

## ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНИХ ДОЗВІЛЛЄВИХ УСТАНОВОК І ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ-ГЕЙМЕРІВ У ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

**Оксана Шинкарук, д.фіз.вих., професор**  
**Костянтин Андрєєв, здобувач третього (освітньо-наукового)**  
**рівня вищої освіти**

*Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Київ, Україна*

**Вступ.** Геймінг є нормативною практикою дозвілля підлітків: понад 75 % домогосподарств у розвинених країнах залучені до відеоігор, а середній час гри серед підлітків 8–17 років становить 1,5–2 год/добу [1]. Цифрове середовище водночас відкриває можливості для когнітивного та соціального розвитку і формує ризики дисфункційного використання, що потребує наукового обґрунтування чинників здоров'язбережувальних дозвіллевих установок. Commodari та інші (n = 337) встановили, що батьківський моніторинг і підтримуюча медіація є значущими протективними чинниками ( $\beta = -0,302$ ,  $p < 0,001$ ;  $\beta = -0,130$ ,  $p = 0,005$ ), тоді як імпульсивність є предиктором дисфункційного геймінгу [2]. Martínez-García та інші (37 досліджень) підтвердили, що батьківська поведінка є ключовим чинником як ризику, так і захисту, а надмірне втручання є контрпродуктивним [3]. Haddock зі співавторами визначили, що позитивний вплив цифрових технологій на розвиток підлітків реалізується за наявності соціального контексту та підтримуючого сімейного середовища [4]. Систематизація цих чинників є актуальним науковим завданням з прямими імплікаціями для педагогічної практики.

**Мета дослідження:** визначити та систематизувати психолого-педагогічні чинники, що сприяють формуванню позитивних дозвіллевих установок і здоров'язбережувальної поведінки підлітків-геймерів у цифровому середовищі.

**Матеріал і методи дослідження.** В роботі використано методи теоретичного аналізу та систематизації наукових джерел, порівняльного аналізу та контент-аналізу програм цифрової грамотності. Систематизацію чинників здійснено за критеріями: (1) рівень впливу (індивідуальний / сімейний / інституційний); (2) механізм дії (протективний / ризиковий); (3) доказова база та можливість педагогічного впливу.

**Результати досліджень та їх обговорення.** На підставі аналізу сучасних наукових джерел систематизовано психолого-педагогічні чинники формування дозвіллевих установок підлітків-геймерів за трьома рівнями – індивідуальним, сімейним та інституційним (табл. 1). На індивідуальному рівні ключову роль відіграє імпульсивність: Commodari та інші підтвердили її як значущий предиктор ескапістського геймінгу ( $\beta = 0,125$ ;  $p = 0,025$ ), що визначає пріоритетність розвитку навичок саморегуляції ще до виникнення проблемної поведінки [2]. Теорія самодетермінації пояснює механізм компенсаторного

геймінгу: підлітки, чий базові психологічні потреби в автономії, компетентності та соціальному зв'язку не задоволені в реальному житті, більш схильні шукати їх задоволення у віртуальному середовищі. Відповідно педагогічне втручання, що забезпечує альтернативні реальні джерела задоволення цих потреб (спорт, мистецтво, волонтерство), є доказово обґрунтованим методом профілактики надмірного геймінгу. Alanko підкреслює, що проблема не в самому факті гри, а у відсутності навичок усвідомленого та збалансованого ставлення до цифрового дозвілля [1].

Таблиця 1

**Систематизація психолого-педагогічних чинників формування здоров'язбережувальної поведінки підлітків-геймерів**

Рівень	Чинник	Механізм дії	Педагогічний інструмент
Індивідуальний	Імпульсивність, емоційна нестабільність	Ризиковий: підвищує схильність до ескапізму та надмірного геймінгу	Тренінги саморегуляції, розвиток усвідомленості, навички відкладеного задоволення
Індивідуальний	Базові психологічні потреби (автономія, компетентність, зв'язок)	Захисний: задоволення потреб у реальному житті знижує ризик компенсаторного геймінгу	Залучення до позаігрових соціальних і спортивних активностей
Індивідуальний	Цифрова грамотність, медіарефлексія	Захисний: усвідомлене ставлення до власних мотивів і часу гри	Уроки цифрової гігієни, навчання розпізнавання маніпулятивних ігрових механік
Сімейний	Батьківський моніторинг та автономно-підтримуюча медіація	Захисний: знижує ескапізм ( $\beta = -0,302$ ; $p < 0,001$ )	Спільний перегляд та обговорення ігор, узгоджені сімейні правила
Сімейний	Психологічний контроль, надмірне втручання	Ризиковий: посилює компенсаторний геймінг через фрустрацію потреб	Батьківська освіта щодо автономно-підтримуючого стилю взаємодії
Інституційний	Програми позаурочної активності, рухова активність	Захисний: альтернативні джерела задоволення потреб, зниження часу гри	Шкільні секції, спортивні та творчі клуби, програми активного дозвілля
Інституційний	Педагогічна підтримка, соціальний клімат класу	Захисний: шкільна залученість знижує ризик надмірного геймінгу	Соціально-емоційне навчання, профілактичні програми у школі

Сімейне середовище є провідним чинником формування дозвіллевих установок підлітка. Науковці продемонстрували, що не сам факт батьківського контролю, а його якість визначає ефект: автономно-підтримуюча медіація (спільне обговорення, спільна гра, вироблення правил разом із дитиною) є захисним чинником ( $\beta = -0,130$ ;  $p = 0,005$ ), тоді як психологічний контроль і надмірне втручання є контрпродуктивними [2]. Martínez-García зі співавторами підтвердили, що гармонійні батьківсько-дитячі стосунки, емоційна підтримка та адекватне знання батьків про ігри корелюють зі зниженням ризику ігрової залежності, водночас конфліктна атмосфера та хаотична сімейна структура є незалежними предикторами проблемного геймінгу [3].

Педагогічне середовище формує умови, за яких підліток буде баланс між цифровим і реальним дозвіллям. Науковці встановили, що позитивні ефекти цифрових технологій на розвиток підлітків реалізуються переважно в умовах соціального контексту та підтримуючого педагогічного середовища, тоді як ізольований або унікальний геймінг пов'язаний з вищим ризиком проблемної поведінки [4]. Доказово ефективними інструментами є: шкільні програми соціально-емоційного навчання, що розвивають навички регуляції та міжособистісної взаємодії; залучення до організованих спортивних та позашкільних активностей, що забезпечують альтернативні джерела досягнень; уроки цифрової гігієни, що формують у підлітків здатність до медіарефлексії.

Отримані результати узгоджуються з теорією самодетермінації (Ryan & Deci), відповідно до якої проблемний геймінг є не причиною, а наслідком незадоволених базових потреб підлітка – і, отже, профілактика має спрямовуватися на збагачення реального середовища, а не лише на обмеження доступу до ігор.

**Висновки.** Систематизовано психолого-педагогічні чинники формування позитивних дозвілєвих установок підлітків-геймерів за трьома рівнями: індивідуальним (саморегуляція, задоволення базових потреб, цифрова грамотність), сімейним (автономно-підтримуюча медіація, гармонійність стосунків) та інституційним (педагогічна підтримка, позаурочна активність, цифрова гігієна). Встановлено, що ключовим механізмом профілактики надмірного геймінгу є збагачення реального середовища альтернативними джерелами задоволення базових потреб, а не обмеження доступу до цифрових ресурсів. Ефективна педагогічна стратегія має поєднувати розвиток саморегуляції, підготовку батьків до автономно-підтримуючої медіації та формування в освітньому середовищі умов для здоров'язбережувального балансу між цифровим і реальним дозвіллям.

#### **Список використаної літератури.**

1. Alanko D. The Health Effects of Video Games in Children and Adolescents. *Pediatr. Rev.* 2023. Vol. 44, No. 1. P. 23–32. DOI: <https://doi.org/10.1542/pir.2022-005666>
2. Commodari E., Consiglio A., Cannata M., La Rosa V. L. Influence of parental mediation and social skills on adolescents' use of online video games for escapism: A cross-sectional study. *J. Res. Adolesc.* 2024. Vol. 34, No. 4. P. 1668–1678. DOI: <https://doi.org/10.1111/jora.13034>
3. Martínez-García I., Pérez-Rodrigo L., Ruiz-García N., Leal-Costa C. Parental Behaviors and Video Game Addiction in Adolescents: A Systematic Review. *Int. J. Ment. Health Addict.* 2025. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11469-025-01473-7>
4. Haddock A., Ward N., Yu R., O'Dea N. Positive Effects of Digital Technology Use by Adolescents: A Scoping Review of the Literature. *Int. J. Environ. Res. Public Health.* 2022. Vol. 19, No. 21. Article 14009. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph192114009>