

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО «ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ
ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ
ПЕРСОНАЛОМ»**

Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук
Кафедра психології

КУРСОВА РОБОТА

з дисципліни «Психологія особистості»

на тему: «**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ З ІГРОВОЮ
ЗАЛЕЖНІСТЮ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**»

Виконала: студентка 2 курсу
Групи: С-9-24-Б1ПС(4,0д)-1
Спеціальності: 053-Психологія
Павлик Кароліна Олегівна

Керівник:
Коняєва Лілія Дмитрівна

Результат _____; дата _____
Перевірив _____
(Підпис) ПІБ викладача

Київ 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1... ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ З ІГРОВОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	7
1.1. Ігрова залежність як форма адиктивної поведінки	7
1.2. Психологічні особливості ігрової залежності в юнацькому віці	12
1.3. Особистісні чинники формування ігрової залежності в юнацькому віці.	16
Висновки до першого розділу	210
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ З ІГРОВОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	23
2.1. Організація та методи дослідження психологічних особливостей осіб юнацького віку з ігровою залежністю.....	23
2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей особистості з ігровою залежністю в юнацькому віці	28
Висновки до другого розділу	35
ВИСНОВОК.....	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	40
ДОДАТКИ	45

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасних умовах цифрової трансформації суспільства значно змінилися способи проведення дозвілля та формат соціальної взаємодії людей. Віртуальний простір став не лише зручним джерелом інформації, а й основним середовищем для самовираження, що створює умови для появи нових форм адиктивної поведінки. Серед них особливе місце посідає ігрова залежність, яка сьогодні розглядається як серйозна загроза для психічного здоров'я та гармонійного розвитку особистості. Актуальність дослідження цього явища зумовлена постійним зростанням кількості представників студентської та працюючої молоді із ознаками гемблінгу та ігрових розладів, що вже офіційно визнано світовою спільнотою як специфічний психічний стан, який потребує глибокого аналізу та професійної допомоги.

Сьогодні ігрову залежність розглядають як стійку модель поведінки, за якої людина втрачає здатність керувати власним потягом до віртуальних розваг. Такий стан характеризується поступовим витісненням реальних життєвих інтересів та обов'язків на користь ігрової активності, яка з часом набуває для особистості першочергового значення. Навіть очевидні проблеми у навчанні, спілкуванні чи фізичному самопочутті часто ігноруються, що свідчить про присутню деформацію внутрішніх механізмів самоконтролю. У системі психологічних явищ цей тип адикції займає особливе місце, оскільки гра поступово стає головним змістом життя, витісняючи природні потреби, змінюючи цінності та звичні способи взаємодії з оточенням.

Проблема ігрової залежності набуває особливої гостроти в юнацькому віці, оскільки цей період є вирішальним етапом соціалізації та особистісного самовизначення. Юнацтво – це час формування цілісного світогляду, пошуку сенсу життя та переходу до дорослої відповідальності. Оскільки психіка в цей період ще зберігає певну пластичність, але вже стикається з високим соціальним тиском, ігри часто стають формою ескапізму, тобто втечею від реальних життєвих викликів та страху перед майбутнім. Віртуальний світ

пропонує ілюзію успішності та спрощену модель досягнення статусу, що може призвести до затримки особистісного зростання та порушенні сприйняття власного "Я".

Психологічні особливості особистості з ігровою залежністю проявляються у змінах її поведінки, зниженні вміння будувати живі стосунки та зміщенні життєвих пріоритетів у бік віртуального світу. Вивчення цих ознак має фундаментальне значення, адже від вчасного виявлення симптомів залежності залежить те, наскільки успішно молода людина зможе реалізуватися у майбутньому. Розуміння внутрішніх причин, що спонукають молодь занадто глибоко занурюватися у віртуальність, дозволяє не просто фіксувати проблему, а й шукати дієві способи підтримки та профілактики, спрямовані на збереження цілісності особистості в умовах сучасного цифрового світу.

Вивчення феномена залежності від відеоігор та адиктивної поведінки в цифровому середовищі має глибоке коріння в зарубіжній психології. Фундаментальні аспекти формування ігрової залежності як поведінкової адикції розглядали такі видатні зарубіжні психологи, як: М. Гріффітс, К. Янг, Р. Вуд, Н. Йі, Д. Джентіле, К. Бетті, Д. Вільямс, Р. Баумейстер. Питання нейробіологічних основ адикції та впливу ігрових механік на когнітивні процеси досліджували: Я. Панксепп, П. Уайброу, А. Л. Ван ден Ейнден. В українському науковому просторі вивченням ігрової залежності та розробкою соціально-педагогічних аспектів її профілактики займаються такі вчені, як: Л. М. Буніна, О. П. Песоцька, Н. В. Терещук, Л. М. Федоренко та Г. В. Чайка. Їхні дослідження спрямовані на виявлення чинників ризику та створення умов для превенції адиктивної поведінки серед молоді.

Проте, дослідження психологічних особливостей осіб юнацького віку з ігровою залежністю залишається актуальним, оскільки ігрова індустрія постійно еволюціонує, створюючи нові механізми залучення. Розуміння психологічного портрету молодої людини із залежною ігровою поведінкою є необхідною умовою для розробки ефективних програм профілактики та корекції, що підсилює практичну значущість вивчення цієї проблеми.

Об'єктом дослідження є ігрова залежність як форма адиктивної поведінки.

Предметом дослідження є психологічні особливості особистості з ігровою залежністю у юнацькому віці.

Мета нашого дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити психологічні особливості осіб юнацького віку із проявами ігрової залежності.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу наукової літератури з'ясувати психологічні особливості ігрової залежності в юнацькому віці та особистісні чинники її формування.

2. Емпіричним шляхом виявити психологічні особливості особистості в юнацькому віці з різним рівнем вираженості ігрової залежності.

Для реалізації мети і завдань у курсовій роботі були використані такі **методи дослідження:**

- теоретичний аналіз, узагальнення та систематизація даних наукової літератури щодо поняття ігрової залежності, її наслідків, особистісних чинників її виникнення та особливостей перебігу у юнацькому віці;

- *емпіричні:* психологічне тестування з використанням наступних методик: тест COMP-UDIT (Computer Use Disorders Identification Test) (І. В. Лінський, О. І. Мінко, А. Ф. Артемчук та ін.); короткого п'ятифакторного опитувальника особистості тірі С. Гослінга, П. Ренфру і В. Свонна в україномовній адаптації М. Б. Кліманської, І. І. Галецької та україномовна версія шкали труднощів емоційної регуляції DERS (Л. В. Сак, З. В. Федотова);

- методи математичної обробки даних, аналіз та якісна інтерпретація отриманих результатів.

Експериментальна база досліджень. Емпіричне дослідження проводилося протягом квітня 2026 року. Basisю для його проведення виступила Міжрегіональна академія управління персоналом. Участь у психологічному тестуванні взяли 10 студентів другого курсу, які здобувають вищу освіту за

спеціальністю «Психологія». Віковий діапазон досліджуваних становить від 18 до 20 років, що відповідає періоду юнацтва. За гендерним складом серед опитаних присутні 8 дівчат та 2 юнака.

Структура курсової роботи. Робота складається з вступу, 2-ох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи складає 49 сторінок, з них 39 сторінок основного тексту. Робота містить 3 таблиці.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ З ІГРОВОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ В ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

1.1. Ігрова залежність як форма адиктивної поведінки

Проблема ігрової залежності останніми десятиліттями привертає дедалі більше уваги з боку психологів, соціологів і медиків. Це пов'язано насамперед з тотальною цифровізацією суспільства та масштабним поширенням комп'ютерних технологій, що перетворили відеоігри на невід'ємну частину дозвілля молоді.

Перш за все, розглядаючи проблему ігрової залежності, необхідно зазначити, що вона є складовою ширшого поняття – адиктивної поведінки. Сам термін «адиктивна поведінка» було введено до наукового обігу відносно нещодавно. Одним із перших його використав американський дослідник В. Міллер в другій половині ХХ століття, для опису процесу зловживання різними речовинами, що змінюють психічний стан людини, фактично ще до того, як від них сформується фізична залежність [35].

Традиційно у вітчизняній психології адиктивну поведінку розглядають як одну з форм девіантної поведінки [1]. Зокрема, за визначенням Н. Ю. Максимової, це такий тип поведінки, за якого життя людини поступово підпорядковується певній залежності, що виражається у свідомому чи несвідомому прагненні уникнути реальності. Це досягається шляхом штучної зміни свого психічного стану, що обов'язково супроводжується появою інтенсивних емоцій та фіксацією на них [13].

В зарубіжній науковій літературі цей феномен аналізується та досліджується досить різнобічно. Зокрема, американський психіатр А. Гудман розглядає адиктивну поведінку як специфічний процес, у якому певна поведінка функціонує виключно для досягнення задоволення або для суттєвого полегшення внутрішнього психологічного дискомфорту. Головною ознакою, за

А. Гудманом, є абсолютна нездатність особистості контролювати цю поведінку, незважаючи на очевидні негативні наслідки для життя. [26] В цьому випадку, фокус зміщується саме на втрату контролю як на ключовий симптом патології.

Д. Орфорд пропонує оригінальну концепцію «надмірних апетитів». На думку вченого, адиктивна поведінка виникає тоді, коли певна діяльність стає настільки сильною і домінуючою в житті людини, що вона починає конфліктувати з іншими важливими сферами. Ця діяльність на початкових етапах приносить особі сильне задоволення, але з часом невідворотно виходить з-під свідомого контролю [36].

Г. Шаффер, в свою чергу, розробив так звану синдромальну модель адикції. Згідно з його підходом, різноманітні форми залежностей, чи то вживання психоактивних речовин, чи суто поведінкові порушення, мають під собою спільні нейробіологічні та психологічні механізми. Це дозволяє розглядати їх як єдиний глобальний синдром, який просто має різні зовнішні прояви залежно від обставин [40].

Українські вчені також приділяють значну увагу вивченню цього феномену. Зокрема Л. М. Юр'єва описує адикцію як важкий стан, що супроводжується глибокою деформацією вольової та мотиваційної сфер особистості. За її баченням, людина стає буквально рабом своєї звички, а об'єкт залежності, хімічна речовина чи певна дія, поступово перетворюється на єдиний сенс життя, витісняючи всі інші інтереси, цінності та прагнення [24].

Ю. В. Железнякова наголошує на соціально-психологічному вимірі. У її працях залежна поведінка трактується як прямий наслідок порушення адаптації особистості до навколишнього соціального середовища. Коли юнак відчуває повну неможливість задовольнити свої базові потреби конструктивним шляхом, це призводить до пошуку ілюзорного комфорту та безпеки в «обіймах залежностей» [7].

Розглядаючи класифікацію адикцій, більшість дослідників поділяють їх на дві великі групи: хімічні та нехімічні (поведінкові). Хімічні залежності (як-от алкогольна, наркотична, тютюнова тощо) безпосередньо пов'язані з

вживанням психоактивних речовин, які впливають на фізіологічні та біохімічні процеси організму, викликаючи фізичне звикання. Натомість нехімічні (патологічний гемблінг, інтернет-залежність, трудовоголізм, залежність від комп'ютерних та відеоігор тощо) зосереджені на певному процесі чи дії. Важливо, що попри різну природу об'єкта потягу, обидві групи мають подібний механізм дії, оскільки однаково стимулюють відповідні центри головного мозку. Отже, ігрова залежність є класичним прикладом саме нехімічної адикції [9].

«Ігровий розлад» (gaming disorder), як психічне захворювання, було офіційно визнано Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) у 11-му виданні Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11). Основними ознаками цього розладу було визначено втрату контролю над тривалістю та частотою гри, надання їй пріоритетності перед іншими видами діяльності та продовження ігрової активності попри очевидні негативні наслідки протягом щонайменше 12 місяців [30].

Офіційне визначення встановлює чіткі межі розладу, утім погляди дослідників на його природу є значно різноманітнішими, у науковій літературі існують різні підходи до розуміння сутності цього явища.

Перш за все, варто відзначити внесок американської дослідниці К. Янг, яка однією з перших розпочала систематичне вивчення проблеми ігрової залежності в межах сучасної психології. Вона пропонує розглядати це явище як специфічний розлад контролю за імпульсами. Відповідно до її визначення, це нехімічна адикція, яка за своїми психологічними механізмами найбільш наближена до патологічного гемблінгу, тобто залежності від азартних ігор. Характерною особливістю такого стану, за К. Янг, є нав'язливе, непереборне бажання увійти у віртуальну гру та нездатність самотійно припинити ігровий процес [41].

Водночас, попри спільні психологічні механізми, важливо проводити межу між ігровою залежністю та залежністю від азартних ігор. Основна відмінність полягає у мотивації та природі ризику. В азартних іграх спонукальним компонентом є фінансовий азарт, прагнення грошового виграшу,

натомість в ігровій адикції на перший план виходить занурення у віртуальний всесвіт, досягнення ігрових результатів, розвиток персонажа, соціальна взаємодія всередині гри [21].

М. Гріффітс дивиться на проблему дещо ширше – він класифікує ігрову залежність як технологічну адикцію, що виникає на перетині взаємодії людини й машини. При цьому, головним критерієм патології є не стільки кількість годин, проведених за грою, скільки поява конкретних клінічних симптомів. Віртуальний світ стає єдиним дієвим інструментом для зміни настрою, підпорядковуючи собі свідомість людини.[29] Пізніше, М. Гріффітс деталізував цей підхід, запропонувавши компонентну модель адикції. Згідно з нею, ігрова залежність визначається наявністю шести ключових ознак: пріоритетності, зміни настрою, толерантності, симптомів відміни, конфліктності та рецидиву.[28]

Д. Грінфілд в свою чергу, пропонує нейробіологічний підхід, він визначає ігрову залежність як компульсивний розлад, в основі якого лежить механізм непердбачуваного заохочення. Було встановлено, що гра постійно стимулює центри задоволення в мозку, діючи на психіку подібно до хімічних препаратів. Внаслідок цього відбувається стирання особистісних кордонів, а людина повністю втрачає відчуття часу під час ігрових сеансів [27].

Звертає на себе увагу той факт, що патологія обов'язково проектується на реальне життя. Д. Джентіл трактує цю проблему максимально прагматично, за його визначенням, це передусім «дисфункціональний патерн поведінки». Звичайне, нехай і сильне, хобі переростає у справжню залежність рівно в той момент, коли починається відчутне руйнування ключових сфер життя: стрімко падає успішність діяльності, зникає реальне живе спілкування, загострюються конфлікти в сім'ї [37].

Серед вітчизняних дослідників слід виділити І. О. Філіпову, яка підходить до визначення ігрової адикції з позиції соціальної дезадаптації. Вона розглядає цей феномен як патологічну прив'язаність до комп'ютерних ігор, що

поглинає людину і виключає її з соціального середовища, формуючи незрілу, соціально ізольовану особистість із порушенням реальних стосунків [23].

Більш клінічно орієнтований підхід пропонують Л. М. Юр'єва та Т. Ю. Ботьот. У своїй монографії вони розглядають ігровий компонент як головний різновид комп'ютерної залежності і визначають її як «негативний психологічний наслідок надмірного й неконтрольованого захоплення людини комп'ютерною грою», що виявляється у нездатності особи самостійно регулювати час, проведений за грою [24].

Також, дослідниці детально описали стадійність формування залежності, виділивши чотири ключові етапи:

1. Стадія легкої захопленості – після першого досвіду гри людина починає «відчувати смак» віртуальної реальності, яка дозволяє з максимальним наближенням до бажаного реалізувати певні потреби. Гравець отримує задоволення та яскраві позитивні емоції. Гра має ситуативний характер і не перешкоджає іншим сферам життєдіяльності.
2. Стадія захоплення – характеризується появою в ієрархії особистості нової значущої потреби – комп'ютерної гри. Ігрова активність стає систематичною, а за відсутності доступу до комп'ютера людина може вдаватися до активних дій для усунення перешкод, що заважають ігровому процесу.
3. Стадія залежності – тут відбувається зсув ігрової потреби на базовий рівень та виникають серйозні зміни в ціннісно-смысловій сфері особистості. Залежність може формуватися у соціалізованій (зі збереженням контактів через мережеву взаємодію) або індивідуалізованій формі (гра виступає як «наркотик», порушується здатність психіки відображати об'єктивний світ, виникає тривога та дисфорія у разі неможливості грати).
4. Стадія прив'язаності – характеризується певним згасанням ігрової активності. Людина починає «тримати дистанцію» з комп'ютером,

проте повністю звільнитися від психологічної прив'язаності не може. Залишається ризик короткочасного рецидиву в разі появи нових цікавих ігор [24].

Проте, в українському науковому просторі проблема ігрової залежності як самостійного феномену залишається недостатньо дослідженою. Більшість вітчизняних праць розглядають її в межах загальних поведінкових адикцій, що створює потребу в глибшому аналізі специфіки цього розладу.

1.2. Психологічні особливості ігрової залежності в юнацькому віці

З'ясувавши суть ігрової залежності як специфічної форми адиктивної поведінки, слід перейти до аналізу прояву цього явища на конкретному етапі онтогенезу – у юнацькому віці. Саме цей період є одним із найскладніших та найважливіших у становленні особистості, оскільки він супроводжується глибокими психологічними, фізіологічними та соціальними трансформаціями, що робить молоду людину особливо вразливою до впливу адиктивних факторів.

У психології юнацький вік, який традиційно охоплює період від 15-17 до 21-го року, розглядається як проміжний перехідний етап між дитинством та дорослістю [4].

Е. Еріксон визначав цей етап як період нормативної кризи ідентичності та рольової невизначеності. Головним завданням на цьому етапі, за Еріксоном, є відповідь на питання «Хто я?» та «Яке моє місце у світі?», юнак має сформувати цілісну его-ідентичність. Якщо ж не вдається успішно інтегрувати свої соціальні ролі, виникає дифузія ідентичності, що супроводжується почуттям тривоги та ізоляції [16]. Розвиваючи ідеї Е.Еріксона, Дж. Марсія запровадив поняття «статусів ідентичності» Він зазначав, що в період юнацтва людина часто опиняється в стані психологічного мораторію – активного пошуку себе, що супроводжується підвищеним рівнем стресу через необхідність приймати життєво важливі рішення та робити вибори [34]. Саме страх перед відповідальністю дорослого життя та нездатність впоратися з

кризою ідентичності часто стають поштовхом до втечі у віртуальну реальність, де «ідентичність», у вигляді ігрового аватара, задана наперед, а соціальні ролі чітко визначенні правилами гри.

Українськими дослідниками також глибоко вивчається специфіка юнацького віку. С. Б. Кузікова зазначає, що юнацтво – це визначальний етап переходу до самостійного життя, головним змістом якого є перетворення особистості на суб'єкт власного саморозвитку. На вчорашнього підлітка здійснюється колосальний тиск з боку соціуму, від нього вимагають, окрім професійного самовизначення, повної зміни життєвої ситуації та взяття на себе відповідальності за власне майбутнє. Дослідниця підкреслює, що цей етап додатково ускладнюється необхідністю сепарації від батьків, що також посилює рівень емоційної напруги в юнака. Якщо він не має достатньо ресурсів для конструктивного подолання цього стресу, світ починає здаватися йому занадто вимогливим і ворожим [10]. У такій кризовій ситуації гра виступає як ідеальний механізм психологічного захисту у вигляді ескапізму, тобто втечі від реальності. Про виникнення ігрової залежності саме як способу подолання внутрішньої напруги, характерної для дорослішання також зазначає і Х. Бенарус [31].

Д. Джентіл виявив, що юнаки з високим рівнем стресу використовують ігри для емоційної регуляції, щоб «вимкнути» негативні думки про реальні проблеми [37].

М. В. Савчин підкреслює, що провідною діяльністю в юнацькому віці стає навчально-професійна діяльність та інтимно-особистісне спілкування з однолітками. Юнакам критично важливо бути приналежним та отримати визнання в референтній групі, відчувати свою соціальну значимість та компетентність [18].

Проте, коли реальне соціальне середовище не задовольняє цих потреб, наприклад, через проблеми в навчанні, конфлікти в сім'ї чи комунікативні бар'єри, виникає стан фрустрації. Як зазначає Л. М. Вольнова, у таких випадках комп'ютерна гра виступає компенсаторним механізмом, оскільки віртуальне

середовище пропонує юнаку ілюзію швидкого успіху, легкого здобуття авторитету серед інших гравців разом з безпечним простором для самовираження, що тимчасово знижує тривогу, але в довгостроковій перспективі призводить до соціальної дезадаптації [5].

Залежна особистість втрачає здатність вибудувати міжособистісну взаємодію у реальному світі, тому, для компенсації дефіциту в спілкуванні, вона здійснює пошук безпечних віртуальних платформ для комунікації. Багатокористувацькі онлайн ігри створюють середовище для взаємодії з іншими гравцями, внаслідок чого формується імітація перебування в мікросоціумі. Проте, така форма спілкування є редукованою і обмежується роллю обраного персонажа гри, яку особистість переймає на себе. Дослідниця вказує на підпорядкованість такої комунікації алгоритмам самого віртуального простору, які відрізняються від взаємодії в реальному житті. Додатково слід підкреслити, що це формує замкнене коло: чим гірші комунікативні навички юнака в реальності, тим сильніша його потреба сховатися у грі, де контакти є поверхневими, не такими серйозними [5].

М. Гріффітс досліджував, як саме віртуальний світ експлуатує юнацьку потребу в досягненнях та статусі. Система рангів, рівнів та накопичення ресурсів у багатокористувацьких онлайн-іграх створює для молоді людини видимість особистісного зростання. Юнак, який почувається невдахою серед однолітків у школі чи університеті, може бути впливовим лідером ігрового клану, що зазвичай робить повернення до реального життя ще більш болісним і небажаним. Це відбувається через те, що гра дає чіткий і зрозумілий алгоритм дій для швидкого досягнення успіху, в той час як реальне життя вимагає чималих зусиль без гарантії отримання бажаного результату [29].

Доповнюючи цю думку, К.Янг звертає увагу на специфіці нейробіологічного та психологічного підкріплення в період дорослішання. На етапі юнацтва відбувається активне дозрівання префронтальної кори головного мозку, яка відповідає за контроль над імпульсами, оцінку ризиків, довгострокове планування, саме тому молода людина є особливо чутливою до

впливу дофамінових стимулів. Віртуальний простір пропонує постійну стимуляцію системи винагороди, що призводить до швидкого закріплення адиктивного патерну поведінки. Відповідно, втрачається здатність отримувати задоволення від звичайних, рутинних видів діяльності, таких як навчання або побудова міжособистісних стосунків [41].

Окрім емоційно-комунікативної сфери, ігрова залежність здійснює деструктивний вплив і на ціннісно-сміслову орієнтацію юнака. Як зазначає С. В. Уркаєв, у залежної особистості відбувається поступова підміна житєвих смислів. Віртуальні досягнення набувають надцінності, тоді як реальні цілі, пов'язані з професійним становленням, створенням сім'ї чи самореалізацією, знецінюються та відходять на другий план. В підсумку, весь спектр інтересів фокусується виключно навколо ігрового процесу [22].

Ця ситуація ускладнюється тим, що під час гри втрачається відчуття плину часу. Юнак перебуває в стані своєрідного трансу, втрачаючи здатність адекватно оцінювати тривалість ігрового процесу, що призводить до ігнорування базових фізіологічних та соціальних потреб: повноцінного сну, регулярного харчування та живого спілкування з оточенням.

Важливим аспектом, на який звертає увагу А. О. Макаренко, є трансформація емоційного фону при спробах обмежити доступ до об'єкту залежності. Для осіб з ігровою залежністю характерний яскраво виражений синдром відміни, який проявляється у вигляді дисфорії, підвищеної дратівливості, тривожності, навіть агресії, спрямованої на найближче оточення. Такий опір виступає захисною реакцією на спробу втрутитись в ілюзорний світ, у якому особистість почувається безпечно та комфортно. Замість конструктивного вирішення конфліктів закріплюється ворожа лінія поведінки, що ще більше руйнує стосунки юнака з близькими людьми [12].

Гендерна приналежність також відіграє роль у розповсюдженні ігрової залежності серед молодих людей. Більшість досліджень показують суттєве переважання чоловічої статі серед осіб з ігровою адикцією, що пояснюється як соціокультурними чинниками, так і специфікою ігрової мотивації. Юнаки

частіше орієнтовані на конкуренцію, здобуття статусу та досягнення високих результатів у грі. Однак зазначається, що дівчата також схильні до формування залежності, проте вона частіше стосується онлайн-ігор соціального характеру [39]. Через стереотипне сприйняття відеоігор як виключно чоловічого дозвілля, подібні форми адикції у дівчат часто залишаються поза увагою дослідників.

Отже, юнацький вік є надзвичайно вразливим періодом для формуванні ігрової залежності через накладання психологічних і соціальних викликів, які супроводжують дорослішання.

1.3. Особистісні чинники формування ігрової залежності в юнацькому віці

Окремого розгляду потребує питання про те, чому за умов рівного доступу до цифрових технологій лише певна частка юнаків втрачає контроль над ігровим процесом. Відмічається, що зовнішні умови, зокрема наявність гаджетів, постійний доступ до мережі інтернет та відповідне соціальне оточення, створюють виключно об'єктивну можливість для гри. Вони не є самостійною та достатньою причиною для формування залежності. Визначальну роль у переході від нормального захоплення до залежності відіграють саме внутрішньоособистісні чинники. У працях вітчизняних дослідників доводиться, що адикція виникає на базі специфічних психологічних особливостей людини, до яких належать структура самооцінки, особливості емоційної сфери, наявність комунікативних бар'єрів, сформованість механізмів психологічного захисту [13; 14].

Важливою характеристикою, що визначає схильність до ігрової адикції, виступає рівень самооцінки. У працях Н. Ю. Максимової підтверджується, що юнаки із заниженою або нестабільною самооцінкою відчують глибоку невпевненість у власних силах під час реальної соціальної взаємодії [13]. Відчуючи брак внутрішніх ресурсів для досягнення успіху в академічній діяльності чи побудові міжособистісних стосунків, особа намагається заповнити цей дефіцит у віртуальному просторі. Здобуття віртуальних перемог

дозволяє швидко підвищити власну значущість, тимчасово нівелюючи внутрішнє відчуття некомпетентності.

Поруч із самооцінкою вагому роль відіграє показник емоційної стабільності та рівень особистісної тривожності. Використовуючи п'ятифакторну модель особистості, дослідники М. Воллмер та співавтори виявили тісний кореляційний зв'язок між високим рівнем нейротизму і ризиком розвитку ігрового розладу. Для індивідів, схильних до депресивних станів та підвищеної емоційної вразливості, об'єктивна реальність часто сприймається як надмірно вимоглива та загрозна. За таких умов ігровий процес починає виконувати функцію своєрідного «психологічного транквілізатора». Глибоке занурення у цифровий вимір дає змогу ефективно ізолюватися від джерел реального стресу та знизити рівень базової тривоги завдяки високій прогнозованості ігрових подій [25]. У роботах А. О. Макаренка також фіксується, що систематичне використання гри для регуляції афекту призводить до поступової атрофії навичок емоційної саморегуляції в реальному житті [12].

Тісно пов'язаним чинником виступає наявність виражених комунікативних труднощів. Дослідницею Л. М. Вольною підкреслюється, що інтровертованість, наявність проявів соціальної фобії та постійний страх відторгнення суттєво ускладнюють процес інтеграції юнака в референтні групи однолітків. Брак сформованих навичок конструктивного спілкування змушує особистість шукати безпечніші формати соціальної взаємодії. Багатокористувацькі відеоігри створюють специфічне комунікативне середовище, де контакти опосередковані цифровим аватаром, а тема спілкування обмежується виконанням завдань. Це зводить до мінімуму ризик емоційного травмування та дозволяє підтримувати зв'язки без необхідності розкривати власну ідентичність [5].

Формування ігрової залежності також тісно пов'язане з початковим дефіцитом навичок подолання життєвих труднощів. Згідно з транзакційною моделлю стресу Р. Лазаруса та С. Фолкмана, зіштовхуючись із кризами

юнацького віку, особа має обрати певну стратегію реагування на напругу. У ситуації нормативного розвитку юнак застосовує проблемно-орієнтовані копінги: аналізує складну ситуацію, планує дії та шукає шляхи її вирішення [33].

Однак, якщо такі навички не сформовані, особа виявляється психологічно незахищеною перед стресом. Нездатність вирішити проблему конструктивно змушує юнака обирати неадаптивні реакції для швидкого зниження емоційної напруги. Як підтверджують дослідження Д. Кінга та П. Дельфаббро, у таких випадках домінуючою стає стратегія уникнення та заперечення проблеми. Замість планування вирішення життєвих завдань, такі індивіди застосовують віртуальне середовище як інструмент ескапізму. Це дозволяє їм фізично та когнітивно відсторонитися від необхідності докладати вольових зусиль для зміни життєвої ситуації [32].

Ще одним фундаментальним чинником, що створює специфічний психологічний фон і значно підвищує вразливість особистості до залучення у віртуальну реальність, є структура характеру, зокрема наявність певних акцентуацій. Емпіричні дослідження вітчизняних фахівців наочно доводять, що певні поєднання акцентуєваних рис виступають прямими чинниками ігрової активності. Зокрема, результати дослідження, проведеного Т. В. Мажаровською та М. О. Добровинською дозволили виявити авторами найбільш поширені акцентуації характеру серед активних гравців та пояснити їхню роль у виникненні ігрової залежності [15].

Гіпертимний тип виявився найпоширенішим. Таким юнакам властиві піднесений настрій, надмірна активність, товариськість і безперервна жага до нових вражень. Значна частка цього профілю пояснюється тим, що відеоігри пропонують динамічне середовище, яке задовольняє внутрішню потребу таких осіб в інтенсивній стимуляції, швидкій зміні подій та миттєвій емоційній винагороді. Циклотимічний тип посів другу позицію за частотою виявлення. Для цього типу характерне хвилеподібне чергування фаз піднесеного та пригніченого настрою, що впливає на нестабільність їхньої мотивації до гри. У

фазі емоційного спаду занурення у віртуальний світ виконує компенсаторну функцію, допомагаючи послабити психологічну напругу та подолати внутрішній дискомфорт [15].

Далі йде екзальтований тип, який вирізняється високою емоційною реактивністю, інтенсивністю почуттів та схильністю до стрімких перепадів настрою. Ігровий процес для них слугує генератором афектів, багаторазово підсилюючи почуття ейфорії, захоплення або ж фрустрації, залежно від успішності віртуальних дій. Та демонстративний тип, такі юнаки відчують потребу бути в центрі уваги, прагнуть визнання та самопрезентації. Оскільки в реальному житті реалізувати це вдається не завжди, вони знаходять вихід онлайн: через ідентифікацію з яскравими ігровими персонажами, здобуття статусних досягнень та активну соціальну взаємодію з іншими гравцям. Дещо рідше у дослідженні фіксувались інші акцентуації [15].

Дослідниці підкреслюють, що найбільш вразливими до ігрової залежності є особи з високою емоційною реактивністю, підвищеною активністю та постійною потребою в спонуканні. Саме такий індивідуально-психологічний профіль стає тим підґрунтям, на якому найшвидше сформується залучення молодих людей до ігор та подальшого розвитку залежності [15].

Окрему групу внутрішньоособистісних чинників становлять порушення вольової сфери та високий рівень імпульсивності. Відповідно до досліджень О. А. Ліщинської, схильність до залежності виникає на тлі слабкості вольової регуляції та нездатності особи витримувати психологічне напруження. Для таких юнаків характерним є домінування імпульсів над свідомим контролем та гостра потреба у негайній емоційній розрядці [11]. Цю тезу стосовно ігрової залежності підтверджує К. В. Аймедов, зазначаючи, що саме імпульсивність та первинний дефіцит волі є фундаментальними факторами вразливості особистості. Зіштовхуючись із нормативними віковими завданнями чи стресом, юнак просто не має сформованого внутрішнього ресурсу для їх конструктивного подолання, тому імпульсивно обирає шлях найменшого спротиву [2]. Тобто несформованість вольової сфери виступає тим базовим

психологічним чинником, який унеможлиблює свідому саморегуляцію поведінки і робить юнака схильним до швидкого формування залежності.

Доречно наголосити на тому, що розглянуті психологічні особливості юнаків значною мірою детерміновані стилем сімейного виховання. Як вказує М. А. Бідось, саме дисгармонійна атмосфера в родині формує той внутрішній дефіцит, який згодом компенсується залежністю [3]. Як було зазначено в дослідженні Л. Шнайдер та колег, надмірний контроль та гіперопіка з боку батьків блокують розвиток автономії, через що юнак починає сприймати віртуальний простір як єдину сферу, де він може самостійно приймати рішення та контролювати ситуацію. Водночас емоційна холодність або авторитарність у родині провокують зростання тривожності та зниження самооцінки, змушуючи молоду людину шукати соціального прийняття й підтримки у віртуальних спільнотах [38].

Ще одним вагомим чинником ризику виступає наявність супутніх психологічних порушень або пограничних станів, на тлі яких формується адикція. У працях О. М. Савиченко та Д. Р. Мірова зазначається, що ігрова залежність в юнацькому віці рідко виникає ізольовано, а часто базується на первинних депресивних чи тривожних розладах. Пригнічений емоційний фон та підвищена тривожність виступають початковими тригерами для пошуку розради у ігровому світі [17].

Окремої уваги заслуговує синдром дефіциту уваги та гіперактивності (СДУГ). Особи з даним розладом відчують складнощі з концентрацією уваги під час виконання рутинних завдань, проте відеоігри, завдяки безперервній візуальній стимуляції та миттєвій системі винагород, здатні утримувати їхній фокус годинами [6].

Таким чином, психологічні особливості особистості є критичним чинником, який зумовлює вразливість юнака до ігрової адикції.

Висновки до першого розділу

На основі теоретичного аналізу наукової літератури з'ясовано, що під ігровою залежністю вчені розуміють форму девіантної поведінки, яка належить до групи нехімічних (поведінкових) адикцій. Вона характеризується нав'язливим потягом до комп'ютерної чи відеогри, втратою контролю над часом та підпорядкуванням інших життєвих інтересів ігровому процесу. Попри відсутність хімічного агента, цей розлад має спільні психологічні та нейробіологічні механізми з іншими залежностями, діючи через постійну стимуляцію центрів задоволення.

З'ясовано, що формування ігрової залежності відбувається поступово та проходить чотири основні стадії: легкої захопленості, повноцінного захоплення, стадію залежності та стадію прив'язаності. На цих етапах відеогра перетворюється із ситуативної розваги на базову потребу, що супроводжується змінами в ціннісно-смысловій сфері, порушенням адаптації та виникненням синдрому відміни при обмеженні доступу до об'єкта залежності.

Встановлено, що юнацький вік є найбільш чутливим періодом для розвитку ігрової адикції через специфіку нормативних криз дорослішання. Зіштовхуючись із тиском соціальних вимог, необхідністю професійного самовизначення та кризою ідентичності, юнак відчуває високий рівень психологічного стресу. Віртуальна реальність у цьому контексті виступає компенсаторним механізмом та інструментом ескапізму, пропонуючи ілюзію швидкого успіху, безпечне середовище та чітку ієрархію досягнень, що тимчасово знижує напругу, але руйнує включеність у реальне життя.

Було визначено, що вирішальну роль у переході від нормального захоплення грою до патології відіграють внутрішньоособистісні чинники. До ключових психологічних детермінант належать: занижена самооцінка, емоційна нестабільність та високий рівень тривожності. Вагомим фактором є наявність комунікативних труднощів, через які гра стає безпечним сурогатом міжособистісної взаємодії. Крім того, залежні юнаки характеризуються несформованістю проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, обираючи пасивне

поведінкове уникнення замість конструктивного подолання реальних труднощів.

З'ясовано, що схильність до ігрової адикції також тісно пов'язана зі слабкістю волювої регуляції, імпульсивністю та певними акцентуаціями характеру (гіпертимним, циклотимічним, екзальованим, демонстративним). Додатковими факторами ризику виступають дисгармонійний стиль сімейного виховання та наявність коморбідних станів (депресивних розладів, СДУГ). Таким чином, ігрова залежність в юнацтві формується як наслідок нездатності особистості з певними психологічними особливостями самостійно впоратися з віковими та соціальними викликами реальності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ З ІГРОВОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Організація та методи дослідження психологічних особливостей осіб юнацького віку з ігровою залежністю

Здійснений у попередньому розділі детальний аналіз наукової літератури дозволив чітко визначити напрямок нашого емпіричного дослідження. Вивчення теоретичних джерел допомогло сформуванню переліку ключових показників для їх подальшого вимірювання. Головна увага зосереджувалася на дослідженні рівня залученості у віртуальну реальність, базових властивостей особистості та специфіки емоційної регуляції серед студентської молоді.

Емпіричне дослідження проводилося протягом квітня 2026 року. Базою для його проведення виступила Міжрегіональна академія управління персоналом. Участь у психологічному тестуванні взяли 10 студентів другого курсу, які здобувають вищу освіту за спеціальністю «Психологія». Віковий діапазон досліджуваних становить від 18 до 20 років, що відповідає періоду юнацтва. Вибірка формувалася за принципом добровільності серед студентів, які мали певний досвід ігрової активності як форми дозвілля. За гендерним складом серед опитаних присутні 8 дівчат та 2 юнаків.

Дослідження було проведено в три етапи:

Підготовчий етап. На цьому етапі було здійснено аналіз наукових джерел за темою дослідження, що дозволило визначити теоретичне підґрунтя роботи та структуру досліджуваного явища (ігрової залежності). Було виокремлено ключові компоненти адиктивної поведінки, які підлягали емпіричній перевірці. Відповідно до мети роботи було підібрано психодіагностичні методики, сформовано вибірку респондентів та розроблено онлайн-форму в Google Forms для зручності збору даних.

Емпіричний етап. Основна частина роботи полягала у організації та безпосередньому проведенні дослідження в дистанційній формі. У процесі тестування учасники оцінювали власний ігровий досвід та надавали відповіді на запитання методик, спрямованих на виявлення психологічних особливостей особистості та рівнів залученості до ігрової діяльності.

Аналітичний етап. Цей етап передбачав кількісну та якісну обробку отриманих результатів. Математико-статистична обробка даних проводилася з використанням редактора електронних таблиць Microsoft Excel. Отримані показники було згруповано, проаналізовано та інтерпретовано. На основі проведеного аналізу було сформульовано загальні висновки щодо особливостей психологічного профілю студентів із різним рівнем ігрової активності.

Для реалізації завдань дослідження та отримання даних було сформовано діагностичний комплекс, що складався з методик, які пройшли процедури адаптації та валідації, задля забезпечення надійності та достовірності отриманих результатів.

Базовим засобом для виявлення рівня ігрової залежності обрано *тест COMP-UDIT (Computer Use Disorders Identification Test) під авторством І. В. Лінського, О. І. Мінко, А. Ф. Артемчука та ін.* Вибір даної методики зумовлений її спрямованістю на виявлення розладів, пов'язаних із надмірною залученістю до комп'ютерних та мережевих ігор. Вона розроблена на основі тесту AUDIT (BOO3) та спирається на наукові уявлення про спільність механізмів формування різних видів залежностей [20].

Опитувальник складається з 10 тверджень, які розподілені за трьома доменами: оцінка стилю гри та ризиків для здоров'я (питання №1–3), виявлення безпосередніх ознак залежності (№4–6) та визначення негативних наслідків надмірної захопленості для життєдіяльності (№7–10). Процедура оцінювання є досить простою. Перші вісім запитань мають по п'ять варіантів відповідей. Останні два запитання пропонують лише три варіанти. Кожна відповідь оцінюється від 0 до 4 балів, а підсумковий показник визначається шляхом розрахунку загальної суми балів за всіма пунктами (див. Додаток А).

Відповідно до кількості балів виділяється *чотири рівні залученості*:

I рівень (1–7 балів) – нормативна захопленість іграми;

II рівень (8–15 балів) – наявність пристрасті до ігор;

III рівень (16–19 балів) – етап формування залежності;

IV рівень (20 балів і більше) – ймовірна сформована ігрова залежність [20].

Дана методика дозволяє комплексно описати діапазон психологічних станів респондентів, враховуючи як інтенсивність ігрового процесу, так і його вплив на соціальне та психологічне благополуччя студента.

Другою методикою, залученою до дослідження саме для виявлення базових характеристик особистості, виступив *Короткий п'ятифакторний опитувальник особистості (Ten-Item Personality Inventory, TIPI) у розробці С. Гослінга, П. Ренфру і В. Свонна*, використаний у професійній україномовній адаптації М. Кліманської та І. Галецької (TIPI-UKR). Психометричні показники адаптованої версії, зокрема задовільна внутрішня узгодженість та висока ретестова надійність, підтверджують її спроможність для використання у наукових дослідженнях особистості [8].

Опитувальник направлений на вимірювання п'яти фундаментальних вимірів особистості. Шкала екстраверсії дозволяє оцінити рівень енергійності та товариськості індивіда, його схильність до активної соціальної взаємодії на противагу замкнутості. Дружелюбність характеризує вираженість емпатії, тактовності та доброзичливого ставлення до оточуючих. Показник добросовісності відображає ступінь сумлінності респондента, його відповідальність та здатність до ефективної самоорганізації у діяльності. Найбільш значущою у контексті нашого дослідження є шкала емоційної стабільності, оскільки вона демонструє здатність особистості зберігати рівновагу в стресових ситуаціях та долати психологічну напругу без проявів надмірної тривожності. П'ятий вимір – відкритість новому досвіду – характеризує інтелектуальну цікавість, креативність та різносторонність інтересів особистості

Структурно методика є дуже компактною і представлена 10 пунктами, кожен з яких містить два прикметники, що розкривають зміст певного фактора. На кожну з п'яти шкал припадає по два твердження, які відображають обидва полюси кожної риси. Інструкція передбачає, що респондент має оцінити, наскільки запропоновані пари характеристик стосуються його особисто, за допомогою 7-бальної шкали – від «абсолютно не погоджуюсь» (1 бал) до «абсолютно погоджуюсь» (7 балів). Показники за кожним фактором визначаються шляхом підрахунку середнього балу або суми балів за відповідними парами тверджень, враховуючи інверсію для негативних полюсів. Зокрема, шкала екстраверсії охоплює пункти 1 та 6, дружелюбності – 2 та 7, добросовісності – 3 та 8, емоційної стабільності – 4 та 9, а відкритість новому досвіду визначається за пунктами 5 та 10 (див. Додаток Б).

Процедура інтерпретації результатів передбачає підсумовування балів за кожним із п'яти факторів. Отримані кількісні показники дозволили сформувати цілісний психологічний портрет кожного студента, а також простежити специфіку базових рис особистості юнаків для подальшого пошуку їхнього зв'язку зі схильністю до ігрової залежності [8].

Третім інструментом емпіричного дослідження стала **Шкала труднощів емоційної регуляції DERS**. Оригінальну версію цього опитувальника розробили дослідники К. Грац та Л. Ремер у 2004 році. Україномовну адаптацію разом із повною перевіркою на надійність здійснили вітчизняні науковці Л. В. Сак та З. В. Федотова. Вибір саме цієї методики для вивчення ігрової залежності є обґрунтованим на основі теоретичного аналізу, здійсненого в попередньому розділі. Проблеми з регулюванням емоцій дуже часто лежать в основі багатьох психологічних розладів, включаючи різні форми залежностей. Особи з низьким рівнем емоційної саморегуляції використовують віртуальний світ для компенсації свого невміння проживати стрес. Тому цей тест дозволяє нам зазирнути у саму суть психологічного механізму формування адикції [19].

Сама методика складається з 36 запитань. Респондентам пропонується оцінити частоту виникнення певних станів за п'ятибальною системою. Оцінка в

один бал означає майже ніколи, тоді як п'ять балів вказують на варіант майже завжди. Одинадцять специфічних тверджень обчислюються за інверсією (див. Додаток В).

Весь масив запитань поділено на шість змістовних субшкал, кожна з яких розкриває окремий аспект емоційної сфери.

Перша субшкала вимірює неприйняття емоційних реакцій. Вона показує схильність людини відчувати сором, провину чи злість на саму себе через власні негативні переживання.

Друга субшкала діагностує труднощі із цілеспрямованою поведінкою. Цей показник розкриває нездатність людини концентруватися на роботі чи інших справах під час емоційного розладу.

Третій параметр стосується труднощів з контролем імпульсів. Він фіксує втрату контролю над власною поведінкою під впливом сильного емоційного збудження.

Четверта субшкала направлена на виявлення відсутності емоційного усвідомлення. Вона оцінює те, наскільки індивід ігнорує власні почуття та не звертає на них належної уваги.

П'ятий найбільш об'ємний вимір розкриває обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій. Високі бали тут означають переконання людини у тому, що вона нічого не може вдіяти для покращення свого емоційного стану і буде довго перебувати у пригніченні.

Шоста субшкала фіксує відсутність емоційної чіткості. Вона показує рівень розгубленості особистості щодо ясного розуміння природи власних відчуттів.

Інтерпретація отриманих результатів здійснюється шляхом підсумовування балів за всіма пунктами. Бали вираховуються як за загальним показником, так і за кожною з шести субшкал окремо. Чим вищий бал отримує респондент, тим більші проблеми з емоційною регуляцією він має. Завдяки такому детальному розподілу ми отримуємо змогу чітко побачити, яка саме ланка саморегуляції страждає у юнаків найбільше. Це дає емпіричний матеріал

для розуміння того, як саме формується потяг до надмірного використання відеоігор [19].

Наступним кроком нашого дослідження був аналіз та інтерпретація отриманих даних.

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей особистості з ігровою залежністю в юнацькому віці

Отримані дані за трьома використаними нами методиками ми обробили математично, прорахувавши відсотковий розподіл осіб юнацького віку за рівнями вираженості вивчаємих показників.

Аналіз результатів дослідження за *тестом для виявлення розладів пов'язаних із захопленістю комп'ютерними іграми COMP UDIT I. В. Лінського, О. І. Мінка, А. Ф. Артемчука та ін.* ми здійснили відповідно до визначених авторами рівнів ігрової залученості.

Таблиця 2.1

Відсотковий розподіл осіб юнацького віку за рівнями вираженості комп'ютерної ігрової адикції за методикою COMP-UDIT I. В. Лінського, О. І. Мінка, А. Ф. Артемчука та ін.

Показник	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %
Ступінь вираженості ігрової залежності	2	20%	7	70%	1	10%

Отримані результати свідчать про переважання середнього рівня залученості у віртуальний світ – такий показник зафіксовано у 70 % осіб (табл. 2.1). Ці студенти регулярно використовують відеоігри для відволікання від повсякденних турбот та витрачають значну частину вільного часу перед монітором. Однак вони все ще здатні свідомо контролювати свою поведінку.

Подібний результат є досить типовим для сучасної молоді, яка активно інтегрує цифрові розваги у своє дозвілля.

Наступним за кількістю виявився низький рівень захопленості комп'ютерними іграми, який притаманний 20 % опитаних (табл. 2.1). Цей показник свідчить про суто ситуативний інтерес до віртуальних розваг. Такі студенти грають досить рідко, інколи присвячуючи цьому заняттю до однієї години раз на тиждень. Для них гра виступає виключно способом короткочасного відпочинку без жодного ризику для психологічного здоров'я.

Найменшу частку вибірки склав високий рівень вираженості ігрової залежності. Цей показник виявлено у 10 % студентів (табл. 2.1). Даний випадок демонструє наявність серйозних проблем із втратою контролю над часом, ігноруванням реальних обов'язків та відчуттям глибокого дискомфорту поза ігровим процесом. Наявність таких результатів вказує на доцільність залучення додаткової підтримки для відновлення внутрішнього ресурсу та гармонізації життя цієї особи у реальному середовищі.

Наступним логічним кроком нашої роботи став аналіз базових рис особистості досліджуваних. Отримані результати щодо рівня ігрової залежності потребують більш глибокого розуміння особистісного фону. Для цього ми використали *короткий п'ятифакторний опитувальник особистості TIPI С. Гослінга, П. Ренфру і В. Свонна*. Це дозволило скласти загальний психологічний профіль респондентів та зрозуміти, які саме якості можуть сприяти зануренню у комп'ютерні ігри.

Аналіз результатів за цим опитувальником показав, що найбільша частка групи (60%) має середній рівень екстраверсії (табл. 2.2). Високий рівень екстраверсії виявлено у 30 % опитаних. Теоретично високий показник свідчить про активність, оптимізм, товарицькість, балакучість, схильність до гри та пошук соціальної активності. Лише 10 % осіб продемонстрували низький рівень екстраверсії. Зниження екстраверсії зазвичай означає сором'язливість, песимістичність, надання переваги бути на самоті та уникнення соціальних активностей. Можна обґрунтовано припустити, що саме цей респондент із

низькою екстраверсією має найбільший ризик ігрової залежності. Віртуальний простір дозволяє йому безпечно компенсувати нестачу реального спілкування без зайвого психологічного дискомфорту.

Таблиця 2.2

Особливості особистісного профілю досліджуваних юнацького віку за показниками короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI С.

Гослінга, П. Ренфру і В. Свонна

Показник	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %
Екстраверсія	1	10%	6	60%	3	30%
Дружелюбність	0	0	5	50%	5	50%
Добросовісність	2	20%	3	30%	5	50%
Емоційна стабільність	2	20%	6	60%	2	20%
Відкритість новому досвіду	0	0	8	80%	2	20%

Оцінюючи показник дружелюбності, ми отримали абсолютно рівномірний розподіл. Середній та високий рівні склали по 50 % відповідно (табл. 2.2). Осіб із низьким рівнем у нашій групі не виявлено. Високий ступінь дружелюбності свідчить про готовність людини до співчуття, лагідність, скромність, прихильність до інших та готовність допомогти. У контексті ігрової адикції висока дружелюбність виступає захисним фактором, оскільки такі особи зазвичай краще інтегровані в соціальні структури та рідше шукають заміщення реальних стосунків. Відсутність низьких показників, які б вказували на егоцентризм, конкурентність, сухість та жорсткість у стосунках із людьми, додатково підтверджує сприятливий та емпатійний мікроклімат у студентській групі.

Аналізуючи показник добросовісності, варто відмітити, що найбільша кількість студентів (50 %) має саме високий її рівень (табл. 2.2). Цей факт

підтверджує їхню відповідальність, розсудливість, надійність, схильність підтримувати порядок та перфекціонізм. Середній рівень зафіксовано у 30 % опитаних. Водночас 20 % продемонстрували низький рівень добросовісності. Зниження цього показника трактується як недостатня конкретизація життєвих цілей, слабка мотивація досягнень, схильність до гедонізму, імпульсивності у прийнятті рішень та спонтанності у діях. Відповідно студенти з низькою добросовісністю можуть бути значно схильнішими піддаватися миттєвим бажанням пограти у відеоігри замість виконання своїх безпосередніх навчальних чи побутових обов'язків. Вони обирають швидке задоволення від гри замість довгострокових цілей у реальному житті.

Окремої уваги заслуговує шкала емоційної стабільності. Тут домінує середній показник у 60 % респондентів (табл. 2.2). Решта вибірки розділилася порівну: по 20 % мають високий та низький її рівні. Високий рівень цієї характеристики підтверджує здатність особистості контролювати та долати стрес без відчуття напруги, дратівливості чи страху. Натомість низький рівень вказує на високий нейротизм, меншу здатність до емоційної саморегуляції, схильність до занепокоєння, сором'язливість, переживання страху та напруги. Цей показник є критично важливим для нашого дослідження. Знижена здатність долати життєві труднощі часто стає пусковим механізмом для втечі у безпечний ігровий світ, де особа може відчути тимчасовий спокій та контроль над ситуацією.

Останньою характеристикою є показник відкритості новому досвіду, де спостерігається найбільша однотайність нашої вибірки. Переважна більшість студентів, тобто 80 % , продемонстрували середній її рівень (табл. 2.2). Водночас 20 % мають високий рівень за цією шкалою. Згідно з теоретичною базою методики, висока відкритість свідчить про наявність жвавого інтересу до всього, креативність, розвиненість уяви, нетрадиційність та незалежність суджень. Водночас висока відкритість може корелювати із глибоким зануренням у віртуальну реальність, оскільки такі особи схильні до інтелектуальної цікавості та пошуку нових вражень, які ігри надають у

концентрованої формі. Низького рівня не виявлено взагалі. Відсутність низьких показників, які б означали консервативність, прагматичність інтересів та недовіру до нового, є цілком логічною для майбутніх психологів.

Найбільш показовим етапом дослідження став аналіз результатів за шкалою *труднощів емоційної регуляції DERS в україномовній адаптації Л. В. Сак та З. В. Федотової*. Цей інструмент дозволяє максимально детально розкрити специфіку переживань респондентів за всіма шістьма субшкалами. Такий об'ємний масив даних є критично важливим для розуміння того, чому саме молодь обирає віртуальний світ як сховище від реальних проблем.

Таблиця 2.3

Особливості прояву труднощів емоційної регуляції в осіб юнацького віку за україномовною версією шкали DERS Л. В. Сак, З. В. Федотової

Показник	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %
Неприйняття емоційних реакцій	8	80%	0	0	2	20%
Труднощі із цілеспрямованою поведінкою	1	10%	6	60%	3	30%
Труднощі з контролем імпульсів	0	0	8	80%	2	20%
Відсутність емоційного усвідомлення	1	10%	6	60%	3	30%
Обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій	3	30%	4	40%	3	30%
Відсутність емоційної чіткості	6	60%	2	20%	2	20%
Загальний показник труднощів емоційної регуляції	0	0	9	90%	1	10%

За показниками субшкали неприйняття емоційних реакцій найбільший показник тут становить 80% осіб і належить до низького рівня труднощів (табл. 2.3). Це вказує на те, що переважна більшість студентів здатна цілком нормально сприймати власні переживання. Натомість високий рівень

зафіксовано у 20% опитаних. Ці юнаки дуже часто зляться на себе за свої ж почуття та соромляться власних емоцій. Для групи ризику саме таке гостре неприйняття свого внутрішнього стану стає причиною втечі у відеоігри. Вони відчують провину за свій смуток, тому віртуальна реальність стає для них місцем, де можна тимчасово вимкнути самокритику.

Оцінюючи субшкалу труднощів із цілеспрямованою поведінкою, ми побачили домінування середнього рівня, який виявився у 60% вибірки (табл. 2.3). Дані респонденти відчують періодичні складнощі з виконанням роботи під час емоційного розладу. Найменшу частку у 10% осіб склав низький рівень. Водночас у 30% осіб зафіксований високий рівень зазначених труднощів, для яких характерна нездатність зосередитися на корисних справах чи навчанні у стані засмучення. Вони гублять мотивацію до реальних досягнень. Відповідно більшість молоді має відчутні проблеми з концентрацією при стресі. Це робить гру ідеальним та легким способом витратити час без потреби фокусуватися на складних інтелектуальних завданнях.

За субшкалою труднощів з контролем імпульсів найбільший показник у 80% також належить до середнього рівня (табл. 2.3). У кризових ситуаціях ці юнаки можуть відчувати певні складнощі з утриманням психологічної рівноваги. Водночас високий рівень виявлено у 20% опитаних. Цей тривожний показник свідчить про відчуття втрати контролю над власною поведінкою під час сильних переживань. Низький рівень не виявлено. Нездатність стримувати свої пориви є класичним підґрунтям для формування різних форм залежності. Юнак просто не може зупинити імпульсивне бажання запустити комп'ютерну гру для миттєвої розрядки.

Аналіз субшкали відсутності емоційного усвідомлення знову демонструє домінування середнього рівня із показником у 60% осіб (табл. 2.3). Наступним іде високий рівень, який притаманний 30% досліджуваних. Такі юнаки зовсім не звертають уваги на те, що вони відчують, ігнорують власні почуття та не визнають свої емоції. Брак розуміння власної психіки призводить до того, що напруга накопичується непомітно. Вона вимагає раптової та потужної

емоційної компенсації через яскраві враження від комп'ютерних розваг. І лише 10% осіб показали низький рівень труднощів, тобто вони зазвичай чітко усвідомлюють свій стан.

Розглядаючи субшкалу обмеженого доступу до стратегій регулювання емоцій, ми зафіксували найбільш рівномірний розподіл. Найвищий показник у 40% студентів належить до середнього рівня (табл. 2.3). Решта поділилася порівну: по 30% отримали низький та високий рівні відповідно. Високий показник тут має критичне значення. Він вказує на віру людини у те, що занурення у смуток є єдиним виходом. Такі студенти переконані у неможливості знайти спосіб відчувати себе краще. Їм здається, що вони будуть залишатися пригніченими протягом дуже тривалого часу. Комп'ютерна гра стає для них єдиною знайомою та доступною стратегією саморегуляції.

Останньою ми проаналізували субшкалу відсутності емоційної чіткості. Тут яскраво домінує низький рівень труднощів у 60% студентів (табл. 2.3). Це означає, що загалом юнаки досить точно знають та осмислюють свої почуття. Проте по 20% респондентів показали середній та високий рівні відповідно. Високі результати свідчать про глибоку розгубленість особистості, коли людина взагалі не має поняття про свої справжні відчуття та бентежиться через них.

Варто також звернути увагу на загальний інтегральний показник труднощів емоційної регуляції (табл. 2.3), який розкриває досить тривожну тенденцію серед нашої вибірки. Низький рівень труднощів, який би свідчив про повну емоційну стабільність, відсутній взагалі. Натомість абсолютна більшість респондентів – 90 % студентів, продемонструвала середній рівень труднощів емоційної регуляції. Це вказує на наявність помітних повсякденних проблем із керуванням власними почуттями. А 10 % опитаних показали високий рівень загальних труднощів, що означає порушення здатності долати стрес. Такі інтегральні показники дуже наочно ілюструють дефіцит навичок саморегуляції у сучасної молоді.

Узагальнюючи результати нашого емпіричного дослідження за всіма трьома методиками, ми можемо окреслити психологічний портрет юнаків зі схильністю до ігрової залежності. Захоплення відеоіграми не виникає на порожньому місці, натомість воно тісно переплітається з глибинними рисами характеру та специфікою емоційної сфери особистості. Дані опитувальника ТІРІ яскраво демонструють, що особи з високим рівнем ігрової залученості, за тестом COMP UDIT, відрізняються відчутно зниженою емоційною стабільністю та браком добросовісності. Вони частіше відчувають тривогу, легко піддаються стресу, мають труднощі з самоорганізацією. Віртуальний світ стає для них ідеальним безпечним середовищем для компенсації цих вольових та емоційних дефіцитів.

Найбільш руйнівний вплив на формування адиктивної поведінки має саме невміння екологічно проживати власні почуття, що беззаперечно підтверджується показниками за шкалою DERS. Схильні до залежності юнаки абсолютно губляться у своїх емоціях, гостро не приймають власні негативні реакції, водночас повністю втрачають контроль над імпульсами у кризові моменти. Вони щиро вірять у власну безпорадність перед смутком чи стресом, тому навіть не намагаються шукати конструктивні стратегії подолання труднощів. Комп'ютерна гра відповідно перетворюється для них на єдиний доступний інструмент зняття внутрішньої напруги.

Таким чином, ігрова залежність у юнацькому віці не є просто шкідливою звичкою, проте виступає складним компенсаторним механізмом, який допомагає психологічно вразливій особистості тимчасово втекти від нестерпного тягаря реальних переживань.

Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження психологічних особливостей юнаків зі схильністю до надмірного геймінгу дозволило цілісно проаналізувати рівень їхньої залученості у віртуальний світ, базові риси особистості та здатність до емоційної саморегуляції. Отримані результати на основі трьох

психодіагностичних методик – тесту для виявлення розладів пов'язаних із захопленістю комп'ютерними іграми COMP UDIT I. В. Лінського, О. І. Мінко, А. Ф. Артемчука та ін., короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI С. Гослінга, П. Ренфру і В. Свонна в україномовній адаптації М. Б. Кліманської, І. І. Галецької та шкали труднощів емоційної регуляції DERS DERS: Л. В. Сак, З. В. Федотової – дали змогу сформулювати уявлення про психологічний стан досліджуваної вибірки.

Аналіз рівня ігрової активності показав переважання середніх показників у більшості студентів. Це свідчить про регулярне використання відеоігор для відволікання від повсякденних турбот при збереженні свідомого контролю над власною поведінкою. Водночас виявлення осіб із високим рівнем ризику демонструє наявність серйозних труднощів із розподілом часу та ігноруванням реальних обов'язків. Такий розподіл результатів може бути зумовлений високим рівнем навчального та соціального навантаження, натомість віртуальний простір виступає швидким та доступним способом відпочинку.

Дослідження базових рис особистості допомогло глибше зрозуміти особистісні передумови надмірного залучення до ігор. Було встановлено прямий зв'язок між зростанням ігрової активності та зниженням показників емоційної стабільності разом із добросовісністю. Юнаки з групи ризику є більш вразливими до стресів та менш організованими. При цьому збереження високих балів за іншими шкалами підтверджує відсутність у них серйозних комунікативних бар'єрів, вказуючи саме на дефіцит вольової регуляції як головного фактору пошуку розради у віртуальності.

Результати оцінки емоційної сфери показали переважання середнього та високого рівнів труднощів емоційної регуляції серед схильних до надмірного геймінгу юнаків. Досліджувані загалом відчують деяке неприйняття власних негативних емоцій, втрачають контроль над імпульсами та не можуть зосередитися на цілеспрямованій діяльності у кризові моменти. Виявлені ознаки емоційної дезадаптації додатково підтверджують недостатній рівень сформованості ефективних механізмів подолання стресу.

Отримані дані вказують на те, що сучасна молодь часто перебуває у стані психоемоційного напруження. У цьому контексті особливої актуальності набуває необхідність цілеспрямованого розвитку навичок екологічного проживання емоцій. До основних напрямів психологічної підтримки можна віднести формування конструктивних копінг стратегій, підвищення рівня стресостійкості та навчання методам відновлення внутрішніх ресурсів. Важливим є також створення сприятливого середовища для живого спілкування, яке сприятиме зниженню тривожності.

Тож проведене емпіричне дослідження підтверджує актуальність проблеми поширення надмірного захоплення відеоіграми серед юнацтва. Воно доводить необхідність комплексного підходу до психологічної профілактики, де головним завданням стає розвиток емоційної зрілості як основи гармонійного функціонування особистості у реальному світі.

ВИСНОВОК

Проведене теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей особистості з ігровою залежністю в юнацькому віці дозволило зробити низку наступних висновків.

1. На основі теоретичного аналізу наукової літератури з'ясовано, що ігрова залежність є видом девіантної поведінки, який належить до групи нехімічних (поведінкових) адикцій. Вона проявляється через нав'язливий потяг до комп'ютерних чи відеоігор, поступову втрату контролю над часом та зміну життєвих інтересів на користь ігрового процесу. Встановлено, що формування залежності відбувається поетапно: від простого захоплення до стадії повної прив'язаності, коли гра стає базовою потребою. Незважаючи на відсутність хімічного фактора, цей розлад має спільні механізми з іншими адикціями, оскільки діє через постійну стимуляцію центрів задоволення в головному мозку.

Встановлено, що юнацький вік є найбільш чутливим періодом для розвитку ігрової залежності через специфічні кризи дорослішання. Зіштовхуючись із соціальним тиском, потребою професійно визначитися та кризою ідентичності, молода людина відчуває високий рівень напруги. У цьому контексті віртуальна реальність стає зручним інструментом ескапізму, пропонуючи швидкий успіх та безпечне середовище, що на певний час знижує стрес. Проте такий спосіб подолання труднощів є деструктивним, оскільки він руйнує здатність юнака адаптуватися до реального життя та виконувати свої соціальні обов'язки.

Серед психологічних чинників, що впливають на формування ігрової адикції, дослідники виділяють низьку самооцінку, емоційну нестабільність та високу тривожність особистості. Важливу роль відіграє несформованість активних копінг-стратегій, через що замість вирішення проблем юнаки обирають пасивне уникнення труднощів через гру. Також встановлено зв'язок залежності зі слабкістю вольової регуляції, імпульсивністю та певними акцентуаціями характеру. Додатковими факторами ризику виступають

проблеми у сімейному вихованні та труднощі у спілкуванні з однолітками, де гра стає безпечним заміном реальної міжособистісної взаємодії.

2. Емпіричним шляхом виявлено, що прояви ігрової активності у більшості студентів знаходяться на середньому рівні. Це вказує на те, що вони регулярно використовують відеоігри для відпочинку, але загалом зберігають контроль над своєю поведінкою. Водночас результати підтвердили наявність групи осіб із високим рівнем ризику, які мають серйозні труднощі з розподілом часу та ігнорують навчання. Такий стан часто пояснюється високим рівнем навантаження, через що віртуальний простір стає для студентів найпростішим і найбільш доступним способом швидко відволіктися від повсякденних турбот.

Результати показали, що існують конкретні особистісні особливості, які відрізняють схильних до гри юнаків. Зокрема, виявлено зв'язок між зростанням ігрової активності та зниженням показників емоційної стабільності й добросовісності. Це означає, що студенти з групи ризику є менш організованими у справах та більш вразливими до стресових ситуацій. При цьому показники за іншими шкалами часто залишаються в межах норми, що вказує на відсутність у них серйозних проблем із комунікацією. Отже, головним чинником пошуку розради у грі виступає саме дефіцит вольової саморегуляції та внутрішня нестійкість.

Аналіз емоційної сфери підтвердив, що для юнаків із надмірним захопленням іграми характерні труднощі з емоційною регуляцією. Досліджувані часто не приймають власні негативні емоції, втрачають контроль над імпульсами у кризові моменти та не можуть зосередитися на справах, коли перебувають у поганому настрої. Це свідчить про те, що гра для них стає способом саморегуляції стану, який вони не можуть змінити іншими методами.

У цілому отримані дані підкреслюють необхідність психологічної підтримки молоді, спрямованої на розвиток емоційної зрілості, формування стійких копінг-стратегій та навчання навичкам відновлення внутрішніх ресурсів у реальному житті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адиктологія : навч. посіб. для лікарів наркологів, психіатрів, заг. практики – сімейна медицина та лікарів-інтернів. Вид. друге, перероб. і доп. / Л. М. Юр'єва [та ін.] ; за ред. проф. Л. М. Юр'євої. Дніпро, 2018. 185 с.
2. Аймедов К. В. Ігроманія – паралельний світ : монографія. Київ : LAT & K, 2012. 244 с.
3. Бідось М. А. Вплив сімейного виховання на виникнення адиктивної поведінки : кваліфікаційна робота магістра за спеціальністю „053 — психологія“. Тернопіль : ТНТУ, 2020. 82 с.
4. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. / О. В. Скрипченко., Л. В. Волинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ: Просвіта, 2001. 416 с.
5. Вольнова Л. М., Білоус Д. Г. Зв'язок між схильністю до ігрової залежності та іншими психологічними характеристиками осіб юнацького віку. *Збірник наукових праць факультету психології УДУ імені Михайла Драгоманова*. 2023. С. 15–22.
6. Гавалешко О. М., Самборська О. Я. Особливості психологічної залежності від комп'ютерних ігор у підлітково-юнацькому віці. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: збірник наукових праць*. 2007. № 3(5). URL: <https://ap.uu.edu.ua/article/227>
7. Железнякова Ю. В. Основні характеристики адиктивної поведінки. *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. № 2. С. 4–8. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/tpcp_2016_2_3 (дата звернення: 10.04.2026).
8. Кліманська М. Б., Галецька І. І. Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR). *Psychological Journal*. 2019. Т. 5, № 9. С. 57–74. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.9.4>.
9. Козира П. В., Багрій В. В. Ігрова залежність: визначення, класифікація та діагностика. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. № 1, 2023. С. 54-61.

10. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці : монографія. Суми : МакДен, 2012. 410 с.
11. Ліщинська О.А. Модель формування адиктивного потенціалу особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 3. С. 1-9.
12. Макаренко А. О., Старовойт Т. П., Калайтан Н. Л. Психологія адиктивної поведінки : навч. посіб. Харків : Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «ХАІ», 2020. 312 с.
13. Максимова Н.Ю. Психологія адиктивної поведінки. Навчальний посібник. Київ: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2002. 308 с.
14. Михайлишин У. Б. Теоретико-методологічне дослідження детермінант виникнення адиктивної поведінки у студентів. *Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка ; Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / За наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2018. Вип. 41. С. 176–187.*
15. Можаровська Т. В., Добровинська М. О. Психологічні особливості впливу комп'ютерних ігор на розвиток Я-концепції підлітків і юнаків. *Габітус*. 2024. Вип. 81, т. 2. С. 136–142. DOI: <https://doi.org/10.32782/hbts.81.2.23>.
16. Петрук Н. Ю. Аналіз індикаторів життєвої кризи у юнацькому віці. *Наукові перспективи*. 2024. № 10. С. 52–58.
17. Савиченко О.М., Міров Д.Р. Психічне здоров'я юнаків з різним рівнем розвитку ігрової Інтернет-залежності. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості*. 2019. С. 321-328. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v6/i15/36.pdf>
18. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. 5-те вид., переробл., доповн. Київ : Академія, 2021. 376 с.
19. Сак Л. В., Федотова З. В. Крос-культурна адаптація та валідизація україномовної версії шкали труднощів емоційної регуляції DERS:

- апробація у хворих підлітків на нервову анорексію та їх батьків/опікунів. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2023. № 21. С. 38–45. DOI: <https://doi.org/10.26565/2312-5675-2023-21-05>.
20. Система тестів на зразок AUDIT для комплексної оцінки адиктивного статусу індивіда та популяції / І. В. Лінський та ін. *Новини української психіатрії*. 2009. URL: <http://www.psychiatry.ua/articles/paper313.htm> (дата звернення: 30.04.2026).
21. Уркаєв В. С. Зміст феномену ігрової залежності: особливості та специфіка. *Технології розвитку інтелекту*. 2019. Т. 3, № 3 (24). DOI: <https://doi.org/10.31108/3.2019.3.3.7>.
22. Уркаєв В. С. Психокорекція ігрової адиктивної поведінки в осіб раннього юнацького віку : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 325 с.
23. Філіпова І. Ю. Ігрова комп'ютерна залежність як фактор дезадаптації особистості. *Інститут соціальної та політичної психології НАПН України*. 2020. URL: <https://ispp.org.ua/2020/06/03/filipova-i-yu-igrova-kompyuterna-zalezhnist-yak-faktor-dezadaptaci%D1%97-osobistosti/> (дата звернення: 10.04.2026).
24. Юр'єва Л. М., Більбот Т. Ю. Комп'ютерна залежність: формування, діагностика, корекція та профілактика : монографія. Дніпропетровськ : Пороги, 2006. 196 с.
25. Computer game addiction in adolescents and its relationship to chronotype and personality / M. Vollmer et al. *SAGE Open*. 2014. Vol. 4, №. 1. DOI: <https://doi.org/10.1177/2158244013518054>.
26. Goodman A. Addiction: definition and implications. *British Journal of Addiction*. 1990. Vol. 85. P. 1403–1408. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1990.tb01620.x>.
27. Greenfield D. The addictive properties of Internet usage. In: *Internet Addiction* / eds K. S. Young, C. N. de Abreu. Hoboken : Wiley, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1002/9781118013991.ch8>.

- 28.Griffiths M. D. A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*. 2005. Vol. 10, no. 4. P. 191–197. DOI: <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>.
- 29.Griffiths M. D. Gambling and gaming addictions in adolescence. Leicester : British Psychological Society, 2002. 256 p.
- 30.ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics : 6C51 Gaming disorder / World Health Organization. Geneva, 2022. URL: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fid%2fentity%2f1448597234> (дата звращения: 02.04.2026).
- 31.Internet gaming disorder in adolescents with psychiatric disorder: two case reports using a developmental framework / X. Benarous et al. *Frontiers in Psychiatry*. 2019. Vol. 10. Art. 336. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00336>.
- 32.King D. L., Delfabbro P. H. The cognitive psychology of Internet gaming disorder. *Clinical Psychology Review*. 2014. Vol. 34, no. 4. P. 298–308. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.03.006>.
- 33.Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York : Springer, 1984. 456 p.
- 34.Marcia J. E. Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1966. Vol. 3, no. 5. P. 551–558. DOI: <https://doi.org/10.1037/h0023281>.
- 35.Miller W. R. The addictive behaviors: Treatment of alcoholism, drug abuse, smoking, and obesity. Oxford : Pergamon Press, 1980. 348 p.
- 36.Orford J. Excessive Appetites: A Psychological View of Addictions. 2nd ed. Chichester : Wiley, 2001. 408 p.
- 37.Pathological video game use among Singaporean children: A two-year longitudinal study / D. A. Gentile et al. *Pediatrics*. 2011. Vol. 127, no. 2. P. e319–e329. DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.2010-1353>.
- 38.Schneider L. A., King D. L., Delfabbro P. H. Family factors in adolescent problematic Internet gaming: A systematic review. *Journal of Behavioral*

- Addictions*. 2017. Vol. 6, no. 3. P. 321–333. DOI: <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.035>.
39. Su W., Han X., Yu H., Wu Y., Potenza M. N. Do men become addicted to internet gaming and women to social media? A meta-analysis examining gender-related differences in specific internet addiction. *Computers in Human Behavior*. 2020. Vol. 113. Article 106480. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563220302326> (дата звернення: 01.05.2026).
40. Toward a Syndrome Model of Addiction: Multiple Expressions, Common Etiology / H. J. Shaffer et al. *Harvard Review of Psychiatry*. 2004. Vol. 12, no. 6. P. 367–374. DOI: <https://doi.org/10.1080/10673220490905705>.
41. Young K. Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescents. *The American Journal of Family Therapy*. 2009. Vol. 37, no. 5. P. 355–372. DOI: <https://doi.org/10.1080/01926180902942191>.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

**ТЕСТ ДЛЯ ВИЯВЛЕННЯ РОЗЛАДІВ, ПОВ'ЯЗАНИХ ІЗ ЗАХОПЛЕНІСТЮ ІГРАМИ
(ТЕЛЕПРИСТАВКАМИ АБО КОМП'ЮТЕРНИМИ ІГРАМИ, ЗОКРЕМА
МЕРЕЖЕВИМИ ІГРАМИ В ІНТЕРНЕТІ) COMP-UDIT (версія «самозвіт»)**

Інструкція: Для кожного запитання обирайте, будь ласка, **тільки один** варіант відповіді.
Бал обраного варіанта відповіді вкажіть цифрою в останній комірці кожного рядка.

Запитання	Варіанти відповідей та відповідні їм бали					Бал обраного варіанта відповіді
	0 балів	1 бал	2 бала	3 бал	4 бали	
1. Як часто Ви проводите час за грою з телеприставкою або за комп'ютерною грою?	Ніколи	1 раз на місяць і рідше	2-4 рази на місяць	2-3 рази на тиждень	4 і більше на тиждень	
2. Скільки годин Ви проводите за теле- (комп'ютерною) грою, коли сідаєте грати (протягом однієї доби)?	До 1	1-2	3-4	5-6	7 і більше	
3. Як часто Ви проводите за грою 5 і більше годин (протягом однієї доби)?	Ніколи	1 раз на місяць і рідше	2-4 рази на місяць	2-3 рази на тиждень	4 і більше на тиждень	
4. Як часто за останній рік Ви виявляли, що провели за грою часу більше, ніж планували (не могли зупинитися, втратили лік часу)?	Ніколи	1 раз на місяць і рідше	2-4 рази на місяць	2-3 рази на тиждень	4 і більше на тиждень	
5. Як часто за останній рік через надмірне захоплення теле- (комп'ютерними) іграми Ви не могли зробити те, що робите зазвичай (нехтували навчанням, роботою, домашніми справами або іншими заняттями)?	Ніколи	1 раз на місяць і рідше	2-4 рази на місяць	2-3 рази на тиждень	4 і більше на тиждень	
6. Як часто за останній рік Ви прокидалися з думкою про гру та/або починали свій день з ігор?	Ніколи	1 раз на місяць і рідше	2-4 рази на місяць	2-3 рази на тиждень	4 і більше на тиждень	
7. Як часто за останній рік Вас відвідували думки про бажаність обмеження часу, проведеного за іграми, або	Ніколи	1 раз на місяць і рідше	2-4 рази на місяць	2-3 рази на тиждень	4 і більше на тиждень	

жаль з приводу Вашої нездатності зробити це (почуття провини)?						
8. Як часто за останній рік Вам доводилося відчувати «розбитість» або інший дискомфорт через те, що напередодні Ви провели за грою занадто багато часу («переграли»)?	Ніколи	1 раз на місяць і рідше	2-4 рази на місяць	2-3 рази на тиждень	4 і більше на тиждень	
9. Чи не стало Ваше захоплення іграми причиною будь-яких тривожних симптомів (головний біль, порушення сну, зниження уваги, розлади пам'яті тощо)?	Ні	-	Так, але не в минулому році		Так, минулому році	
10. Чи хто-небудь із Вашого оточення висловлював стурбованість з приводу Вашого захоплення іграми або пропонував Вам скоротити час, проведений за грою?	Ні	-	Так, але не в минулому році		Так, в минулому році	

СУМА БАЛІВ	
------------	--

ДОДАТОК Б

Методика ТІРІ -УКР

Нижче наведено перелік якостей, які можуть бути, або можуть не бути характерними особисто для Вас. Поставте, будь ласка, біля кожного твердження позначку, наскільки Ви погоджуєтесь із кожним із них. Оцініть, в якій мірі запропонована пара характеристик стосується Вас особисто, навіть якщо одна з них підходить Вам більше, аніж друга.

абсолютно не погоджуюс ь	не погоджуюс я	швидше не погоджуюс я	важко сказат и	швидше погоджуюс я	погоджуюс я	абсолютно погоджуюс я
1	2	3	4	5	6	7

Бачу себе як людину, яка є

- 1 ___ Товариська, активна
- 2 ___ Критична, конфліктна*
- 3 ___ Сумлінна, дисциплінована
- 4 ___ Тривожна, схильна перейматися *
- 5 ___ Відкрита до нового, різностороння
- 6 ___ Стримана, тиха*
- 7 ___ Тактовна, співчутлива, приязна
- 8 ___ Неорганізована, легковажна*
- 9 ___ Спокійна, емоційно стабільна
- 10 ___ Не любить змін і пошуку нових рішень*

Ключ:

Екстраверсія: 1, 6*

Дружелюбність: 2*, 7

Добросовісність: 3, 8*

Емоційна стабільність: 4*, 9

Відкритість новому досвіду: 5, 10*

(пункти, позначені * , рахують з інверсією)

ДОДАТОК В

Україномовна версія шкали труднощів емоційної регуляції DERS**(Л. В. Сак, З. В. Федотова).**

Інструкція. Будь ласка, вкажіть, як часто наступні твердження стосуються вас, вказавши відповідний номер із шкала внизу на рядку біля кожного пункту.

1	Майже ніколи	0-10%
2	Іноді	11-35%
3	Близько половини часу	36-65%
4	Більшу частину часу	66-90%
5	Майже завжди	91-100%

- _____ 1) Я чітко розумію свої почуття.
- _____ 2) Я звертаю увагу на те, що я відчуваю.
- _____ 3) Я переживаю свої емоції як неконтрольовані.
- _____ 4) Я поняття не маю, як я відчуваюся.
- _____ 5) Мені важко зрозуміти свої почуття.
- _____ 6) Я уважний до своїх почуттів.
- _____ 7) Я точно знаю, як я відчуваюся.
- _____ 8) Мені все одно, що я відчуваю.
- _____ 9) Мене бентежить те, що я відчуваю.
- _____ 10) Коли я засмучений, я визнаю свої емоції.
- _____ 11) Коли я засмучений, я злюсь на себе за те, що так відчуваюся.
- _____ 12) Коли я засмучений, мені стає соромно за те, що я так відчуваюся.
- _____ 13) Коли я засмучений, мені важко виконувати роботу.
- _____ 14) Коли я засмучений, я виходжу з-під контролю.
- _____ 15) Коли я засмучений, я вважаю що так буду почуватися протягом тривалого часу.
- _____ 16) Коли я засмучений, я вважаю себе дуже пригніченим.
- _____ 17) Коли я засмучений, я вважаю, що мої почуття є справжніми та важливими.
- _____ 18) Коли я засмучений, мені важко зосередитись на інших речах.
- _____ 19) Коли я засмучений, я відчуваю себе неконтрольованим.
- _____ 20) Коли я засмучений, я все ще можу щось зробити.
- _____ 21) Коли я засмучений, мені стає соромно за те, що я так відчуваюся.
- _____ 22) Коли я засмучений, я знаю, що можу знайти спосіб врешті почуватися краще.
- _____ 23) Коли я засмучений, я відчуваю, що я слабкий.
- _____ 24) Коли я засмучений, я відчуваю, що можу зберігати контроль над своєю поведінкою.
- _____ 25) Коли я засмучений, я відчуваю провину за те, що так відчуваюся.
- _____ 26) Коли я засмучений, мені важко зосередитися.
- _____ 27) Коли я засмучений, мені важко контролювати свою поведінку.
- _____ 28) Коли я засмучений, я вважаю, що я нічого не можу зробити, щоб почуватися краще.
- _____ 29) Коли я засмучений, я злюся на себе, що так відчуваюся.
- _____ 30) Коли я засмучений, я починаю дуже погано почувати себе.
- _____ 31) Коли я засмучений, я вважаю що занурюватися в смуток - це все, що я можу зробити.
- _____ 32) Коли я засмучений, я втрачаю контроль над своєю поведінкою.
- _____ 33) Коли я засмучений, мені важко думати про щось інше.
- _____ 34) Коли я засмучений, я витрачаю час, щоб зрозуміти, що я насправді відчуваю.

- _____ 35) Коли я засмучений, мені потрібно багато часу, щоб почувати себе краще.
 _____ 36) Коли я засмучений, мої емоції здаються надзвичайними.

Пункти зі зворотною оцінкою (перед ними необхідно ставити знак віднімання) нумеруються: 1, 2, 6, 7, 8, 10, 17, 20, 22, 24 і 34.

Обчисліть загальний бал, склавши всі бали. Більш високі бали свідчать про більші проблеми з емоційною регуляцією.

РЕЗУЛЬТАТ СУБШКАЛИ **: дає загальний бал, а також оцінку за шістьма під шкалами:

1. Неприйняття емоційних реакцій (НЕПРИЙНЯТТЯ): 11, 12, 21, 23, 25, 29
2. Труднощі із цілеспрямованою поведінкою (ЦІЛІ): 13, 18, 20R, 26, 33
3. Труднощі з контролем імпульсів (ІМПУЛЬС): 3, 14, 19, 24R, 27, 32
4. Відсутність емоційного усвідомлення (УСВІДОМЛЕННЯ): 2R, 6R, 8R, 10R, 17R, 34R
5. Обмежений доступ до стратегій регулювання емоцій (СТРАТЕГІЇ): 15, 16, 22R, 28, 30, 31, 35, 36
6. Відсутність емоційної чіткості (ЧІТКІСТЬ): 1R, 4, 5, 7R, 9

Загальний бал: сума всіх під шкал

"R" вказує на пункт із зворотною оцінкою.