саме для вас, нам важливо узгодити наші цілі й відкрито обговорити можливі перестороги. Перед вами стікери двох кольорів:

- На жовтому стікері сформулюйте та запишіть свої очікування, тобто що саме ви хочете отримати, дізнатися або чого навчитися протягом цього курсу;
- На синьому стікері запишіть свої побоювання: що може завадити ефективній роботі, що викликає сумнів, тривогу або дискомфорт.

Будь ласка, будьте щирими. Після того, як ви напишете, прикріпіть ваші стікери у відповідні сектори на дошці.

6. Вправа «Надійне плече»

Мета: підбити підсумки зустрічі групи, закріпити почуття єдності.

Необхідний час: 15 хв.

Інструкція. По черзі всі присутні кладуть свою руку на плече людини поряд і дарують ті знання й враження, які взяли із зустрічі групи. Після того, як коло замкнеться, фасилітатор може сказати, що опускаючи руки, ми не розриваємо коло, адже воно може надати нам підтримку в будь-яку хвилину.

Мета заняття: створення умов для усвідомлення учасниками реального рівня власної ігрової залежності, аналіз її впливу на ключові сфери життя та ідентифікація психологічних механізмів, що сприяють розвитку цієї залежності.

Завдання:

- об'єктивне визначення рівня комп'ютерної та інтернет-залежності за допомогою психодіагностичного інструментарію;
- візуалізація та усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків між зловживанням гаджетами та проблемами у навчанні, здоров'ї та стосунках;
- розвиток навичок критичного мислення для розпізнавання власних когнітивних викривлень, що виправдовують ескапізм;
- формування наміру до конкретних поведінкових змін у найближчі 24 години.

Необхідний час: 90 хв.

Вікові обмеження: від 18 до 21 років.

Максимальна кількість учасників: 12-15 осіб.

Місце проведення: спеціально обладнана аудиторія.

Матеріали та устаткування: бланки із тестовим матеріалом, ручки, фліп-чарт або великий аркуш ватману (формат A1), маркери трьох різних кольорів, аркуші паперу A4 (або блокноти), стікери

Хід заняття:

1. Вступне слово

Мета: ознайомлення учасників із темою тренінгового заняття й налаштування на плідну працю.

Необхідний час: 5 хв.

Вітаю вас, колеги! Минулого разу ми з вами говорили про Віктора Франкла і той самий «проміжок» між стимулом і реакцією. Ми дійшли висновку, що справжня сила офіцера – це здатність обирати свою реакцію, а не підкорятися дофаміновому імпульсу.

Але щоб кудись рухатися, треба точно знати, де ти знаходишся зараз.

2. Вправа-розминка «Зміни місце»

Мета: активізація учасників та зниження рівня ситуативної тривожності перед виконанням діагностичної методики, а також підвищення групової динаміки через рухову активність.

Необхідний час: 10 хв.

Інструкція. Встаньте в коло. Я буду називати ознаку. Ті, кого вона стосується, мають швидко помінятися місцями з кимось іншим. Хто не встиг – стає ведучим. Змінюються місцями ті, хто сьогодні пив каву.

- Ті, хто грав у ігри вчора ввечері.
- Ті, хто вважає, що може прожити без телефону добу.
- Ті, хто заходить у гру, щоб зняти стрес та напругу після чергування.

Обговорення. На якому твердженні, за вашими спостереженнями, рухалося найбільше людей? Про що це свідчить для нашої групи?

3. Діагностика «Тест на виявлення комп'ютерної залежності»

(А. Дроздікова-Заріпова та А. Шакурова).

Мета: Об'єктивне визначення рівня комп'ютерної та інтернет-залежності, усвідомлення ступеня інтеграції віртуального світу в повсякденне життя.

Необхідний час: 25 хв.

Ресурси: бланки із тестовим матеріалом, ручки.

Інструкція: Прочитайте уважно кожне із запропонованих запитань і визначте єдину правильну відповідь зробивши позначку у відповідній клітинці в реєстраційному бланку. Можливі варіанти відповідей: «Ніколи», «Рідко», «Часто», «Дуже часто», «Завжди».

Запитання:

1. Як часто Ви помічаєте свої слова «ще кілька хвилин...», коли знаходитесь за комп'ютером?
2. Як часто Ви забували про свої домашні обов'язки, про навчання, зустрічі та домовленості, щоб провести більше часу за комп'ютером?
3. Чи часто Ви реєструєтеся та/або берете участь у форумах, чатах, соціальних мережах?
4. Як часто Ви знайомитесь в інтернеті?

5. Чи часто Ви відчуваєте себе щасливішим, цікавішим, винахідливішим, коли працюєте на комп'ютері?
6. Як часто Ви перевіряєте електронну пошту, перш ніж зайнятися роботою чи навчанням на комп'ютері?
7. Чи часто Ви обговорюєте можливості комп'ютера зі своїми знайомими, намагаєтеся дізнатися більше про комп'ютерну техніку?
8. Як часто Ви уникаєте розмови або приховуєте, якщо Вас запитують про те, що Ви робили в інтернеті?
9. Чи часто робота на комп'ютері допомагає Вам забути про неприємності?
10. Чи відчуваєте Ви приємне передчуття від майбутнього входу до мережі?
11. Чи часто Ви засиджуєтесь за комп'ютером так, що не встигаєте помитися, поїсти, виспатися?
12. Як часто Ви дратуєтесь, якщо щось відриває Вас від комп'ютерної гри?
13. Чи часто Ви спеціально починаєте грати в гру або серфінгувати в інтернеті, щоб упоратися з неприємними думками чи стресом?
14. Чи буває таке почуття, що Ви поглинені інтернетом, коли не перебуваєте в мережі, або уявляєте, що Ви там робитимете?
15. Як часто Ви виявляєте, що сидите за комп'ютером довше, ніж планували?
16. Чи часто у Вас болить голова чи кисті рук, виникає сухість слизової оболонки очей?
17. Як часто Ви намагаєтеся приховати кількість часу перебування в мережі?
18. Чи часто Ви граєте в рольові комп'ютерні ігри?
19. Як часто Ви відчуваєте пригніченість, поганий настрій, знервованість, які незабаром зникають, варто Вам тільки зайнятися справою на комп'ютері?
20. Чи часто комп'ютерні ігри бувають справді захоплюючими, як справжні події?
21. Чи часто Ви помічаєте, що робота за своїм комп'ютером вдається Вам краще, ніж за чужим?

22. Чи часто п'єте чи їсте щось під час роботи на комп'ютері?
23. Ви заздалегідь думаєте про комп'ютерні ігри, часто згадуєте попередні етапи гри, передчуваєте наступні?
24. Чи часто Ви виходите в інтернет, граєте в комп'ютерні ігри або працюєте на комп'ютері, щоб зайняти вільний час?
25. Як часто Ви втрачаєте сон, коли пізно сидите в інтернеті?
26. Чи часто Ви з'ясовуєте стосунки зі знайомими за допомогою листування у соціальній мережі чи через електронну пошту?
27. Як часто Ви віддаєте перевагу розвагам в інтернеті, а не спілкуванню з друзями, родиною?
28. Чи вважаєте Ви, що покупки через інтернет вигідніші?
29. Чи часто ви звертаєтесь до комп'ютера на прізвисько або «умовляєте» його працювати швидше та краще?
30. Чи часто люди не знають елементарних понять про комп'ютер (скайп, реал, серфінг у мережі тощо)?
31. Як часто Ваші знайомі скаржаться, що Ви постійно сидите за комп'ютером?
32. Чи часто Ви замислюєтесь, що хакери, програмісти дуже незвичайні та цікаві люди?
33. Чи часто Ви дратуєтесь через повільне з'єднання інтернету, коли «зависає» комп'ютер або «збоїть» програма?
34. Чи часто Ви перед виконанням завдань з навчання або роботи намагаєтесь вдосталь награтися в комп'ютерні ігри або зробити все найважливіше в соціальній мережі?
35. Чи часто Вам хочеться мати потужніший комп'ютер?
36. Чи часто Ви віддаєте перевагу телевізору, а не комп'ютеру?
37. Чи часто Ви відчуваєте, що Інтернет або комп'ютерні ігри дозволяють Вам найбільш повно та вільно показати себе, реалізуватися?
38. Чи часто Ви кажете неправду про себе в інтернеті?
39. Як часто Ви волієте спілкуватися в мережі замість того, щоб зустрітися з людьми?

40. Як часто Ви намагаєтеся безуспішно зменшити час, що проводиться за комп'ютером?

41. Чи часто Ви замислюєтеся про можливості комп'ютерних ігор, інтернету для досягнення життєвих цілей?

42. Чи часто Ви думаєте пов'язати свою професію з роботою на комп'ютері?

43. Як часто страждає Ваше навчання (робота) через інтернет чи комп'ютер?

44. Чи часто Ви переконуєтеся, що в сучасному світі всюди потрібен комп'ютер для повноцінної роботи та відпочинку?

45. Як часто Ви думаєте, що життя без комп'ютера стане нудним, порожнім і нецікавим?

46. Чи часто оточуючі не розуміють, наскільки важливо завершити розпочату на комп'ютері справу?

47. Як часто Ви перериваєте листування або не починаєте спілкування в інтернеті з нецікавими для Вас людьми?

48. Чи часто комп'ютер допомагає Вам показати свої здібності у роботі чи навчанні?

УСЬОГО:

Обговорення. Як вам було проходити це тестування? Чого саме, на вашу думку, вам бракує в реальності, що ви з легкістю знаходите у грі (визнання, контроль над ситуацією, право на помилку)?

4. Вправа «Коло на воді»

Мета: візуалізація причинно-наслідкових зв'язків між надмірним використанням гаджетів та його впливом на різні сфери життя; усвідомлення учасниками того, як локальна проблема (гра/скролінг) запускає ланцюгову реакцію негативних змін у навчанні, здоров'ї та стосунках.

Необхідний час: 20 хв.

Ресурси: фліп-чарт або великий аркуш ватману (формат A1), маркери трьох різних кольорів.

Інструкція: Тренер малює в центрі аркуша невелике коло і пише в ньому: «Я у грі / телефоні» та звертається до групи: «Уявіть, що час, проведений у гаджеті — це камінь, кинутий у воду. Сам по собі він може здаватися невеликим, але від нього завжди розходяться кола. Давайте разом простежимо цю хвилю:

- Перше коло (Фізіологічне та ресурсне):

Тренер малює перше коло навколо центру. Запитання: Що страждає миттєво, в той самий момент або наступного ранку?

- Друге коло (Соціальне та діяльнісне):

Тренер малює друге, ширше коло. Запитання: До чого призводять наслідки першого кола? Якщо ви не виспалися і у вас болить голова, як це впливає на вашу службу, навчання чи спілкування?

- Третє коло (Стратегічне/Життєве):

Тренер малює третє, найбільше коло (можна червоним кольором для акценту на небезпеці). Запитання: А тепер подивіться на перспективу. Що буде, якщо жити в режимі другого кола (конфлікти, борги, втома) протягом року? Які будуть глобальні наслідки?

Обговорення: Головна пастка залежності в тому, що «камінь» (задоволення) ми отримуємо тут і зараз, а хвилі (наслідки) наздоганяють нас пізніше. На якому етапі (в якому колі) найлегше зупинити цей процес? А на якому – найважче?

5. Вправа «Детектор самообману»

Мета: розвиток навичок критичного мислення для розпізнавання власних когнітивних викривлень, що виправдовують залежну поведінку, та формування алгоритмів протидії самообману.

Необхідний час: 20 хв.

Ресурси: стікери та ручки, фліп-чарт або дошка.

Інструкція: Ми щойно побачили, які серйозні наслідки має залежність (наші кола на воді). Чому ж ми продовжуємо це робити? Напишіть на стікері одну фразу-виправдання, яку ви найчастіше кажете собі, щоб дозволити поринути в екрані, коли цього робити не варто. Приклади: «Я тільки 5 хвилин»,

«Це щоб розслабитися», «У мене був важкий день», «Я почну робити справу рівно о 20:00», «Там важливе повідомлення».

Учасники клеять стікери на дошку, формуючи «стіну». Тренер (або група разом) обирає найпопулярніші «цеглини» цієї стіни і пропонує контр-аргументи.

Виправдання: «Я тільки гляну новини і все».

Реальність: «Минулого разу це затягнулося на годину скролінгу».

Слова тренера: Ця стіна відділяє вас від реальності. Тепер, коли ви почуєте цю фразу у своїй голові, ви знатимете, що це не істина, а когнітивна пастка.

6. Рефлексія «Голово, серце, руки»

Мета: Синтез набутого досвіду, усвідомлення емоційного ставлення до проблеми та формування наміру до конкретних поведінкових змін у найближчому майбутньому.

Необхідний час: 10 хв.

Ресурси: Аркуші паперу А4 (або блокноти), кольорові маркери або ручки.

Інструкція: Тренер просить учасників намалювати на аркуші схематичний силует людини або просто написати три заголовки: «Голова», «Серце», «Руки». Учасникам пропонується відповісти на три запитання, записавши їх у відповідних зонах: Голова (Думки/Інсайти): «Яку найважливішу думку я сьогодні зрозумів про себе?». Серце (Емоції/Відчуття): «Що я відчуваю стосовно цього відкриття?». Руки (Дії/Перший крок): «Що конкретне я зроблю (або не зроблю) у найближчі 24 години, спираючись на це розуміння?»

Шерінг: За бажанням, учасники озвучують лише «Руки» (свій намір на добу). Це створює ефект публічної обіцянки, що підвищує мотивацію до виконання.

Заняття №3

«СТРАТЕГІЯ РЕАЛЬНОГО ЖИТТЯ»

Мета заняття: переорієнтація учасників з віртуальних досягнень на реальні життєві цілі; пошук альтернативних (нецифрових) джерел задоволення

та відновлення ресурсу; планування конкретних кроків для особистісного розвитку.

Завдання:

- візуалізувати власне майбутнє та оцінити місце гаджетів у ньому (чи допомагають вони, чи заважають);
- згенерувати список реальних альтернатив віртуальним розвагам;
- визначити особисті пріоритети та види діяльності, що дають енергію;
- встановити дедлайни для реальних цілей.

Необхідний час: 90 хв.

Вікові обмеження: від 18 до 21 років.

Максимальна кількість учасників: 12-15 осіб.

Місце проведення: спеціально обладнана аудиторія.

Матеріали та устаткування: папір А4 і А3, кольорові маркери, стікери, ручки, роздруківки для вправи «4.3.5».

Хід заняття:

1. Вступне слово

Мета: ознайомлення учасників із темою тренінгового заняття й налаштування на плідну працю.

Необхідний час: 5 хв.

Вітаю! На минулому занятті ми діагностували проблему і побачили, як мозок нас обманює. Сьогодні ми переходимо до найважливішого питання: А що натомість? Ми часто тікаємо в телефон не тому, що там так добре, а тому, що не знаємо, де взяти енергію в реальності. Фрейд казав: «Не важливо, звідки ви прийшли, важливо, куди ви йдете». Сьогодні ми будемо стратегами. Ми спробуємо побудувати карту вашого майбутнього, де ви – головний герой, а не просто глядач чужого контенту. Ми будемо шукати ті ресурси, які зроблять реальне життя цікавішим за будь-яку гру.

2. Рефлексія «Мій заряд батареї смартфона такий... »

Мета: усвідомити свій поточний енергетичний стан на початку тренінгу.

Необхідний час: 10 хв.

Інструкція. Уявіть, що ви – це смартфон. Який у вас зараз відсоток заряду внутрішньої батареї? Продовжіть фразу: «Мій рівень заряду зараз ...%, тому що...» (я виспався/втомився/тривожуся). Це важливо, щоб розуміти чи готові ви зараз плідно працювати, чи вам треба увімкнути режим енергозбереження.

3. Вправа «Лінія життя на перетині двох світів»

Мета: візуалізація впливу цифрових звичок на майбутнє; усвідомлення цінності часу.

Необхідний час: 25 хв.

Ресурси: аркуші паперу, маркери, кольорові олівці, ручки.

Інструкція: На аркуші намалюйте горизонтальну стрілку – це ваше життя. Позначте точку народження і точку «Зараз». На відрізку минулого позначте 3 найяскравіші події. Зверніть увагу, чи пов'язані вони з телефоном, чи це реальні моменти?. А тепер – найцікавіше. Від точки «Зараз» намалюйте дві гілки у майбутнє (як у сценарії гри): Сценарій А (Інерційний): Ви нічого не змінюєте, продовжуєте витратити по 4-5 годин на ігри/соцмережі щодня. Куди приведе ця лінія через 5 років? (Ким ви будете? Що матимете?). Сценарій Б (Стратегічний): Ви берете контроль над увагою і інвестуєте цей час у себе. Куди приведе ця лінія?

Обговорення: Яка лінія вам подобається більше? Що ви відчули, коли уявили «Сценарій А»?

4. Вправа «4.3.5. Генератори дофаміну»

Мета: Стимулювати креативне мислення учасників, сприяти генеруванню великої кількості ідей або рішень на конкретну тему, не оцінюючи їх одразу, і створити атмосферу відкритості, де кожен може вільно висловлювати свої думки, що в результаті допоможе знайти нестандартні підходи до вирішення проблеми або досягнення цілей.

Необхідний час: 20 хв.

Ресурси: блокноти та ручки.

Інструкція: Спершу учасникам представляють предмет мозкового штурму - «Генератори дофаміну» і просять їх пам'ятати про такі принципи:

- Наша ціль – згенерувати якомога більше ідей. Обґрунтування: щоб мати ширший вибір під час пошуку ідей для реалізації.

- Не враховуйте будь-які зовнішні перешкоди, такі як нестача коштів чи ноу-хау, непоінформованість державних органів чи брак часу. Обґрунтування: привертання уваги до перешкод обмежує творчість.

- Не коментуйте ідеї, висловлені іншими; за жодних обставин Ви не маєте права критикувати думки своїх колег. Обґрунтування: коментування і критика обмежують вільний потік ідей.

- Використовуйте ідеї, висловлені іншими, застосовуйте їх як трамплін для напрацювання нових ідей. Обґрунтування: мозковий штурм – це командна робота; немає сенсу захищати власні ідеї або боятися розвивати ідеї інших.

- Зосереджуйте увагу на нових і нетрадиційних ідеях. Обґрунтування: озвучування того, що вже було зроблено, не додає цінності.

Після цього учасників розподіляють на групи по 4 особи. Кожен член групи отримує екземпляр роздруковки «4.3.5.» – 4 учасники, 3 ідеї, 5 хвилин:

- У першому рядку (1.1, 1.2, 1.3) кожен учасник записує три ідеї, що стосуються теми мозкового штурму.

- Через п'ять хвилин тренер просить учасників передати їхні роздруковки сусідові за годинниковою стрілкою.

- Учасники читають, що написали їхні колеги, і пишуть у другому рядку (2.1, 2.2, 2.3) три нові ідеї або розвивають вже записані ідеї. Наголосіть на тому, що немає сенсу у повторенні думок, які вже були записані.

- Через п'ять хвилин тренер просить учасників знову передати їхні роздруковки за годинниковою стрілкою наступній особі.

Обговорення: Дайте учасникам час переглянути всі ідеї і вибрати від трьох до п'яти найбільш вподобаних думок, які вони хочуть включити до етапу аналізу/впровадження.

5. Вправа «Мої улюблені заняття – мої особистісні пріоритети?»

Мета: допомогти учасникам усвідомити свої справжні вподобання, визначити діяльність, яка приносить найбільше радості та задоволення, а також зрозуміти, як ці заняття пов'язані з їхніми внутрішніми цінностями і пріоритетами.

Необхідний час: 20 хв.

Ресурси: блокноти та ручки.

Інструкція: Запишіть, що вам найбільше подобається робити? Під час яких занять, дій та процесів ви відчуваєте себе радісними, задоволеними, наповненими? Визначте 10 позицій.

- Біля кожної дії запишіть емоції, які ви відчуваєте, коли це робите. Оцініть рівень енергії під час цієї діяльності від 0 до 10.
- Оберіть лише 5, які викликають у вас найбільш яскраві позитивні емоції, або ж зробіть пріоритизацію.
- Поміркуйте, як часто ви маєте можливість проживати ці стани у вашому щоденні? Саме ці дії та процеси і є основою для ваших пріоритетів, на яких ґрунтуються ваші цінності.

Обговорення: Зосередьтеся на тому, як ви можете реалізувати свої вподобання?

6. Вправа «До встановленого дедлайну я ...»

Мета: постановка цілей, які потрібно виконати до встановленого дедлайну.

Необхідний час: 10 хв.

Ресурси: блокноти та ручки.

Інструкція: На завершення цього тренінгу я пропоную вам спершу встановити дедлайн: місяць чи до будь-якої конкретної дати. Вам потрібно підготуватися, я зачитуватиму першу частину речення, решту вам потрібно буде продовжити. Довго не замислюйтесь, намагайтесь одразу записувати те, що перше спадає на думку й обов'язково збережіть собі цей аркуш, аби перевірити, чи вдалося це виконати. Якщо ні, то що зупинило? Ось перелік фраз:

До встановленого дедлайну я:

- з'їжджу...
- зроблю...
- заведу звичку...
- навчуся...
- спробую...

- куплю...
- з'їм...
- подивлюся...
- прочитаю...
- буду...
- познайомлюся...
- пробачу...

Обговорення: Які завдання ви встановили для себе до дедлайну і чому саме ці цілі є важливими для вас? Чи відчуваєте ви, що дедлайн мотивує вас, або, навпаки, створює стрес? Як ви з цим справляєтесь?

Заняття №4

«САМОРЕГУЛЯЦІЯ – ВАЖЛИВА НАВИЧКА СЬОГОДЕННЯ»

Мета заняття: формування навичок свідомої емоційної саморегуляції як конструктивної альтернативи втечі у віртуальну реальність); опанування практичних інструментів відновлення психологічної рівноваги у стресових ситуаціях.

Завдання:

- ознайомити учасників із фізіологічними методами швидкої стабілізації емоційного стану (дихальні техніки);
- продіагностувати поточний рівень задоволеності базових життєвих потреб та виявити дефіцити, які провокують залежну поведінку;
- навчити ідентифікувати істинні причини компульсивного потягу до гаджетів за допомогою методики HALT;
- розробити індивідуальні поведінкові алгоритми (протоколи) для подолання стресу без використання цифрових стимуляторів.

Необхідний час: 90 хв.

Вікові обмеження: від 18 до 21 років.

Максимальна кількість учасників: 12-15 осіб.

Місце проведення: спеціально обладнана аудиторія.

Матеріали та устаткування: блокноти та ручки, маркери, кольорові олівці та фломастери, фліп-чарт зі схемою HALT.

Хід заняття:

1. Вступне слово

Мета: ознайомлення учасників із темою тренінгового заняття й налаштування на плідну працю.

Необхідний час: 5 хв.

Шановні учасники, тема нашого заняття є надзвичайно актуальною у контексті зростання кількості стресогенних чинників у сучасному суспільстві. Уміння зберігати спокій і внутрішню рівноваженість виступає однією з базових умов ефективного функціонування особистості, адже забезпечує здатність приймати зважені рішення, зберігати продуктивність та підтримувати психічне здоров'я. Дослідження індивідуальних мотиваційних факторів дозволяє не лише виявити внутрішні ресурси, які допомагають залишатися зосередженими у складних ситуаціях, а й зрозуміти, які саме механізми варто цілеспрямовано розвивати.

Не забувайте, що ресурсний потенціал – це не тільки те, що ви маєте зараз, а й те, як ви можете розвивати свої можливості в майбутньому. І найголовніше: сьогоднішній день – це перший крок до того, щоб почати використовувати ваші ресурси на максимум.

2. Вправа «Дихання спокою»

Мета: ознайомлення із технікою заземлення для зняття напруги.

Необхідний час: 10 хв.

Інструкція: Знайдіть комфортне місце: Сядьте або ляжте в зручну позу, спина пряма. Закрийте очі: Це допоможе зосередитися на внутрішніх відчуттях.

Покладіть одну руку на живіт, іншу – на груди: Це допоможе відстежувати рухи дихання. Зробіть повільний вдих носом: Уявіть, що ви наповнюєте повітрям спочатку живіт, а потім груди. Затримайте дихання на кілька секунд. Повільно видихніть через рот: Уявіть, що ви випускаєте все напруження з тіла. Повторіть цикл 5-10 разів.

3. Вправа «Колесо балансу»

Мета: допомогти учасникам звізуалізувати різні сфери їхнього життя та визначити області, які потребують розвитку.

Необхідний час: 30 хв.

Ресурси: блокноти та ручки, маркери, кольорові олівці та фломастери.

Інструкція: Колесо життєвого балансу – наочний коучинговий інструмент, який дозволяє швидко оцінити життєву ситуацію та прийняти рішення, в якій сфері життя зараз найбільш актуальні зміни. Колесо балансу життя використовують для аналізу (діагностики поточного стану) та для планування життя.

Ви оцінюєте поточний стан за кожною сферою життя за шкалою від 1 до 10 балів (1 – “жах-жах”, 10 – “все супер”, від центру до кола). У результаті ви отримуєте наочну картину своєї задоволеності у ключових сферах життя – колесо балансу життя – тест стану вашого життя. І далі приймаєте рішення – самотійно або за підтримки коуча.

Найзручніше будувати колесо життєвого балансу на комп'ютері. Якщо так, то дивіться на смартфоні, поверніть його горизонтально, щоб підписи помістилися на екран, та оновіть сторінку. Якщо щось не працює, спробуйте очистити кеш та відкрийте сторінку заново. **Сфери життя:**

- Здоров'я (фізичне, психічне)
- Робота, кар'єра, бізнес, улюблена справа
- Фінанси, гроші
- Особисті стосунки, кохання, сім'я
- Друзі, оточення
- Особистий розвиток, саморозвиток
- Творчість, хобі
- Відпочинок, розваги

Сфери життя використані типові, можливо вам ближче трохи інші формулювання або значніші деякі сфери життя, ніж зазначені.

Проводити тест життєвого балансу у ключових сферах корисно щонайменше раз на квартал, або навіть раз на місяць. Дата на картинці, що зберігається, допоможе вести історію станів для аналізу ваших змін надалі.

4. Вправа «Вправа «Аналіз тригерів за методикою HALT»

Мета: навчання учасників розпізнаванню фізіологічних та емоційних станів, які провокують зрив у залежну поведінку, зокрема ігрову.

Необхідний час: 15 хв.

Ресурси: блокноти, ручки, фліп-чарт зі схемою HALT.

Інструкція: Аббревіатура HALT – це інструмент самодіагностики, який використовують у роботі із залежностями. Перш ніж взяти гаджет, потрібно перевірити себе за чотирма пунктами:

- Н (Hungry) – голодний, можливо, вам бракує фізичної енергії і потрібна їжа, а не гра?;
- А (Angry/Anxious) – злий або тривожний, чи відчуваєте ви приховану агресію чи страх? Гра не вирішить проблему, а лише відкладе її;
- L (Lonely) – самотній, чи потребуєте ви насправді емоційного контакту або підтримки, яку намагаєтесь замінити чатом?
- Т (Tired) – втомлений, чи виснажені ви фізично? Якщо так, вам потрібен сон, а не додаткове навантаження на мозок через екран.

Завдання: згадайте останній випадок, коли ви поринули в телефоні довше, ніж планували, або коли вам дуже хотілося грати. Проаналізуйте цей стан за схемою HALT.

Обговорення. Яка з цих чотирьох потреб була справжньою причиною? Запишіть, яка дія в реальності могла б задовольнити цю потребу?

5. Вправа «Особистий протокол дій у стресі»

Мета: розробка чіткого алгоритму конструктивної поведінки у стресових ситуаціях для запобігання втечі у віртуальну реальність.

Необхідний час: 20 хв.

Ресурси: аркуші паперу, розділені на три колонки, ручки.

Інструкція: Уявіть, що ваша нервова система — це складний механізм, який у момент перевантаження потребує чіткої інструкції, а не хаотичних дій. Розділіть аркуш на три колонки:

1. Ситуація, а саме запишіть конкретну подію чи стан, що вибиває вас із колії (наприклад: критика командира, сварка з близькими, відчуття сильної втоми або нудьги).

2. Стара реакція, тобто чесно напишіть, що ви робите зазвичай (наприклад: граю в ігри до ночі, бездумно гортаю стрічку новин).

3. Новий протокол або дії): пропишіть 3 прості, конкретні дії, які ви зробите замість гаджета, щоб відновити рівновагу.

Важлива умова: Це мають бути фізичні або сенсорні дії, доступні вам у будь-який момент (дихання, фізичні вправи, вмивання холодною водою, коротка прогулянка).

Складіть такий протокол для двох найбільш типових для вас стресових ситуацій.

6. Рефлексія «Щоденник позитивного досвіду»

Мета: сприяння приверненню уваги учасників до позитивних моментів, що трапляються із нами щоденно, підвищення настрою, саморефлексії та розвитку позитивного мислення.

Необхідний час: 15 хв.

Інструкція: Оберіть зручний формат: це може бути паперовий блокнот, мобільний застосунок чи документ на комп'ютері. Пишіть регулярно: присвячуйте цьому хоча б по 10–15 хвилин кілька разів на тиждень. Почніть з малого: опишіть емоції за день у кількох реченнях. Не стримуйте себе: записуйте все, що відчуваєте, без цензури.

Аналізуйте свої емоції: ставте собі запитання на кшталт «Що я відчував/-ла у цій ситуації?», «Чому це викликало таку реакцію?».

Завершуйте позитивом: навіть у важкий день знайдіть щось хороше, хай навіть незначне, як-от «сьогодні було сонячно» або «друга кава була особливо смачна» – це допомагає підтримувати внутрішній баланс.

Що саме сталося?	Як я себе почував?	Що це про мене говорить?

Заняття №5

«ДІАЛОГ ІЗ СОБОЮ – ВІД ЕМОЦІЙ ДО СИЛИ»

Мета заняття: Формування в учасників умінь ідентифікувати власні емоційні стани та когнітивні процеси, а також застосовувати проєктивні методики (метафоричні асоціативні карти) та арттерапевтичні техніки (ізотерапія) з метою поглибленого самопізнання й виявлення внутрішніх ресурсів для ефективної протидії адитивним проявам.

Завдання:

- за допомогою вправ на усвідомлення, учасники зможуть ідентифікувати та вербалізувати свої внутрішні стани, розуміючи зв'язок між думками, почуттями та тілесними реакціями;
- використовувати метафоричні асоціативні картки (МАК) для глибшого самопізнання;
- завдання полягає у практичному застосуванні творчих методів (малювання, ліплення) для вираження емоцій та думок, які складно передати словами, що сприяє емоційній розрядці та саморегуляції;
- учасники, через інтеграцію отриманих знань та досвіду роботи з метафорами та творчістю, знайдуть індивідуальні стратегії та джерела внутрішньої сили, які можна використовувати в умовах постійного стресу.

Необхідний час: 90 хв.

Вікові обмеження: від 18 до 21 років.

Максимальна кількість учасників: 12-15 осіб.

Місце проведення: спеціально обладнана аудиторія.

Матеріали та устаткування: метафоричні картки, аркуші паперу, кольорові олівці, маркери.

Хід заняття:

1. Вступне слово

Мета: допомогти учасникам усвідомити, що саме відбувається у їхньому житті на даний момент, а також як вони сприймають і оцінюють своє сьогодення.

Необхідний час: 5 хв.

«Пізнати себе – це початок усієї мудрості», – зазначав Арістотель. Сьогодні ми спробуємо поєднати наукове розуміння емоцій із творчими методами самопізнання. Використовуючи метафоричні асоціативні карти та ізотерапію, кожен матиме можливість зазирнути у власний внутрішній світ, відкрити нові способи самовираження та виявити ті ресурси, які допомагають залишатися стійкими навіть у складних і напружених ситуаціях. Це заняття стане своєрідною подорожжю всередину себе – до власних почуттів, думок і прихованих джерел сили.

2. Вправа «Емоційний компас»

Мета: розпізнавання емоцій та думок, як основа для ефективної саморегуляції.

Необхідний час: 25 хв.

Інструкція: Перед вами колода метафоричних карток. Подивіться на них спокійно, без поспіху, і дозвольте своїй увазі зупинитися на тій картці, яка ніби «промовляє» до вас у цей момент. Це може бути образ, який точно відображає ваш настрій, або ж навпаки – викликає несподівані асоціації.

Коли ви оберете свою картку, уважно роздивіться її. Які емоції вона пробуджує? Які думки виникають, коли ви на неї дивитесь? Об'єднайтесь у пари чи невеликі групи. Розкажіть:

- Чому саме ця картка виявилася для вас «емоційним відгуком»?
- Які почуття вона символізує зараз у вашому житті?
- Якщо б картка могла говорити, які слова вона б вам сказала?

Після обговорення в групах кожен учасник коротко ділиться з усією аудиторією головними висновками: які емоції вдалося розпізнати та що нового вдалося усвідомити про свій внутрішній стан.

3. Вправа «Малюнок по колу»

Мета: діагностика та корекція способів реагування людини на вплив зовнішнього середовища.

Необхідний час: 15 хв.

Ресурси: аркуші паперу, кольорові олівці, маркери.

Інструкція: Вчитись слухати та чути внутрішнє «Я», розвивати емоційний інтелект, формувати вміння заявляти про свої потреби та передавати свої стани, навчитись приймати будь-який досвід як корисний.

Учасникам пропонується сісти в коло та на папері формату А4 створити невеликий малюнок, який певною мірою відобразив би їх емоційний стан та настрій в даний момент. По закінченню роботи учасники передають свої малюнки по колу, починаючи з сусіда зліва, який щось домальовує на свій розсуд та передає малюнок далі. Робота продовжується до тих пір, поки кожен учасник не лишить свій слід на малюнку кожного у групі.

Обговорення: Які очікування були у Вас, коли робота «мандрувала світом»? Які відчуття Ви мали, коли перед Вами опинялись роботи колег, які потрібно було доповнити? Як Ви сприйняли свою роботу, «вдосконалену» іншими?

4. Вправа «Емоційна палітра»

Мета: навчитися розпізнавати справжні емоції, які маскуються під поринанням у гаджети, розвинути емоційний інтелект, поглибити розуміння інших людей.

Необхідний час: 20 хв.

Інструкція: Створіть список різних емоцій (радість, смуток, гнів, здивування, страх, сором, вина, ревності тощо). Тренер розкладає картки з емоціями текстом донизу. Дія (дві фази): один учасник витягує картку, його завдання – показати цей стан у два етапи:

Перший етап «маска», тобто цифрова втеча, де учасник показує, як він поводить з телефоном/гаджетом, коли відчуває цю емоцію. Приклад для «Злості»: агресивний скролінг, різкі натискання на екран, напружені плечі, «тунельний» погляд.

Другий етап «обличчя», а саме реальність, де учасник відкладає уявний телефон і показує саму емоцію мімікою та тілом, якби він дозволив собі її прожити відкрито.

Вгадування: Група має здогадатися, яка емоція була на картці, аналізуючи обидва етапи.

Обговорення: Чи важко було розпізнати емоцію на першому етапі («Маска»)? Чому ми обираємо сховатися за екраном, замість того щоб показати емоцію (наприклад, злість чи сум)?

5. Вправа «Експресія емоцій»

Мета: спонукати учасників до вільного експериментування з експресивним виявом емоцій, рефлексії свого стану, спостереження за зовнішнім вираженням емоцій іншими людьми.

Необхідний час: 15 хв.

Інструкція: Учасники вільно рухаються по кімнаті. Ведучий вигукує назву емоції чи почуття, а учасники в парах мають його виразити один одному якомога експресивніше протягом декількох секунд. При цьому вони спостерігають за собою та за своїм партнером. Потім рух по кімнаті продовжується. Ведучий називає іншу емоцію чи почуття, і учасники вже в інших парах намагаються зовнішньо її відтворити.

Один з учасників виходить уперед і повертається до групи спиною. Інші учасники одночасно мімікою та звуком передають певну емоцію чи почуття, учасник повертається й відгадує, яку емоцію зображає група. Якщо він дав правильну відповідь, то виходить інший учасник.

Ведучий може запропонувати такий перелік: сум, радість, тривога, гнів, страх, вина, обурення, провина, горе, цікавість, презирство, щастя, спокій, розпач, захват, відраза, сором, здивування, задоволення, любов тощо.

Обговорення: Як ви почувалися в ході участі у вправі? Як взаємодіяли з іншими? Як це пов'язано з вашим життям?

6. Рефлексія «Клубок образи»

Мета: навчити виражати образи, розвиток рефлексії та навичок саморегуляції.

Необхідний час: 10 хв.

Ресурси: блокноти та ручки.

Інструкція: Учасники виписують на окремий аркуш одну образу, яку «носять у собі». Потім, зім'явши аркуш, ховають його під одяг до тіла. Ведучий запитує в учасників про те, що вони відчувають у зв'язку з усвідомленням

наявності прихованої образи. Чи немає в цьому місці в тілі соматичних захворювань чи соматичного дискомфорту? Якщо є, то чи може це бути пов'язано з «носінням образи в собі?».

Потім учасники, об'єднавшись у двійки, розповідають про свою образу партнеру. Учасник-слухач може допомогти розповідати, ставлячи запитання. Учасники в парах міняються ролями.

Ведучий пропонує учасникам встати й ходити вільно по кімнаті. Зустрічаючись з новим партнером, обмінятися репліками:

- Яку образу ти носиш в собі?
- Я ношу образу на... за....

Кожен учасник, зустрінувшись з усіма іншими, сідає на своє місце.

Ведучий ставить у центрі кімнати кошик для сміття. Кожен учасник по черзі підходить до кошика, і зі словами „Я відпускаю образу на... за...” кидає зім'ятий папірець у нього.

Обговорення: Що ви зараз відчуваєте? Чи легко було говорити про образи? Коли було легше: на початку чи під кінець вправи? Що допомагає відпустити образу? Що заважає?

Заняття №6

«МИСТЕЦТВО ЖИВОГО КОНТАКТУ»

Мета заняття: Розвиток навичок ефективної міжособистісної взаємодії, а саме вербальної та невербальної для подолання соціальної тривожності та бар'єрів, які спонукають до втечі у віртуальне спілкування.

Завдання:

- зняти тілесну напругу та подолати психологічний бар'єр вторгнення в особистий простір через вправи на зближення дистанції;
- розвинути навички активного слухання та чіткого формулювання думок в умовах обмеженого зворотного зв'язку;
- відпрацювати вміння аргументовано відстоювати власну позицію та критично сприймати думку опонентів у дискусії;

— знизити страх прямого вираження почуттів та підготувати учасників до реальної комунікації з важливими людьми без використання гаджетів.

Необхідний час: 90 хв.

Вікові обмеження: від 18 до 21 років.

Максимальна кількість учасників: 12-15 осіб.

Місце проведення: спеціально обладнана аудиторія.

Матеріали та устаткування: аркуші паперу А4, маленькі аркуші (формату А6 або стікери), кольорові маркери, ручки, олівці, скотч, роздруківки з геометричними фігурами, таблички «Так», «Ні», «Можливо».

Хід заняття:

1. Вступне слово

Мета: усвідомити власний емоційний та психологічний стан перед початком тренінгу, створити атмосферу безпеки та відкритості.

Необхідний час: 5 хв.

Сучасна цифрова комунікація надає можливість редагування повідомлень та відтермінування відповіді, що суттєво знижує ситуативну тривожність. Проте професійна діяльність в екстремальних умовах вимагає навичок миттєвого реагування та здатності ефективно діяти в ситуації непередбачуваності живого контакту. Метою нашого заняття є розвиток комунікативної компетентності, зокрема навичок активного слухання та вербалізації думок, що дозволить подолати бар'єри соціальної тривожності та підвищити якість міжособистісної взаємодії.

2. Вправа «3 рівня контакту»

Мета: зняття тілесної напруги, подолання бар'єру вторгнення в особистий простір.

Необхідний час: 10 хв.

Інструкція: Учасники хаотично ходять по кімнаті. За командою тренера вони мають привітатися з кожним зустрічним певним чином, без слів. Рівень «офіційний» – тільки кивок голови і погляд, дистанція 1 метр. Рівень «дружній» – рукостискання або «п'ять», дистанція 0.5 метра. Рівень «близький» – погляд очі-в-очі протягом 3 секунд і усмішка.

3. Вправа «Спина до спини»

Мета: розвиток навичок активного слухання, чіткого формулювання думок та розуміння важливості зворотного зв'язку.

Необхідний час: 20 хв.

Ресурси: роздруківки з геометричними фігурами (дивні поєднання квадратів, кіл, ліній), чисті аркуші, олівці.

Інструкція: Учасники розбиваються на пари і сідають на стільці спина до спини. Обертатися заборонено. Учасник 1 отримує картинку з геометричною фігурою, його завдання – лише словами пояснити напарнику, як це намалювати. Не можна називати фігуру прямо «малюй будинок», треба описувати деталі «проведи лінію вгору, потім під кутом 45 градусів...». Учасник 2 має чистий аркуш і олівець. Він малює те, що чує.

Раунд перший, учаснику 2 заборонено ставити запитання. Він малює мовчки;

Раунд другий, міняються ролями і малюнками. Тепер учасник 2 може ставити уточнюючі запитання «Ти маєш на увазі в центр аркуша?», «Якого розміру коло?».

Пари порівнюють оригінал і свої малюнки. Зазвичай у першому раунді виходить хаос, у другому – схоже зображення.

Обговорення: Поділіться власними напрацюваннями, наскільки складно вам було виконувати це завдання?

4. Вправа «Мистецтво аргументації»

Мета: розвиток навичок переконання, вміння чути аргументи опонента і сміливість змінити думку.

Необхідний час: 25 хв.

Ресурси: таблички «Так», «Ні», «Можливо», розвішані в різних кутках аудиторії.

Інструкція. Тренер озвучує провокативне твердження. Учасники повинні миттєво встати і перейти в ту зону, яка відповідає їхній думці. Залишатися в центрі не можна.

Запропоновані твердження:

- Віртуальне спілкування дозволяє людині бути більш відвертою, ніж жива розмова.
- Комп'ютерні ігри є ефективним інструментом для зняття емоційної напруги після стресу.
- Стратегічні відеоігри розвивають навички швидкого прийняття рішень, що корисні у професії рятувальника.
- Дружба в інтернеті може бути такою ж міцною та важливою, як і реальні стосунки.
- У сучасному світі цифрова грамотність важливіша за фізичну витривалість.

Коли групи сформувалися, тренер дає слово представникам кожної підгрупи: «Чому ви тут? Переконайте інших перейти до вас». Якщо учасник чує вагомий аргумент від опонентів, він має право просто під час дискусії перейти в іншу підгрупу. Це означає гнучкість мислення.

Обговорення: Чи важко було йти проти більшості, якщо хтось опинився один в секторі? Чий аргумент змусив вас змінити позицію, перейти?

5. Вправа «SMS у реальність»

Мета: подолання страху прямого спілкування; підготовка до реальної розмови про важливе (вибачення, вдячність, встановлення меж) без використання гаджетів.

Необхідний час: 20 хв.

Ресурси: аркуші паперу (бажано невеликого формату, як екран телефону), ручки.

Інструкція: Згадайте когось із вашого реального оточення (друг, дівчина, батьки, командир), з ким у вас є недосказаність. Можливо, ви хочете вибачитися, подякувати, висловити претензію або просто запитати «Як ти?», але постійно відкладаєте це. На аркуші паперу напишіть текст, який ви б відправили цій людині у месенджері. Максимум 3–4 речення. Будьте щирими, тут ніхто не буде перевіряти вашу граматику.

Перечитайте написане. Дайте собі відповідь на питання: «Чому мені легше написати це, ніж сказати в очі? Чого я боюся? Сліз? Крику? Мовчання у відповідь?

Цей папірець – це чернетка вашого сценарію. Ви не маєте права відправляти цей текст. Ваше домашнє завдання – промовити ці слова цій людині голосом (при зустрічі або по телефону) протягом найближчих 48 годин.

Обговорення: Кому було важко навіть написати це на папері? Хто готовий прийняти виклик і справді озвучити це вголос, а не текстом?

6. Рефлексія «Офлайн-профіль»

Мета: надання та отримання позитивного зворотного зв'язку, підвищення самооцінки, закріплення відчуття цінності живого спілкування.

Необхідний час: 10 хв.

Ресурси: аркуші паперу А4, скотч, маркери.

Інструкція: Кожному учаснику на спину скотчем прикріплюється чистий аркуш паперу. Це ваш «офлайн-профіль». Вмикається динамічна музика. Всі учасники хаотично рухаються по кімнаті з маркерами в руках. Завдання: Підійти до спини будь-якого учасника і написати одну конкретну сильну якість, яку ви помітили в ньому під час тренінгу. Правило: Не писати «ти молодець», а більш оригінально: «Круто аргументуєш», «Вмієш слухати», «Ширий», «Надійний напарник». Вправа триває, доки музика не стихне або доки кожен не отримає записи від більшості групи. Учасники знімають аркуші зі спини і читають, що про них написали інші.

Слова тренера: У соцмережах ми женемося за лайками під відредагованими фото. Те, що у вас зараз в руках це «живі лайки». Це те, як вас бачать реальні люди в реальній взаємодії. Це ваша справжня репутація. Збережіть цей аркуш як нагадування про те, що ви цінні й без аватарки.

Заняття №7

«ПОГЛИБЛЮЄМО ЗНАННЯ ПРО СЕБЕ»

Мета заняття: Формування в учасників здатності до глибокого самопізнання, усвідомлення власних емоційних станів, когнітивних процесів та

ресурсів особистості з метою підвищення емоційної стійкості та ефективного саморозвитку.

Завдання:

- Розвивати навички усвідомлення себе через роботу з моделлю «Вікно Джохарі» та інші методики самопізнання;
- Осмислити та трансформувати негативні автоматичні думки, підвищуючи когнітивну гнучкість і саморегуляцію;
- Виявити та активізувати власні внутрішні ресурси для підтримки психічного здоров'я і досягнення особистісних цілей.

Необхідний час: 90 хв.

Вікові обмеження: від 18 до 21 років.

Максимальна кількість учасників: 12-15 осіб.

Місце проведення: спеціально обладнана аудиторія.

Матеріали та устаткування: аркуші паперу та кольорові маркери, ручки

Хід заняття:

1. Вступне слово

Вітаю учасників. Тема нашого сьомого заняття присвячена формуванню внутрішньої стійкості через самопізнання. Минулі зустрічі були орієнтовані на зовнішню взаємодію, сьогодні ж фокус нашої уваги зміщується на інтрапсихічні процеси. Ми розглянемо модель «Вікно Джохарі», яка допоможе виявити ваші приховані ресурси та зони росту, проаналізуємо автоматичні думки, що запускають стресову реакцію, та сформуємо індивідуальну карту ресурсів. Це необхідно для того, щоб у критичних ситуаціях ви могли спиратися на власну особистісну зрілість, а не шукати зовнішні регулятори на кшталт гаджетів

2. Рефлексія «Мій внутрішній стан на старті»

Мета: усвідомити власний емоційний та психологічний стан перед початком тренінгу, створити атмосферу безпеки та відкритості.

Необхідний час: 15 хв.

Ресурси: аркуші паперу, ручки, кольорові маркери.

Інструкція: Кожен учасник отримує аркуш і ділить його на дві частини. У лівій частині записує або малює, як він відчувається зараз: емоції, думки, фізичні

відчуття. Можна використати кольори або символи. У правій частині – що він хотів би отримати від цього тренінгу: очікування, цілі, бажані зміни у своєму стані чи навичках.

Після завершення учасники за бажанням коротко діляться в групі одним словом або фразою, що відображає їхній нинішній стан та очікування.

Обговорення: Що ви зараз відчуваєте, приходячи на тренінг? Які ресурси у вас вже є для того, щоб активно включитися у роботу? Що хотіли б відкрити або дізнатися про себе сьогодні.

3. Вправа «Вікно Джохарі: як переліпити себе»

Мета: покращити самопізнання, комунікацію та допомогти глибше розуміти як себе, так і інших.

Необхідний час: 25 хв.

Інструкція: Чи замислювався/лась ти коли-небудь: «А яка/який я у стосунках з іншими?» або «Що бачать в мені інші?». Ці питання - немов дзеркала, які відображають наші пошуки себе. Модель «Вікно Джохарі» може стати тим інструментом, який допоможе зазирнути за завісу та знайти певні відповіді на них.

Що таке «Вікно Джохарі»? Уяви собі квадрат, поділений на чотири частини. Кожна з них - це різний «простір» твого Я (див. малюнок): **«Арена»** (відкрита зона) - це те, що знаєш про себе ти й знають інші. Наприклад, ти знаєш, що маєш гарне почуття гумору, і оточення це теж відзначає. **«Фасад»** (прихована зона) - це те, що знаєш лише ти. Наприклад, ти можеш бути дуже чутливою людиною, але цього обираєш не показувати іншим. **«Сліпа зона»** - це те, що знають інші про тебе, але не знаєш ти. Наприклад, ти можеш не усвідомлювати, що в моменти хвилювання говориш швидше або перебиваєш іншу людину. **«Невідома зона»** - це те, що не знаєш ані ні ти, ані інші. Тут знаходяться твої приховані таланти, потенціал або навіть глибокі переживання, які ще не проявилися.

Як вона працює?

Модель - динамічна. Вона змінюється залежно від того, як ми відкриваємося світу й отримуємо зворотний зв'язок.

Ми можемо: Розширяти «Арену»: більше ділитися собою з іншими своїми почуттями/думками/ідеями. Це створює атмосферу відкритості й довіри.

Зменшувати «Фасад»: дозволяти собі проявлятися більш спонтанно, автентично. Через саморозкриття відкривати тим, кому довіряєш, якісь приховані сторінки твого життя. **Скорочувати «Сліпу зону»:** просити інших про зворотний зв'язок. Наприклад, запитати у подруги/друга: «Які сильні якості ти бачиш в мені? А які можна покращити на твою думку?» або «Що ти помічаєш у мені, чого я сам не бачу?». **Досліджувати «Невідоме»:** через роботу з психологом, рефлексії, медитації.

	Я знаю	Я не знаю
Інші знають	АРЕНА	СЛІПА ЗОНА
Інші не знають	ФАСАД	НЕВІДОМЕ

4. Вправа «Реструктуризація мислення»

Мета: осмислення власних негативних думок, їх впливу.

Необхідний час: 20 хв.

Ресурси: аркуші паперу та кольорові маркери.

Інструкція: Коли ти ловиш думку «я лузер» – це не кінець. Це початок розмови. Бо кожна автоматична думка – це гіпотеза. І в КПТ ми не сприймаємо гіпотези як істину. Ми вчимо клієнтів ставити їх на допит. Техніка «Суд над думкою» – це не фігура мови. Це реальна зміна способу мислення: з пасивного прийняття на активну перевірку. Заперечувати чи ставити під сумнів власні думки, щоб змінити свої переконання, які виникли після пережитої травмуючої події. Основні етапи:

1. Ідентифікувати негативну автоматичну думку;
2. Зрозуміти, які когнітивні спотворення є у думці;
3. Знайти докази "за" та "проти";

4. Сформулювати реалістичну, збалансовану альтернативу;

Думка	Докази «за»	Докази «проти»	Альтернативна думка	Порада другу

Обговорення: Поділіться власними напрацюваннями, наскільки складно вам було виконувати це завдання?

5. Вправа «Ресурсне джерело»

Мета: віднайти власні ресурси шляхом аналізу власно життєдіяльності.

Необхідний час: 15 хв.

Інструкція: Візьміть аркуш паперу, розділіть його на 6 частин і в кожній з них напишіть/намалюйте/прикріпіть те, що є ресурсним джерелом для вас або потенційно може ним бути. Використовуйте слова, зображення, що позначають ваші навички, таланти, досягнення, здібності, здобутки чи системи підтримки.

Працювати із власним ресурсним джерелом можна як на основі вашого теперішнього, так і на основі ресурсних станів минулого або цілей на майбутнє.

Де можна шукати, та не обмежуватися цим списком, джерело ресурсів:

- життєвий девіз, придумайте свій лозунг
- життєвий досвід, що надав вам сили
- кола підтримки, хто вам може дати підтримку?
- наставники, ментори
- приємні для вас місця
- ваші здібності та таланти
- речі, що подобаються
- речі, події, дії, на які ви можете впливати
- улюблена музика, спорт, танці

Ще варіанти активації власного ресурсного стану:

1. Ресурс в широкому сенсі – це запаси чого-небудь, те, що можна використовувати, накопичувати та відновлювати.

2. Ресурси особистості – це персональні властивості й здібності людини, що допомагають їй адаптуватися до навколишнього світу.

Це набір персональних характеристик людини, які вона використовує в повсякденному у житті.

Для «підзарядки» власного ресурсу пропоную виконати вправу «**Минуле-теперішнє-майбутнє**».

Минуле – згадайте свої мрії, про що ви мріяли в дитинстві, коли були підлітком, студентом? Про що ви мріяли десять-п'ять років тому. Які мрії були два-три роки тому? Що з цього збулося? Що ні і зараз вважається наївним ?

Теперішнє – що надає вам щастя зараз? Подумайте та озирніться що робить вас щасливим зараз? Можливі джерела щастя зараз:

- ранкова кава з корицею,
- муркотіння вашого кота,
- спілкування з рідними та друзями,
- що ще?

Подумайте які ще можуть бути джерела щастя конкретно для вас і знаходяться в вашій зоні впливу?

Майбутнє – Уявіть, що ви виграли 1 000 000 USD – відчуйте, що ця сума вже є на вашому банківському рахунку.

Що ви будете робити найближчий рік, маючи 1 млн USD?

Далі подумайте , як проходитиме ваш поточний місяць, маючи 1 млн USD?

І нарешті подумайте як проходитиме ваш день доларового мільйонера?

Обговорення: Відчули підйом енергії та мотивації? Підзарядилися? Тепер активізований ресурс направляйте в реалізацію задуманого.

6. Вправа «Я є. Я маю. Я можу. Я буду»

Мета: допомогти вам нагадати собі про ресурси, як зовнішні, так і внутрішні. І нагадати, що ви можете їх активно використовувати, щоб підтримати себе в складні часи.

Необхідний час: 10 хв.

Ресурси: блокнот та ручка.

Інструкція: «Я є» Напишіть те, чим ви пишаєтеся в собі і що доброго пов'язане з вами. (Я жива(ий). Я доброзичлива(ий). Я активна(ий)... «Я маю» Перерахуйте людей, місця та різні ресурси, на які ви можете покластися. (Робота,

батьки, подруга Настя, колеги, кошти на рахунку). **«Я можу»** Напишіть навички, вміння, види діяльності, якими ви володієте. (Брати відповідальність, керувати проектами, вчитися, спілкуватися англійською, підтримувати людей, знайомитися з людьми). **«Я буду»** Вкажіть, що ви робитимете, щоб підтримати себе у важкі часи. (Піду на прогулянку, ляжу спати вчасно, подзвоню подрузі).

В останньому пункті можна також записати такі кроки, які необхідні для покращення ситуації та вирішення проблем.

Обговорення: Представте ваші результати, який із пунктів найбільше містить ваших записів?

Заняття №8

«ПІДСУМКИ»

Мета заняття: оцінка ефективності проходження тренінгової програми, фіксація позитивних змін у ставленні учасників до ігрової активності та закріплення навичок саморегуляції для подальшого професійного становлення.

Завдання:

- надання учасникам можливості усвідомити і оцінити свій досвід після проходження тренінгу, а також допомогти їм повернутися до реальності після інтенсивного навчання;
- провести повторну діагностику рівня комп'ютерної залежності для порівняння результатів «До» та «Після»;
- отримати зворотний зв'язок щодо ефективності програми та зон росту;
- сформулювати у майбутніх рятувальників настанову на пріоритет реального життя над віртуальним в умовах професійних викликів.

виявити потенційні недоліки та аспекти, які можна було б покращити в програмі, щоб зробити навчання більш ефективним та відповідним потребам учасників;

- Зміцнити в учасників відчуття досягнення, підсумувати їхній особистісний розвиток і процес, що відбувся під час тренінгу.

Необхідний час: 90 хв.

Вікові обмеження: від 18 до 21 років.

Максимальна кількість учасників: 12-15 осіб.

Місце проведення: спеціально обладнана аудиторія.

Матеріали та устаткування: аркуші паперу та кольорові маркери, фліп-чарт або дошка, сертифікати, маленькі сувеніри та книги, бланки тесту

Хід заняття:

1. Вступне слово

Мета: ознайомлення учасників із темою заняття та налаштування на плідну працю.

Необхідний час: 10 хв.

Протягом цього курсу ми досліджували психологічні механізми, що спонукають людину шукати порятунку у віртуальній реальності, та вчилися замінювати їх свідомою саморегуляцією. Для фахівця екстремальної служби здатність керувати власною увагою та стресом є не просто корисною навичкою, а фундаментом професійної надійності в умовах високого навантаження. Сьогоднішнє заняття присвячене об'єктивній оцінці вашого прогресу та інтеграції здобутих інструментів психологічної стійкості у ваше реальне життя.

2. Діагностика «Тест на виявлення комп'ютерної залежності» (А. Дроздікова-Заріпова та А. Шакурова).

Мета: об'єктивна оцінка динаміки змін (порівняння з результатами Заняття №2).

Необхідний час: 25 хв.

Інструкція: Пам'ятаєте, на другому занятті ми проходили цей тест? Тоді багато хто здивувався результатам. Зараз я роздам вам чисті бланки. Пройдіть його знову, чесно відповідаючи на питання, спираючись на ваш стан за останній тиждень. Потім ми порівняємо нові цифри зі старими.

Питання для самоаналізу: Чи змінилася кількість балів? Чи змінилося ваше ставлення до питань, які раніше дратували, а тепер здаються зрозумілими?

3. Вправа «Із собою у валізу рятувальника я покладу...»

Мета: підсумувати результати роботи в групі.

Необхідний час: 25 хв.

Ресурси: аркуші паперу та кольорові маркери.

Інструкція: На фліпчарті намальована велика валіза (або тактичний рюкзак). Уявіть, що ви збираєтеся на ротацію або чергування. У вас є тривожна валіза з речами, а це – психологічна. Напишіть на стікерах і наклейте на валізу конкретні техніки або думки з нашого курсу, які ви реально будете брати із собою

Обговорення: Які емоції ви відчували, коли обирали, що покласти в свою валізу? Чи змінилися вони під час виконання вправи? Як би виглядала ваша валіза, якщо б ви додавали туди інші ресурси через рік? Які нові навички чи усвідомлення ви могли б додати до вашого майбутнього?

4. Вправа «Як воно Вам?»

Мета: Надання учасникам можливості усвідомити і оцінити свій досвід після проходження тренінгу, а також допомогти їм повернутися до реальності після інтенсивного навчання.

Необхідний час: 15 хв.

Інструкція: Учасники в кімнаті відшуковують собі партнера. Вони уявляють, що буде, коли вони повернуться додому, зустрінуть свою подругу/кохану, котра запитає їх: «Як там тренінги?». Кожен учасник скаже своєму партнерові кілька речень, як би він/вона відповів своїй дружині/своєму чоловікові. Потім усі знаходять нового партнера і уявляють, що буде, коли вони повернуться на роботу наступного дня, і їх колеги запитають їх: «Як там навчання на тренінгах?».

Учасники змінюють партнерів ще раз і уявляють, що вони можуть відповісти на таке запитання від свого керівника. Коментар Після інтенсивної навчальної діяльності в рамках курсу ця вправа допомагає учасникам поступово повернутися до реальності та усвідомити, що навчальний курсу тепер – ще вже пройдений етап.

Обговорення: Що стало для вас найбільш важливим або цікавим у процесі цієї рефлексії? Які нові усвідомлення або розуміння ви отримали після вправи?

5. Вправа «Контакт із самим собою»

Мета: формування наміру на майбутнє.

Необхідний час: 10 хв.

Ресурси: блокноти та ручки.

Інструкція: Тренінг закінчується, але спокуси залишаються. Телефон завжди в кишені. Напишіть коротку розписку-обіцянку самому собі. Текст: «Я, (Прізвище), усвідомлюючи відповідальність своєї професії, обіцяю собі, що в моменти сильного стресу я буду спочатку... (наприклад, робити дихальну вправу/дзвонити другу), а лише потім брати телефон. Я обираю реальність, тому що...». (Цей аркуш учасники забирають із собою).

6. Рефлексія «Міні-церемонія або символічний жест»

Мета: Зміцнити в учасників відчуття досягнення, підсумувати їхній особистісний розвиток і процес, що відбувся під час тренінгу, а також створити символічний жест або церемонію, яка допоможе їм закріпити отримані знання, вміння та переживання.

Необхідний час: 15 хв.

Ресурси: Сертифікати, маленькі сувеніри та книги.

Інструкція: Підготуйте для учасників символічні предмети або значущі об'єкти (наприклад, сертифікати, маленькі сувеніри та книги). Попросіть учасників сісти в коло або утворити півколо, щоб створити відкрите середовище для взаємодії та спілкування. Поясніть, що цей жест є визнанням їхніх досягнень, зусиль і розвитку.

Після вручення символів подякуйте учасникам за їхній активний внесок у тренінг, за відвертість і готовність до змін. Завершіть церемонію промовою або цитатою, що надихає учасників продовжувати рухатися вперед у своєму розвитку.