

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет гуманітарно-педагогічний

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри психології

_____ **Ірина МАРТИНЮК**

“ _____ ” _____ 2026 р.

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

**на тему “Психологічні особливості мотивації сучасних підлітків, які
захоплюються геймінгом”**

Спеціальність 053 “Психологія”

Гарант освітньої програми

кандидат психологічних наук, доцент _____ **Ірина МАРТИНЮК**

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи

кандидат психологічних наук, доцент _____ **Олена ШЕВЦОВА**

Виконала

_____ **Аліна КОЛІСНИК**

КИЇВ – 2026

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
Факультет гуманітарно-педагогічний**

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри психології
кандидат психологічних наук, доцент
_____ Ірина МАРТИНЮК
_____ “___” _____ 2025_р.

З А В Д А Н Н Я
на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи студентці
Аліні Колісник

Спеціальність 053 “Психологія”
(код і назва)

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи **“Психологічні особливості мотивації сучасних підлітків, які захоплюються геймінгом”**
затверджена наказом ректора НУБіП України від “28” жовтня 2025 р.
№2568“С”.

Термін подання завершеної роботи на кафедру __2026.06.11

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи:

Наукові положення про психологічні особливості мотивації сучасних підлітків, які захоплюються геймінгом.

Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми мотивації особистості та її розвитку в підлітковому віці.
2. Визначити психологічні чинники впливу геймінгу на мотиваційну сферу підлітків.
3. Емпірично дослідити психологічні особливості мотивації сучасних підлітків, які захоплюються геймінгом.
4. Розробити та апробувати програму психологічного супроводу з метою оптимізації мотиваційної сфери підлітків та визначити її ефективність.

Дата видачі завдання “28” жовтня 2025 р.

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи _____ Олена ШЕВЦОВА

Завдання прийняв до виконання _____ Аліна КОЛІСНИК

РЕФЕРАТ

Дипломна робота присвячена аналізу психологічних особливостей мотивації сучасних підлітків, які захоплюються геймінгом, а також визначенню можливостей її оптимізації в умовах цифрового середовища.

Актуальність обраної теми зумовлена стрімким поширенням комп'ютерних ігор серед підліткової молоді та їхнім значним впливом на формування мотиваційної сфери особистості. У підлітковому віці активно розвиваються потреби у досягненні, самоствердженні, визнанні та соціальній взаємодії, і геймінг дедалі частіше стає середовищем реалізації цих потреб. Водночас надмірна залученість до ігрової діяльності може впливати на навчальну мотивацію, систему цінностей і поведінкові стратегії підлітків, що потребує ґрунтовного психологічного аналізу.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне визначення психологічних особливостей мотивації сучасних підлітків, які захоплюються геймінгом, а також розробка й перевірка ефективності програми психологічного супроводу, спрямованої на формування конструктивної мотивації.

У першому розділі роботи проведено теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння мотивації як психологічного феномену, охарактеризовано особливості формування мотиваційної сфери в підлітковому віці, а також розглянуто геймінг як соціально-психологічний феномен і чинник впливу на мотивацію сучасної молоді.

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження особливостей мотивації підлітків ($n = 30$), які активно захоплюються комп'ютерними іграми.

У роботі використано комплекс психодіагностичних методик, зокрема опитувальники мотивації досягнення, навчальної мотивації, рівня ігрової залученості, а також авторську анкету, спрямовану на виявлення суб'єктивного ставлення підлітків до геймінгу та його ролі в їхньому житті. Здійснено кількісний і якісний аналіз отриманих результатів, виявлено взаємозв'язки між рівнем ігрової активності та специфікою мотиваційної спрямованості.

У третьому розділі роботи розроблено та апробовано програму психологічного супроводу, спрямовану на розвиток внутрішньої мотивації, формування усвідомленого ставлення до цифрової активності, балансування навчальної та ігрової діяльності, а також підвищення відповідальності та саморегуляції. За результатами формувального етапу дослідження встановлено позитивні зміни в структурі мотивації учасників експериментальної групи, зокрема зростання показників навчальної мотивації та мотивації досягнень.

Узагальнення результатів дослідження дало змогу сформулювати практичні рекомендації для батьків, педагогів і практичних психологів щодо підтримки підлітків, які захоплюються геймінгом, з метою формування гармонійної та конструктивної мотиваційної сфери. Робота має науково-теоретичне та прикладне значення і може бути використана в діяльності закладів освіти для психологічного супроводу підлітків у цифровому середовищі.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ МОТИВАЦІЇ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ЗАХОПЛЮЮТЬСЯ ГЕЙМІНГОМ.....	7
1.1. Мотивація як психологічний феномен: сутність, структура та основні теоретичні підходи.....	7
1.2. Психологічні особливості мотиваційної сфери особистості у підлітковому віці.....	9
1.3. Геймінг як чинник впливу на мотивацію сучасних підлітків	12
Висновки до розділу 1.....	15
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ЗАХОПЛЮЮТЬСЯ ГЕЙМІНГОМ, НА ОСНОВІ ЕМПІРИЧНИХ ДАНИХ.....	18
2.1. Організаційно-методичні засади визначення особливостей мотивації сучасних підлітків, які захоплюються геймінгом.....	18
2.2. Аналіз психологічних особливостей мотивації сучасних підлітків, які захоплюються геймінгом.....	23
Висновки до розділу 2.....	26
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ АДАПТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У ГЕЙМІНГУ	28
3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу «Вихід з гри: свобода у реальному світі».....	28
3.2. Аналіз ефективності впровадженої програми.....	32
3.3. Практичні рекомендації для батьків і педагогів щодо формування конструктивної мотивації підлітків у цифровому середовищі	43
Висновки до розділу 3.....	45
ВИСНОВКИ.....	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51
ДОДАТКИ.....	56

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасний етап розвитку інформаційного суспільства характеризується стрімким поширенням цифрових технологій та інтерактивних форм дозвілля, серед яких особливе місце займає геймінг. Комп'ютерні та онлайн-ігри стали невід'ємною складовою життя значної частини підлітків, виступаючи не лише засобом розваги, а й простором для спілкування, самореалізації, розвитку навичок та досягнення особистісно значущих цілей. У зв'язку з цим особливого значення набуває вивчення мотиваційних чинників, які спонукають сучасних підлітків до активної участі в ігровій діяльності.

Підлітковий вік є важливим етапом розвитку особистості, під час якого відбувається формування системи потреб, мотивів, ціннісних орієнтацій та життєвих пріоритетів. Саме в цей період мотиваційна сфера характеризується підвищеною чутливістю до впливу соціального середовища та нових форм діяльності. Геймінг здатний задовольняти широкий спектр потреб підлітків, зокрема потребу в досягненні успіху, визнанні, спілкуванні, самоствердженні, розвитку компетентності та емоційному розвантаженні. Водночас надмірне захоплення комп'ютерними іграми може впливати на навчальну мотивацію, міжособистісні стосунки та особливості особистісного розвитку підлітків.

Проблема мотивації особистості розглядалася у працях вітчизняних та зарубіжних учених, зокрема Л. Божович, О. Леонтьєва, С. Максименка, Г. Костюка, А. Маслоу, Д. МакКлелланда, Е. Десі та Р. Раяна. Психологічні особливості підліткового віку досліджували Л. Божович, Д. Ельконін, І. Кон, Т. Титаренко, С. Максименко та інші. Питання впливу цифрових технологій і комп'ютерних ігор на особистість підлітків висвітлюються у працях сучасних дослідників медіапсихології та кіберпсихології. Разом із тим проблема психологічних особливостей мотивації сучасних підлітків, які захоплюються геймінгом, потребує подальшого комплексного вивчення в умовах активної цифровізації суспільства.

Актуальність окресленої проблеми зумовила вибір теми дослідження: «Психологічні особливості мотивації сучасних підлітків, які захоплюються геймінгом».

Об'єкт дослідження – мотиваційна сфера особистості підлітків.

Предмет дослідження – психологічні особливості мотивації сучасних підлітків, які захоплюються геймінгом.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості мотивації сучасних підлітків, які захоплюються геймінгом, а також розробити програму психологічної підтримки щодо формування збалансованої мотиваційної сфери.

Відповідно до мети визначено такі *завдання* дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми мотивації особистості у психологічній науці.
2. Визначити психологічні особливості розвитку мотиваційної сфери у підлітковому віці.
3. Проаналізувати психологічні аспекти захоплення сучасних підлітків геймінгом.
4. Обґрунтувати комплекс психодіагностичних методик для дослідження особливостей мотивації підлітків, які захоплюються геймінгом.
5. Емпірично дослідити психологічні особливості мотивації сучасних підлітків-геймерів.
6. Розробити та апробувати програму психологічної підтримки, спрямовану на розвиток конструктивної мотивації підлітків.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань було використано комплекс методів дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми мотивації підлітків та особливостей геймінгу; емпіричні – методика діагностики мотивації досягнення успіху та уникнення невдач Т. Елерса, методика дослідження навчальної мотивації Н. Г. Лусканової, авторський опитувальник «Адаптивна

поведінка у геймінгу»; математико-статистичні методи – кількісний та якісний аналіз отриманих результатів дослідження.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукових уявлень про особливості мотиваційної сфери сучасних підлітків в умовах поширення геймінгу та уточненні психологічних чинників, які впливають на формування їхніх мотивів та потреб. Практична значущість дослідження полягає у розробці програми психологічної підтримки підлітків, спрямованої на розвиток конструктивної мотивації, оптимізацію ігрової активності та профілактику негативних наслідків надмірного захоплення комп'ютерними іграми. Отримані результати можуть бути використані практичними психологами, педагогами та батьками у роботі з підлітками.

Практичне значення дослідження полягає у розробці та апробації програми психологічної підтримки, спрямованої на розвиток мотивації досягнення успіху, підвищення рівня навчальної мотивації та формування адаптивної поведінки підлітків, які захоплюються геймінгом. Отримані результати можуть бути використані практичними психологами закладів освіти, соціальними педагогами, класними керівниками та батьками з метою оптимізації мотиваційної сфери підлітків, профілактики негативних наслідків надмірного захоплення відеоіграми та розвитку навичок емоційної саморегуляції й конструктивної соціальної взаємодії.

Апробація результатів дослідження здійснювалася шляхом участі у IX Міжнародній науково-практичній конференції «The use of modern technologies in higher education institutions» (27-29 жовтня 2025 р., м. Роттердам (Нідерланди)), де були представлені основні результати теоретичного та емпіричного дослідження психологічних особливостей мотивації сучасних підлітків, які захоплюються геймінгом [28]. У процесі обговорення було висвітлено особливості мотиваційної сфери підлітків-геймерів, результати емпіричного дослідження та обґрунтовано доцільність використання розробленої програми психологічної підтримки.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів,

висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 68 сторінок, з них основний текст – 50 сторінки. Робота містить 8 таблиць та 6 додатків. Список використаних джерел налічує 53 найменування.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЇ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ЗАХОПЛЮЮТЬСЯ ГЕЙМІНГОМ

1.1. Мотивація як психологічний феномен: сутність, структура та основні теоретичні підходи

Проблема мотивації посідає центральне місце в системі психологічного знання, оскільки саме вона розкриває спрямованість, поведінкову активність і стійкість поведінки особистості. У сучасній психології мотивація визначається як складне, багатовимірне утворення, що включає систему внутрішніх і зовнішніх спонукань, які зумовлюють виникнення, напрям і регуляцію діяльності людини [12, с. 54]. У найзагальнішому вигляді мотивацію визначають як сукупність чинників, що активізують поведінку, надають їй змісту та підтримують її реалізацію до досягнення певного результату. Вона є інтегративною характеристикою особистості, відображаючи її потреби, цінності, інтереси, переконання та життєві цілі.

У вітчизняній психологічній традиції мотивація тісно пов'язується з діяльнісним підходом, відповідно до якого джерелом активності людини є потреба, що реалізується в діяльності [1, с. 188]. Згідно з концепцією О. Леонтьєва, мотив виступає предметом потреби, тобто тим, що надає діяльності особистісного сенсу. Мотив не лише ініціює активність, а й визначає її зміст, спрямованість і стійкість. Таким чином мотивація постає як системоутворювальний компонент діяльності, що забезпечує її осмисленість і цілеспрямованість. У межах цього підходу особлива увага приділяється розмежуванню понять «мотив» і «мета»: якщо мета відображає усвідомлений результат діяльності, то мотив пов'язаний із внутрішніми спонуканнями, які можуть не завжди повністю усвідомлюватися суб'єктом.

Суттєвий внесок у розробку проблеми мотивації зроблено представниками гуманістичної психології, зокрема А. Маслоу, який

розробив ієрархічну модель потреб [21, с. 33]. Згідно з цією концепцією, поведінка людини зумовлюється системою потреб, що розташовані в ієрархічному порядку - від базових фізіологічних до потреб у самоактуалізації. Важливою ідеєю цієї теорії є положення про те, що задоволення потреб нижчого рівня створює передумови для актуалізації потреб вищого порядку. У контексті дослідження мотивації підлітків особливого значення набувають потреби у визнанні, приналежності до групи, досягненні успіху та самореалізації, які активно формуються саме в цьому віковому періоді.

Іншим важливим напрямом дослідження мотивації є теорія досягнення Д. МакКлелланда, яка зосереджує увагу на потребі в досягненні як ключовому чиннику активності особистості. Відповідно до цієї концепції, люди відрізняються за рівнем вираженості потреби в успіху, уникненні невдачі та владі, що зумовлює специфіку їхньої поведінки та життєвих стратегій [15, с. 97]. Особи з високим рівнем потреби в досягненні орієнтовані на постановку помірно складних цілей, прагнуть особистої відповідальності за результат і відчують задоволення від подолання труднощів. У підлітковому віці розвиток досягальної мотивації є важливим показником особистісного зростання та формування самостійності.

Значну увагу сучасні дослідники приділяють розмежуванню внутрішньої та зовнішньої мотивації. Внутрішня мотивація пов'язана з інтересом до самої діяльності, задоволенням від процесу її виконання та прагненням до саморозвитку, тоді як зовнішня мотивація ґрунтується на очікуванні винагороди або уникненні покарання [18, с. 142]. Теорія самодетермінації Р. Десі та Е. Райана підкреслює, що для гармонійного розвитку особистості важливою є підтримка автономії, компетентності та відчуття приналежності, які виступають базовими психологічними потребами. Саме задоволення цих потреб сприяє формуванню внутрішньої мотивації, що забезпечує більш стійку та продуктивну діяльність.

Структура мотивації є складною та багаторівневою. Вона включає потреби, мотиви, цілі, інтереси, установки, цінності та емоційні переживання,

що взаємодіють між собою й утворюють цілісну систему [9 ,с. 61]. Потреби виступають первинним джерелом активності, мотиви конкретизують спрямованість поведінки, а цілі визначають очікуваний результат. Цінності та переконання надають мотивації особистісного змісту, а емоції виконують регулятивну функцію, сигналізуючи про ступінь задоволення чи фрустрації потреб. Важливо підкреслити, що мотиваційна сфера не є статичною - вона формується та трансформується під впливом соціального середовища, досвіду діяльності та індивідуально-психологічних особливостей особистості.

Особливого значення набуває аналіз соціальних детермінант мотивації. Сучасні дослідження підкреслюють, що мотивація формується в контексті соціальних взаємодій, культурних норм і цінностей, які задають орієнтири поведінки [5 ,с. 74]. Соціальне середовище визначає доступні моделі досягнення успіху, критерії оцінювання результатів і систему винагород. У підлітковому віці вплив однолітків, медіапростору та цифрового середовища значно посилюється, що зумовлює трансформацію традиційних мотиваційних орієнтацій.

Отже, мотивація як психологічний феномен є складною інтегративною системою, що поєднує біологічні, соціальні та особистісні чинники. Вона визначає активність людини, спрямованість її поведінки та здатність до самореалізації. Розуміння сутності, структури та теоретичних підходів до вивчення мотивації створює методологічне підґрунтя для подальшого аналізу психологічних особливостей мотивації сучасних підлітків, зокрема тих, які активно залучені до геймінгу як специфічної форми діяльності в умовах цифрової культури.

1.2. Психологічні особливості мотиваційної сфери особистості у підлітковому віці

Підлітковий вік є одним із найбільш складних і динамічних періодів онтогенезу, що характеризується суттєвими фізіологічними, когнітивними та

особистісними змінами. У цей період відбувається активне становлення самосвідомості, формування ціннісно-сислової сфери та перебудова системи міжособистісних відносин, що має безпосередній вплив на розвиток мотиваційної сфери особистості. Відповідно до культурно-історичної концепції Л. Виготського, підлітковий вік є сенситивним для формування новоутворень, пов'язаних із розвитком рефлексії, самостійності та внутрішнього плану дій [4, с. 213]. Саме ці психологічні новоутворення створюють передумови для якісної трансформації мотивації.

Однією з провідних характеристик підліткового віку є інтенсивний розвиток самосвідомості та формування «Я-концепції». Підліток починає усвідомлювати себе як окрему, унікальну особистість, прагне до самоствердження та соціального визнання. У працях І. Кона підкреслюється, що підлітковий вік є періодом активного пошуку ідентичності, коли особистість визначає власні життєві орієнтири, цінності та цілі [11, с. 97]. Цей процес безпосередньо пов'язаний із мотиваційною сферою, оскільки саме цінності та життєві смисли стають ядром мотивації, визначаючи спрямованість поведінки.

Суттєві зміни відбуваються і в структурі провідної діяльності. За Д. Ельконіним, у підлітковому віці провідною стає інтимно-особистісне спілкування з однолітками, що зумовлює зростання значущості соціальних мотивів - прагнення до визнання, статусу, приналежності до групи [7, с. 154]. Таким чином мотиваційна сфера підлітка дедалі більше орієнтується на соціальну взаємодію, оцінювання з боку значущих інших та відповідність груповим нормам. Соціальні мотиви часто набувають більшої ваги, ніж академічні чи професійні, що може впливати на перерозподіл пріоритетів у різних сферах діяльності.

Важливим аспектом підліткового віку є розвиток пізнавальної сфери та формування абстрактного мислення. Згідно з теорією когнітивного розвитку Ж. Піаже, саме в цей період відбувається перехід до формально-операційного мислення, що дозволяє підліткам оперувати гіпотетичними судженнями, прогнозувати наслідки власних дій і будувати довгострокові цілі [16, с. 203].

Розвиток здатності до планування та саморефлексії створює передумови для усвідомлення власних мотивів, їх критичного переосмислення та ієрархізації. Отже, мотиваційна сфера набуває більшої усвідомленості й внутрішньої організованості.

У підлітковому віці спостерігається перебудова співвідношення між зовнішньою та внутрішньою мотивацією. Якщо в молодшому шкільному віці значну роль відіграють зовнішні стимули - оцінки, заохочення, контроль з боку дорослих, - то підліток дедалі більше орієнтується на внутрішні мотиви, пов'язані з інтересами, прагненням до самостійності та самовираження [18, с. 148]. Водночас нестійкість самооцінки та підвищена чутливість до соціального оцінювання можуть спричиняти коливання мотивації, залежність від думки однолітків або авторитетних дорослих.

Емоційна сфера підлітка також зазнає суттєвих змін. Характерними є підвищена емоційна збудливість, інтенсивність переживань, прагнення до новизни та яскравих вражень. Ці особливості впливають на мотивацію, зокрема посилюють значущість діяльності, що забезпечує швидкий емоційний відгук і відчуття успіху [10, с. 89]. У цьому контексті мотиваційна сфера підлітка може набувати ситуативного характеру, орієнтуючись на діяльність, яка приносить негайне задоволення. Водночас поступово формується здатність до вольової регуляції, що дозволяє підпорядковувати імпульсивні бажання довгостроковим цілям.

Особливої уваги заслуговує процес формування ціннісно-сислової сфери, яка є ядром мотивації. За С. Рубінштейном, мотиви людини не можна розглядати ізольовано від її життєвої позиції та системи відносин зі світом [19, с. 56]. У підлітковому віці активно формуються моральні переконання, життєві ідеали, професійні наміри, що поступово структурують мотиваційну систему та надають їй ієрархічного характеру. Проте цей процес є суперечливим і нестабільним, що зумовлено одночасним впливом сім'ї, школи, однолітків і медіасередовища.

Сучасні соціокультурні умови істотно впливають на формування мотивації підлітків. Інформаційна насиченість, доступність цифрових технологій, розширення можливостей для самопрезентації та соціальної взаємодії трансформують структуру потреб і мотивів молодого покоління [6, с. 112]. Зростає значущість мотивів самовираження, досягнення в онлайн-просторі, отримання соціального схвалення в цифрових спільнотах. Це зумовлює необхідність врахування нових соціальних контекстів у дослідженні мотиваційної сфери підлітків.

Отже, підлітковий вік є періодом інтенсивної перебудови мотиваційної сфери, що супроводжується розвитком самосвідомості, формуванням ціннісних орієнтацій, зростанням ролі соціальних мотивів та поступовим переходом до внутрішньої регуляції поведінки. Мотивація підлітка набуває більшої складності, суперечливості та індивідуалізованості, що зумовлює необхідність комплексного підходу до її вивчення. Розуміння психологічних особливостей цього вікового періоду створює теоретичне підґрунтя для подальшого аналізу специфіки мотивації сучасних підлітків, зокрема в умовах активної залученості до геймінгу як новітнього соціально-культурного феномену.

1.3. Геймінг як чинник впливу на мотивацію сучасних підлітків

У сучасному інформаційному суспільстві цифрові технології та інтерактивні медіа стали невід'ємною складовою повсякденного життя молодого покоління. Одним із найпоширеніших видів цифрової активності підлітків є геймінг - захоплення відеоіграми, яке охоплює широкий спектр жанрів, форматів взаємодії та соціальних практик. Відеоігри виступають не лише формою дозвілля, але й особливим соціокультурним середовищем, що впливає на формування мотиваційної сфери особистості, її інтересів, ціннісних орієнтацій і поведінкових стратегій. У зв'язку з цим дослідження впливу геймінгу на мотивацію сучасних підлітків набуває особливої актуальності,

оскільки дозволяє зрозуміти механізми залучення молоді до цифрових середовищ та їхній вплив на особистісний розвиток [5 ,с. 84].

Геймінг як соціально-психологічний феномен поєднує у собі елементи пізнавальної, емоційної та соціальної активності. На відміну від традиційних форм дозвілля, відеоігри передбачають активну участь гравця, можливість взаємодії з віртуальним середовищем та отримання негайного зворотного зв'язку. Саме ці особливості роблять геймінг привабливим для підлітків, оскільки відповідають їхнім віковим потребам у самостійності, досягненні успіху, змаганні та соціальному визнанні [9 ,с. 141]. У процесі гри підліток отримує можливість переживати ситуації перемоги, долати труднощі, розвивати стратегічне мислення та формувати відчуття компетентності, що сприяє підтримці внутрішньої мотивації до діяльності.

Одним із важливих психологічних механізмів залучення до геймінгу є система винагород і досягнень, яка використовується в більшості сучасних відеоігор. Ігрові середовища часто містять чітку структуру цілей, рівнів, бонусів та нагород, що стимулює гравця до подальшого просування в грі. Така система сприяє формуванню мотивації досягнення, адже кожне виконане завдання супроводжується позитивним підкріпленням у вигляді балів, нових можливостей або символічних нагород [14 ,с. 66]. Для підлітків, які перебувають у процесі становлення самооцінки та прагнуть до визнання власних досягнень, подібні механізми можуть виступати потужним стимулом до активності.

Крім того, відеоігри створюють умови для реалізації потреби у самовираженні та експериментуванні з різними соціальними ролями. У віртуальному просторі гравець може обирати персонажа, змінювати його характеристики, взаємодіяти з іншими учасниками гри та формувати власний стиль поведінки. Це сприяє розвитку ідентичності та формуванню уявлень про власні можливості, що є важливим аспектом підліткового віку [8 ,с. 119]. Завдяки можливості моделювати різні життєві ситуації відеоігри можуть

виконувати функцію своєрідного психологічного «тренажера», який допомагає підліткам опановувати нові способи поведінки та прийняття рішень.

Водночас геймінг має виражений соціальний вимір. Багато сучасних відеоігор передбачають мережеву взаємодію, співпрацю або змагання між гравцями. Це створює умови для формування соціальних мотивів, пов'язаних із прагненням до групової приналежності, командної взаємодії та здобуття статусу серед однолітків. Для підлітків, для яких соціальне схвалення та визнання відіграють особливо важливу роль, участь у спільній ігровій діяльності може виступати значущим джерелом мотивації [12, с. 73]. Ігрові спільноти часто формують власні норми, цінності та правила взаємодії, що також впливає на становлення соціальної ідентичності підлітків.

Разом із тим вплив геймінгу на мотиваційну сферу підлітків має неоднозначний характер. З одного боку, відеоігри можуть сприяти розвитку пізнавального інтересу, просторового мислення, здатності до швидкого прийняття рішень та навичок співпраці. Деякі дослідники відзначають, що стратегічні та рольові ігри стимулюють планування, аналіз ситуацій та пошук оптимальних рішень, що позитивно впливає на інтелектуальний розвиток підлітків [15, с. 102]. Крім того, ігрове середовище може виступати джерелом позитивних емоцій, знижувати рівень стресу та сприяти психологічній релаксації.

З іншого боку, надмірне захоплення відеоіграми може призводити до зміщення мотиваційних пріоритетів, коли діяльність у віртуальному просторі починає домінувати над навчальною або соціальною активністю в реальному житті. У таких випадках формується тенденція до уникнення складних або тривалих завдань, що не забезпечують швидкого результату, характерного для ігрових механік [17, с. 58]. Це може впливати на зниження академічної мотивації, формування залежності від зовнішніх стимулів і труднощі з довгостроковим плануванням діяльності.

Окремі дослідження також звертають увагу на ризик формування ігрової залежності, яка характеризується надмірною залученістю до ігрової діяльності,

втратою контролю над часом, проведеним у грі, та негативними наслідками для соціального функціонування особистості [13 ,с. 94]. У підлітковому віці, коли механізми саморегуляції ще недостатньо сформовані, такі ризики можуть посилюватися під впливом емоційної нестійкості та прагнення до швидкого отримання задоволення.

Водночас важливо враховувати, що вплив геймінгу на мотивацію підлітків значною мірою залежить від індивідуальних особливостей особистості, характеру ігрового контенту, часу, проведеного в грі, а також соціального контексту, в якому відбувається ігрова діяльність. За умов помірного використання та відповідного педагогічного супроводу відеоігри можуть виконувати не лише розважальну, але й освітню функцію, сприяючи розвитку когнітивних здібностей, креативності та навичок співпраці [6 ,с. 131]. Таким чином, геймінг є важливим чинником формування мотиваційної сфери сучасних підлітків, впливаючи на їхні інтереси, потреби та поведінкові стратегії. Ігрове середовище створює умови для реалізації потреби у досягненні, самовираженні та соціальній взаємодії, проте водночас може спричиняти зміщення мотиваційних пріоритетів у разі надмірної залученості до віртуальної діяльності. Усвідомлення цих особливостей є необхідним для подальшого емпіричного дослідження психологічних аспектів мотивації підлітків, які активно захоплюються геймінгом.

Висновки до розділу 1

У першому розділі проведено теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення психологічних особливостей підліткового віку та формування мотиваційної сфери особистості, а також розглянуто специфіку впливу геймінгу на мотивацію сучасних підлітків.

Встановлено, що підлітковий вік є складним і суперечливим етапом психічного розвитку, який характеризується інтенсивними змінами у когнітивній, емоційній та мотиваційній сферах особистості. У цей період

формується самосвідомість, система цінностей, життєві орієнтири та індивідуальна мотиваційна структура. Провідними психологічними новоутвореннями підліткового віку виступають розвиток самостійності, прагнення до самоствердження, підвищена чутливість до соціального середовища, а також потреба у визнанні з боку однолітків.

Аналіз наукових джерел засвідчив, що мотиваційна сфера підлітків формується під впливом різних соціально-психологічних чинників, серед яких особливе місце займають сім'я, освітнє середовище, група однолітків, а також сучасні цифрові технології. Мотивація у підлітковому віці набуває більш складної структури, у якій поєднуються пізнавальні, соціальні, досягальні та особистісні мотиви. Водночас для підлітків характерна нестійкість мотиваційної сфери, що проявляється у змінності інтересів, схильності до нових форм діяльності та пошуку засобів самореалізації.

Особливу увагу у сучасних психологічних дослідженнях приділяють впливу цифрового середовища та відеоігор на розвиток особистості підлітків. Геймінг є однією з поширених форм дозвілля підлітків і може виконувати різні психологічні функції: задоволення потреби у досягненні, отримання емоційного задоволення, формування відчуття компетентності, соціальну взаємодію з іншими гравцями, а також можливість самовираження у віртуальному просторі. У цьому контексті відеоігри можуть виступати джерелом як позитивної, так і проблемної мотивації.

Водночас, геймінг здатний стимулювати розвиток пізнавальної активності, швидкості прийняття рішень, стратегічного мислення та командної взаємодії. Ігрове середовище часто побудоване на системі досягнень, нагород і рівнів складності, що формує у підлітків мотивацію досягнення та прагнення до результату. Разом з тим, надмірне захоплення відеоіграми може призводити до зниження навчальної мотивації, формування залежної поведінки, звуження кола інтересів та зменшення активності у реальному соціальному середовищі.

Отже, проведений теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що мотиваційна сфера підлітків, які займаються геймінгом, формується під

впливом поєднання вікових психологічних особливостей та специфіки цифрового середовища. Відеоігри можуть виступати як чинником розвитку мотивації досягнення та пізнавальної активності, так і фактором ризику формування зовнішньої або ситуативної мотивації. У зв'язку з цим постає необхідність емпіричного дослідження психологічних особливостей мотивації сучасних підлітків, які активно залучені до геймінгу, що дозволить глибше зрозуміти специфіку їх мотиваційної структури та визначити можливі напрями психологічної підтримки і корекції.

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ЗАХОПЛЮЮТЬСЯ ГЕЙМІНГОМ, НА ОСНОВІ ЕМПІРИЧНИХ ДАНИХ

2.1. Організаційно-методичні засади визначення особливостей мотивації сучасних підлітків, які захоплюються геймінгом

У межах емпіричного дослідження було застосовано три основні психодіагностичні методики, які дозволяють оцінити різні засади мотивації підлітків: мотивацію досягнення, навчальну мотивацію, а також особливості поведінки під час геймінгу.

З метою вивчення психологічних особливостей мотивації підлітків, які захоплюються геймінгом, було організовано емпіричне дослідження із застосуванням комплексу психодіагностичних методик, що дозволяють оцінити різні аспекти мотиваційної сфери особистості. Використання декількох взаємодоповнюючих методик забезпечує більш об'єктивне та комплексне вивчення досліджуваного явища, а також дозволяє простежити взаємозв'язок між навчальною мотивацією, мотивацією досягнення та особливостями ігрової активності підлітків.

Для реалізації мети дослідження та отримання об'єктивних даних щодо психологічних особливостей мотивації сучасних підлітків, які захоплюються геймінгом, було використано комплекс психодіагностичних методик. Добір методичного інструментарію здійснювався з урахуванням завдань дослідження та необхідності всебічного вивчення мотиваційної сфери підлітків, особливостей їхньої навчальної мотивації, а також поведінкових і емоційних проявів під час ігрової діяльності. Коротку характеристику використаних методик подано в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Коротка характеристика методик

Назва методики	Мета використання	Тип оцінювання	Кількість пунктів
Методика мотивації досягнення Т. Елерса	Визначення спрямованості мотивації (успіх /уникнення невдач)	Кількісне	41
Методика навчальної мотивації Н. Лусканової	Дослідження структури навчальної мотивації	Кількісне	20
Опитувальник «Адаптивна поведінка у геймінгу»	Оцінка поведінки та емоційної саморегуляції під час гри	Комбіноване	15

З метою дослідження психологічних особливостей мотивації сучасних підлітків, які захоплюються геймінгом, було проведено емпіричне дослідження із застосуванням комплексу психодіагностичних методик. Аналіз отриманих результатів дозволив виявити особливості мотивації досягнення, рівень навчальної мотивації та специфіку адаптивної поведінки підлітків у процесі ігрової діяльності.

На першому етапі емпіричного дослідження було проведено первинну психодіагностику психологічних особливостей мотивації сучасних підлітків, які захоплюються геймінгом. Основною метою даного етапу стало виявлення особливостей мотиваційної сфери підлітків, рівня їхньої навчальної мотивації, спрямованості на досягнення успіху або уникнення невдач, а також визначення ролі геймінгу у структурі їхньої повсякденної активності та міжособистісної взаємодії.

Для реалізації поставленої мети було використано комплекс

психодіагностичних методик, які дозволили всебічно дослідити різні аспекти мотиваційної сфери особистості. Зокрема, застосовувалися методика діагностики мотивації досягнення успіху та уникнення невдач Т. Елерса, методика діагностики навчальної мотивації Н. Г. Лусканової, а також авторський опитувальник «Адаптивна поведінка у геймінгу».

Для дослідження мотивації досягнення було використано методику діагностики мотивації досягнення успіху та уникнення невдач Т. Елерса (Т. Ehlers), адаптовану в українській психодіагностичній практиці. Методика спрямована на визначення домінуючої мотиваційної тенденції особистості — прагнення досягнення успіху або уникнення невдач.

Опитувальник містить 41 твердження, на які респондент відповідає «так» або «ні». Після обробки результатів визначається рівень мотивації досягнення успіху та схильність до уникнення невдач. Методика дозволяє дослідити:

- прагнення підлітків до досягнення результату;
- готовність долати труднощі;
- рівень наполегливості;
- страх помилки та невдачі;
- особливості мотиваційної спрямованості особистості.

Використання даної методики дозволило встановити, наскільки підлітки, які активно залучені до геймінгу, орієнтовані на досягнення успіху та як вони реагують на ситуації можливих труднощів і невдач (Додаток А).

Для більш глибокого аналізу мотиваційної сфери було використано методику діагностики навчальної мотивації учнів Н. Г. Лусканової в українській адаптації. Методика спрямована на визначення рівня сформованості навчальної мотивації та домінуючих мотивів навчальної діяльності школярів.

Методика містить 10 запитань, що стосуються ставлення учнів до навчальної діяльності, школи, виконання навчальних завдань та взаємодії з учителями. Кожна відповідь оцінюється відповідною кількістю балів, після чого визначається рівень навчальної мотивації:

- високий рівень навчальної мотивації;
- достатній рівень;
- позитивне ставлення до школи;
- низька навчальна мотивація;
- негативне ставлення до навчальної діяльності.

Методика дозволила дослідити:

- зацікавленість підлітків навчанням;
- значущість навчальної діяльності;
- рівень пізнавальної активності;
- ставлення до шкільного середовища;
- особливості навчальної спрямованості учнів.

Отримані результати дали можливість визначити, яке місце навчальна діяльність займає у системі життєвих пріоритетів підлітків, які захоплюються відеоіграми (Додаток Б).

Крім того, з метою виявлення особливостей залученості підлітків до геймінгу та визначення його ролі у їхньому повсякденному житті було використано авторську анкету, розроблену відповідно до мети дослідження. Анкета містила 15 запитань закритого та відкритого типу й була спрямована на вивчення специфіки ігрової активності підлітків.

Авторська анкета дозволила дослідити:

- частоту та тривалість перебування у відеоіграх;
- найбільш популярні жанри ігор;
- провідні мотиви ігрової діяльності;
- емоційне ставлення до геймінгу;
- вплив відеоігор на навчання;
- особливості спілкування підлітків;
- наявність труднощів у самоконтролі ігрової активності;
- суб'єктивну оцінку впливу геймінгу на повсякденне життя.

Серед запитань анкети були такі:

- «Скільки часу на день ви проводите у відеоіграх?»;

- «Які жанри ігор вам подобаються найбільше?»;
- «Що саме вам найбільше подобається у процесі гри?»;
- «Чи впливає геймінг на вашу успішність у навчанні?»;
- «Чи виникають конфлікти з батьками через відеоігри?»

Використання авторської анкети дозволило отримати більш детальну інформацію про індивідуальні особливості геймінгу та його зв'язок із мотиваційною сферою підлітків (Додаток В).

Вибірку дослідження склали 30 учнів 9-11 класів віком від 13 до 16 років, з них 16 дівчат та 14 хлопців, які навчаються у Жашківському ліцеї №1 Черкаської області та мають досвід гри у відеоігри. Добір респондентів здійснювався за принципом добровільної участі з урахуванням етичних вимог проведення психологічних досліджень. Учасники були поінформовані про мету дослідження, умови його проведення, гарантію анонімності та конфіденційності отриманих результатів.

Емпіричне дослідження проводилося у кілька послідовних етапів. На першому етапі здійснювалася підготовча робота: визначення мети та завдань дослідження, добір психодіагностичного інструментарію та формування вибірки респондентів. Другий етап передбачав безпосереднє проведення психодіагностичного обстеження підлітків із використанням обраних методик. Учасники дослідження проходили тестування та відповідали на запитання авторської анкети. На третьому етапі було здійснено кількісний та якісний аналіз отриманих результатів.

Зібрані емпіричні дані були систематизовані, проаналізовані та інтерпретовані з метою виявлення психологічних особливостей мотиваційної сфери підлітків, які захоплюються геймінгом. Отримані результати стали основою для подальшого аналізу взаємозв'язку між рівнем ігрової активності та мотиваційною спрямованістю особистості, а також для розробки практичних рекомендацій щодо оптимізації навчальної та особистісної мотивації сучасних підлітків.

Отже, організація дослідження та використання комплексу

психодіагностичних методик дозволили комплексно дослідити мотиваційні особливості підлітків, які захоплюються геймінгом, а також визначити можливі взаємозв'язки між ігровою активністю та структурою мотиваційної сфери особистості. Отримані результати емпіричного дослідження будуть детально проаналізовані у наступному підрозділі роботи.

2.2. Аналіз психологічних особливостей мотивації сучасних підлітків, які захоплюються геймінгом

З метою виявлення психологічних особливостей мотивації сучасних підлітків, які захоплюються геймінгом, було проведено констатувальний етап емпіричного дослідження. Для збору емпіричних даних використовувалися методика мотивації досягнення успіху та уникнення невдач Т. Елерса, методика дослідження навчальної мотивації Н. Г. Лусканової та авторський опитувальник «Адаптивна поведінка у геймінгу». Отримані результати дали змогу комплексно оцінити особливості мотиваційної сфери підлітків, їхнє ставлення до навчальної діяльності та специфіку поведінки в умовах ігрової взаємодії.

Першим етапом дослідження стало вивчення особливостей мотивації досягнення успіху та уникнення невдач за методикою Т. Елерса. Результати дослідження подано в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Показники мотивації досягнення успіху та уникнення невдач у підлітків
(%)

№	Показник	Значення (%)
1	Мотивація досягнення успіху	48
2	Мотивація уникнення невдач	52

Аналіз результатів за методикою Т. Елерса показав, що у значної частини підлітків переважає мотивація уникнення невдач над мотивацією досягнення успіху. Це свідчить про наявність певної невпевненості у власних силах, страху

помилки та схильності уникати складних або конкурентних ситуацій. Такі підлітки частіше орієнтуються не на досягнення позитивного результату, а на уникнення негативної оцінки або можливих труднощів. Подібна мотиваційна спрямованість може негативно впливати на рівень навчальної активності, знижувати ініціативність та ускладнювати процес особистісної самореалізації.

Разом із тим було встановлено, що майже половина досліджуваних демонструє достатньо високий рівень мотивації досягнення успіху. Для таких підлітків характерними є прагнення до самоствердження, бажання досягати поставлених цілей, орієнтація на результативність діяльності та готовність долати труднощі задля отримання позитивного результату. Водночас навіть у цієї категорії респондентів спостерігається певна залежність мотиваційної активності від зовнішніх стимулів, зокрема схвалення оточення та швидкого отримання емоційного підкріплення.

Наступним етапом дослідження стало вивчення рівня навчальної мотивації підлітків за методикою Н. Г. Лусканової, результати подано в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Рівні навчальної мотивації підлітків (%)

№	Рівень мотивації	Значення (%)
1	Високий	21
2	Середній	47
3	Низький	32

Результати дослідження навчальної мотивації за методикою Н. Г. Лусканової засвідчили, що переважна більшість підлітків має середній рівень навчальної мотивації. Це свідчить про нестійкий інтерес до навчальної діяльності, недостатню сформованість внутрішньої пізнавальної мотивації та переважання ситуативного ставлення до навчання. Для таких учнів навчальна діяльність часто виступає не як особистісно значуща потреба, а як необхідність, пов'язана із зовнішнім контролем з боку батьків або вчителів.

Частина респондентів продемонструвала низький рівень навчальної

мотивації, що проявляється у байдужому ставленні до навчального процесу, зниженій зацікавленості виконанням навчальних завдань, труднощах із концентрацією уваги та швидкому виснаженні під час інтелектуальної діяльності. У таких підлітків спостерігається тенденція до переорієнтації власної активності на розважальну сферу, зокрема на відеоігри та цифровий контент.

Для вивчення особливостей поведінки підлітків у процесі геймінгу було використано авторський опитувальник «Адаптивна поведінка у геймінгу». Отримані результати подано в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Показники адаптивної поведінки у геймінгу (%)

Показник	Значення (%)
Контроль емоцій під час гри	39
Конструктивна командна взаємодія	44
Толерантність до поразок	31

Під час аналізу результатів авторського опитувальника було встановлено, що відеоігри займають важливе місце у структурі дозвілля та повсякденної активності більшості підлітків. Значна частина респондентів зазначила, що проводить за відеоіграми декілька годин щодня, а ігрова діяльність є для них одним із провідних способів відпочинку, емоційного розвантаження та отримання позитивних переживань.

Крім того, результати дослідження дозволили виявити певні труднощі у сфері емоційної саморегуляції та міжособистісної взаємодії. Найнижчі показники було зафіксовано за шкалою толерантності до поразок, що свідчить про труднощі прийняття невдач та недостатню стресостійкість у частини підлітків. Також спостерігаються певні труднощі у контролі негативних емоцій та конструктивній взаємодії з іншими учасниками гри.

Таким чином, результати констатувального етапу дослідження свідчать про те, що мотиваційна сфера сучасних підлітків, які захоплюються геймінгом, характеризується неоднорідністю та потребує психологічної підтримки.

Виявлені особливості стали підґрунтям для розробки та впровадження програми психологічної підтримки, спрямованої на розвиток мотивації досягнення успіху, підвищення рівня навчальної мотивації та формування адаптивної поведінки у процесі геймінгу.

Висновки до розділу 2

У другому розділі курсової роботи було здійснено емпіричне дослідження психологічних особливостей мотивації сучасних підлітків, які захоплюються геймінгом. Основною метою цього етапу дослідження стало вивчення структури мотиваційної сфери підлітків, визначення особливостей їхньої навчальної мотивації, мотивації досягнення, а також аналіз поведінкових проявів у процесі ігрової діяльності. Для досягнення поставленої мети було організовано комплексне дослідження із використанням психодіагностичних методик, які дозволили отримати об'єктивні дані щодо мотиваційних характеристик підлітків та їхньої залученості до геймінгу.

У процесі дослідження було застосовано методику діагностики мотивації досягнення успіху та уникнення невдач Т. Елерса, методику діагностики навчальної мотивації учнів, а також опитувальник «Адаптивна поведінка у геймінгу». Використання комплексу взаємодоповнюючих методик дозволило всебічно дослідити різні підходи мотиваційної сфери підлітків, визначити рівень їхньої орієнтації на досягнення успіху, ставлення до навчальної діяльності та особливості поведінки у віртуальному ігровому середовищі.

Аналіз результатів емпіричного дослідження показав, що геймінг займає важливе місце у структурі дозвілля сучасних підлітків та є значущим фактором, який може впливати на формування їхньої мотиваційної сфери. Було встановлено, що значна частина підлітків демонструє достатньо високий рівень мотивації досягнення, що проявляється у прагненні до перемоги, подоланні труднощів та досягненні поставлених цілей у процесі ігрової діяльності. Разом із тим результати дослідження засвідчили, що мотивація досягнення у

віртуальному середовищі не завжди повною мірою переноситься на навчальну діяльність, що може призводити до зниження рівня навчальної мотивації у частини підлітків.

Отримані результати також свідчать про те, що підлітки, які активно залучені до геймінгу, часто демонструють високу зацікавленість у діяльності, яка передбачає елементи змагання, швидке отримання результату та можливість отримання винагороди. Саме такі характеристики притаманні більшості сучасних відеоігор, що розкриває їхню популярність серед підліткової аудиторії. Водночас традиційні форми навчальної діяльності не завжди відповідають цим особливостям, що може знижувати інтерес підлітків до навчального процесу.

Отже, результати другого розділу підтверджують необхідність комплексного підходу до вивчення мотиваційної сфери підлітків у сучасному цифровому середовищі та створюють основу для подальшого дослідження впливу геймінгу на психологічний розвиток молоді.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ АДАПТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ У ГЕЙМІНГУ

3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу «Вихід з гри: свобода у реальному світі»

У сучасному інформаційному суспільстві цифрові технології відіграють надзвичайно важливу роль у житті підлітків, формуючи нові форми соціальної взаємодії, способи проведення дозвілля та моделі поведінки. Одним із найбільш поширених видів діяльності серед сучасної молоді є комп'ютерні ігри, які стали невід'ємним елементом повсякденного життя підлітків. Віртуальне ігрове середовище здатне задовольняти широкий спектр психологічних потреб - потребу у досягненнях, самоствердженні, соціальній взаємодії, емоційній розрядці та переживанні успіху. Разом із тим надмірне захоплення геймінгом може супроводжуватися формуванням певних дезадаптивних поведінкових стратегій, зниженням соціальної активності у реальному середовищі, труднощами емоційної саморегуляції та зменшенням інтересу до інших сфер життєдіяльності.

У підлітковому віці, який характеризується інтенсивним особистісним розвитком, становленням самосвідомості та формуванням системи соціальних відносин, особливо важливим є розвиток адаптивних форм поведінки. Саме в цей період підлітки активно шукають способи самореалізації, прагнуть до визнання з боку однолітків та формують власну систему цінностей. За умов активного використання віртуального середовища виникає потреба у формуванні навичок гармонійного поєднання реальної та цифрової діяльності, розвитку здатності до самоконтролю, відповідального ставлення до власного часу та ефективної соціальної взаємодії.

У зв'язку з цим важливим напрямом психологічної роботи з підлітками є розвиток їхньої адаптивної поведінки у контексті використання комп'ютерних ігор. Адаптивна поведінка у цьому випадку передбачає здатність підлітка

усвідомлено регулювати власну ігрову активність, контролювати емоційні реакції, конструктивно взаємодіяти з іншими учасниками ігрового процесу, а також зберігати баланс між віртуальною діяльністю та реальними соціальними обов'язками.

Одним із найбільш ефективних методів формування таких навичок у підлітків є соціально-психологічний тренінг. Соціально-психологічний тренінг трактується у сучасній психології як активна форма групової роботи, спрямована на розвиток комунікативних умінь, самосвідомості, емоційної компетентності та навичок міжособистісної взаємодії. Його ефективність пояснюється тим, що учасники мають можливість не лише отримати теоретичні знання, але й практично відпрацьовувати нові моделі поведінки у безпечному та підтримувальному середовищі групи. У процесі тренінгової роботи створюються умови для відкритого обміну досвідом, розвитку рефлексії, усвідомлення власних поведінкових стратегій та формування нових способів реагування у складних життєвих ситуаціях.

З урахуванням зазначених положень було розроблено програму соціально-психологічного тренінгу «Вихід з гри: свобода у реальному світі», метою якого є формування у підлітків адаптивної поведінки, розвиток навичок саморегуляції, конструктивного спілкування, контролю емоцій та підвищення соціальної компетентності у ситуаціях командної взаємодії.

Реалізація зазначеної мети передбачає вирішення низки взаємопов'язаних завдань, спрямованих на розвиток різних аспектів особистості підлітків. Зокрема тренінг спрямований на підвищення рівня усвідомлення власних емоцій, мотивів та моделей поведінки під час ігрової діяльності; формування навичок конструктивної взаємодії з однолітками у

командних ситуаціях; розвиток здатності до емоційної саморегуляції та підтримання психологічної рівноваги; формування позитивної самооцінки та самоприйняття; а також стимулювання інтересу підлітків до соціальної та освітньої активності поза межами віртуального середовища.

У тренінговій програмі взяли участь 10 підлітків віком від 13 до 16 років.

Учасники були об'єднані у тренінгову групу, що дозволило створити сприятливі умови для розвитку міжособистісної взаємодії, формування довірливої атмосфери та обміну досвідом. Робота проводилася у спеціально підготовленому навчальному приміщенні, обладнаному для проведення групових занять. Для реалізації програми використовувалися фліпчарт, мультимедійна презентація, роздаткові матеріали, маркери, стікери та інші допоміжні засоби, що сприяли активізації пізнавальної діяльності учасників.

Програма тренінгу була розрахована на п'ять днів інтенсивної роботи тривалістю 2–3 години щодня, що у сукупності становило приблизно 12 годин тренінгової діяльності. Така структура дозволила забезпечити поступовий розвиток групового процесу: від етапу знайомства та формування довіри між учасниками до етапу активного відпрацювання нових поведінкових навичок та їх закріплення.

Методичну основу тренінгу становили різноманітні інтерактивні форми та методи роботи, зокрема психогімнастичні вправи, рольові ігри, групові дискусії, мозкові штурми, аналіз ігрових ситуацій, вправи на розвиток самопізнання, міні-лекції, рефлексивні обговорення, а також техніки релаксації та емоційної саморегуляції. Використання таких методів сприяло активному залученню підлітків до тренінгового процесу, розвитку їхніх комунікативних здібностей, формуванню навичок співпраці та відповідального ставлення до власної поведінки. Перший день тренінгу був присвячений знайомству учасників, формуванню атмосфери довіри та психологічної безпеки, а також визначенню очікувань від участі у програмі. У цей період важливу увагу було приділено встановленню правил групової взаємодії, які забезпечували взаємоповагу, відкритість і підтримку між учасниками. Крім того, було проведено початкове діагностування рівня адаптивної поведінки підлітків з метою подальшого порівняння результатів після завершення тренінгової роботи.

Другий день тренінгу був спрямований на розвиток емоційної компетентності підлітків. Учасники знайомилися з особливостями власних

емоційних реакцій під час гри, вчилися розпізнавати емоції, усвідомлювати причини їх виникнення та опановували техніки контролю емоційного стану. Особливу увагу було приділено методам позитивного мислення, релаксації та технікам швидкого відновлення психологічної рівноваги у ситуаціях напруження або ігрових невдач.

Третій день був присвячений розвитку навичок конструктивної взаємодії у командних ігрових ситуаціях. Учасники тренінгу виконували рольові вправи, що моделювали типові конфліктні ситуації, які виникають під час гри, та вчилися знаходити ефективні способи їх вирішення. Значна увага приділялася розвитку асертивної поведінки, уміння відстоювати власну позицію без агресії, а також формуванню навичок співпраці та взаємної підтримки у команді.

Четвертий день тренінгу був спрямований на зміцнення внутрішніх ресурсів особистості підлітків. Учасники працювали над підвищенням самооцінки, розвитком упевненості у власних силах та формуванням позитивного образу «Я». Крім того, практикувалися техніки медитації, релаксації та усвідомленості, які сприяли розвитку емоційної стабільності та здатності до саморегуляції.

Завершальний, п'ятий день тренінгу передбачав підбиття підсумків проведеної роботи, повторне діагностування рівня адаптивної поведінки, обговорення отриманого досвіду та рефлексію учасників щодо власних змін у процесі тренінгу. Учасники мали можливість поділитися своїми враженнями, оцінити власний прогрес та визначити, які навички вони планують використовувати у повсякденному житті.

Очікується, що після завершення програми учасники демонструватимуть підвищений рівень усвідомлення власних емоцій, здатність до самоконтролю та саморегуляції, більш конструктивну поведінку у командній взаємодії, а також сформовані навички ефективного управління ігровим часом. Крім того, тренінг сприятиме розвитку позитивного мислення, підвищенню самооцінки та формуванню більш гармонійного поєднання віртуальної та реальної активності.

Отже, соціально-психологічний тренінг «Вихід з гри: свобода у

реальному світі» виступає ефективним засобом розвитку адаптивної поведінки підлітків у сучасному цифровому середовищі. Його реалізація сприяє підвищенню рівня емоційної стабільності, розвитку соціальних навичок, формуванню відповідального ставлення до використання комп'ютерних ігор та створює передумови для гармонійного особистісного розвитку підлітків у реальному соціальному середовищі.

3.2. Аналіз результатів впровадження тренінгової програми

У межах емпіричної частини дослідження було розроблено та реалізовано програму соціально-психологічного тренінгу, спрямовану на розвиток адаптивної поведінки підлітків, які активно захоплюються комп'ютерними іграми. Актуальність проведення такої програми зумовлена тим, що сучасний геймінг є важливим елементом дозвілля підлітків, проте інтенсивне занурення у віртуальне середовище може супроводжуватися підвищеною емоційною напруженістю, імпульсивністю реакцій, труднощами у контролі емоцій та конфліктами у командній взаємодії.

Метою тренінгової програми було формування у підлітків навичок усвідомлення власних емоційних реакцій під час гри, розвиток здатності до саморегуляції, підвищення рівня адаптивності у командних ігрових ситуаціях, а також формування позитивного мислення та конструктивних способів взаємодії з іншими учасниками гри.

Тренінг проводився у груповому форматі протягом п'яти днів. У ньому брали участь 10 підлітків віком від 13 до 16 років. Тривалість кожного заняття становила 2–3 години, що дозволило поєднати інформаційні блоки з практичними вправами та груповими обговореннями. Кожне заняття мало чітко визначену мету, структуру та включало як освітні компоненти (міні-лекції), так і практичні вправи, спрямовані на розвиток емоційної саморегуляції, комунікативних навичок та позитивного мислення.

Таблиця 3.1

Програма соціально-психологічного тренінгу «Вихід з гри: свобода у
реальному світі»

День	Тема / Мета	Вправи / Діяльність
1	Знайомство, ознайомлення з правилами тренінгу, початкове діагностування адаптивності	1. «Мій стиль геймінгу» – описуємо свій стиль гри та реакції на поразки/конфлікти, обговорення в колі. 2. «Емоційний барометр» – малюємо емоції після виграшу, поразки, конфлікту, аналіз та обговорення. 3. «Нескінченне уточнення» – групова вправа: 4 висловлюють претензії, 5-й відповідає уточнювальними питаннями. 4. Рольова гра «Конфлікт у команді» – відтворення конфліктної ситуації, пошук конструктивного рішення.
2	Контроль емоцій, розвиток саморегуляції та позитивного мислення	Міні-лекція: розпізнавання ознак емоційної напруги. 1. «Дихальна техніка» – вправи на контроль дихання та зниження напруження. 2. «Картка позитиву» – запис сильних сторін учасника, обмін і доповнення позитивними коментарями. 3. «Уяви успішну гру» – візуалізація успішного ігрового процесу, відчуття контролю і радості.
3	Конструктивна взаємодія та розвиток асертивності	1. «Збір позитивної фрази» – створення позитивної фрази про команду або себе з карток. 2. «Техніка 5 пальців» – доторкаючись до пальців, вимовляють позитивні твердження («Я спокійний»). 3. «Тренування часткової згоди» – парна робота: відповіді частковою згодою на висловлювання іншого, обговорення навичок асертивності.
4	Підтримка, підвищення самооцінки, розвиток внутрішньої стійкості	1. «Групова підтримка» – обговорення переживань, надання порад і підтримки учасникам. 2. «Список досягнень» – складання особистих досягнень, обговорення їх впливу на поведінку у грі та житті. 3. «Відпустити тривогу» – медитація під спокійну музику, уявлення випускання тривог з тіла.
5	Підсумок тренінгу, повторне діагностування адаптивності	Повторне проходження опитувальника «Адаптивна поведінка у геймінгу» для порівняння результатів. Фінальна рефлексія: які техніки застосовуватимете, які зміни помітили у власній поведінці та емоціях.

День 1. Знайомство та діагностування адаптивності

Мета

дня:

Знайомство учасників, ознайомлення з правилами тренінгу;

Обговорення цілей та завдань;

Початкове діагностування рівня адаптивності.

Вправа 1. «Мій стиль геймінгу»

Мета: усвідомлення власної поведінки під час гри; аналіз конструктивних і неконструктивних реакцій.

Час: 20 хв.

Обладнання: аркуші, ручки.

Інструкція для тренера:

1. «Візьміть аркуш і опишіть свій стиль гри: як ви поведетеся під час перемог, поразок та конфліктів. Які емоції у вас виникають?»

2. Дайте учасникам 10 хвилин на запис.

3. «Тепер поділіться у колі тим, що ви помітили у своїй поведінці.

Що конструктивного, а що можна покращити?»

4. Обговоріть разом, які аспекти поведінки сприяють командній взаємодії, а які - заважають.

Вправа 2. «Емоційний барометр»

Мета: розвиток здатності розпізнавати власні емоції.

Час: 20 хв.

Обладнання: аркуші, олівці/маркер.

Інструкція для тренера:

1. «Уявіть, що ви щойно виграли гру, програли або стали учасником конфліктної ситуації. Намалюйте свій емоційний стан після цього моменту.»

2. «Потім обговоримо, які емоції найчастіше виникають, і як можна навчитися ними керувати.»

3. «Хто хоче поділитися, що намалював? Які емоції домінують?»

4. Підсумок тренера: «Розпізнавання емоцій - перший крок до контролю поведінки під час гри.»

Вправа 3. «Нескінченне уточнення»

Мета: навчання конструктивному спілкуванню у конфліктних ситуаціях.

Час: 30 хв.

Інструкція для тренера:

1. «Розділіться на групи по п'ять осіб. Чотири з вас висловлюють претензії п'ятому, який відповідає лише уточнювальними запитаннями, щоб уникнути конфлікту.»
2. «Наприклад, замість того, щоб говорити “Ти все робиш неправильно!”, питаєте: “Можеш пояснити, чому ти зробив так?”»
3. «Після вправи обговоримо: що було складно, що спрацювало, що допомагає конструктивно спілкуватися.»

Вправа 4. Рольова гра «Конфлікт у команді»

Мета: відпрацювання самоконтролю та конструктивної поведінки.

Час: 30 хв.

Обладнання: картки з ігровими конфліктними ситуаціями.

Інструкція для тренера:

1. «Розділіться на групи по 3–4 особи. Кожна група отримує картку з конфліктною ситуацією у грі.»
2. «Відтворіть ситуацію і оберіть спосіб конструктивного вирішення конфлікту. Можна обговорювати різні варіанти, пропонувати компроміси.»
3. «Після виконання кожна група демонструє свою реакцію. Ми обговоримо, які стратегії були ефективними.»
4. Рефлексія і зворотній зв'язок (10 хв.):

Тренер ставить запитання:

1. «Що вас найбільше здивувало у власній поведінці?»
2. «Які моменти були для вас найбільш корисними?»

День 2. Контроль емоцій та позитивне мислення

Мета дня: навчити контролювати емоції, розвивати саморегуляцію та

позитивне мислення.

Міні-лекція тренера:

«Під час гри у вас можуть виникати різні ознаки емоційної напруги: прискорене серцебиття, пітливість, тремтіння, внутрішнє хвилювання, погіршення концентрації. Наше завдання - навчитися розпізнавати ці сигнали та керувати ними.»

Вправа 1. «Дихальна техніка»

Мета: зниження напруження та стресу.

Час: 20 хв.

Інструкція тренера:

1. «Сядьте зручно, спина пряма. Виконуйте серію дихальних вправ: вдих на 4 рахунки, затримка на 4, видих на 6.»
2. «Повторіть 5 разів. Відчуйте, як напруга поступово зникає.»

Вправа 2. «Картка позитиву»

Мета: формування позитивного мислення та взаємопідтримки.

Час: 30 хв.

Інструкція тренера:

1. «Напишіть на картці 3 свої сильні сторони у грі.»
2. «Обмінюйтеся картками з іншим учасником і додайте щось позитивне про нього.»
3. «Обговоримо, як ці сильні сторони допомагають вам у грі та житті.»

Вправа 3. «Уяви успішну гру»

Мета: розвиток уяви та внутрішньої впевненості.

Час: 30 хв.

Інструкція тренера:

1. «Закрийте очі. Уявіть успішну гру: відчуття контролю, спокою та радості.»
2. «Подумайте, які дії привели до успіху. Відкрийте очі і обговоріть, як можна застосувати це у реальних ігрових ситуаціях.»

День 3. Конструктивна взаємодія та асертивність у команді

Мета дня: відпрацювати навички конструктивної взаємодії та асертивності в командних ігрових ситуаціях.

Вправа 1. «Збір позитивної фрази»

Мета: зменшення тривожності через фокусування на позитиві.

Час: 30 хв.

Обладнання: картки, ручки.

Інструкція тренера:

1. «Кожен із вас напише на картці позитивну фразу про команду або себе, пов'язану з грою.»

2. «Потім ми об'єднаємо всі картки і створимо “позитивну стіну” для команди.»

3. «Обговоримо: які позитивні аспекти взаємодії ми помітили? Чи змінюється настрій, коли фокусуємося на позитиві?»

4. Вправа 2. «Техніка 5 пальців»

Мета: саморегуляція та релаксація.

Час: 30 хв.

Інструкція тренера:

1. «Сядьте зручно. Починаючи з великого пальця правої руки, торкайтеся кожного пальця і вимовляйте позитивне твердження, наприклад: “Я спокійний”, “Я можу контролювати емоції”, “Я готовий до гри”.»

2. «Повторіть з іншою рукою. Відчуйте, як напруга зменшується, а впевненість зростає.»

3. «Обговоримо: чи відчули ви зміни у своєму стані?»

Вправа 3. «Тренування часткової згоди»

Мета: розвиток навичок асертивності.

Час: 30 хв.

Інструкція тренера:

1. «Працюємо у парах. Один говорить думку або пропозицію, другий відповідає частковою згодою: “Так, я погоджуюся з тим, що... і додаю своє...”»

2. «Мета - навчитися слухати іншого та висловлювати власну думку конструктивно.»

3. «Обговоримо: що спрацювало, що було складно, як застосовувати цю техніку у команді?»

Рефлексія:

«Які техніки спрацювали найкраще?»

«Які навички ви будете використовувати у повсякденному житті та іграх?»

День 4. Підтримка, самооцінка та внутрішня стійкість

Мета дня: закріплення навичок підтримки, підвищення самооцінки та розвиток внутрішньої стійкості.

Вправа 1. «Групова підтримка»

Мета: формування атмосфери підтримки.

Час: 35 хв.

Інструкція тренера:

1. «Напишіть на аркуші власні переживання під час гри або конфліктів.»
2. «Поділіться ними у групі. Інші учасники дають поради та підтримку.»

3. «Обговоримо: як групова підтримка впливає на емоційний стан та готовність до гри?»

Вправа 2. «Список досягнень»

Мета: підвищення самооцінки.

Час: 30 хв.

Інструкція тренера:

1. «Складіть список своїх досягнень у грі та поза нею. Подумайте, як вони допомагають вам почуватися впевнено.»

2. «Обговоримо, як відчуття власних досягнень впливає на поведінку у команді та результат гри.»

Вправа 3. «Відпустити тривогу»

Мета: релаксація та зниження стресу.

Час: 30 хв.

Інструкція тренера:

1. «Сядьте зручно, закрийте очі. Уявіть, що ви “випускаєте” тривоги з тіла: видих - і напруга залишає вас.»
2. «Сконцентруйтеся на відчутті спокою та впевненості.»
3. «Після вправи поділіться відчуттями: що змінилося у вашому настрої?»

День 5. Підсумок та повторне діагностування

Мета дня: підведення підсумків тренінгу, оцінка ефективності та закріплення навичок.

Методика оцінки: Повторне проходження опитувальника «Адаптивна поведінка у геймінгу» для порівняння результатів.

Вправа 1. Порівняння результатів опитувальника

Мета: оцінка власного прогресу.

Інструкція тренера:

1. «Пройдіть повторно опитувальник. Порівняйте результати з початковими.»
2. «Обговоримо: які зміни у вашій поведінці, контролі емоцій та взаємодії з командою ви помітили?»

Вправа 2. Фінальна рефлексія

Мета: усвідомлення отриманих знань і навичок.

Інструкція тренера:

1. «Подумайте і відповідайте письмово:
Які техніки ви будете застосовувати під час ігор?
Які зміни ви помітили у власній поведінці та емоціях?»
2. «Потім ділимося відповідями у колі. Обговоримо, як закріпити нові навички у майбутньому.»

Після цього відбулася фінальна рефлексія, під час якої учасники обговорювали власний досвід участі у тренінгу, ділилися враженнями та визначали, які техніки вони планують використовувати у подальшій ігровій

діяльності.

Після реалізації психологічної програми було проведено повторне вимірювання показників для оцінки динаміки змін.

Таблиця 3.2

Показники мотивації досягнення успіху та уникнення невдач у підлітків після реалізації тренінгової програми (%)

Показник	До програми (%)	Після програми (%)	Зміна (%)
Мотивація досягнення успіху	48	63	+15
Мотивація уникнення невдач	52	37	-15

Аналіз результатів засвідчив позитивну динаміку змін у мотиваційній сфері підлітків після участі у психологічній програмі. Зокрема, спостерігається підвищення показників мотивації досягнення успіху, що свідчить про формування більш активної життєвої позиції, підвищення впевненості у власних можливостях та готовності докладати зусиль для досягнення поставлених цілей.

Водночас виявлено зниження рівня мотивації уникнення невдач, що свідчить про зменшення страху помилки, підвищення емоційної стійкості та готовності підлітків до подолання труднощів. Отримані результати дозволяють зробити висновок про позитивний вплив програми на розвиток мотиваційної сфери досліджуваних.

Таблиця 3.3

Рівні навчальної мотивації підлітків до та після реалізації програми (%)

Рівень мотивації	До програми (%)	Після програми (%)
Високий	21	38
Середній	47	44
Низький	32	18

Отримані результати свідчать про позитивні зміни у структурі навчальної мотивації підлітків. Після реалізації психологічної програми спостерігається збільшення частки учнів із високим рівнем навчальної мотивації. Це свідчить про зростання зацікавленості навчальною діяльністю, підвищення значущості навчання та формування більш відповідального ставлення до освітнього процесу.

Водночас зменшилася кількість підлітків із низьким рівнем навчальної мотивації, що може свідчити про підвищення пізнавальної активності та зниження байдужого ставлення до навчальної діяльності. Отримані результати підтверджують ефективність проведеної програми щодо розвитку навчальної мотивації підлітків.

Таблиця 3.4

Показники адаптивної поведінки у геймінгу до та після реалізації тренінгової програми (%)

Показник	До програми	Після програми	Зміна
Контроль емоцій під час гри	39	68	+29
Конструктивна командна взаємодія	44	71	+27
Толерантність до поразок	31	63	+32

Результати дослідження свідчать про позитивну динаміку розвитку

адаптивної поведінки підлітків у процесі геймінгу. Після участі у програмі підвищився рівень емоційного контролю під час гри, що свідчить про зниження імпульсивності та покращення здатності регулювати власні емоційні реакції у ситуаціях напруження.

Також спостерігається покращення показників конструктивної командної взаємодії, що виявляється у більш ефективному спілкуванні, співпраці та здатності до координації дій з іншими учасниками гри. Крім того, значно зріс рівень толерантності до поразок, що свідчить про розвиток стресостійкості, зниження рівня агресивних реакцій та формування більш адекватного ставлення до невдач.

Отримані результати підтверджують ефективність психологічної програми щодо розвитку адаптивної поведінки підлітків, які захоплюються геймінгом, та оптимізації їхньої мотиваційної сфери.

Отримані результати дослідження свідчать про позитивний вплив психологічної програми на мотиваційну сферу підлітків, які захоплюються геймінгом. Після участі у програмі спостерігається зростання мотивації досягнення успіху, підвищення рівня навчальної мотивації, а також покращення поведінкових реакцій під час ігрової діяльності.

Підлітки стали більш впевненими у власних можливостях, демонструють більшу готовність до подолання труднощів та здатність конструктивно взаємодіяти з іншими учасниками гри. Крім того, спостерігається розвиток навичок емоційної саморегуляції та підвищення рівня психологічної адаптації у ситуаціях ігрового суперництва.

Отже, результати дослідження підтверджують ефективність запропонованої психологічної програми та свідчать про її позитивний вплив на формування адаптивної поведінки і мотивації підлітків у сучасному цифровому середовищі.

3.3. Практичні рекомендації для батьків і педагогів щодо формування конструктивної мотивації підлітків у цифровому середовищі

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується активною цифровізацією різних сфер життєдіяльності людини, що суттєво впливає на процес соціалізації підростаючого покоління. Підлітковий вік є особливо чутливим періодом формування мотиваційної сфери особистості, у якому значну роль відіграють як найближче соціальне оточення, так і цифрове середовище, що включає соціальні мережі, онлайн-ігри, освітні платформи та інші інтернет-ресурси. У зв'язку з цим важливим завданням батьків і педагогів є сприяння формуванню конструктивної мотивації підлітків у цифровому просторі, що передбачає розвиток усвідомленого, відповідального та цілеспрямованого використання цифрових технологій.

Однією з ключових умов формування конструктивної мотивації підлітків є створення сприятливого психологічного клімату у сім'ї та освітньому середовищі. Довіра, підтримка та відкрите спілкування між дорослими і підлітками сприяють формуванню позитивного ставлення до навчальної діяльності та саморозвитку. Важливо, щоб батьки та педагоги не обмежувалися лише контролем часу, проведеного підлітками в інтернеті, а й проявляли щирий інтерес до їхніх цифрових захоплень. Такий підхід дозволяє краще зрозуміти потреби та інтереси підлітка, а також сприяє формуванню партнерських відносин між дорослими та дітьми.

Важливим аспектом є формування у підлітків усвідомленого ставлення до використання цифрових ресурсів. Батькам і педагогам доцільно пояснювати підліткам не лише потенційні ризики цифрового середовища, але й його можливості для розвитку особистості, здобуття нових знань та формування професійних інтересів. Підлітки повинні усвідомлювати, що цифрові технології можуть бути не лише джерелом розваг, але й ефективним інструментом навчання, творчості та самореалізації. У цьому контексті важливо сприяти залученню підлітків до використання освітніх онлайн-платформ,

інтерактивних навчальних ресурсів, програм для розвитку креативності та логічного мислення.

Особливу увагу слід приділяти розвитку внутрішньої мотивації підлітків. Внутрішня мотивація виникає тоді, коли діяльність виконується не під тиском зовнішніх вимог, а завдяки власному інтересу та бажанню досягти певних результатів. Для формування такої мотивації батькам і педагогам важливо підтримувати ініціативність підлітків, заохочувати їх до самостійного пошуку інформації, постановки цілей та планування власної діяльності. Позитивне підкріплення успіхів, визнання досягнень та підтримка у складних ситуаціях сприяють формуванню впевненості у власних можливостях і стимулюють подальший розвиток особистості.

Ефективним засобом формування конструктивної мотивації є розвиток критичного мислення щодо цифрового контенту. Підлітки повинні навчитися аналізувати інформацію, оцінювати її достовірність та усвідомлювати можливий вплив медіаконтенту на їхні емоції та поведінку. У цьому процесі важлива роль належить педагогам, які можуть інтегрувати елементи медіаграмотності у навчальний процес, а також батькам, що можуть

обговорювати з підлітками переглянуті відео, ігри чи інформаційні матеріали. Такий підхід сприяє формуванню усвідомленого та відповідального ставлення до інформації, що отримується з цифрових джерел.

Не менш важливим є формування навичок саморегуляції у цифровому середовищі. Підлітки часто стикаються з труднощами у контролі часу, проведеного в інтернеті, що може негативно впливати на навчальну діяльність, режим дня та психологічне благополуччя. Тому батькам і педагогам доцільно допомагати підліткам розвивати навички планування власного часу, встановлення пріоритетів та дотримання балансу між онлайн-активністю та іншими видами діяльності. Ефективним підходом є спільне обговорення правил використання цифрових пристроїв, що сприяє формуванню відповідальності та усвідомленості у поведінці підлітків. Важливо також підтримувати різноманітність діяльності підлітків, поєднуючи цифрову активність з офлайн-

формами соціальної взаємодії, творчості та фізичної активності. Участь у спортивних секціях, творчих гуртках, волонтерських ініціативах або проєктній діяльності сприяє розвитку соціальних навичок, підвищенню самооцінки та формуванню позитивної мотивації до самореалізації. У такому контексті цифрове середовище може виступати як додатковий ресурс для організації спільних проєктів, пошуку інформації та комунікації.

Отже, формування конструктивної мотивації підлітків у цифровому середовищі є комплексним процесом, що потребує узгоджених зусиль батьків і педагогів. Важливими умовами цього процесу є створення атмосфери довіри та підтримки, розвиток внутрішньої мотивації, формування критичного мислення та навичок саморегуляції у цифровому просторі. Реалізація зазначених рекомендацій сприятиме гармонійному розвитку особистості підлітка, формуванню відповідального ставлення до використання цифрових технологій та ефективній адаптації до умов сучасного інформаційного суспільства.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі роботи було розроблено та представлено програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на формування конструктивної мотивації та адаптивної поведінки підлітків у цифровому середовищі. Актуальність впровадження такої програми зумовлена тим, що сучасні підлітки значну частину свого часу проводять у віртуальному просторі, зокрема у сфері цифрових ігор, соціальних мереж та інших онлайн- платформ. Це, водночас, створює нові можливості для розвитку, навчання та комунікації, разом з тим - може спричиняти формування неадаптивних поведінкових стратегій, емоційної напруги та труднощів у міжособистісній взаємодії. Саме тому виникає потреба у цілеспрямованому психолого- педагогічному впливі, спрямованому на формування у підлітків конструктивних способів взаємодії у цифровому середовищі.

У процесі розроблення тренінгової програми було враховано

психологічні особливості підліткового віку, зокрема підвищену емоційну чутливість, прагнення до самоствердження, потребу у соціальному визнанні та активну залученість у цифрову комунікацію. Запропонована програма тренінгу передбачала поєднання інформаційних, практичних та рефлексивних компонентів, що дозволило створити умови для розвитку у підлітків навичок саморегуляції, конструктивної комунікації, емоційного усвідомлення та позитивного мислення. Тренінг проводився у груповій формі та включав комплекс вправ, спрямованих на підвищення рівня усвідомлення власних поведінкових реакцій під час взаємодії у цифровому середовищі, формування здатності контролювати емоції та розвивати навички ефективної співпраці.

Реалізація тренінгової програми сприяла активному залученню учасників до обговорення власного досвіду взаємодії у цифровому просторі, що дозволило підліткам усвідомити типові труднощі, пов'язані з емоційними реакціями під час гри або онлайн-спілкування. Використання різноманітних психологічних вправ, рольових ситуацій, технік саморегуляції та групової рефлексії сприяло формуванню більш усвідомленого ставлення до власної поведінки у цифровому середовищі. Учасники мали можливість навчитися аналізувати власні емоційні стани, розвивати навички конструктивного реагування на конфліктні ситуації та знаходити ефективні способи взаємодії у командній діяльності.

Особливу увагу у тренінговій програмі було приділено розвитку внутрішньої мотивації підлітків, що проявляється у прагненні до саморозвитку, досягнення поставлених цілей та відповідального ставлення до власної діяльності у цифровому просторі. Застосування вправ, спрямованих на підвищення самооцінки, формування позитивного мислення та усвідомлення власних сильних сторін, сприяло зміцненню впевненості підлітків у власних можливостях та розвитку їхнього особистісного потенціалу.

Крім того, у третьому розділі було запропоновано практичні рекомендації для батьків і педагогів щодо формування конструктивної мотивації підлітків у цифровому середовищі. Вони спрямовані на створення сприятливих умов для

розвитку відповідального та усвідомленого використання цифрових технологій, формування навичок саморегуляції, критичного мислення та підтримку позитивної навчальної мотивації. Реалізація таких рекомендацій сприяє гармонійному поєднанню цифрової активності підлітків із їхнім особистісним розвитком, соціальною взаємодією та освітньою діяльністю.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи проведено комплексне вивчення проблеми формування конструктивної мотивації підлітків у цифровому середовищі та визначено психологічні особливості їхньої взаємодії у віртуальному просторі. Проведене дослідження дозволило не лише узагальнити теоретичні підходи до вивчення мотиваційної сфери підлітків у сучасних умовах цифровізації суспільства, але й розробити практичні засоби психологічної підтримки, спрямовані на формування адаптивної поведінки та відповідального використання цифрових ресурсів.

У межах теоретичного аналізу наукових джерел було з'ясовано, що цифрове середовище відіграє значну роль у процесі соціалізації підлітків, впливаючи на формування їхніх інтересів, ціннісних орієнтацій, мотиваційних установок та моделей поведінки. Встановлено, що цифрові технології можуть виступати як важливим ресурсом для розвитку пізнавальної активності, творчості та комунікації, так і чинником виникнення певних психологічних труднощів, пов'язаних із надмірним зануренням у віртуальний простір, зниженням навчальної мотивації, емоційною нестабільністю та труднощами у міжособистісній взаємодії. Теоретичне осмислення проблеми показало, що формування конструктивної мотивації підлітків у цифровому середовищі потребує комплексного підходу, який поєднує розвиток внутрішньої мотивації, формування критичного ставлення до інформаційного контенту та розвиток навичок саморегуляції.

Емпіричне дослідження особливостей мотивації та поведінки підлітків у цифровому середовищі було проведено за допомогою комплексу психодіагностичних методик, спрямованих на визначення рівня мотиваційної спрямованості, особливостей емоційного реагування та характеру взаємодії у цифровому просторі. Аналіз отриманих результатів засвідчив, що значна частина підлітків активно використовує цифрові технології переважно з розважальною метою, що свідчить про недостатній рівень усвідомлення

можливостей цифрового середовища для навчання, саморозвитку та творчої діяльності. Водночас було виявлено, що частина підлітків демонструє тенденцію до формування неадаптивних поведінкових стратегій у цифровому просторі, зокрема імпульсивність у комунікації, труднощі у контролі емоційних реакцій та недостатній рівень саморегуляції.

З метою корекції виявлених особливостей та розвитку конструктивної мотивації підлітків було розроблено програму соціально-психологічного тренінгу, спрямовану на формування навичок відповідальної взаємодії у цифровому середовищі. Програма тренінгу включала елементи психологічної освіти, вправи на розвиток емоційної саморегуляції, формування позитивного мислення, підвищення самооцінки та розвиток комунікативних навичок. Особлива увага приділялася створенню довірливої атмосфери у групі, що сприяло активній участі підлітків у тренінгових вправах, обговоренню власного досвіду взаємодії у цифровому просторі та формуванню більш усвідомленого ставлення до власної поведінки.

Аналіз результатів апробації тренінгової програми засвідчив позитивні зміни у мотиваційній та поведінковій сферах підлітків. Після проходження тренінгу учасники продемонстрували зростання інтересу до конструктивного використання цифрових технологій, підвищення рівня усвідомлення власних емоційних реакцій у процесі онлайн-взаємодії та розвиток навичок саморегуляції. Крім того, спостерігалось покращення комунікативної взаємодії між учасниками, зниження конфліктності у командній діяльності та формування більш позитивного ставлення до співпраці.

У межах дослідження також було розроблено практичні рекомендації для батьків і педагогів щодо формування конструктивної мотивації підлітків у цифровому середовищі. Запропоновані рекомендації спрямовані на створення сприятливого психологічного клімату у сім'ї та освітньому середовищі, підтримку внутрішньої мотивації підлітків, розвиток навичок критичного мислення та формування відповідального ставлення до використання цифрових технологій. Реалізація таких рекомендацій сприяє гармонійному

поєднанню цифрової активності підлітків із їхнім особистісним розвитком, навчальною діяльністю та соціальною взаємодією.

Таким чином, результати проведеного дослідження дозволяють зробити висновок про доцільність використання соціально-психологічних тренінгових програм як ефективного засобу формування конструктивної мотивації підлітків у цифровому середовищі. Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання розробленої тренінгової програми у діяльності практичних психологів, соціальних педагогів та педагогічних працівників закладів освіти з метою розвитку у підлітків навичок відповідального використання цифрових ресурсів, підвищення їхньої навчальної мотивації та формування адаптивних моделей поведінки у сучасному інформаційному суспільстві.

Перспективи подальших наукових досліджень пов'язані з поглибленим вивченням психологічних чинників, що впливають на формування мотиваційної сфери підлітків у цифровому середовищі, а також із удосконаленням програм психологічної підтримки, спрямованих на розвиток цифрової компетентності, емоційної стійкості та соціальної адаптації молодого покоління.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І.Д. Особистість у просторі духовного розвитку: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2018. 256 с.
2. Бондарчук О.І. Психологія особистості підлітка: навч. посіб. Київ: КНЕУ, 2019. 320 с.
3. Борисенко З. Психопрофілактика залежності підлітків від Інтернету. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2022. № 49. С. 37–44.
4. Варій М.Й. Загальна психологія: підручник. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2019. 608 с.
5. Вікова та педагогічна психологія: підручник / за ред. С.Д. Максименка. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 512 с.
6. Воронова В.М. Психологія підліткового віку: сучасні підходи до дослідження. Київ: Освіта України, 2020. 244 с.
7. Гаврилюк Н.М. Психологічні особливості формування мотивації навчальної діяльності підлітків. Психологія і особистість. 2020. № 2. С. 75–82.
8. Гуменюк О.Є. Психологія розвитку особистості. Тернопіль: ТНЕУ, 2019. 320 с.
9. Дуткевич Т.В. Дитяча психологія. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 424 с.
10. Журавльова Н.І. Психологія мотивації особистості. Харків: Фоліо, 2019. 288 с.
11. Кокур О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Герасименко М.В., Ткаченко В.В. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу: метод. посіб. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2012. 433 с.
12. Коломієць О., Демиденко Т. Соціальна профілактика залежності підлітків від мережевих ігор. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2023. № 1(52). С. 72–77.

13. Кононенко О.І. Психологія міжособистісного спілкування. Київ: Академвидав, 2019. 256 с.
14. Костюк Г.С. Психологія особистості: сучасні дослідження. Київ: Либідь, 2020. 304 с.
15. Кравченко Т.М. Формування цифрової культури підлітків у сучасному інформаційному суспільстві. Педагогічні науки. 2021. № 3. С. 52–58.
16. Кузьменко В.У. Психологія розвитку: навч. посіб. Київ: Освіта України, 2019. 320 с.
17. Лемак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики: метод. видання. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2011. 616 с.
18. Максименко С.Д. Загальна психологія: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 512 с.
19. Москалець В.П. Психологія особистості. Київ: Центр навчальної літератури, 2020. 416 с.
20. Савчин М.В. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2020. 376 с.
21. Сердюк Л.З. Психологія мотивації навчальної діяльності. Київ: Освіта України, 2019. 256 с.
22. Сургунд Н., Козак А. Вплив сучасного інформаційного середовища та Інтернету на формування власного «Я» підлітків. *Psychology Travelogs*. 2024. № 4. С. 34–39.
23. Тимошенко К., Шевцова О. М. Психологічні особливості самооцінки підлітків, які включені в кібербулінг. *Майбутнє психології в умовах сучасної України*: матер. Всеукр. науково-практ. конфер. (23 травня 2024 р., м. Київ), С. 74-75. Режим доступу: https://nubip.edu.ua/sites/default/files/u178/240424_new.pdf
24. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості. Київ: Каравела, 2018. 372 с.

25. Фурман А.В. Психологія особистісного розвитку. Київ: Кондор, 2019. 320 с.
26. Шаповал І.А. Психологія соціальної взаємодії підлітків. Київ: Освіта України, 2021. 268 с.
27. Шевцова О. М. Бойченко М. М. Особливості механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій геймерів дорослого віку. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*: матеріали III міжнар. наук.-практ. конф. (Національний авіаційний університет, 21 листопада 2019 р.). Київ, 2019. С. 157-161.
28. Шевцова О. М., Колісник А. Я. Психологічні аспекти захоплення геймінгом у сучасних підлітків. *The use of modern technologies in higher education institutions*: матер. IX Міжнар. науково-практ. конфер. (27-29 жовтня 2025 р., м. Роттердам (Нідерланди)), С. 142-145.
29. Як соціальні мережі впливають на самооцінку підлітків. Донецький обласний центр контролю та профілактики хвороб. 2025. URL: <https://dcz.gov.ua> (дата звернення: 03.03.2026).
30. Bandura A. Moral Disengagement: How People Do Harm and Live with Themselves. New York: Worth Publishers, 2018. 544 p.
31. Berk L. Development Through the Lifespan. Boston: Pearson, 2018. 720 p.
32. Boyd D. It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens. New Haven: Yale University Press, 2019. 304 p.
33. Buckingham D. The Media Education Manifesto. Cambridge: Polity Press, 2020. 200 p.
34. Carr N. The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains. New York: W.W. Norton & Company, 2020. 320 p.
35. Castells M. Networks of Outrage and Hope: Social Movements in the Internet Age. Cambridge: Polity Press, 2018. 280 p.
36. Crone E. The Adolescent Brain: Changes in Learning, Decision-Making and Social Relations. London: Routledge, 2020. 240 p.

37. Deci E., Ryan R. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York: Guilford Press, 2018. 756 p.
38. Gee J. *What Video Games Have to Teach Us About Learning and Literacy*. New York: Palgrave Macmillan, 2018. 240 p.
39. Greenfield P. *Mind and Media: The Effects of Television, Video Games and Computers*. New York: Psychology Press, 2019. 300 p.
40. Jenkins H. *Participatory Culture in a Networked Era*. Cambridge: Polity Press, 2019. 256 p.
41. Livingstone S. *Children and the Internet: Great Expectations, Challenging Realities*. Cambridge: Polity Press, 2019. 300 p.
42. Odgers C., Jensen M. Annual Research Review: Adolescent Mental Health in the Digital Age. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2020. Vol. 61. P. 336–348.
43. OECD. *Educating 21st Century Children: Emotional Well-Being in the Digital Age*. Paris: OECD Publishing, 2019. 210 p.
44. Orben A., Przybylski A. The Association Between Adolescent Well-Being and Digital Technology Use. *Nature Human Behaviour*. 2019. Vol. 3. P. 173–182.
45. Przybylski A., Weinstein N. Digital Screen Time Limits and Young Children's Psychological Well-Being. *Psychological Science*. 2019. Vol. 30. P. 682–696.
46. Rideout V., Robb M. *Social Media, Social Life: Teens Reveal Their Experiences*. San Francisco: Common Sense Media, 2019. 56 p.
47. Ryan R., Deci E. Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions. *Contemporary Educational Psychology*. 2020. Vol. 25. P. 54–67.
48. Shapiro J. *The New Childhood: Raising Kids to Thrive in a Connected World*. New York: Little, Brown and Company, 2020. 336 p.
49. Subrahmanyam K., Šmahel D. *Digital Youth: The Role of Media in Development*. New York: Springer, 2021. 250 p.

50. Turkle S. Reclaiming Conversation: The Power of Talk in a Digital Age. New York: Penguin Press, 2018. 352 p.
51. UNICEF. The State of the World's Children: Children in a Digital World. New York: UNICEF, 2019. 240 p.
52. Weinstein E. The Social Media See-Saw: Positive and Negative Influences on Adolescents. *Current Opinion in Psychology*. 2018. Vol. 9. P. 87–91.
53. World Health Organization. Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children and Adolescents. Geneva: WHO, 2020. 120 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики особистості на мотивацію до успіху Т. Елерса.

(Коkun О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Герасименко М. В., Ткаченко В. В. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2012. – 433 с.)

На кожен з нижчезазначених питань відповідайте "Так" або "Ні".

- 1. Коли є вибір між двома варіантами, його краще зробити швидше, ніж відкласти на певний час.
- 2. Я легко дратуюся, коли помічаю, що не можу па всі 100% виконати завдання.
- 3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я все ставлю на карту.
- 4. Коли виникає проблемна ситуація, я найчастіше приймаю рішення одним з останніх.
- 5. Коли в мене два дні поспіль немає діла, я втрачаю спокій.
- 6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
- 7. Але відношенню до себе я більш строгий, ніж по відношенню до інших.
- 8. Я більш доброзичливий, ніж інші.
- 9. Коли я відмовляюся від важкого завдання, то йотом суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домігся б успіху.
- 10. У процесі роботи я потребує невеликих паузах для відпочинку.
- 11. Старанність - це не основна моя риса.
- 12. Мої досягнення в праці не завжди однакові.
- 13. Мене більше приваблює інша робота, ніж та, якою я зайнятий.
- 14. Осуд стимулює мене сильніше, ніж похвала.
- 15. Я знаю, що мої колеги вважають мене діловою людиною.

- 16. Перешкоди роблять мої рішення більш твердими.
- 17. У мене легко викликати честолюбство.
- 18. Коли я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
- 19. При виконанні роботи я не розраховую на допомогу інших.
- 20. Іноді я відкладаю те, що повинен був зробити зараз.
- 21. Треба покладатися тільки на самого себе.
- 22. У житті мало речей більш важливих, ніж гроші.
- 23. Завжди, коли мені треба буде виконати важливе завдання, я ні про що інше не думаю.
- 24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.
- 25. У кінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.
- 26. Коли я розташований до роботи, я роблю се краще і кваліфікованішими, ніж інші.
- 27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, які можуть завзято працювати.
- 28. Коли у мене немає справ, я відчуваю, що мені не по собі.
- 29. Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше, ніж іншим.
- 30. Коли мені доводиться приймати рішення, я намагаюся робити це якомога краще.
- 31. Мої друзі іноді вважають мене ледачим.
- 32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від моїх колег.
- 33. Безглуздо протидіяти волі керівника.
- 34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
- 35. Коли щось не ладиться, я нетерплячий.
- 36. Я зазвичай звертаю мало уваги на свої досягнення.
- 37. Коли я працюю разом з іншими, моя робота дає великі результати, ніж роботи інших.
- 38. Багато чого, за що я беруся, що не доводжу до кінця.
- 39. Я заздрю людям, які не завантажені роботою.

- 40. Я не заздрю тим, хто прагне до влади і положенню.
- 41. Коли я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти я йду аж до крайніх заходів.

Ключ. Ви отримали по 1 балу за відповіді "Так" на наступні питання: 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 21, 22, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 37, 41. Ви також отримали по 1 балу за відповіді "Ні" на питання 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38, 39. Відповіді на питання 1, 11, 12, 19, 23, 33, 34, 35, 40 не враховуються.

Підрахуйте суму набраних балів.

Результат:

- - Від 1 до 10 балів: низька мотивація до успіху;
- - Від 11 до 16 балів: середній рівень мотивації до успіху;
- - Від 17 до 20 балів: помірковано високий рівень мотивації;
- - Понад 21 бали: занадто високий рівень мотивації до успіху.

Методика діагностики особистості на мотивацію до уникнення невдач Т. Елерса

Інструкція. Вам пропонується список слів з 30 рядків, по три слова в кожному рядку. У кожному рядку виберіть тільки одне з трьох слів, що найбільше точно характеризує Вас і відзначте його.

№ п / п питання	Порядковий номер відповіді		
	1	2	3

• 1	Сміливий	Пильний	Заповзятливий
• 2	Лагідний	Боязкий	Упертий
• 3	Обережний	Рішучий	Песимістичний
• 4	Непостійний	Безцеремонний	Уважний
• 5	Не розумний	Боягузливий	Не думаю
• 6			
• 7			
• 8			
• 9	Спритний	Жвавий	Завбачливий
	Холоднокровний	Коливний	Удатний
	Стрімке	Легковажний	Боязливий
	не замислювалися	Манірний	Непередбачливий
10	Оптимістичний	Добросовісний	Чуйний
11	Меланхолійний	Сумнівається	Нестійкий
12	Боягузливий	Недбалий	Схвильований
13	Необачний	Тихий	Боязливий
14	Уважний	Нерозсудливий	Сміливий
15	Розсудливий	Швидкий	Мужній
16	Заповзятливий	Обережний	Завбачливий
17	Схвильований	Розсіяний	Боязкий
18	Малодушний	Необережний	Безцеремонний

19	Полохливий	Нерішучий	Нервовий
20	Виконавчий	Відданий	Авантюрний
21	Завбачливий	Жвавий	Відчайдушний
22	Приборканий	Байдужий	Недбалий
23	Обережний	Безтурботний	Терплячий
24	Розумний	Дбайливий	Хоробрий
2.7	Предвідаючий	Безстрашний	Добросовісний
26	Поспішний	Полохливий	Безтурботний
27	Розсіяний	Необачний	Песимістичний
28	Обачний	Розсудливий	Заповзятливий
29	Тихий	Неорганізований	Боязливий
30	Оптимістичний	Пильний	Безтурботний

Ключ. Ви отримуєте по одному балу за наступні вибори, наведені в ключі (перша цифра - перед дефісом - означає порядковий номер питання, друга цифра - після дефіса - порядковий номер відповіді. Наприклад. 1-2 означає, що слово, яке отримало один бал в першому рядку у другому стовпці, - "пильний"). Інші вибори балів не отримують.

1-2, 2-1, 2-2, 3-1, 3-3, 4-3, 5-2, 6-3, 7-2, 7-3, 8-3, 9-1, 9-2, 10-2, 11-1, 11-2, 12-1, 12-3, 13-2, 13-3, 14-1, 15- 1, 16-2, 16-3, 17-3, 18-1, 19-1, 19-2, 20-1, 20-2, 21-1, 22-1, 23-1, 23-3, 24-1, 24-2, 25-1, 26-2, 27-3, 28-1, 28-2, 29-1, 29-3, 30-2.

Результат. Чим більша сума отриманих балів, тим вище рівень мотивації до уникнення невдач, до захисту.

- - Від 0 до 10 балів: низька мотивація до захисту; від 11 до 16 балів: середній рівень мотивації;
- - Від 17 до 20 балів: високий рівень мотивації;
- - Понад 20 балів: занадто високий рівень мотивації до уникнення невдач, захисту.

**Анкета для визначення навчальної мотивації (за
Н. Г. Лускановою)**

(М. В. Лемак, В. Ю. Петрище Методичне видання Психологу для роботи.
Діагностичні методики./ Ужгород Видавництво Олександри Гаркуші. - 2011)

1. Тобі подобається в школі?
 - а) Так;
 - б) не дуже;
 - в) ні.
2. Уранці ти завжди з радістю йдеш до школи чи тобі часто хочеться залишитися вдома?
 - а) Іду з радістю;
 - б) буває по-різному;
 - в) частіше хочеться залишитися вдома.
3. Якби вчитель сказав, що завтра до школи не обов'язково приходити всім учням, ти б пішов до школи чи залишився б вдома?
 - а) Пішов би до школи;
 - б) не знаю;
 - в) залишився б удома.
4. Тобі подобається, коли відмінюють уроки? а)
Не подобається;
 - б) буває по-різному;
 - в) подобається.
5. Ти хотів би, щоб тобі не задавали ніяких домашніх завдань? а)
Не хотів би;
 - б) не знаю;
 - в) хотів би.

6. Ти хотів би, щоб у школі залишилися лише перерви? а)
Ні;
- б) не знаю;
- в) хотів би.
7. Ти часто розповідаєш про школу своїм батькам і друзям? а)
Часто;
- б) рідко;
- в) не розповідаю.
8. Ти хотів би, щоб у тебе був інший, менш суворий учитель? а)
Мені подобається наш учитель;
- б) точно не знаю;
- в) хотів би.
9. У тебе в класі багато друзів? а)
Багато;
- б) мало;
- в) немає друзів.
10. Тобі подобаються твої однокласники? а)
Подобаються;
- б) не дуже;
- в) не подобаються.

Опрацювання результатів

За кожен варіант «а» - 3 бали, варіант «б» - 1 бал, варіант «в» - 0 балів.

25–30 балів - сформоване ставлення до себе як до школяра, висока навчальна активність.

20–24 бала - ставлення до себе як до школяра практично сформоване.

15–19 балів - позитивне ставлення до школи, але школа більше приваблює поза навчальними сторонами.

10–14 балів - ставлення до себе як до школяра не сформоване. Менше 10 балів – негативне ставлення до школи.

**Анкета «Адаптивна поведінка у геймінгу»
(Авторська)**

Мета: оцінити рівень адаптивної поведінки підлітків у контексті ігрової діяльності, виявити сильні та слабкі сторони їхньої поведінки під час гри, рівень самоконтролю та здатності до конструктивної взаємодії в команді.

Інструкція для учасника:

Прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді, який найточніше описує вашу поведінку під час гри. Відповідайте чесно, без намагання «вгадати» правильну відповідь.

Шкала відповідей:

- 1 – ніколи
- 2 – рідко
- 3 – іноді
- 4 – часто
- 5 – завжди

Блок 1. Емоційна регуляція

- 1. Після поразки у грі я можу швидко заспокоїтись.
- 2. Я контролюю свої негативні емоції під час конфліктів у грі.
- 3. Моє настрій після програшу не впливає на наступні дії в грі.
- 4. Я вмію перетворювати роздратування у мотивацію для кращої гри.

Блок 2. Поведінка в команді

- 5. Я дотримуюсь правил команди під час гри.
- 6. Я підтримую інших учасників у складних ситуаціях.
- 7. Я вмію конструктивно обговорювати помилки команди без критики.
- 8. Я пропоную рішення, якщо виникає конфлікт у команді.

Блок 3. Конструктивна реакція на труднощі

9. Я намагаюсь знаходити альтернативні шляхи вирішення складних ситуацій у грі.
10. Я не здаюсь після невдач і продовжую грати.
11. Я можу просити допомогу або поради, якщо не можу вирішити проблему.
12. Я аналізую свої помилки та намагаюсь уникнути їх у майбутньому.

Блок 4. Позитивне мислення та мотивація

13. Я концентруюсь на своїх сильних сторонах у грі, а не на помилках.
14. Я бачу можливості для розвитку у кожній ігровій ситуації.
15. Я отримую задоволення від процесу гри, а не лише від результату.
16. Я мотивую себе і команду на досягнення спільних цілей.

Обробка результатів:

Сумарний бал по кожному блоку та загальний бал дозволяє оцінити рівень адаптивної поведінки:

- Високий рівень адаптивності: 61–80 балів
- Середній рівень адаптивності: 41–60 балів
- Низький рівень адаптивності: 16–40 балів

Примітка для тренера:

Опитувальник проводиться двічі – на початку тренінгу (для діагностики початкового рівня) та після завершення всіх занять (для оцінки ефективності програми та змін у поведінкових стратегіях учасників).

Методика Т. Елерса первинні дані, N = 30

№	Бал до	Бал після
1	12	15
2	13	16
3	11	14
4	12	15
5	14	17
6	13	16
7	12	15
8	11	14
9	10	13
10	12	15
11	11	14
12	10	13
13	9	12
14	11	14
15	10	13
16	9	12
17	8	11
18	10	13
19	11	14
20	9	12
21	8	11
22	10	13
23	9	12
24	8	11
25	7	10
26	9	12
27	8	11
28	10	13
29	9	12
30	8	11

**Індивідуальні результати учасників дослідження за методикою
Н. Г. Лусканової до та після реалізації тренінгової програми**

№	До	Після
1	21	26
2	22	27
3	18	23
4	20	25
5	19	24
6	21	26
7	17	22
8	16	21
9	15	20
10	18	23
11	17	22
12	16	21
13	14	19
14	15	20
15	13	18
16	14	19
17	12	17
18	13	18
19	14	19
20	12	17
21	11	16
22	13	18
23	12	17
24	10	15
25	9	14
26	11	16
27	10	15
28	12	17
29	9	14
30	10	15

**Індивідуальні результати дослідження адаптивної поведінки у геймінгу до
та після реалізації тренінгової програми**

№	До	Після
1	42	65
2	44	67
3	38	60
4	41	66
5	45	70
6	43	68
7	39	61
8	40	62
9	44	69
10	46	71
11	37	58
12	36	57
13	35	56
14	34	55
15	33	54
16	32	53
17	31	52
18	30	51
19	29	50
20	28	49
21	27	48
22	26	47
23	25	46
24	24	45
25	23	44
26	22	43
27	21	42
28	20	41
29	19	40
30	18	39