ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

ОСОБЛИВОСТІ ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ ТА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНІ НАСЛІДКИ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

БАКАЛАВР

за спеціальністю 053 Психологія

Біла Неля Володимирівна

Кваліфікаційна робота
допущена до захисту
Зав. кафедри_____
«04» травня 2026 р.

Науковий керівник:
Данильчук Л. О.
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Рецензент:
Грись А.В.,
доктор психологічних наук,
професор

КИЇВ – 2026

Реєстрація

номер	дата, підпис лаборанта кафедри

Рекомендовано

до захисту Л. О. Данильчук

підпис наукового керівника	ініціали, прізвище наукового керівника

Результат захисту

оцінка	дата захисту

Голова ЕК Н.В. Волинець

підпис	ініціали, прізвище

Члени ЕК С.А. Палій

підпис	ініціали, прізвище

В.Б. Синякова

підпис	ініціали, прізвище

О.Л. Туриніна

підпис	ініціали, прізвище

Секретар ЕК Д.В. Бур’ян

підпис	ініціали, прізвище

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО

«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

спеціальність *Психологія*
курс IV*(бакалаврат)*

ЗАВДАННЯ
на кваліфікаційну роботу бакалавра
Біла Неля Володимирівна

1. Тема роботи: Особливості ігрової залежності підлітків та її психологічні наслідки.
2. Цільова установка: підлітки з активним користуванням мережі інтернет; вихідні дані: матеріали виробничої практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.
3. Перелік графічного матеріалу 8 табл..
4. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

Розділ	**Консультант (Прізвище, ініціали)**	**Підпис, дата**	
		Завдання видав	**Завдання прийняв**
Розділ 1	Данильчук Л. О.		
Розділ 2	Данильчук Л. О.		

5. Зміст роботи:

Вступ
Розділ 1. Теоретичні основи ігрової залежності та її вплив на психіку підлітків.
Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей ігрової залежності у підлітків.
Висновок
Список використаних джерел

Додатки

№ п/п	**Етапи виконання роботи**	**Термін виконання**	
		За планом	**Фактичний**
1.	Вибір теми і призначення наукового керівника кваліфікаційної роботи бакалавра.	червень 2025	червень 2025
2.	Затвердження теми кваліфікаційної роботи бакалавра.	липень 2025	липень 2025
3.	Отримання завдання на проведення наукового дослідження та підготовка календарного плану виконання кваліфікаційної роботи бакалавра, затвердження його керівником.	серпень 2025	серпень 2025
4.	Збір та узагальнення матеріалу за темою роботи.	жовтень 2025	жовтень 2025
5.	Підготовка першого (чорнового) варіанту роботи і подання його на перевірку науковому керівнику.	грудень 2025	грудень 2025
6.	Доопрацювання тексту роботи з врахуванням зауважень наукового керівника, збагачення роботи додатковими дослідженнями, що проводилися під час виробничої та переддипломної практики, і подання її на повторне читання.	січень-березень 2026	січень-березень 2026
7.	Подання кваліфікаційної роботи бакалавра на реєстрацію на кафедру, рецензування та написання відгуку науковим керівником.	квітень 2026	квітень 2026
8.	Підготовка до захисту кваліфікаційної роботи бакалавра на засіданні Екзаменаційної комісії.	травень 2026	травень 2026
9.	Захист виконаної кваліфікаційної роботи.	червень 2026	червень 2026

Дата видачі завдання _____

Науковий керівник _____(Данильчук Л.О.)

Завдання прийняв(ла) до виконання здобувач(ка)_____(Біла Н.В.)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: містить 81 сторінок основного тексту, 8 таблиць, 6 графічних матеріалів, 65 літературне джерело, 6 додатків.

Об'єкт дослідження - ігрова залежність підлітків.

Предмет дослідження - особливості психемоційної сфери підлітків схильних до ігрової залежності.

Мета дослідження - особливості психоемоційної сфери підлітків, схильних до ігрової залежності, та визначення впливу ігрової залежності на їхній емоційний стан і поведінкові прояви.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань було використано комплекс теоретичних та емпіричних методів, а саме:

- теоретичні - аналіз, порівняння та узагальнення наукових джерел з питань ігрової залежності підлітків, а також особливостей психоемоційного реагування у взаємодії з соціальним середовищем;

- емпіричні: анкетування з метою вивчення емоційної сфери підлітків; психологічне тестування з використанням тестів-опитувальників: «Інтернет-залежність» К. Янга, САН (Самопочуття. Активність. Настрій) Г. Апанасенко, Ю. Доскіна, «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3) О. Калюк, О. Савченко, «Шкала суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона;

- методи математичної обробки і якісної інтерпретації отриманих даних.

ЗМІСТ

ВСТУП 7

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ПСИХІКУ ПІДЛІТКІВ 10

1. Поняття та сутність ігрової залежності …….....10
2. Психологічні та соціальні передумови виникнення ігрової залежності……....19
3. Специфіка розвитку ігрової залежності у підлітковому віці, її наслідки…….. 28

Висновок до першого розділу …….32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ ……34
2.1. Організація і методи дослідження ……..…34
2.2. Аналіз результатів дослідження …….……46
2.3. Практичні рекомендації з психологічної підтримки підлітків з ігровою залежністю ……...…….….67
Висновок до другого розділу …….70
ВИСНОВКИ …….72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ……75
ДОДАТКИ ……...……..... 82

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах стрімкого розвитку інформаційних технологій комп’ютерні ігри стали невід’ємною частиною життя підлітків. Віртуальне середовище відкриває широкі можливості для самореалізації,

комунікації та отримання нових вражень. Водночас надмірне захоплення комп'ютерними іграми може призводити до формування залежної поведінки, що негативно впливає на психоемоційний стан, поведінку та соціальну адаптацію підлітків.

Цифровізація охоплює всі сфери життя, що особливо впливає на підлітків як найбільш активних користувачів цифрових технологій. Значна частина підлітків проводить у віртуальному середовищі кілька годин щоденно, що підвищує ризик формування залежної поведінки. Ігрова активність дедалі частіше виступає не лише як форма дозвілля, а як спосіб уникнення труднощів реального життя, що призводить до порушення емоційної рівноваги та ускладнює соціальну адаптацію підлітків.

Сучасні наукові дослідження свідчать, що ігрова залежність пов'язана з підвищеним рівнем тривожності, депресивними станами та зниженням рівня психологічного благополуччя підлітків [22]. Крім того, надмірне використання цифрових технологій пов'язане з розвитком емоційних порушень та труднощів соціальної адаптації у дітей та підлітків [26]. Встановлено, що ігрова залежність корелює зі стресом, тривожністю та проблемами міжособистісної взаємодії [27]. Вітчизняні дослідження підкреслюють значну роль соціального середовища у формуванні залежної поведінки, зокрема вплив сім'ї, соціальної ізоляції та цифрового середовища [28].

Відповідно до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11), ігровий розлад визначається як порушення поведінки, яке характеризується втратою контролю над грою, її пріоритетністю над іншими видами діяльності та продовженням ігрової активності незважаючи на негативні наслідки [25].

Особливої актуальності це питання набуває у підлітковому віці, оскільки саме в цей період відбувається формування особистості, системи цінностей та емоційно-вольової сфери. Підлітки є більш вразливою категорією до формування залежностей через підвищену емоційність, нестабільність психіки,

потребу у визнанні та самоствердженні, а також схильність до ризикованої поведінки.

Ступінь наукової розробленості проблеми. Проблема ігрової залежності досліджується як у вітчизняній, так і в зарубіжній психологічній науці. Вітчизняні дослідники (І. Д. Бех, С. Д. Максименко, Т. М. Титаренко) розглядали питання розвитку особистості підлітка, формування поведінки та вплив соціального середовища на психічний розвиток. Зарубіжні науковці (D. Kuss, H. Pontes, D. King, O. Király) досліджують ігрову залежність як форму поведінкової адикції, акцентуючи увагу на її клінічних, психологічних та соціальних аспектах. Незважаючи на значну кількість досліджень, питання психоемоційних наслідків ігрової залежності у підлітків залишається недостатньо вивченим, що обґрунтовує актуальність даного дослідження.

Об’єкт дослідження – ігрова залежність підлітків.

Предмет дослідження – психоемоційні особливості підлітків, схильних до ігрової залежності.

Мета дослідження – дослідити особливості психоемоційної сфери підлітків із ігровою залежністю та визначити її вплив на емоційний стан і поведінкові прояви.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення ігрової залежності.
2. Визначити психологічні особливості підлітків із ігровою залежністю.
3. Дослідити взаємозв’язок ігрової залежності та психоемоційного стану підлітків.
4. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики та корекції ігрової залежності.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, узагальнення, систематизація наукових джерел); емпіричні (анкетування, психологічне тестування); методи математичної обробки даних.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному аналізі психоемоційних особливостей підлітків із ігровою залежністю та уточненні взаємозв'язку між рівнем залежності та емоційними станами. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, педагогів та батьків для профілактики та корекції ігрової залежності.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 91 сторінку, список використаних джерел налічує 65 найменувань.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ПСИХІКУ ПІДЛІТКІВ

1.1. Поняття та сутність ігрової залежності

У сучасному світі адикція набуває дедалі більшого поширення та проявляється у формі патологічної залежності від певних дій або речовин.

Вона супроводжується втратою контролю над поведінкою, нав'язливим потягом до певної діяльності та виникненням негативних наслідків для фізичного, психологічного і соціального стану особистості.

Адиктивна поведінка охоплює як хімічні залежності (алкоголь, наркотичні речовини), так і поведінкові (ігрова та інтернет-залежність, шопінг), що суттєво впливають на розвиток особистості та її соціальну адаптацію. Адиктивна поведінка розглядається як різновид деструктивної поведінки, що характеризується прагненням до уникнення реальності шляхом штучної зміни психічного стану. За визначенням Максименка С. Д., вона формується під впливом психологічних і соціальних чинників та пов'язана з прагненням отримати емоційне задоволення або уникнути негативних переживань [22]. Відповідно до підходу Москаленка В. Д., адиктивна поведінка є результатом порушення механізмів саморегуляції, при якому залежна діяльність починає домінувати над іншими сферами життя особистості [24].

Термін «ігрова залежність» почав формуватися у зарубіжній психології наприкінці XX століття у межах досліджень інтернет-залежності. Зокрема, К. Янг однією з перших описала феномен інтернет-залежності як нову форму адиктивної поведінки [65]. В сучасній науковій літературі розглядається як складне мультидисциплінарне явище, що поєднує поведінкові, емоційні та когнітивні порушення, які зумовлюють втрату контролю над ігровою активністю та призводять до значущого функціонального погіршення у навчанні, праці, міжособистісних стосунках і інших сферах життя [65]. У подальшому поняття ігрової залежності отримало розвиток у дослідженнях поведінкових адикцій. Відповідно до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11), ігровий розлад визначається як порушення поведінки, що характеризується втратою контролю над грою, її пріоритетністю та продовженням, незважаючи на негативні наслідки [2]. В українській психологічній науці проблема ігрової залежності

розглядається у контексті адиктивної поведінки. Зокрема, у працях Максименка С. Д. зазначається, що залежна поведінка формується під впливом психологічних і соціальних факторів [22].

Як зазначають Яницька О., Іванюта О., для адикта важливим є сам процес гри, а не результат і в той самий час він втрачає контроль над часом [55].

Шапар В. Б., Бондаренко В. В. та Комишан А. І. зазначають, що ігрова залежність проявляється у вигляді надмірного занурення в комп'ютерні та відеоігри, яке поступово перетворюється на провідний спосіб регуляції емоцій, задоволення потреб у визнанні та соціальній взаємодії. З часом така діяльність починає домінувати в житті особистості, витісняючи реальні міжособистісні контакти, навчання, професійну діяльність та інші важливі сфери. У результаті ігрова залежність поєднує поведінкові, емоційно-психологічні та соціальні прояви, які у сукупності створюють значні труднощі для адаптації та розвитку особистості [53].

Медичний підхід до вивчення ігрової залежності акцентує увагу на наявності чітко визначених критеріїв, серед яких — нав'язливе прагнення до гри, нездатність контролювати або обмежувати її інтенсивність, пріоритет ігрової діяльності над іншими життєвими обов'язками та продовження гри попри очевидні негативні наслідки. За умов вираженого функціонального порушення такі прояви можуть набувати статусу психічного розладу [46].

Важливо підкреслити, що сучасні наукові підходи орієнтовані на інтеграцію психологічних, соціальних та нейробіологічних аспектів для більш глибокого розуміння механізмів формування та підтримки ігрової залежності.

У межах академічних підходів ігрова залежність визначається як патологічна схильність до ігрової діяльності, що проявляється у втраті контролю над ігровим процесом, неконтрольованому прагненні продовжувати гру та домінуванні ігрової активності над іншими сферами життя, що призводить до порушення повсякденного функціонування особистості. Це явище розглядається

як форма поведінкової адикції, яка досліджується у межах психологічної, медичної та соціально-педагогічної наук, що підкреслює її міждисциплінарний характер. Формування ігрової залежності зумовлюється комплексною взаємодією біологічних, соціальних та психологічних чинників [8].

У вітчизняній науковій традиції підкреслюється, що ігрова залежність притаманна різним віковим групам, однак найбільш уразливими є діти та молодь. До основних клінічних проявів належать нездатність відірватися від гри, соціальна ізоляція, деперсоналізація, нехтування особистою гігієною, використання психостимуляторів, ототожнення себе з ігровими персонажами, стан ейфорії та повне занурення у віртуальний простір [27].

Традиційно дослідження ігрової залежності здійснюються в межах клінічної та соціально-психологічної парадигм, де основна увага приділяється поведінковим проявам, сімейно-соціальному контексту та психотерапевтичним втручанням. Вітчизняні дослідники підкреслюють значущість сімейних чинників, зокрема особливостей виховання та рівня емоційної підтримки, а також впливу шкільного середовища і соціально-економічних умов на виникнення та підтримку ігрової залежності.

Водночас зарубіжні наукові підходи відзначаються більшою різноманітністю. Поряд із клінічними описами активно використовуються епідеміологічні дослідження, нейронаукові експерименти та когнітивно-поведінкові моделі. Особливу увагу приділяють впливу технологічних факторів, таких як дизайн ігор, механізми підкріплення та монетизації, а також культурним особливостям прояву ігрової поведінки.

У зарубіжних дослідженнях ігрова залежність розглядається в ширшому контексті поведінкових розладів із акцентом на стандартизацію діагностичних критеріїв і розробку міждисциплінарних підходів до втручання.

Важливим етапом у розвитку наукового розуміння проблеми стало включення ігрового розладу у 2019 році до 11-ї версії Міжнародної класифікації хвороб

(МКХ-11), затвердженої Всесвітньою асамблеєю охорони здоров'я, що свідчить про офіційне визнання цього явища як психічного розладу [13].

У сучасних наукових підходах ігрову залежність також класифікують за різними типами залежно від форми ігрової діяльності та механізмів ризику. Зокрема, виділяють традиційний гемблінг (азартні ігри), що включає казино, букмекерські ставки, лотереї, де провідну роль відіграє фінансове підкріплення. Окремо розглядають залежність від комп'ютерних та відеоігор, включно з онлайн-іграми та масово багатокористувацькими платформами, у яких важливе значення мають соціальні компоненти гри, зокрема взаємодія між користувачами та система винагород.

Класифікація ігрової залежності в сучасних наукових підходах поділяє явище на кілька основних типів залежно від форми ігрової діяльності та механізмів ризику.

По-перше, виокремлюють традиційний гемблінг (азартні ігри), до якого належать казино, букмекерські ставки, лотереї тощо. У цьому випадку ключову роль відіграє ризиковане фінансове підкріплення, що стимулює повторення поведінки. По-друге, розглядають залежність від комп'ютерних і відеоігор, включно з онлайн-іграми та масово багатокористувацькими платформами. У межах цієї групи значущими є соціальні аспекти (взаємодія між гравцями), внутрішньоігрові системи винагород (рівні, досягнення), а також елементи мікротранзакцій, що підсилюють залученість користувачів. По-третє, виділяють гібридні форми, наприклад соціальні ігри з елементами ставок або мобільні ігри з мікроплатежами, які поєднують характеристики гемблінгу та відеоігор [43].

На думку Сальникової А., процес формування ігрової залежності має стадійний характер і включає послідовні етапи: від переживання виграшу до станів розчарування, відчаю та безнадійності. Спочатку гравець відчуває ейфорію, яка згодом змінюється емоційним виснаженням і тяжкими

психоемоційними станами, що нерідко супроводжуються соціальними та фінансовими втратами [45].

Розгляд ігрової залежності в системі інших адиктивних розладів потребує порівняльного аналізу її механізмів. Зокрема, вона має спільні риси із залежностями від психоактивних речовин, серед яких — нав'язливий потяг, підкріплення поведінки через систему винагород (зокрема нейрохімічні зміни в дофамінергічних шляхах), розвиток толерантності (потреба в інтенсивнішому чи тривалішому стимулі) та виникнення абстинентних проявів у разі обмеження доступу до гри. Водночас ігрова залежність має і суттєві відмінності, оскільки не супроводжується фармакологічною інтоксикацією та не призводить до прямих соматичних уражень, характерних для хімічних адикцій. Її негативні наслідки частіше проявляються у соціально-економічній дезадаптації, розвитку коморбідних психічних станів (зокрема тривоги та депресії) та порушенні поведінкової регуляції [44].

У міжнародних класифікаціях поведінкова адикція поступово набуває офіційного визнання. У клінічних рекомендаціях закріплено концепцію патологічного гемблінгу як окремої нозології, а порушення, пов'язані з відеоігровою діяльністю, стали об'єктом пильної уваги сучасної психіатрії. У результаті процесів міжнародної стандартизації ігровий розлад було включено до офіційних класифікаційних систем як окремий діагностичний феномен.

Дослідники, зокрема Маглісок Л. І. та Мельник А. П., підкреслюють доцільність порівняння ігрової залежності з іншими адиктивними станами, такими як алкогольна та наркотична залежність. Хоча ігрова залежність не супроводжується фармакологічною інтоксикацією, вона має подібні механізми розвитку, зокрема нав'язливий потяг, орієнтацію на отримання винагороди, формування толерантності та прояви абстиненції. Водночас її наслідки переважно проявляються у соціально-поведінкових порушеннях, психоемоційних розладах і фізичному виснаженні [34]. Особи з адиктивною

поведінкою поступово втрачають здатність до повноцінної міжособистісної взаємодії та емпатії, обмежуючи коло спілкування переважно тими, хто поділяє їхню залежну активність. Це спричиняє порушення соціальних навичок, уповільнення особистісного розвитку та підвищення рівня конфліктності у взаємодії з оточенням. Хоча уникнення проблем може створювати ілюзію психологічного комфорту, на практиці така поведінка призводить до нереалізованості потенціалу особистості та зростання ризику самодеструктивних тенденцій [32].

Отже, у психологічному дискурсі ігрова залежність розглядається як мультифакторне явище, що включає неконтрольоване прагнення до гри, підвищену значущість винагороди, емоційні та фізіологічні прояви, а також широкий спектр соціальних наслідків. Це зумовлює необхідність комплексного підходу до діагностики та терапевтичного втручання з метою попередження деструктивного впливу на особистість і суспільство. Як зазначає Н. В. Терещук, залежність від комп'ютерних та відеоігор характеризується сукупністю специфічних ознак, що охоплюють поведінкову, емоційно-психологічну та соціальну сфери особистості [47].

У свою чергу, А. П. Фролов підкреслює, що ключовими проявами ігрової залежності є втрата контролю над часом і інтенсивністю ігрової діяльності, а також нездатність самостійно обмежити її тривалість. Це часто призводить до надмірного залучення в ігровий процес у будь-який зручний час доби, ігнорування соціальних, навчальних або професійних обов'язків, що негативно позначається на особистісному розвитку та життєвій стабільності [47].

Уманець підкреслює специфіку поведінкових проявів ігрової залежності, зазначаючи, що однією з її характерних рис є постійне прагнення перебувати у віртуальному ігровому середовищі. Таке прагнення формується як механізм емоційної компенсації та спосіб уникнення реальних проблем, конфліктів і стресових ситуацій. Унаслідок цього поступово витісняються інші види

діяльності та інтереси, зокрема хобі, фізична активність і живе спілкування з близькими. Підміна реальної активності віртуальною сприяє закріпленню залежності, оскільки гра стає основним джерелом задоволення, самореалізації та емоційного відновлення [50].

У дослідженнях Макаренка А. О., Калайтан Н. Л. та Старовойта Т. П. зазначається, що поведінкові прояви ігрової залежності часто супроводжуються нав'язливими думками про гру навіть поза її межами. Це свідчить про високий рівень психологічної залученості у віртуальну діяльність. З часом формуються стійкі поведінкові патерни, за яких будь-які спроби обмежити ігрову активність викликають виражений дискомфорт, роздратування або тривожність [35].

Таким чином, поведінкові прояви ігрової залежності не обмежуються лише тривалістю перебування у грі, а охоплюють складну систему когнітивних і психоемоційних механізмів, що підтримують адиктивну поведінку.

Згідно з дослідженнями А. О. Сорокіної, емоційно-психологічні прояви ігрової залежності характеризуються значними коливаннями емоційного стану та формуванням патологічної прив'язаності до ігрової діяльності. Під час гри залежні особи переживають стан ейфорії, пов'язаний із задоволенням потреб у досягненні, самореалізації та соціальному визнанні у віртуальному просторі. Ця ейфорія має інтенсивний, але короткочасний характер і сприяє повторному зануренню в гру, формуючи механізм позитивного підкріплення.

Таким чином, емоційно-психологічні механізми ігрової залежності формують стійкий цикл: участь у грі викликає позитивні емоції, тоді як її відсутність супроводжується негативними переживаннями. Подібний патерн поступово посилює психологічну залежність від віртуальної діяльності, знижує здатність до емоційної саморегуляції та порушує адаптивні стратегії подолання стресу. У результаті це суттєво впливає на психічний стан особистості, її поведінку в соціальному середовищі та здатність до ефективної міжособистісної взаємодії.

У цьому контексті дослідники (Лехобіт М., Камінська О.) наголошують, що соціальні наслідки ігрової залежності є особливо значущими, оскільки така форма адиктивної поведінки істотно ускладнює процес соціальної адаптації. У залежних осіб поступово звужується коло спілкування, що обмежується переважно віртуальним середовищем, тоді як реальні міжособистісні контакти стають менш частими та менш змістовними. Це сприяє формуванню емоційної відчуженості від близького оточення та посиленню відчуття самотності [33].

Окрім соціальної ізоляції, ігрова залежність нерідко провокує конфлікти в сімейному та соціальному середовищі. Близькі можуть висловлювати невдоволення через нехтування обов'язками, надмірне захоплення грою та недостатню участь у повсякденному житті, що призводить до зростання напруженості у взаєминах. У деяких випадках це також супроводжується фінансовими витратами, пов'язаними з ігровою діяльністю, або навіть втратою джерел доходу через зниження продуктивності у навчанні чи професійній діяльності [33].

Загалом, ігрова залежність чинить комплексний негативний вплив на особистісний розвиток, підриває здатність до конструктивної міжособистісної взаємодії та сприяє формуванню стійких труднощів у соціальній адаптації. Це багатовимірне явище, яке охоплює психологічні, соціальні та поведінкові аспекти, і тому потребує своєчасного виявлення, системного психокорекційного супроводу та розробки ефективних профілактичних стратегій, спрямованих на підтримку психічного та соціального благополуччя особистості.

Продовжуючи розгляд динаміки розвитку ігрової залежності, слід зазначити, що, за даними Є. Калюжної та С. Гойдаєнко, її формування має поетапний характер і відбувається поступово, відображаючи посилення впливу ігрової діяльності на психіку та соціальне життя особистості.

Початковий етап характеризується тим, що гра сприймається як форма дозвілля та відпочинку. На цьому рівні вона виконує функцію емоційного

розвантаження, сприяючи короткочасному підвищенню настрою та не порушуючи соціальних обов'язків чи міжособистісних відносин. Ігрова активність залишається контрольованою та не займає домінуючого місця в житті особистості.

На наступному етапі — стадії звикання — спостерігається поступове збільшення часу, проведеного в грі, а також зростання її значущості. Ігрова діяльність починає витісняти інші сфери життя, зокрема навчання, роботу, соціальну взаємодію та особисті інтереси. На цьому етапі з'являються перші ознаки втрати контролю: людина проводить значну частину часу в грі, відчуває тривогу або роздратування при обмеженні доступу до неї, а також демонструє підвищену емоційну реактивність.

Подальший розвиток залежності призводить до стадії деструкції, яка має критичний характер і супроводжується глибокими змінами в особистості. Гра стає центральною життєвою активністю, тоді як інші сфери — навчання, професійна діяльність, сімейні відносини та соціальні контакти — відходять на другий план або повністю ігноруються. На цьому етапі часто виникають серйозні психологічні проблеми, зокрема депресивні стани, тривожність, агресивність, а також соціальні та фінансові труднощі.

Загалом стадія деструкції свідчить про сформовану залежність від ігрового процесу та потребує комплексного психотерапевтичного втручання для відновлення життєвого балансу та соціального функціонування особистості [22].

Таким чином, формування ігрової залежності проходить кілька послідовних етапів — від початкового захоплення до глибокої деструктивної залежності, що супроводжується поступовою втратою контролю над поведінкою та зростанням психологічної і соціальної дезадаптації.

1.2. Біологічні, соціальні та психологічні передумови виникнення ігрової залежності

Формування ігрової залежності відбувається під впливом комплексу факторів, які традиційно поділяють на біологічні, соціальні та психологічні [19]. Кожна з цих груп чинників відіграє важливу роль у розвитку залежної поведінки.

Біологічні фактори пов’язані з індивідуальними особливостями функціонування нервової системи, механізмами формування винагороди та рівнем стресостійкості особистості. Вони створюють базу, на якій соціальні та психологічні чинники можуть сприяти розвитку адиктивної поведінки [65].

Дослідження у сфері поведінкової генетики свідчать, що наявність ігрової залежності у близьких родичів підвищує ймовірність її виникнення у підлітків. Генетична схильність проявляється у підвищеній чутливості до стимулів, що викликають задоволення, а також у більш вираженій реакції на винагороду. Це сприяє формуванню залежної поведінки.

Крім того, деякі генетичні особливості, пов’язані з функціонуванням дофамінових рецепторів та нейромедіаторних систем, можуть підвищувати ризик надмірного захоплення ігровою діяльністю. Такі зміни впливають на процеси мотивації, задоволення та емоційної регуляції [59].

Ігрова залежність тісно пов’язана з функціонуванням дофамінової системи мозку, яка відповідає за формування відчуття задоволення та винагороди. Під час активної участі у грі відбувається інтенсивне вивільнення дофаміну, що викликає позитивні емоції та підсилює бажання повторювати цю діяльність.

Механізм винагороди, який у нормі сприяє досягненню цілей та адаптації, у випадку надмірного захоплення іграми починає працювати неадекватно. Це

призводить до того, що ігрова діяльність набуває домінуючого значення у житті особистості.

Додатково порушення балансу нейромедіаторів, таких як серотонін і норадреналін, може сприяти підвищенню імпульсивності, емоційної нестабільності та зниженню здатності до самоконтролю, що є характерним для залежної поведінки. Таким чином, біологічні фактори створюють основу для формування ігрової залежності, визначаючи індивідуальну вразливість до розвитку адиктивної поведінки.

Як зазначає Мудрик А. Б., фізіологічні особливості організму, зокрема рівень гормональної реактивності та здатність нервової системи адаптуватися до стресових ситуацій, значною мірою визначають схильність особистості до формування адиктивної поведінки.

Особи з низьким рівнем стресостійкості або порушеними механізмами емоційної регуляції є більш вразливими до розвитку залежності, оскільки ігрова діяльність може виконувати для них функцію компенсації негативних емоцій та зниження психічного напруження. Поєднання підвищеної чутливості до стресу з недостатньо сформованими навичками саморегуляції створює біологічну основу для виникнення патологічного захоплення грою та інших форм адиктивної поведінки [39].

Карабін Т. В. підкреслює, що соціальні чинники відіграють провідну роль у формуванні ігрової залежності, оскільки саме вони визначають умови розвитку особистості, її ціннісні орієнтації та моделі поведінки. Соціальне середовище формує як можливості, так і обмеження для задоволення базових психологічних потреб, зокрема у безпеці, прийнятті, визнанні та самореалізації.

Рівень підтримки з боку родини, освітніх інституцій, однолітків та ширшого соціального оточення безпосередньо впливає на емоційний стан підлітка, його стресостійкість та здатність до регуляції власної поведінки. У

цьому контексті соціальні чинники можуть виконувати як ризикову, так і захисну функцію.

Зокрема, несприятливе соціальне середовище, яке характеризується сімейними конфліктами, дефіцитом емоційної підтримки, соціальною ізоляцією або підвищеним інформаційним навантаженням, створює умови, за яких підліток починає шукати альтернативні способи задоволення потреб у віртуальному просторі. У таких випадках ігрова діяльність може виступати як засіб емоційного розвантаження, втечі від реальності або отримання соціального схвалення, що з часом може призвести до формування залежності.

Водночас сприятливе соціальне середовище здатне виконувати профілактичну функцію, знижуючи ризик розвитку адиктивної поведінки та сприяючи формуванню конструктивних моделей поведінки [25].

Я. В. Шугайло зазначає, що позитивний приклад дорослих, підтримувальні сімейні відносини, організація змістовного дозвілля та достатній рівень поінформованості щодо ризиків надмірного використання комп’ютерних ігор здатні суттєво знижувати ймовірність формування ігрової залежності. У цьому контексті соціальні чинники виступають не лише як середовище впливу, але й як активний регулятор формування поведінкових і мотиваційних моделей особистості, які можуть як підвищувати ризик адикції, так і сприяти її попередженню або подоланню [54].

Козира П. В. та Багрій В. В. підкреслюють, що сімейне виховання є одним із ключових факторів, які визначають схильність підлітків до ігрової залежності. На думку авторів, саме родинне середовище формує базові моделі емоційного реагування, механізми саморегуляції та особливості міжособистісної взаємодії, що в подальшому впливає на психологічну стабільність та соціальну адаптацію дитини.

Непослідовність виховних впливів, надмірний контроль з боку батьків, завищені вимоги або, навпаки, емоційна відчуженість можуть спричиняти

хронічне психологічне напруження та дефіцит підтримки. У таких умовах підлітки схильні шукати альтернативні способи отримання позитивних емоцій і самоствердження, зокрема через взаємодію у віртуальному середовищі. Ігрова діяльність у цьому випадку виконує компенсаторну функцію, дозволяючи тимчасово знижувати рівень напруження та уникати реальних проблем.

Дослідження також свідчать, що діти та підлітки з неповних або соціально вразливих сімей мають підвищений ризик формування ігрової залежності. Це може бути пов’язано з обмеженими ресурсами, недостатнім контролем та браком альтернативних форм дозвілля. Таким чином, особливості сімейного виховання істотно впливають на формування адиктивних моделей поведінки у підлітковому віці [27].

Максименко О. В. у своїх дослідженнях акцентує увагу на значущості соціального оточення, зокрема групи однолітків. У підлітковому віці особистість є особливо чутливою до оцінок і очікувань соціального середовища, що обумовлює прагнення до прийняття та інтеграції у групу. У цьому контексті комп’ютерні ігри часто виконують функцію засобу соціальної взаємодії та підтримання статусу серед однолітків. Активна участь у спільній ігровій діяльності сприяє формуванню відчуття належності до групи, але водночас підсилює психологічну прив’язаність до віртуального середовища.

У результаті ігрова діяльність поступово виходить за межі звичайного дозвілля і починає виконувати функцію соціальної адаптації, що може значно підвищувати ризик формування залежності, особливо у підлітків із труднощами у реальному спілкуванні або негативним досвідом міжособистісної взаємодії [36].

Як зазначає О. В. Камінська, ігрова залежність найчастіше формується у підлітків, які мають певні психологічні та соціальні вразливості. До таких факторів належать труднощі у встановленні та підтриманні міжособистісних

контактів, недостатній рівень розвитку комунікативних навичок, низька соціальна компетентність, а також досвід емоційно напружених або конфліктних сімейних відносин.

За відсутності стабільної емоційної підтримки та в умовах постійних сімейних конфліктів у підлітків формується підвищена потреба у безпечному та передбачуваному середовищі, де вони можуть отримати прийняття, увагу та позитивне підкріплення. У таких випадках інтернет- та комп'ютерні ігри починають виконувати компенсаторну функцію, створюючи контрольоване середовище взаємодії та задовольняючи потребу у соціальному схваленні й емоційній близькості.

Разом із тим тривале використання віртуального простору як основного джерела задоволення психологічних потреб поступово призводить до формування залежності. Це проявляється у витісненні реальних соціальних контактів, зниженні соціальної активності, втраті мотивації до досягнень у реальному житті та обмеженні життєвого досвіду поза межами віртуального середовища [23].

В. В. Карпенко підкреслює, що сучасне інформаційне суспільство, яке характеризується високою доступністю цифрових ресурсів та постійним потоком стимулюючої інформації, підвищує рівень когнітивного та емоційного навантаження на підлітків. У таких умовах ігрова діяльність часто використовується як засіб психологічної регуляції, що дозволяє знижувати рівень стресу та відволікатися від проблем.

Постійний доступ до комп'ютерних та мобільних ігор формує звичку звертатися до віртуального середовища як до основного способу отримання задоволення та емоційного розвантаження. Додатково цьому сприяє активна популяризація ігор у медіапросторі, соціальних мережах та рекламі, що створює позитивний образ ігрової діяльності.

Суттєвим чинником є також особливості сучасних ігор, які містять складні системи заохочення, досягнень та винагород. Такі механізми стимулюють тривале перебування у грі та повторне залучення до неї. Глобальний доступ до Інтернету та мобільних додатків знижує бар'єри для використання ігор, а демонстрація «успішних гравців» у соціальних мережах формує асоціацію ігрової діяльності з престижем, успіхом та позитивними емоціями, що підсилює ризик формування залежності [26].

Т. М. Голованова виокремлює психологічні передумови формування ігрової залежності, до яких належать стійкі особистісні риси, когнітивно-емоційні особливості та недостатній розвиток навичок саморегуляції. Зазначені фактори підвищують вразливість особистості до надмірного залучення у віртуальну ігрову діяльність. Важливо підкреслити, що ці чинники не діють ізольовано, а перебувають у взаємозв'язку з біологічними та соціальними детермінантами, формуючи підґрунтя для переходу від контрольованого використання ігор до адиктивних моделей поведінки [14].

На роль низької самооцінки як одного з ключових факторів ризику розвитку ігрової залежності вказують О. В. Вдовіченко та Д. М. Куявець. Особи з низькою самооцінкою часто мають негативні уявлення про власні можливості, підвищену чутливість до критики та страх невдачі. У контексті ігрової діяльності вони отримують можливість швидкого досягнення результату, чітко вимірюваного успіху (проходження рівнів, отримання нагород) та соціального визнання у віртуальному середовищі. Це тимчасово підвищує самооцінку і виконує функцію емоційної компенсації.

У результаті формується замкнений цикл: короткочасне покращення самосприйняття внаслідок ігрової активності стимулює повторне звернення до гри, тоді як зниження активності у реальному житті, обмеження соціальних контактів і відсутність реальних досягнень ще більше поглиблюють негативне ставлення до себе. Когнітивно це супроводжується перевагою ігрових ситуацій

над реальними, ідеалізацією віртуальних досягнень та уникненням життєвих труднощів. До важливих діагностичних ознак належать залежність самооцінки від зовнішніх оцінок, схильність до самокритики та труднощі у формуванні реалістичних життєвих цілей [11].

А. Єгоров, Н. Кузнецова та Є. Петрова підкреслюють, що порушення самоконтролю та саморегуляції проявляються у зниженій здатності планувати діяльність, встановлювати межі власної поведінки та стримувати імпульсивні бажання. На когнітивному рівні це відображається у дефіциті виконавчих функцій, зокрема труднощах із концентрацією уваги, плануванням, відтермінуванням винагороди та контролем імпульсів.

Ігрові середовища активно використовують ці вразливості завдяки наявності швидких підкріплень, систем винагород і постійних стимулів, що сприяє тривалому залученню у гру, порушенню режиму дня та зниженню здатності дотримуватися власних планів щодо навчання чи інших видів діяльності. У когнітивній сфері це може проявлятися у схильності до короткострокового мислення, зниженні витривалості до труднощів та посиленні автоматизованих поведінкових реакцій.

Одним із важливих психологічних механізмів є також формування тригерів ігрової поведінки, що проявляється у повторюваних спробах повернення до гри навіть після усвідомлення її негативних наслідків [18].

Як зазначає О. В. Камінська, імпульсивність є одним із ключових психологічних чинників формування ігрової залежності. Вона проявляється у схильності до швидких і недостатньо обдуманих рішень, нетерплячості у процесі вибору та відсутності орієнтації на довгострокові наслідки власної поведінки. Такі особливості сприяють перевазі негайної винагороди над усвідомленням можливих ризиків.

У поведінковому вимірі це може проявлятися у неконтрольованому початку нових ігрових сесій, спонтанних витратах у грі та залученні до

ризикових ігрових механік. Імпульсивність тісно пов’язана з іншими психологічними чинниками ігрової залежності: низька самооцінка стимулює пошук компенсації у віртуальному середовищі, а недостатній рівень самоконтролю ускладнює обмеження часу, проведеного у грі. У поєднанні з соціальними (вплив однолітків, доступність ігор) та біологічними (чутливість до системи винагороди) факторами це формує високий ризик розвитку ігрової адикції [24].

З позиції профілактики та корекції особливу увагу слід приділяти розвитку навичок саморегуляції та підвищенню рівня самоконтролю. Важливими напрямами роботи є психотерапевтична підтримка, формування адекватної самооцінки, розвиток виконавчих функцій та зниження рівня імпульсивності [31].

Отже, поєднання низької самооцінки, недостатнього самоконтролю та підвищеної імпульсивності формує комплексну систему психологічних ризиків, яка підсилює вплив зовнішніх тригерів і біологічних детермінант. Це обумовлює необхідність комплексного підходу до профілактики, що включає раннє виявлення вразливих рис, психоосвітню роботу в сім’ї та школі, а також цілеспрямовані психокорекційні програми.

На думку Н. С. Козлової, прагнення до втечі від реальності та використання комп’ютерних ігор як способу подолання внутрішнього дискомфорту можна розглядати як неадаптивну копінг-стратегію. Вона забезпечує тимчасове зниження тривожності та напруження, однак у довгостроковій перспективі закріплює залежні моделі поведінки.

Формування ігрової залежності значною мірою пов’язане з механізмами позитивного та негативного підкріплення. З одного боку, гра забезпечує швидке отримання задоволення, досягнень і соціального схвалення; з іншого — дозволяє знижувати рівень тривоги, напруження та почуття самотності. Когнітивні викривлення, такі як ідеалізація віртуальних досягнень і знецінення реальних

результатів, сприяють закріпленню орієнтації на швидку винагороду та уникнення труднощів у реальному житті [30].

І. А. Жданова підкреслює, що значну роль у розвитку залежності відіграють незадоволені психологічні потреби, зокрема у визнанні та досягненні. У разі їх фрустрації в реальному житті комп'ютерні ігри стають доступним способом отримання швидкого результату, соціального схвалення та символічного статусу. Це сприяє заміщенню реальних досягнень віртуальними та підтримує циклічний характер залежної поведінки, що супроводжується зниженням толерантності до труднощів і формуванням стійкої психологічної прив'язаності до ігрової діяльності [19].

Таким чином, психологічні механізми ігрової залежності пов'язані з поєднанням емоційних, когнітивних та поведінкових факторів, що взаємодіють між собою та визначають як виникнення, так і закріплення адиктивної поведінки.

1.3. Специфіка розвитку ігрової залежності у підлітковому віці, її наслідки

За Ю. Вітнюком, підлітковий вік характеризується підвищеною психологічною та соціальною вразливістю, що зумовлює специфіку формування ігрової залежності у цій віковій групі. Даний період має кризовий характер, пов'язаний із становленням ідентичності, переоцінкою цінностей та активним розвитком самосвідомості.

Емоційна сфера підлітків відзначається нестабільністю, що проявляється у різких коливаннях настрою, підвищеній чутливості до зовнішніх стимулів і труднощах у регуляції емоційних станів. Емоційна лабільність у поєднанні з потребою в інтенсивних переживаннях підвищує схильність підлітків до пошуку швидких джерел задоволення, серед яких провідне місце займають комп'ютерні та онлайн-ігри [12]. У цьому контексті М. А. Ванда підкреслює, що підлітковий

вік тісно пов’язаний із потребою у самоствердженні та соціальному визнанні серед однолітків. Успіхи в грі, досягнення, рейтинги та участь в онлайн-спільнотах виступають засобом отримання соціального схвалення та підтримки самооцінки.

Підлітки, які мають труднощі у реальній міжособистісній взаємодії, часто компенсують ці дефіцити через активну участь у віртуальному середовищі. Це поступово формує психологічну прив’язаність до ігрової діяльності та звичку звертатися до неї як до основного джерела самоствердження і емоційного підкріплення [9].

О. В. Білоус звертає увагу на схильність підлітків до ризикованої поведінки та експериментування, що є природною складовою цього вікового етапу. Прагнення до нових вражень і готовність до ризику підвищують вразливість до залучення в ігрову діяльність, особливо в умовах високої емоційної стимуляції, швидкої винагороди та соціального порівняння, характерних для багатокористувацьких онлайн-ігор [5].

Сукупність психологічних особливостей підліткового віку — емоційна нестабільність, потреба у визнанні та схильність до ризику — формує підвищений рівень вразливості до розвитку ігрової залежності. Наслідками можуть бути зниження навчальної мотивації, соціальна ізоляція, конфлікти з батьками та однолітками, а також формування неадаптивних копінг-стратегій і порушення емоційної регуляції.

Н. М. Атаманчук зазначає, що розвиток ігрової залежності у підлітків має поступовий характер і пов’язаний з еволюцією поведінкових та мотиваційних моделей. На початкових етапах відбувається знайомство з іграми та формування інтересу, який поступово переходить у регулярну ігрову активність, а згодом — у стійку залежну поведінку.

Отже, підлітковий вік виступає критичним періодом для формування ігрової залежності, оскільки поєднує біологічні, психологічні та соціальні

фактори, що взаємно підсилюють один одного. Це обумовлює необхідність ранньої профілактики та своєчасного втручання, спрямованого на розвиток емоційної стійкості, соціальних навичок і здатності до саморегуляції.

Н. М. Атаманчук зазначає, що розвиток ігрової залежності у підлітковому віці характеризується поступовою еволюцією поведінкових і мотиваційних моделей та може бути умовно поділений на кілька послідовних стадій.

Першою стадією є етап первинного знайомства з іграми та формування інтересу. На цьому етапі підліток вперше взаємодіє з комп'ютерними або онлайн-іграми, які зазвичай викликають позитивні емоції, зацікавленість і задоволення. Мотивація носить переважно розважальний характер і пов'язана з прагненням отримати нові враження, відпочити або встановити соціальні контакти у межах ігрового середовища. Цей період характеризується відносно контрольованим використанням ігор та відсутністю виражених ознак залежності.

Другою стадією є формування звички та регулярної ігрової поведінки. На цьому етапі підліток починає приділяти іграм значну частину вільного часу, поступово інтегруючи їх у повсякденне життя. Ігрова діяльність перестає бути лише засобом розваги та набуває додаткових функцій — емоційної компенсації, задоволення потреб у визнанні, самоствердженні та зниженні психоемоційної напруги. Водночас зростає ризик формування психологічної прив'язаності до ігрового середовища, хоча на цьому етапі ще зберігається можливість корекції поведінки за умови своєчасної підтримки з боку дорослих.

Третьою, критичною стадією є перехід до залежної поведінки, коли ігрова діяльність починає домінувати над іншими сферами життя підлітка. На цьому етапі відбувається витіснення реальних соціальних контактів, навчальної діяльності та повсякденних обов'язків. Гра стає основним джерелом емоційного задоволення, а її відсутність викликає виражений психологічний дискомфорт, тривожність, дратівливість і напруження.

Формується стійка патологічна модель поведінки, для якої характерні імпульсивність, орієнтація на негайну винагороду та зниження здатності до самоконтролю. Підліток втрачає можливість самостійно регулювати тривалість і інтенсивність ігрової діяльності. На цьому етапі проявляються типові наслідки ігрової залежності, зокрема соціальна ізоляція, конфлікти з оточенням, зниження академічної успішності та погіршення психоемоційного стану.

Розвиток ігрової залежності у підлітків є поетапним процесом, який починається з інтересу та експериментування, переходить у стадію формування звички та регулярного використання ігор, і, за відсутності своєчасного втручання, завершується формуванням стійкої залежної поведінки з домінуванням ігрової активності над іншими сферами життя.

Ігрова залежність у підлітковому віці, за даними сучасних досліджень, має комплексний і багатовимірний вплив на розвиток особистості. Як зазначає Т. М. Вакуліч, її наслідки проявляються на психологічному, соціальному та фізичному рівнях, а також відображаються у зміні поведінкових патернів підлітка [7].

У психологічній сфері ігрова залежність супроводжується підвищеним рівнем тривожності, емоційною нестабільністю та зниженням здатності до саморегуляції. Н. М. Бугаєва підкреслює, що підлітки із залежністю часто демонструють агресивні реакції, депресивні стани, різкі коливання настрою та знижену стресостійкість. Надмірне занурення у віртуальне середовище сприяє формуванню залежності від зовнішніх джерел емоційного задоволення та ускладнює ефективне подолання реальних життєвих труднощів [6].

Соціальні наслідки проявляються у поступовій ізоляції підлітка, погіршенні міжособистісних стосунків із родиною, друзями та однолітками. Часте перебування у віртуальному середовищі призводить до обмеження реальних контактів, виникнення конфліктів через нехтування обов’язками та зміну поведінкових норм. У навчальному контексті це проявляється у зниженні

академічної успішності, пропусках занять і формуванні негативного ставлення до освітньої діяльності [10].

Окрему увагу дослідники приділяють фізичним і поведінковим наслідкам. С. М. Белякова та К. О. Шовкова зазначають, що тривале перебування за комп'ютером або мобільними пристроями спричиняє порушення сну, перевтому, зниження фізичної активності та загальне погіршення стану здоров'я. Крім того, спостерігаються проблеми із зором, порушення постави та фізичне виснаження організму. На поведінковому рівні це проявляється у порушенні режиму дня, домінуванні ігрової діяльності над навчанням, хобі та соціальною активністю, що посилює дезадаптивні форми поведінки [4].

Таким чином, ігрова залежність у підлітків виступає як комплексне явище, що охоплює всі основні сфери життєдіяльності особистості. Її тривалий вплив призводить до порушення психоемоційного стану, соціальної адаптації та фізичного здоров'я, що підкреслює необхідність своєчасної профілактики та корекційної роботи.

Висновки до першого розділу

Аналізуючи наукові підходи до проблеми ігрової залежності у підлітковому віці показав, що це складне явище, яке формується під впливом як внутрішніх психологічних особливостей, так і зовнішніх соціальних умов.

Ігрова залежність проявляється не лише у надмірному захопленні іграми, а й у поступовій втраті контролю над власною поведінкою, зміні життєвих пріоритетів та витісненні інших важливих сфер життя. Її розвиток має поетапний характер: від звичайного інтересу до гри — до формування звички і, за відсутності своєчасного втручання, до залежної поведінки.

Важливу роль у цьому процесі відіграють психологічні чинники, зокрема низька самооцінка, імпульсивність, недостатній рівень самоконтролю та

потреба у визнанні. Водночас соціальне середовище — сім’я, однолітки та доступність і популярність ігор — може як посилювати, так і стримувати розвиток залежності.

Підлітковий вік є особливо вразливим періодом, оскільки він пов’язаний із пошуком себе, емоційною нестабільністю та потребою у самоствердженні. У таких умовах комп’ютерні ігри часто стають способом втечі від реальних труднощів і засобом швидкого отримання позитивних емоцій.

Наслідки ігрової залежності проявляються у різних сферах життя підлітка: зниженні навчальної успішності, погіршенні стосунків з оточенням, соціальній ізоляції, а також у порушенні емоційного стану та загального самопочуття.

На основі проведеного аналізу можна зробити висновок, що ігрова залежність у підлітковому віці формується під впливом поєднання психологічних і соціальних чинників і потребує своєчасного виявлення та комплексного підходу до профілактики і корекції.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація і методи дослідження

Проблема ігрової залежності у підлітковому віці посідає провідне місце серед актуальних проблем сучасної психології. Інтенсивний розвиток онлайн-платформ, мобільних додатків та соціальних мереж створює сприятливі умови для формування надмірного інтересу до ігрової діяльності, що часто переходить у залежність. Таке явище негативно впливає на навчальну успішність, соціалізацію, психічне та фізичне здоров'я молоді. Поширення ігрової залежності серед підлітків вимагає своєчасного вивчення її причин, механізмів і наслідків для розробки ефективних профілактичних і корекційних заходів. З огляду на це, емпіричний підхід є необхідним для глибшого вивчення особливостей перебігу, чинників ризику та наслідків ігрової залежності у підлітків, а також для розробки ефективних заходів її профілактики та корекції.

Мета діагностики - визначити особливості ігрової залежності підлітків та її психологічні наслідки.

Для постановки задач смоделюємо процес дослідження ігрової залежності і фактори, яки на неї впливають (рис. 2.1)



Рис. Модель дослідження ігрової залежності

Отже, на моделі видно що ігрова залежність має зв'язки з незадоволеністю життям, собою, іншими людьми, самореалізацією, неконтрольованим використання інтернету (залежністю), зниженим настроєм, низькою активністю, паганим самопочуттям, тож для діагностики цих факторів запропонуємо наступні ***задачі дослідження***:

1. дослідити особливості ігрової залежності у підлітків;
2. діагностувати рівень патологічного використання Інтернету (інтернет-залежність), який тісно пов'язаний із комп'ютерними іграми;

3. виміряти рівні незадоволеністю життям, собою, іншими людьми, самореалізацією, що супроводжують ігрову поведінку;
4. оцінити загальне функціональне самопочуття, рівень активності настрою та визначити, як ігрова залежність відбивається на фізичному та психічному стані підлітків;
5. діагностувати суб'єктивне почуття самотності, соціальної ізольованості;
6. за результатами діагностики надати практичні рекомендації підліткам, спрямовані на подолання негативних наслідків ігрової залежності.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що підлітки з вираженими ознаками ігрової залежності характеризуються нижчим рівнем емоційного благополуччя (самопочуття, активності, настрою), життєвої задоволеності, самоконтролю та вищим рівнем суб'єктивного почуття самотності порівняно з підлітками без ознак залежності. Передбачається, що впровадження психологічних рекомендацій сприятиме зниженню негативних проявів ігрової залежності та покращенню психоемоційного стану підлітків.

База дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі закладу загальної середньої освіти м. Таллінн (Естонія)**.**

Вибірка. У дослідженні брали участь 40 осіб, учнів 7–11 класів, з них 18 осіб чоловічої статі та 22 особи жіночої статі. Віковий діапозон респондентів від 12 до 17 років.

Дослідження проводилося в умовах освітнього середовища, що забезпечувало рівні та стандартизовані умови для всіх учасників.

Участь у дослідженні була добровільною та здійснювалася з дотриманням етичних норм психологічного дослідження. Усі учасники та їхні законні представники були проінформовані про мету, зміст і умови проведення дослідження та надали усвідомлену інформовану згоду на участь.

Етапи дослідження. Емпіричне дослідження проводилось у 5 етапів.

Перший етап передбачає добір і опрацювання методичного інструментарію, розроблення авторської анкети для оцінювання впливу ігрової залежності, визначення контингенту респондентів та підготовку Google-форм для проведення опитування.

Другий етап - констатувальний експеримент, який охоплює організацію та проведення емпіричного дослідження із застосуванням психодіагностичних методик.

Третій етап передбачає математичну обробку отриманих даних, їх якісний аналіз та інтерпретацію.

Четвертий етап - формувальний експеримент включає розроблення та впровадження корекційної програми, спрямованої на подолання негативних наслідків ігрової залежності у підлітків, покращення психоемоційного стану, підвищення рівня суб'єктивного контролю та соціально-психологічної адаптації.

П'ятий етап завершується формулюванням практичних рекомендацій щодо мінімізації негативних наслідків ігрової залежності та сприяння гармонійному розвитку особистості у підлітковому віці.

Методичний інструментарій дослідження. У емпіричному досліджені запропоновано наступні методики:

1. Авторська анкета з вивчення особливостей ігрової залежності у підлітків (Додаток А).
2. Тест-опитувальник на інтернет-залежність К. Янга.
3. Тест-опитувальник САН (Самопочуття. Активність. Настрій) Г. Апанасенко, Ю. Доскіна.
4. Тест-опитувальник «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя» (КОСБ-3) О. Калюк, О. Савченко.
5. Тест-опитувальник «Шкала суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела, Л. Пепло та М. Фергюсона.

Обгрунтування доцільності використання методик. Обрані методики є доцільними для діагностики ігрової залежності у підлітків, оскільки вони комплексно охоплюють як рівень сформованості залежності, так і її психоемоційні прояви. Зокрема, використані інструменти дозволяють оцінити не лише ступінь залученості до ігрової діяльності та рівень контролю над нею, але й особливості емоційного стану підлітків (самопочуття, активність, настрій), рівень життєвої задоволеності та суб'єктивне відчуття самотності. Таке поєднання методик забезпечує можливість всебічного аналізу ігрової залежності та її впливу на психоемоційний і соціальний стан підлітків, що створює надійну основу для подальшої розробки профілактичних і корекційних заходів.

Охарактеризуємо обрані методики:

Авторська анкета для вивчення особливостей ігрової залежності у підлітків (Додатки А, Б) Авторська анкета спрямована на комплексне вивчення ігрової залежності у підлітків та охоплює її поведінкові, емоційні та соціальні прояви. Вона дозволяє оцінити рівень залученості до ігрової діяльності, особливості самоконтролю, мотиваційні чинники, а також вплив ігрової поведінки на психоемоційний стан і соціальну взаємодію підлітків. У поєднанні зі стандартизованими психодіагностичними методиками анкета забезпечує більш глибоке та всебічне дослідження даного явища.

Структура анкети побудована таким чином, щоб забезпечити цілісну картину впливу ігрової поведінки на різні сфери життя підлітка. До складу анкети входить чотири блоки питань, кожен з яких відображає окремий аспект проблеми.

Перший блок («Ігрова активність та контроль») дозволяє оцінити регулярність гри, ступінь самоконтролю та наявність симптомів толерантності, таких як потреба збільшувати час гри.

Другий блок («Мотивація та емоції під час гри») спрямований на з'ясування мотиваційних чинників ігрової поведінки та супутніх емоційних

реакцій, включаючи як позитивні (задоволення, азарт), так і негативні (почуття провини, роздратування).

Третій блок («Вплив на навчання та соціальні взаємодії») досліджує, якою мірою ігрова активність впливає на успішність у навчанні, міжособистісні контакти та соціальну адаптацію підлітка.

У четвертому блоці («Усвідомлення проблеми та стратегії подолання») дозволяє оцінити рівень критичного ставлення до власної ігрової поведінки та готовність до зміни деструктивних патернів шляхом саморегуляції або звернення по допомогу.

Анкета передбачає стандартизований формат відповідей («так», «скоріше так, ніж ні», «скоріше ні, ніж так», «ні»), що спрощує подальшу обробку даних та забезпечує їх зіставність між респондентами. Інструкція до анкети акцентує увагу на добровільності участі, щирості відповідей та конфіденційності, що відповідає етичним принципам проведення психологічних досліджень серед неповнолітніх.

Таким чином, дана авторська анкета є комплексним інструментом, який дозволяє не лише кількісно оцінити рівень ігрової активності у підлітків, а й виявити психологічні, соціальні та поведінкові чинники, що сприяють або перешкоджають формуванню ігрової залежності, а також визначити потенційні напрями профілактичної та корекційної роботи.

Тест на інтернет-залежність К. Янга [65] діагностує рівень патологічного використання Інтернету, який тісно пов’язаний із комп’ютерними іграми. Тест дозволяє визначити ступінь контролю над онлайн-активністю, а також поведінкові та емоційні прояви залежності.

Опитувальник розроблений американським психологом Кімберлі Янг у 1998 році, є одним із найбільш відомих і широко застосовуваних інструментів для діагностики надмірного використання інтернету. Методика була створена для оцінки психологічних і поведінкових аспектів інтернет-залежності, яка

проявляється у неможливості контролювати час, проведений онлайн, зміні емоційного стану, порушенні соціальних взаємодій та негативному впливі на навчання або роботу.

Методика складається з 20 тверджень, що охоплюють різні сфери використання інтернету: частоту та тривалість онлайн-активності, емоційний стан під час і після користування, вплив на міжособистісні стосунки та ефективність у навчанні чи роботі. Кожне твердження оцінюється за п’ятибальною шкалою, де 1 означає «ніколи», а 5 - «завжди». Загальний бал варіюється від 20 до 100, що дозволяє класифікувати рівень залежності: 20-39 балів - контрольоване використання інтернету, 40-69 балів - помірна інтернет-залежність із негативним впливом на повсякденне життя, 70-100 балів - високий рівень залежності, що супроводжується значними психологічними та соціальними проблемами.

Тест-опитувальник є ефективним інструментом для оцінки підліткової схильності до ігрової залежності, оскільки більшість сучасних онлайн-ігор здійснюється через інтернет і включає інтерактивні елементи, що сприяють формуванню компульсивної поведінки. Використання тесту дозволяє визначити, наскільки онлайн-активність впливає на емоційний стан підлітка, його здатність самоконтролювати час гри, а також взаємини з родиною, друзями та успішність у навчанні.

Серед основних переваг тесту слід зазначити простоту використання, можливість швидкого скринінгу та самодіагностики, стандартизовану оцінку результатів, що забезпечує надійність і порівнянність даних. Методика дозволяє психологам не лише виявляти ознаки інтернет-залежності, але й визначати рівень ризику формування ігрової залежності у підлітків, а також планувати заходи профілактики та корекції проблемної поведінки.

Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій) Г. Апанасенко, Ю. Доскіна є психологічним інструментом самооцінки, призначеним для

визначення поточного психоемоційного стану особистості. Методика дозволяє швидко оцінити загальне самопочуття, рівень енергії та настрою респондента, що є важливими показниками його суб'єктивного стану та адаптивних ресурсів.

Тест складається з 30 пар протилежних прикметників, що поділені на три шкали: «Самопочуття», «Активність» та «Настрій». Респондент оцінює кожну пару за семибальною шкалою, вибираючи той бал, який найбільше відповідає його стану в момент тестування.

- Шкала «Самопочуття» відображає фізичний та емоційний стан особистості, включаючи відчуття здоров'я, бадьорості чи втоми.
- Шкала «Активність» вимірює рівень фізичної та психічної енергійності, здатність до активних дій і концентрації уваги.
- Шкала «Настрій» дозволяє оцінити емоційне сприйняття подій, коливання настрою та ступінь позитивного або негативного емоційного забарвлення.

Результати кожної шкали підсумовуються і інтерпретуються згідно ключа до методики за рівнями: низький, середній і високий, що дає змогу визначити стан фізичного, психічного та емоційного ресурсу респондента [32, с. 118-121].

У контексті діагностики ігрової залежності підлітків тест САН дозволяє виявити специфічні особливості психоемоційного стану, які супроводжують надмірне захоплення комп'ютерними та онлайн-іграми. Зокрема, погане самопочуття може свідчити про фізичну та емоційну виснаженість, пов'язану з тривалим перебуванням за грою, порушенням режиму сну та нестачею відпочинку. Низький рівень активності часто проявляється у пасивності, зниженні мотивації до навчання чи соціальних контактів, що характерно для підлітків із вираженою ігровою залежністю. Низький або коливний настрій вказує на емоційні труднощі, включаючи дратівливість, тривожність або депресивні прояви, що можуть виникати при неможливості обмежити час гри або у результаті конфліктів із оточенням.

Таким чином, тест САН є ефективним інструментом для оцінки психоемоційних аспектів ігрової залежності, допомагаючи психологам визначити, як надмірне захоплення іграми впливає на фізичний стан, енергійність та емоційний настрій підлітка. Методика дозволяє не лише діагностувати поточний стан, але й відслідковувати динаміку змін у процесі корекційної або профілактичної роботи.

Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» є авторським психодіагностичним інструментом, розробленим О. В. Савченко та О. О. Калюк у 2021 році й апробованим у 2021-2022 роках на вибірці студентської молоді. Результати розробки та психометричної перевірки методики опубліковані у фаховому науковому виданні «Організаційна психологія. Економічна психологія» № 1(25), 2022 р. Інструментарій створено в межах гедоністичного підходу на оцінку когнітивного компоненту суб'єктивного благополуччя, що включає рівень задоволеності життям, ставлення до себе та власних досягнень.

Теоретичною основою методики виступає авторська модель суб'єктивного благополуччя, у якій виокремлено емоційний, когнітивний та поведінковий компоненти. Когнітивний компонент розглядається як оцінна система уявлень особистості про власне життя, ступінь його успішності, відповідність реальності особистим очікуванням і життєвим стандартам. Саме на діагностику когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя спрямовано методику КОСБ-3.

Методика вимірює усвідомлені когнітивні оцінки задоволеності різними сферами життєдіяльності, зокрема загальну задоволеність власним життям, ставлення до себе та власних досягнень, рівень фрустрації й розчарування, а також оцінку якості міжособистісних відносин. Предметом вимірювання виступає не емоційний стан, а стійкі когнітивні судження, які формують суб'єктивне відчуття благополуччя або неблагополуччя.

Структура методики у фінальній версії включає 26 тверджень, об’єднаних у чотири шкали:

- «Задоволеність власним життям»
- «Невдоволеність собою»
- «Розчарування в житті»
- «Задоволеність відносинами з іншими»
- «Загальний рівень задоволеності».

Загальний показник розраховується шляхом підсумовування балів за шкалами задоволеності життям і відносинами з іншими з подальшим відніманням показника невдоволеності собою та життям. Така формула відображає баланс позитивних і негативних когнітивних оцінок.

Обробка результатів здійснюється за допомогою п’ятибальної шкали Лайкерта. Після підрахунку сирих балів проводиться їх стандартизація з використанням шкали станайнів, що дозволяє визначати низький, середній або високий рівень когнітивного суб’єктивного благополуччя.

Інтерпретація результатів передбачає аналіз профілю шкал. Високі значення за шкалами задоволеності вказують на позитивну когнітивну оцінку якості життя, прийняття себе та стабільні соціальні зв’язки. Підвищені показники за шкалою невдоволеності собою та розчарування в житті свідчать про фрустрованість, ригідність мислення, схильність до негативних порівнянь і когнітивний дисбаланс, що може виступати чинником психологічної дезадаптації.

У методиці КОСБ-3 рівні визначаються на основі дев’ятибальної шкали (1-9).

- Низький рівень - 1-3 станайни. Характеризується негативною когнітивною оцінкою життя, незадоволеністю собою та життєвими обставинами, вираженою фрустрованістю.

- Середній рівень - 4-6 станайнів. Відображає помірну, відносно стабільну оцінку життєвої ситуації з наявністю ситуативних сумнівів і суперечливих когнітивних суджень.
- Високий рівень - 7-9 станайнів. Свідчить про сформоване когнітивне суб'єктивне благополуччя, позитивну оцінку якості життя, прийняття себе та адаптивність когнітивних установок.

Отже, методика КОСБ-3 дозволяє не лише отримати кількісні показники, а й здійснювати якісну рівневу інтерпретацію, що є методологічно значущим у дослідженнях психологічного благополуччя та адиктивної поведінки.

У контексті діагностики ігрової залежності підлітків методика КОСБ-3 має значний діагностичний потенціал, вона дозволяє виявити специфічні психологічні особливості, пов'язані з надмірною ігровою активністю. Зокрема, низькі показники задоволеності життям, собою, іншими людьми самореалізацією можуть свідчити про:

- емоційні втечі у віртуальний простір, коли підліток використовує ігри як компенсаторний механізм для зменшення внутрішнього дискомфорту або невдоволення власним життям;
- підвищену схильність до уникання соціальної взаємодії, оскільки низький рівень задоволеності може стимулювати відволікання уваги від реальних проблем у навчанні, стосунках з однолітками та сім'єю;
- низький рівень когнітивного благополуччя, який проявляється у частих конфліктах, відчутті незадоволення власними досягненнями та обмеженні позитивних активностей поза грою.

Опитувальник діє як індикатор загальної когнітивної оцінки життя підлітка та допомагає психологам визначити, чи надмірне захоплення іграми може бути пов'язане з низьким суб'єктивним благополуччям. Методика дозволяє інтегрувати отримані результати з іншими психологічними дослідженнями, такими як оцінка емоційного стану, психофізіологічного самопочуття та проявів

компульсивної ігрової поведінки, для більш комплексної діагностики ігрової залежності.

Методика «Шкала суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела, Л. Пепло та М. Фергюсона Методика спрямована на визначення рівня суб'єктивного переживання самотності, що проявляється у відчутті соціальної ізоляції, дефіциту міжособистісних контактів та незадоволеності якістю соціальних зв'язків. [41]**.**

Респондентам пропонується оцінити, наскільки часто наведені твердження відповідають їхньому особистому досвіду. Відповіді здійснюються за чотирьохбальною шкалою: «ніколи», «рідко», «інколи» та «часто». Методика складається з двадцяти тверджень, які охоплюють різні аспекти соціальної взаємодії та емоційного сприйняття самотності, зокрема відчуття відчуженості, задоволеність соціальними контактами та емоційний дискомфорт.

Під час обробки результатів оцінки за окремими твердженнями сумуються для формування загального балу. У випадках позитивно сформульованих тверджень здійснюється обернене кодування для коректного відображення рівня самотності. Інтерпретація результатів передбачає розподіл на три рівні: низький (20-34 бали), що свідчить про задоволення соціальними контактами та позитивну інтеграцію в соціальне середовище; середній (35-49 балів), що відображає помірне відчуття самотності та періодичну потребу у соціальній підтримці; високий (50-80 балів), що характеризується стійким відчуттям ізоляції, емоційного дискомфорту та недостатності близьких контактів.

Суб'єктивне відчуття самотності тісно корелює з ризиком формування ігрової залежності серед підлітків, оскільки емоційна ізоляція та недостатність соціальних контактів стимулюють пошук альтернативних джерел задоволення та емоційного комфорту. Підлітки, які відчувають високий рівень самотності, частіше використовують відеоігри як спосіб компенсувати соціальну

недостатність, створюючи віртуальне середовище, де можливе отримання уваги, підтримки та відчуття приналежності до спільноти.

Навіть помірний рівень самотності може призводити до тимчасового збільшення часу, проведеного за іграми, особливо у періоди емоційного дискомфорту, стресу або непорозуміння з однолітками. Водночас низький рівень самотності зазвичай асоціюється з більш ефективними соціальними зв'язками та розвитком здорових стратегій емоційної регуляції, що зменшує ймовірність формування компульсивного захоплення іграми.

Таким чином, рівень суб'єктивного відчуття самотності можна розглядати як фактор ризику виникнення ігрової залежності: чим вищий рівень самотності, тим більше підліток схильний шукати компенсацію через віртуальні соціальні взаємодії. У контексті профілактичної роботи це підкреслює необхідність розвитку соціальних навичок, формування емоційної підтримки та створення альтернативних способів задоволення потреби у спілкуванні, що може зменшувати ризик надмірного занурення у відеоігри.

Застосований комплекс надійних психометричних методик став основою для проведення емпіричного зрізу ігрової залежності. Результати діагности відображено в індивідуальних протоколах (див. додатки), що містять деталізацію відповідей опитаних. Систематизація даних у такому форматі забезпечує можливість глибокої аналітичної обробки та дозволяє сформулювати цільові наукові висновки стосовно особливостей ігрової залежности та її психологічних наслідків.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Мета аналізу - дослідити результати психодіагностики з використанням методів математичної обробки для отримання кількісних показників та якісних

характеристик психологічних особливостей підлітків, їх схильності до ігрової залежності, а також оцінити вплив ігрової активності на емоційний стан, соціальну адаптацію та загальне самопочуття.

Математична та статистична обробка дослідження здійснювалася за допомогою програми Excel 2021 та SPSS 27, що забезпечило можливість надійного підрахунку результатів, побудови статистичних показників, аналізу кореляцій та групових порівнянь між різними показниками ігрової активності та психоемоційного стану підлітків.

Першим етапом аналізу є узагальнення результатів анкетування респондентів (Додаток А, Б), що дозволяє систематизувати дані щодо рівня ігрової залежності, мотиваційних факторів, емоційних реакцій та суб'єктивного благополуччя підлітків (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Узагальнення результатів анкетування ігрової залежності підлітків

БЛОК 1. Ігрова активність та контроль								
Питання анкети	**Так**	**%**	**Ско ріше так**	**%**	**Ско ріше ні**		**Ні**	**%**
1.1. Грають щодня	28	47%	18	30%	8	13%	6	10%
1.2. Важко обмежити ч	22	37%	20	33%	10	17%	8	13%
1.3. Грають більше, ніж планували	26	43%	19	32%	9	15%	6	10%
1.4. Роздратування без	20	33%	18	30%	12	20%	10	17%
БЛОК 2. Мотивація та емоції під час гри								
Питання анкети	**Так**	**%**	**Скоріше так**	**%**	**Скоріше ні**	**%**	**Ні**	**%**

2.1. Грають для відпочинку	34	57%	16	27%	6	10%	4	6%
2.2. Уникають негативних емоцій	24	40%	18	30%	10	17%	8	13%
2.3. Відчувають азарт і радість	30	50%	20	33%	6	10%	4	7%
2.4. Почуття провини після гри	18	30%	16	27%	14	23%	12	20%
2.5. Гра знижує стрес	26	43%	20	33%	8	13%	6	10%
БЛОК 3. Вплив на навчання та соціальні взаємодії								
Питання анкети	**Так**	**%**	**Скоріше так**	**%**	**Скоріше ні**	**%**	**Ні**	**%**
3.1. Вплив на успішність	20	33%	18	30%	12	20%	10	17%
3.2. Труднощі у спілкуванні	16	27%	18	30%	14	23%	12	20%
3.3. Менше часу з близькими	22	37%	20	33%	10	17%	8	13%
3.4. Уникають соціальних активностей	18	30%	16	27%	14	23%	12	20%
3.5. Конфлікти з батьками	24	40%	18	30%	10	17%	8	13%
БЛОК 4. Усвідомлення проблеми та стратегії подолання								
Питання анкети	**Так**	**%**	**Скоріше так**	**%**	**Скоріше ні**	**%**	**Ні**	**%**

4.1. Усвідомлюють негативний вплив	20	33%	18	30%	12	20%	10	17%
4.2. Намагаються обмежувати гру	24	40%	20	33%	10	17%	6	10%
4.3. Зверталися по допомогу	10	17%	14	23%	18	30%	18	30%
4.4. Використовують власні стратегії	18	30%	22	37%	12	20%	8	13%
4.5. Вірять у можливість змін	28	47%	20	33%	8	13%	4	7%

Розрахуємо сумарний бал по блокам і визначимо рівень ігрової активності (Табл. 2.2)

Таблиця 2.2

Розрахунок сумарних балів по блоках

Блок	**Загальна сума балів (∑)**	**Середній бал на одного респондента**	**Рівень ігрової активності**
Блок 1. Ігрова активність та контроль	877	14,62	середній
Блок 2. Мотивація та емоції під час гри	920	15,33	середній (наближений до високого)

Блок 3. Вплив на навчання та соціальні взаємодії	840	14,00	середній
Блок 4. Усвідомлення проблеми та стратегії подолання	848	14,13	середній

Представимо дані графічно (Рис. 2.2).

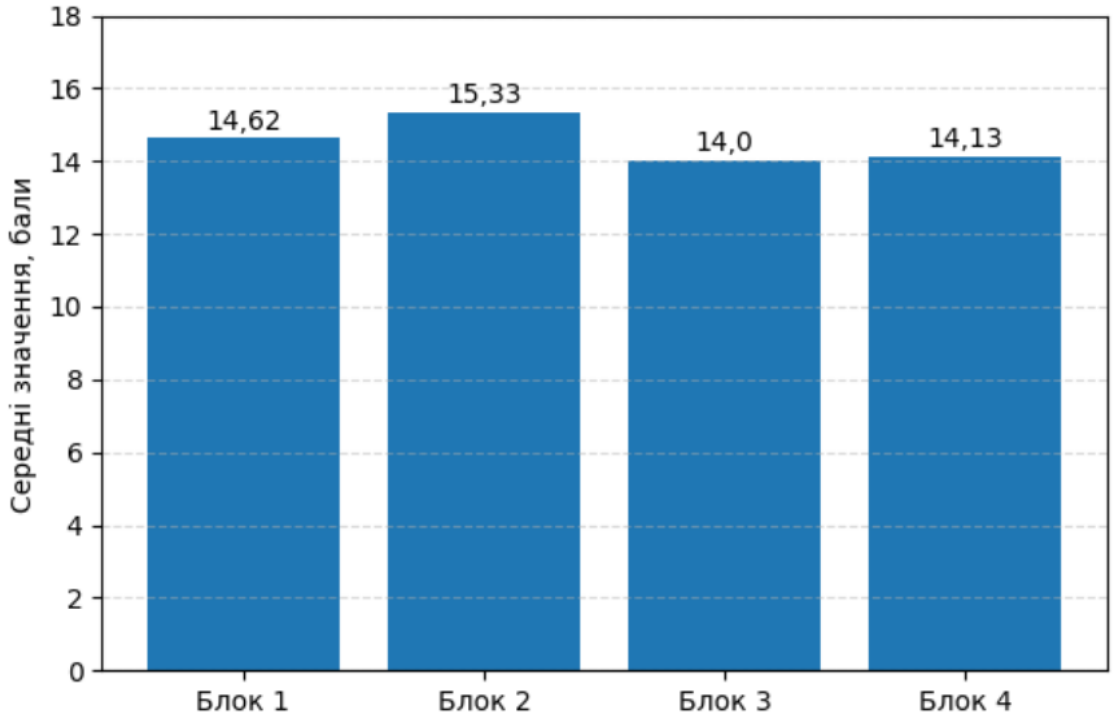


Рис. 2.2. Середні значення показників за блоками анкети

Результати анкетування свідчать про наявність у респондентів помірного рівня проблемної ігрової активності, яка виконує водночас рекреаційну та

емоційно-регулятивну функції, але супроводжується окремими труднощами самоконтролю, навчальної діяльності та психоемоційного самопочуття.

Аналіз відповідей у Блоці 1 «Ігрова активність та контроль» показав, що значна частина респондентів (30-47%) грає в комп'ютерні або онлайн-ігри щодня, відчуває труднощі в самостійному обмеженні часу гри та схильність перевищувати заплановану тривалість ігрових сесій. Водночас 10-20% опитаних зазначили, що не мають виражених проблем із контролем ігрової поведінки. Середній бал по цьому блоку становив 14,62, що відповідає середньому рівню вираженості ігрової активності та частковій втраті саморегуляції.

У Блоці 2 «Мотивація та емоції під час гри» встановлено, що для 43-57% респондентів гра є засобом відпочинку, зниження напруги та отримання позитивних емоцій, а 30-40% учасників використовують ігрову діяльність як спосіб уникнення негативних переживань або стресових ситуацій. Разом із цим 20-30% опитаних повідомили про почуття провини або жаль після тривалих ігрових сесій. Середній бал блоку 15,33 свідчить про помірно виражену емоційну залежність від гри, яка може виконувати компенсаторну функцію.

Аналіз результатів Блоку 3 «Вплив на навчання та соціальні взаємодії» показав, що 30-40% респондентів відзначають негативний вплив ігрової активності на навчальну успішність, зменшення часу, проведеного з родиною та друзями, а також виникнення конфліктів з батьками. Водночас близько 17-20% учасників не вбачають суттєвих змін у соціальних контактах через гру. Середній бал по блоку склав 14,00, що відображає помірний рівень труднощів у навчальній та соціальній сферах.

Результати Блоку 4 «Усвідомлення проблеми та стратегії подолання» демонструють, що 33-47% респондентів усвідомлюють негативні наслідки надмірної ігрової активності, намагаються самостійно обмежувати час гри та вірять у можливість змінити власний стиль ігрової поведінки. Водночас лише 17-

23% опитаних зверталися по допомогу до батьків, педагогів або психологів. Середній бал блоку 14,13 вказує на наявність базових стратегій саморегуляції за недостатньо сформованої зовнішньої підтримки.

Отже, результати анкетування дозволяють зробити висновок, що досліджувані підлітки демонструють помірний рівень залученості до ігрової діяльності з ризиком формування проблемної поведінки. Найбільш уразливими сферами є емоційна регуляція, навчальна діяльність та психоемоційне самопочуття, що визначає доцільність психологічної профілактики, спрямованої на розвиток навичок самоконтролю, альтернативних способів зняття стресу та покращення соціальної взаємодії.

Другим етапом аналізу є узагальнення результатів діагностики за тестом-опитувальником інтернет-залежності К. Янга (Додаток В), що дозволяє систематизувати дані щодо стійкої потреби підлітків перебувати онлайн, яка супроводжується втратою контролю над часом і цілями використання інтернету, зростанням психічного дискомфорту поза мережею та ігноруванням реальних життєвих обов’язків (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Узагальнення результатів діагностики інтернет-залежності підлітків (n=40)

Рівень інтернет-залежності	**Кількість, осіб**	**% від вибірки**
Контрольоване використання (20-39 балів)	12	30
Помірна інтернет-залежність (40-69 балів)	17	42.5

Високий рівень інтернет-залежності (70-100 балів)	11	27.5

Представимо данні у графічному вигляді (Рис. 2.3).

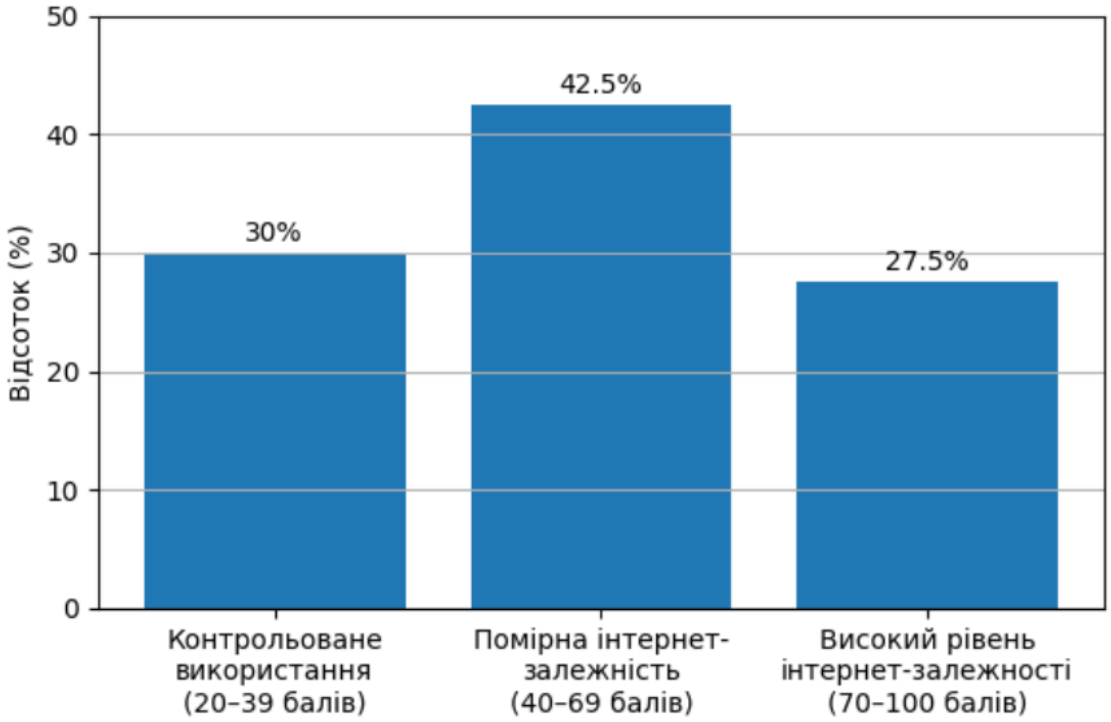


Рис. 2.3. Рівні інтернет-залежності підлітків

Кількісний аналіз результатів діагностики за тестом-опитувальником інтернет-залежності К. Янга (n = 40) засвідчив наявність диференційованого розподілу рівнів залежності серед респондентів. Так, контрольоване використання інтернету виявлено у 30% респондентів, що свідчить про збереження адекватного самоконтролю, здатність регулювати час онлайн-активності та відсутність істотного негативного впливу інтернету на повсякденне функціонування.

Водночас у 42.5% підлітків зафіксовано помірну інтернет-залежність, що вказує на тенденцію до формування проблемного користування мережею. Для цієї групи характерним є поступове зростання тривалості перебування онлайн, емоційна залученість до віртуальної активності, а також періодичні труднощі з переключенням на навчальну або міжособистісну діяльність.

Найбільш тривожним є той факт, що 27.5% підлітків продемонстрували високий рівень інтернет-залежності. Отримані показники свідчать про виражену втрату контролю над онлайн-поведінкою, домінування інтернет-активності над іншими сферами життя, зниження навчальної ефективності та порушення соціальної взаємодії.

Таким чином, сукупно 70% респондентів у досліджуваній вибірці перебувають у зоні ризику формування або вже сформованої інтернет-залежної поведінки, що підтверджує актуальність проблеми для підліткового віку.

Якісний аналіз дозволяє глибше інтерпретувати отримані кількісні показники. Для респондентів із контрольованим використанням інтернету характерна інструментальна мотивація користування мережею, орієнтація на навчальні та комунікативні завдання, а також відсутність емоційної залежності від онлайн-середовища. Інтернет у цій групі виступає як засіб, а не як провідна життєва цінність.

Група з помірною інтернет-залежністю демонструє амбівалентне ставлення до онлайн-активності. З одного боку, інтернет виконує компенсаторну функцію (зняття напруги, уникнення негативних переживань), з іншого — поступово витісняє реальні форми активності. Саме ця категорія підлітків є найбільш вразливою до трансформації інтернет-залежності у більш специфічні її форми, зокрема ігрову.

Респонденти з високим рівнем інтернет-залежності характеризуються домінуванням емоційно-залежної мотивації користування мережею, порушенням саморегуляції, зниженням толерантності до фрустрації та

тенденцією до соціальної ізоляції. Для них типовими є переживання дратівливості, тривоги або апатії у разі обмеження доступу до інтернету, що є ознаками сформованої адиктивної поведінки.

Отримані результати дозволяють розглядати інтернет-залежність як психологічну основу формування ігрової залежності підлітків. Сучасні онлайн-ігри поєднують елементи соціальної взаємодії, змагальності та системи винагород, що особливо приваблює осіб із помірним і високим рівнем інтернет-залежності.

Підлітки з помірною інтернет-залежністю часто використовують онлайн-ігри як спосіб емоційної компенсації, самоствердження та уникнення реальних труднощів. За відсутності зовнішнього контролю та сформованих навичок саморегуляції така поведінка може еволюціонувати у стійку ігрову залежність.

У групі з високим рівнем інтернет-залежності ігрова активність набуває домінуючого характеру та супроводжується втратою інтересу до навчання, реального спілкування й фізичної активності. Ігрове середовище стає основним джерелом позитивних емоцій та ідентичності, що підсилює ризик розвитку клінічно значущої геймінгової залежності.

Таким чином, результати дослідження підтверджують наявність тісного взаємозв’язку між рівнем інтернет-залежності та схильністю підлітків до ігрової залежності, що обґрунтовує доцільність ранньої діагностики інтернет-залежності як превентивного чинника профілактики ігрових адикцій у підлітковому віці.

Третім етапом аналізу є узагальнення результатів діагностики за тестом-опитувальником САН (Самопочуття. Активність. Настрій) Г. Апанасенко, Ю. Доскіна (Додаток С), що дозволяє комплексно оцінити поточний психоемоційний стан респондентів, рівень їх функціональної активності та емоційного фону, а також виявити особливості самосприйняття власного самопочуття в умовах повсякденної життєдіяльності (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Узагальнення результатів діагностики психоемоційного стану підлітків (n=40)

Психоемоційний стан	**Низький рівень**		**Середній рівень**		**Високий рівень**	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Самопочуття	10	25	12	30	18	45
Активність	12	30	20	50	8	20
Настрій	6	15	14	35	20	50

Унаочнемо результати нашого дослідження (Рис. 2.4).

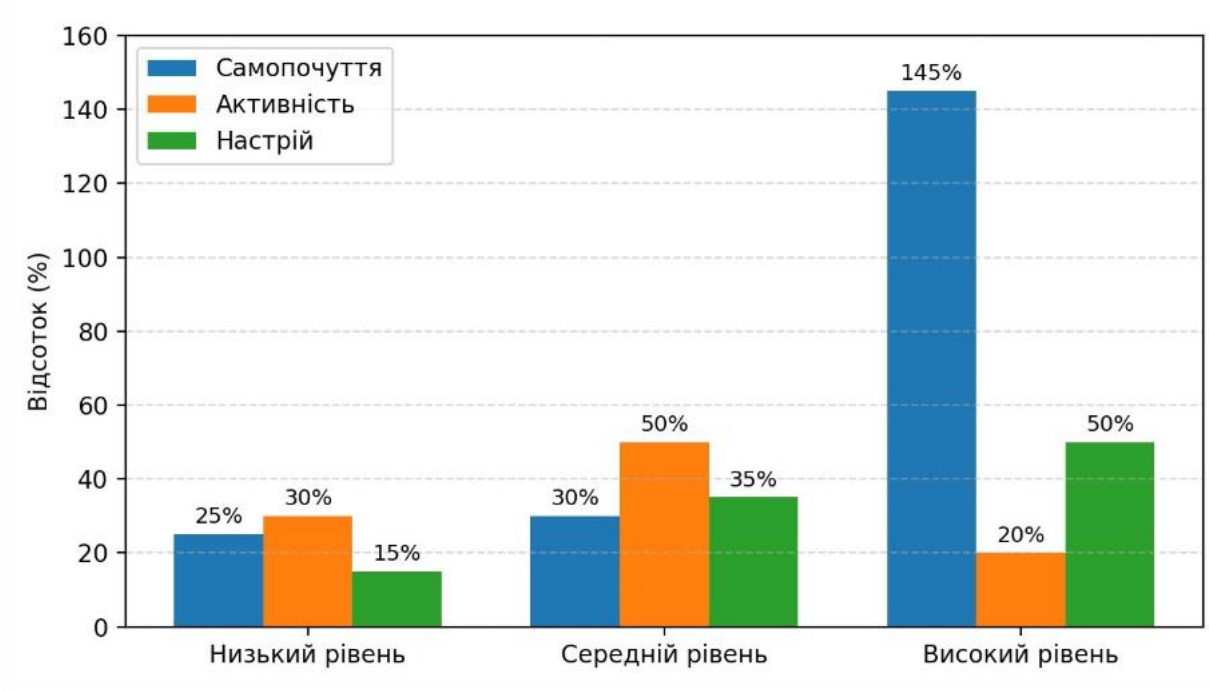


Рис. 2.4. Рівні самопочуття, активності інастрою підлітків

Аналіз отриманих даних за методикою САН (Самопочуття. Активність. Настрій) Г. Апанасенко, Ю. Доскіна дозволяє зробити висновки про

психофізичний стан підлітків та його варіабельність. Показники самопочуття демонструють різнорівневий розподіл серед вибірки. Низький рівень самопочуття зафіксовано у 25% респондентів, середній рівень спостерігається у 30%, високий рівень має 45% підлітків. Переважання високих показників свідчить про загалом сприятливий фізичний та емоційний стан більшості учасників дослідження. Одночасно низький рівень самопочуття у четвертій вибірки може відображати втомлюваність, зниження енергії та певні труднощі у підтримці оптимального функціонального стану.

Розподіл рівнів активності характеризується значною концентрацією навколо середнього показника. Половина респондентів демонструє середній рівень активності, 30% перебувають на низькому рівні, високий рівень зафіксовано у 20% підлітків. Така картина відображає типові коливання фізичної та психічної енергії, властиві підлітковому віку, а також може свідчити про вплив навчального навантаження, режиму відпочинку та інших зовнішніх чинників. Підлітки з низьким рівнем активності потенційно більш вразливі до проявів психоемоційної втоми.

Оцінка настрою показує, що у половини респондентів він перебуває на високому рівні, у 35% - середній, у 15% - низький. Високі показники свідчать про емоційну стабільність, оптимістичну спрямованість і задоволеність життям. Низький рівень настрою відображає тимчасові емоційні труднощі, що можуть бути пов’язані з зовнішніми стресорами, соціальними або навчальними факторами.

Якісний аналіз дозволяє деталізувати взаємозв’язки між показниками. Респонденти з високим рівнем самопочуття демонструють позитивну взаємодію між фізичним станом, активністю та настроєм, що свідчить про стабільну функціональну і психоемоційну інтеграцію. Підлітки зі середнім рівнем активності та настрою можуть відчувати періодичну втому або коливання

емоційного стану, однак загалом підтримують задовільну життєву активність. Низькі показники самопочуття та активності поєднуються з помірним або низьким рівнем настрою, вказуючи на комплексне зниження психофізичної працездатності та емоційної стабільності.

Співвідношення отриманих показників дозволяє виявити групи підлітків з підвищеним ризиком формування адиктивної поведінки. Підлітки з низьким самопочуттям і активністю часто проявляють схильність до надмірного користування інтернетом або онлайн-іграми як механізму компенсації емоційного дискомфорту. Серед респондентів із високим настроєм при середньому або низькому рівні активності спостерігається тенденція до використання віртуального середовища як джерела позитивних емоцій, що може бути передвісником геймінгової залежності.

Отримані результати підкреслюють необхідність комплексного підходу до оцінки психоемоційного стану підлітків та його взаємозв'язку з цифровою активністю. Виявлення груп із пониженими показниками самопочуття та активності дозволяє прогнозувати потенційні ризики розвитку залежної поведінки, а високі показники настрою в поєднанні з помірною активністю свідчать про потребу в профілактичній підтримці та розвитку навичок саморегуляції для запобігання формуванню адиктивних моделей поведінки.

Четвертим етапом аналізу є узагальнення результатів діагностики за тестом-опитувальником «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» О. В. Савченко, О. О. Калюк (Додаток Д), що дозволяє визначити як людина оцінює своє життя в цілому (Табл. 2.5). У контексті ігрової залежності така діагностика дозволяє визначити як почувають себе підлітки - чи задоволені вони своїм життям, собою, відносинами з іншими людьми. [42, с. 89-101]

Таблиця 2.5

Узагальнення результатів діагностики рівня суб'єктивного благополуччя (n=40)

Шкала	**Низький рівень**		**Середній рівень**		**Високий рівень**	
	осіб	**у %**	**осіб**	**у %**	**осіб**	**у %**
Задоволеність життям	6	15	12	30	22	55
Невдоволеність собою	12	30	16	40	12	30
Розчарування в житті	8	20	20	50	12	30
Задоволеність відносинами з іншими	6	15	14	35	20	50
Загальний рівень задоволеності	6	15	14	35	20	50

Представимо данні у графічному вигляді (Рис. 2.5).

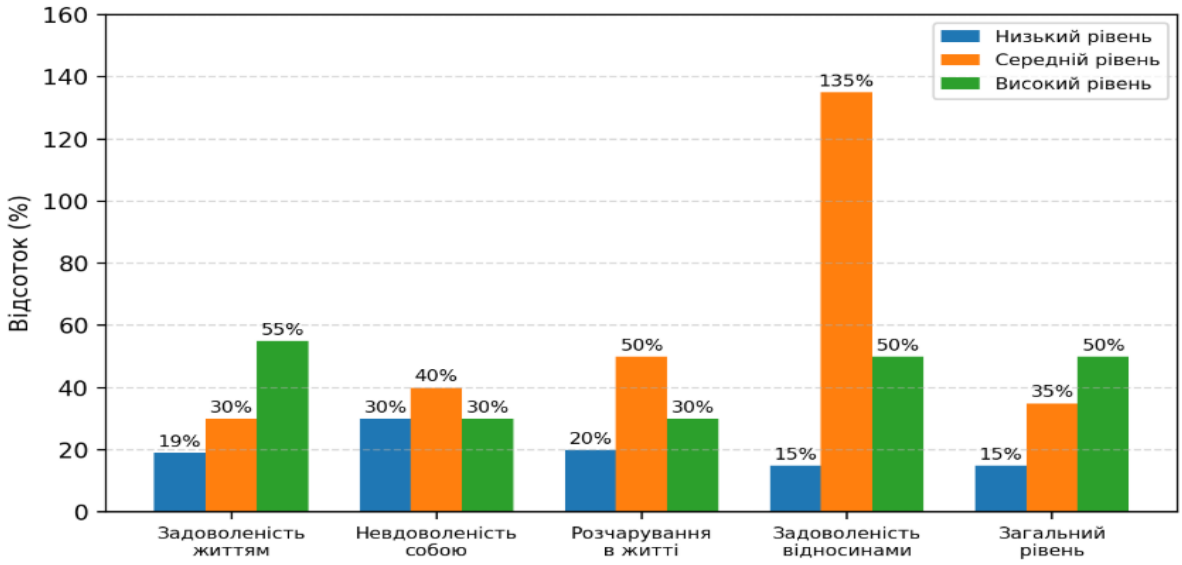


Рис. 2.5. Рівні суб'єктивного благополуччя підлітків

Аналіз результатів дослідження за тестом-опитувальником «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» О. В. Савченко, О. О. Калюк засвідчив різнорівневу структуру показників за чотирма шкалами методики та інтегральним показником «Загальний рівень задоволеності». Розподіл учасників по рівнях дозволяє виділити групи з високим, середнім та низьким когнітивним благополуччям і простежити тенденції, які можуть бути пов'язані з ризиком формування адиктивної поведінки, зокрема ігрової залежності.

Кількісний аналіз свідчить, що задоволеність життям демонструє високий рівень у 55% підлітків, середній - у 30%, низький - у 15%. Такий розподіл вказує на переважання позитивної когнітивної оцінки життєвих обставин і наявність у більшості учасників сформованого відчуття задоволеності власним життям. Невдоволеність собою має більш рівномірний розподіл: низький рівень у 30%, середній - у 40%, високий - у 30% респондентів. Високі значення цієї шкали відображають тенденцію до самокритики, невпевненості у власних здібностях та когнітивної фрустрації. Розчарування в житті характеризується переважанням середнього рівня (50%), що свідчить про ситуативні сумніви та суперечливі оцінки життєвих подій, низький рівень - 20%, високий - 30%. Шкала

задоволеності відносинами з іншими демонструє високий рівень у 50% респондентів, середній - у 35%, низький - у 15%, що вказує на переважно стабільні соціальні зв’язки та позитивну оцінку міжособистісних взаємодій. Інтегральний показник «Загальний рівень задоволеності» підтверджує узагальнену тенденцію: високий рівень у 50%, середній - у 35%, низький - у 15% підлітків.

Якісний аналіз показує, що підлітки з високим рівнем когнітивного благополуччя характеризуються позитивною оцінкою власного життя, прийняттям себе та адекватною інтеграцією соціальних взаємодій. Переважання високих показників за шкалами задоволеності життям та відносинами з іншими свідчить про сформовану адаптивну когнітивну установку, здатність до саморегуляції та стійкість до ситуативних стресів. Підлітки зі середніми показниками перебувають у стані ситуативної невизначеності, коли позитивні оцінки поєднуються з періодичними сумнівами або самообмеженням. Низькі значення за шкалами задоволеності життям і відносинами з іншими та високі показники невдоволеності собою і розчарування в житті вказують на когнітивний дисбаланс, виражену фрустрацію та ризик психологічної дезадаптації.

Виявлені тенденції можуть бути тісно пов’язані з ризиком формування ігрової залежності. Підлітки з низьким рівнем загального задоволення життям та високою невдоволеністю собою схильні шукати компенсаторні джерела емоційного підкріплення, до яких відносяться онлайн-ігри. Геймінг може виконувати роль механізму емоційної компенсації, підтримувати тимчасово позитивний настрій та забезпечувати відчуття досягнення або соціального визнання у віртуальному середовищі. У респондентів із середнім рівнем задоволеності ігрова активність може носити ситуативний характер, проявляючись під час стресових або конфліктних ситуацій. Високий загальний рівень задоволеності, поєднаний із низьким рівнем невдоволеності собою,

свідчить про меншу схильність до компульсивного користування онлайн-ресурсами та іграми, адже потреби у компенсаторній діяльності відсутні або мінімальні.

Отримані дані підкреслюють необхідність комплексного підходу до оцінки когнітивного суб'єктивного благополуччя підлітків, включаючи моніторинг соціальних взаємодій та психоемоційного стану. Виявлення груп з низьким рівнем задоволеності життям та високим рівнем невдоволеності собою дозволяє прогнозувати потенційні ризики формування ігрової залежності та планувати превентивні психологічні втручання, спрямовані на розвиток адаптивних когнітивних установок та підвищення внутрішньої стійкості.

П'ятим етапом аналізу є узагальнення результатів діагностики за тестом-опитувальником «Шкала суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона (Додаток Є), що дозволяє оцінити ступінь вираження соціальної ізольованості та відчуття самотності у підлітків, виявляючи індивідуальні та групові особливості міжособистісних контактів, емоційного самопочуття та соціальної інтеграції (Табл. 2.6).

Таблиця 2.6

Узагальнення результатів діагностики суб'єктивного відчуття самотності (n=40)

Рівні самотності	**Кількість, осіб**	**У %**
Високий рівень	11	27,5
Середній рівень	24	60
Низький рівень	5	12,5

Представимо данні у графічному вигляді (Рис. 2.6).

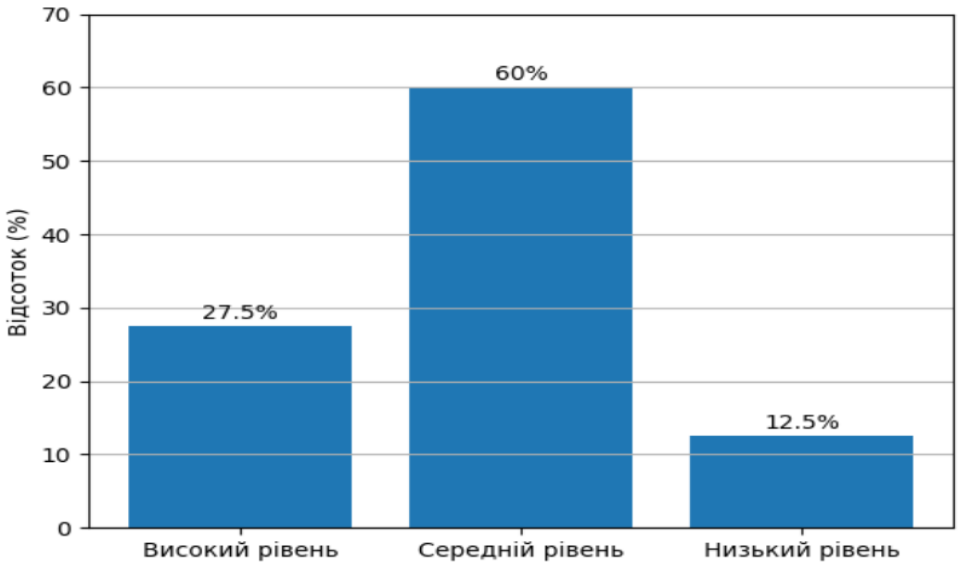


Рис. 2.6. Рівні суб'єктивного відчуття самотності підлітками

Аналіз результатів дослідження суб'єктивного відчуття самотності серед підлітків (n=40) за тестом-опитувальником «Шкала суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона демонструє різноманітність рівнів прояву цього психологічного феномену. Так, високий рівень самотності виявлено у 27.5% вибірки. Середній рівень спостерігається у 60% респондентів, тоді як низький рівень самотності зареєстровано у 12.5% від загальної кількості респондентів.

Кількісний аналіз свідчить про те, що понад половина підлітків відчувають помірну самотність, що може свідчити про існування емоційної нестійкості та потреби у соціальній підтримці. Високий рівень самотності у 30% респондентів вказує на потенційний ризик розвитку психологічних труднощів, включно з тривожними станами та депресивними проявами.

Якісний аналіз дозволяє встановити, що підлітки з високим рівнем самотності демонструють схильність до ізоляції та обмеженої соціальної взаємодії, що може впливати на формування міжособистісних зв'язків та

соціальних навичок. Середній рівень самотності часто поєднується з непостійністю соціальної активності та емоційними коливаннями, тоді як низький рівень свідчить про позитивну інтеграцію у соціальне середовище та ефективне використання ресурсів підтримки.

Взаємозв'язок суб'єктивного відчуття самотності та ігрової залежності підлітків проявляється у тому, що підвищений рівень самотності може виступати фактором, що підсилює схильність до надмірного захоплення відеоіграми. Ізоляція та недостатня соціальна взаємодія стимулюють пошук емоційного задоволення у віртуальному середовищі, що часто призводить до формування компульсивних ігрових моделей поведінки. Підлітки зі середнім рівнем самотності можуть демонструвати періодичне збільшення часу, проведеного за іграми, особливо у періоди емоційного дискомфорту. Натомість респонденти з низьким рівнем самотності рідше використовують ігри як засіб компенсації соціальної недостатності, що свідчить про більш здорові механізми емоційної регуляції.

Узагальнюючи, підвищений рівень самотності серед підлітків створює умови для підвищеного ризику розвитку ігрової залежності, тоді як низький рівень самотності може виступати захисним фактором проти розвитку компульсивної ігрової поведінки. Виявлені тенденції підкреслюють необхідність цільових профілактичних заходів, спрямованих на соціальну підтримку та розвиток міжособистісних навичок у підлітковому віці.

Наступним етапом обробки результатів діагностики є **кореляційний аналіз,** в результаті якого побудована кореляційна матриця (табл. 2.7) для дослідження зв'язків між досліджуваними психічними і поведінковими факторами.

Для побудови кореляційної матриці було використано параметричний статистичний інструмент - коефіцієнт Пірсона (r).

Таблиця 2.7

Взаємозв'язки між факторами ігрової залежності

(кореляційна матриця)

	Інтернет-залежність	**Самопочуття**	**Активність**	**Настрій**	**Задоволеність життям**	**Невдоволеність собою**	**Розчарування в**	**Задоволеність**	**Відчуття самотності**
Інтернет-залежність	**1.000**	**-0.482**	**-0.356**	**-0.421**	**-0.398**	**0.447**	**0.412**	**-0.375**	**0.501**
Самопочуття	**-0.482**	**1.000**	**0.526**	**0.612**	**0.598**	**-0.537**	**-0.496**	**0.553**	**-0.604**
Активність	**-0.356**	**0.526**	**1.000**	**0.468**	**0.441**	**-0.402**	**-0.398**	**0.469**	**-0.442**
Настрій	**-0.421**	**0.612**	**0.468**	**1.000**	**0.615**	**-0.561**	**-0.523**	**0.581**	**-0.624**
Задоволеність життям	**-0.398**	**0.598**	**0.441**	**0.615**	**1.000**	**-0.521**	**-0.487**	**0.579**	**-0.595**
Невдоволеність собою	**0.447**	**-0.537**	**-0.402**	**-0.561**	**-0.521**	**1.000**	**0.572**	**-0.468**	**0.611**

Розчарування в житті	**0.412**	**-0.496**	**-0.398**	**-0.523**	**-0.487**	**0.572**	**1.000**	**-0.453**	**0.592**
Задоволеність відно-синами з іншими	**-0.375**	**0.553**	**0.469**	**0.581**	**0.579**	**-0.468**	**-0.453**	**1.000**	**-0.556**
Відчуття самотності	**0.501**	**-0.604**	**-0.442**	**-0.624**	**-0.595**	**0.611**	**0.592**	**-0.556**	**1.000**

Аналіз кореляційної матриці, складеної для підлітків, дозволяє виявити взаємозв’язки між різними психологічними та поведінковими факторами. Найпомітнішим є сильний позитивний зв’язок між суб’єктивним відчуттям самотності та інтернет-залежністю (r = 0,501), що підтверджує гіпотезу про те, що підлітки з високим рівнем самотності частіше використовують відеоігри як спосіб компенсації соціальної недостатності та емоційного дискомфорту.

Суб’єктивне самопочуття, настрій та загальна задоволеність життям демонструють негативну кореляцію з інтернет-залежністю (r від -0,398 до -0,482), що вказує на те, що зростання компульсивного використання онлайн-ресурсів супроводжується погіршенням емоційного стану та зниженням активності підлітків. Активність і задоволеність відносинами з іншими позитивно корелюють із самопочуттям і настроєм (r від 0,469 до 0,581), що свідчить про взаємозв’язок соціальної інтеграції та емоційного благополуччя.

Невдоволеність собою та розчарування в житті демонструють сильну позитивну кореляцію із суб’єктивним відчуттям самотності (r = 0,611 і r = 0,592 відповідно), що підкреслює значення емоційної та когнітивної оцінки власного життя у формуванні схильності до ізоляції. Одночасно ці фактори позитивно

корелюють із інтернет-залежністю, підтверджуючи, що внутрішнє незадоволення та розчарування є потенційними детермінантами ігрової залежності.

Взаємозв'язок між задоволеністю життям, настроєм, соціальними відносинами та самотністю є негативним (r від -0,556 до -0,624), що свідчить про те, що покращення соціальної взаємодії та емоційного стану знижує рівень самотності та, як наслідок, ризик розвитку ігрової залежності.

Узагальнюючи, кореляційна матриця демонструє, що суб'єктивне відчуття самотності виступає ключовим фактором, який пов'язаний із підвищеним ризиком інтернет- та ігрової залежності. Високий рівень самотності поєднується з погіршенням емоційного стану, невдоволеністю собою та зниженням соціальної активності, що створює умови для компульсивного використання відеоігор.

Результати підкреслюють необхідність профілактичних заходів, спрямованих на розвиток соціальної інтеграції, підтримку міжособистісних контактів та формування ефективних стратегій емоційної регуляції у підлітковому віці.

2.3. Практичні рекомендації з психологічної підтримки підлітків з ігровою залежністю

Психологічна підтримка підлітків із ігровою залежністю має здійснюватися на кількох взаємопов'язаних рівнях, спрямованих на зниження ризику компульсивної поведінки, покращення емоційного стану та зміцнення соціальних навичок. Ефективна робота передбачає профілактику, корекцію поведінки, розвиток соціальної інтеграції та підтримку емоційної регуляції.

Профілактичні заходи спрямовані на формування усвідомленого ставлення до часу, проведеного за відеоіграми, та розвиток альтернативних способів дозвілля.

Таблиця 2.8

Практичні вправи і рекомендації для підлітків для запобігання та профілактики ігрової залежності

Мета	**Метод / Вправа**	**Очікуваний ефект**
Регуляція емоційного стану	Щоденник емоцій: записування емоцій, подій та способів їх подолання	Усвідомлення внутрішнього стану, зниження імпульсивності та тривожності
Регуляція емоційного стану	Техніка глибокого дихання 4-7-8 або короткі медитації	Зниження рівня стресу, покращення психоемоційного самопочуття
Соціальна інтеграція	Групові тренінги та рольові ігри	Розвиток командної взаємодії, навичок співпраці та вирішення конфліктів
Соціальна інтеграція	Соціальні проєкти та клуби за інтересами	Формування відчуття приналежності до групи, зменшення самотності
Контроль часу	Графік використання гаджетів	Збалансоване проведення часу, зменшення компульсивного ігрового поведінки

Контроль часу	Техніка «тайм-аут» під час ігрової сесії	Контроль тривалості гри, зниження перевантаження психіки
Корекція когнітивних установок	Аналіз причин і наслідків надмірної гри	Усвідомлення тригерів, розвиток альтернативних стратегій поведінки
Корекція когнітивних установок	Позитивне самопідкріплення: відзначення власних досягнень	Зменшення самокритики, підвищення самооцінки та мотивації до навчання та соціальної взаємодії
Психоедукація батьків	Рекомендації щодо конструктивного спілкування та балансування контролю	Створення позитивного сімейного клімату, підтримка підлітка без надмірного тиску
Психоедукація батьків	Спільне планування дозвілля	Забезпечення балансу між ігровою активністю та іншими формами розвитку

Практичні рекомендації спрямовані на підвищення ефективності роботи з підлітками, які мають ознаки ігрової залежності, та орієнтовані на комплексну підтримку їхнього психоемоційного стану, розвиток соціальних навичок і формування здорових стратегій поведінки. Важливим напрямом роботи є регуляція емоційного стану підлітків, що дозволяє зменшити імпульсивність і рівень тривожності, які часто виступають чинниками надмірного захоплення відеоіграми. З цією метою доцільно використовувати щоденник емоцій як інструмент психологічної роботи, що сприяє усвідомленню внутрішніх переживань, подій та способів їх подолання.

У роботі з підлітками також рекомендується впровадження технік саморегуляції, зокрема вправ на глибоке дихання та короткі медитативні практики, які сприяють зниженню рівня стресу та покращенню загального психоемоційного самопочуття.

Важливим аспектом є сприяння соціальній інтеграції підлітків. Фахівцям доцільно організовувати групові форми роботи, що сприяють розвитку комунікативних навичок, формуванню підтримуючого соціального середовища та зниженню рівня соціальної ізоляції.

\Окрему увагу слід приділяти формуванню навичок самоконтролю та усвідомленого ставлення до ігрової діяльності. Рекомендується навчати підлітків плануванню часу, встановленню обмежень щодо тривалості гри та пошуку альтернативних видів діяльності.

Також ефективним напрямом є робота з батьками, яка передбачає психоедукацію щодо особливостей ігрової залежності, її наслідків та способів профілактики. Батькам доцільно рекомендувати спільне планування дозвілля, встановлення чітких правил використання цифрових пристроїв та підтримку балансу між ігровою активністю та іншими видами розвитку.

Когнітивна корекція передбачає розвиток усвідомлення причин і наслідків надмірного занурення у відеоігри та формування альтернативних стратегій задоволення потреби у спілкуванні або розвагах. Позитивне самопідкріплення через відзначення власних досягнень у навчанні, спорті або соціальних взаємодіях допомагає підвищити самооцінку та мотивацію, зменшити самокритику і підтримати психоемоційний баланс.

Психоедукаційна робота з батьками та педагогами включає надання рекомендацій щодо конструктивного спілкування з підлітками без надмірного контролю та формування спільного плану дозвілля. Підтримка сімейного середовища та створення позитивного клімату знижує ризик надмірного

занурення у віртуальні середовища і забезпечує безпечне середовище для розвитку навичок саморегуляції.

Комплексне застосування цих вправ і рекомендацій дозволить зменшити прояви ігрової залежності, зміцнити психоемоційний стан підлітка та сприяти гармонійному розвитку особистості в умовах сучасного цифрового середовища. Регулярне поєднання індивідуальної та групової роботи забезпечує формування ефективних стратегій поведінки, розвитку соціальних навичок і контролю над часом, проведеним за відеоіграми.

Висновок до другого розділу

Узагальнення результатів емпіричного дослідження засвідчило, що інтернет-залежність, суб’єктивне відчуття самотності, особливості психоемоційного стану та когнітивного благополуччя підлітків перебувають у тісному взаємозв’язку та формують комплекс психологічних чинників ризику розвитку ігрової залежності.

Встановлено, що зниження показників самопочуття, активності та настрою, а також наявність емоційної нестабільності пов’язані з підвищеною потребою у використанні віртуального середовища як засобу емоційної компенсації. Помірний і високий рівні інтернет-залежності супроводжуються зниженням саморегуляції, емоційною залученістю до онлайн-середовища та витісненням реальних форм соціальної взаємодії.

Результати за методикою когнітивного благополуччя свідчать про неоднорідність когнітивних оцінок підлітків: поряд із адаптивними установками виявляються ознаки незадоволеності собою та розчарування в житті, що створює передумови для внутрішньої фрустрації та пошуку компенсаторних ресурсів у віртуальному просторі.

Аналіз показників суб’єктивного відчуття самотності підтвердив його значущу роль у структурі залежної поведінки: підвищений рівень самотності супроводжується тенденцією до соціальної ізоляції, зниженням задоволеності міжособистісними стосунками та посиленням використання онлайн-ресурсів як замінника реальної взаємодії.

Кореляційний аналіз продемонстрував наявність системних взаємозв’язків між досліджуваними показниками, що свідчить про інтегрований характер формування інтернет- та ігрової залежності, у межах якого емоційні, когнітивні та соціальні чинники взаємодіють між собою.

Таким чином, отримані результати підтверджують, що ключовими психологічними предикторами ризику формування ігрової залежності у підлітків виступають емоційна нестабільність, зниження рівня саморегуляції, негативні когнітивні установки та переживання самотності, що обґрунтовує необхідність розробки комплексних профілактичних і корекційних заходів.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретичне та емпіричне дослідження ігрової залежності підлітків як багатовимірного психолого-поведінкового феномену, що формується під впливом взаємодії індивідуально-психологічних та соціальних чинників.\

Аналіз наукової літератури дозволив узагальнити сучасні підходи до розуміння ігрової залежності як різновиду поведінкової адикції, що характеризується втратою контролю над ігровою активністю, домінуванням віртуального середовища у структурі життєдіяльності та наявністю стійких негативних наслідків для емоційної, когнітивної та соціальної сфер розвитку особистості підлітка.

Емпіричне дослідження, проведене серед учнів 7–11 класів (віком 12–17 років) у місті Таллінн, із застосуванням комплексу валідних психодіагностичних методик (тест К. Янга, методика САН, опитувальник КОСБ-3 та шкала суб’єктивного відчуття самотності), дало змогу виявити особливості прояву ігрової залежності та пов’язаних із нею психологічних характеристик.

Отримані результати свідчать, що значна частина підлітків перебуває у зоні підвищеного ризику формування адиктивної поведінки. Ігрова активність у більшості випадків має помірний характер, проте супроводжується тенденцією до зниження самоконтролю, поступового зміщення інтересів у бік віртуального середовища та зростання його значущості у повсякденному житті.

Встановлено, що ключовими психологічними чинниками, пов’язаними з формуванням ігрової залежності, виступають підвищений рівень суб’єктивного відчуття самотності, емоційна нестабільність, зниження показників самопочуття та активності, а також когнітивна незадоволеність

життям і собою. Зазначені характеристики утворюють цілісну систему взаємопов’язаних факторів, що обумовлюють зростання вразливості підлітків до формування залежної поведінки.

Доведено, що суб’єктивне відчуття самотності відіграє провідну роль у структурі виявлених взаємозв’язків, виступаючи значущим психологічним чинником, пов’язаним із посиленням схильності до надмірного використання інтернету та відеоігор як засобу компенсації дефіциту міжособистісної взаємодії. Водночас сформовані позитивні соціальні зв’язки, задоволеність міжособистісними відносинами та емоційна стабільність виконують захисну функцію, знижуючи ризик розвитку адиктивних форм поведінки.

Аналіз психоемоційного стану підлітків засвідчив варіативність показників самопочуття, активності та настрою, причому зниження цих характеристик у частини респондентів може розглядатися як передумова звернення до віртуального середовища як компенсаторного ресурсу.

Узагальнення результатів дослідження підтверджує наявність системного взаємозв’язку між емоційними, когнітивними та поведінковими характеристиками підлітків, що дозволяє розглядати ігрову залежність як результат комплексної взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників, а не як ізольоване явище.

Практична значущість дослідження полягає в обґрунтуванні необхідності впровадження комплексних психолого-педагогічних заходів профілактичного та корекційного характеру, спрямованих на розвиток навичок самоконтролю, емоційної саморегуляції, формування адаптивних когнітивних установок, а також розширення ресурсів соціальної взаємодії підлітків.

Реалізація запропонованих рекомендацій у практиці роботи психологів, педагогів та інших фахівців, які працюють з підлітками, сприятиме зниженню ризиків формування ігрової залежності, оптимізації психоемоційного стану та забезпеченню гармонійного особистісного розвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Атаманчук Н. М. Інтернет-залежність і механізми психологічного захисту підлітків. Проблеми сучасної психології. 2015. №3. С. 51-60.
2. Бедан В. Психопрофілактика гаджет-адикції у підлітковому середовищі. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія. Випуск 4 (53), 2021. С. 5-11.
3. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей: монографія. Київ, Чернівці: Букрек, 2018. 320 с.
4. Бєлякова С. М. Шовкова К. О. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. Молодий вчений. 2018. № 5(57). - С. 454-458.
5. Білоус О.В. Психологічні аспекти інтернет-залежності підлітків в Україні. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2014. № 2 (23). С. 28-35
6. Бугайова Н. М. Психологічні проблеми Інтернет-адикції в умовах використання телекомунікаційних технологій. К.: Педагогична думка, 2008. с. 192-222.
7. Вакуліч Т. М. Інтернет-залежність як новий вид адитивної поведінки. Науковий часопис НПУ ім.М.Драгоманова.2019. №12.
8. Вакуліч Т.М. Психологічні особливості поведінки підлітків у мережі «Internet». Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. К., 2006. - № 2. Т.8. - 392 с.
9. Ванда М. А., Бондаренко Н. Б. Інтернет-залежність: передумови, ознаки та ризики для підлітків. Психологія та психосоціальні інтервенції. 2019. Том 2. С. 37-42.
10. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства: монографія / за ред.Н. М.Токаревої. - Київ: ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. 220 с.

11. Вдовіченко О.В., Куявець Д.М. Психологічні ресурси особистості у боротьбі із залежністю: життєстійкість та ціннісні орієнтації. Габітус. Випуск 69, Том 1. 2025. С. 100-104.
12. Вінтюк Ю. Узалежнення від комп'ютера: формування і можливості протидії. Вісник Львівського національного університету. - Львів: ЛНУ імені І. Франка. 2020. Вип.13. С. 215-226.
13. Волянюк Н. Ю., Ложкін Г. В., Фомич М. В. Наукова рефлексія різноманітних форм адитивної поведінки особистості. Габітус. Випуск 49. 2023. С. 180-186.
14. Голованова Т. М. Вплив Інтернет-залежності на самоактуалізацію осіб юнацького віку : дис. ... к-та психол. наук: 19.00.07 / Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих ім. Івана Зязюна. Київ, 2020. 168 с.
15. Гольдштейн А., Хомик В. Тренінг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам [пер. з англ. В. Хомика]. Київ: Либідь, 2023. 520 с., с. 285-287
16. Гуртовенко Н. В. Впровадження психологічної моделі допомоги підліткам з девіантним стереотипом поведінки. Габітус. Випуск 74. 2025. С. 112-115.
17. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси // Сучасне Суспільство. 2012. № 2. С. 179-184.
18. Єгоров А. Ю., Кузнєцова Н., Петрова Є. Особливості особистості підлітків з Інтернет-залежністю . Питання психічного здоров'я дітей та підлітків. 2005. Т.5. № 2. - с. 20-27.
19. Жданова І. А. Вплив новітніх інформаційних технологій на поширення нехімічних залежностей серед підростаючого покоління. Соціальна робота в Україні: теорія і практика. 2008. № 4. С.114-129.
20. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. - К.: Педагогічна думка, 2016. - 219 с. С. 133-135.

21. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. К.: НІСД, 2021. 47 с.
22. Калюжна Є, Гойдаєнко С. Комп'ютерна залежність як фактор дисгармонії міжособистісних стосунків у підлітковому віці. Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія Випуск 3 (52), 2021. С. 56-62.
23. Камінська О. В. Аналіз результатів емпіричного дослідження інтернет-залежності підлітків та юнаків. Проблеми сучасної психології. 2014. №24. С. 339-348.
24. Камінська О. В. Психологічні детермінанти формування інтернет-залежності. Проблеми сучасної психології. 2021. Вип. 22. С. 194-204.
25. Карабін Т.В. Вплив особливостей спілкування в мережі «Internet» на процес соціалізації студентської молоді: дисертація кандидата психологічнх наук: 19.00.05. Івано-Франківськ, 2005. -261 с.
26. Карпенко В. В. Сетінг як спосіб психокорекції та психотерапії ігрової залежності. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Вип. 1. 2010. С. 114-127.
27. Козира П. В,, Багрій В. В. Сімейне виховання як один із чинників укріплення ігрової залежності. Габітус. Випуск 62. 2024. С. 142-146.
28. Козира П. В., Легка А.І. Групова терапія як засіб подолання ігрової залежності. Габітус. Випуск 53. 2023. С. 115-119.
29. Козира П.В. Психологічна допомога у подоланні ігрової залежності. Габітус. Випуск 48. 2023 С. 110-114.
30. Козлова Н.С. Вплив емоційної спрямованості особистості на її залученість до Інтернет-простору. Інформаційно-гуманітарний портал. Знання. Розуміння. Вміння. 2014. №9. С.47-71.

31. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: Навчальний посібник. 2-ге видання, перероблене, доповнене. Суми: Університетська книга, 2020. 304 с.
32. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. С. 118-121.
33. Лехкобит М., Камінська О. Інтернет-залежність підлітків як актуальна проблема. Актуальні питання психологічної науки, Вип. 12. 2020. С. 63-65.
34. Магдисюк Л. І., Мельник А. П. Психологія життєвих криз та кризове консультування: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2021. 100 с.
35. Макаренко А. О., Калайтан Н. Л., Старовойт Т. П. Психологія адиктивної поведінки: навчальний посібник. Х.: Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського, 2020. 127 с.
36. Максим О. В. Деформація ціннісних орієнтацій Інтернет-залежних підлітків. Актуальні Проблеми Психології. 2019. Т. 20. № 11. С. 102-119.
37. Максименко С. Д. Загальна психологія. – Київ: Центр учбової літератури, 2018. – 320 с.
38. Москаленко В. Д. Психологія адиктивної поведінки. – Київ: Либідь, 2016. – 240
39. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки: навчальний посібник. Луцьк: ПП Іванюк В.П., 2022. 236 с.
40. Олійник Л. М. Психодіагностика і корекція. Навчально-методичний посібник з практичної психології. Миколаїв: ПП »Принт-Експрес», 2020. 218 с.
41. Опитувальник «Методика діагностики рівня суб'єктивного відчуття самотності». Бібліотека електронних підручників. [Електронний ресурс]. - Режим доступу: https://e-

pidruchniki.com/content/902_49_opityvalnik_metodika_diagnostiki_rivnya_sybektivnogo_vidchyttya_samotnosti.html

42. Петрунько О., Сілаєва О. Інтернет-залежність як адикція сучасної людини. Вчені записки Університету «КРОК». Вип. №3 (71), 2023. С. 115-124.
43. Романенко М. С. Інтернет залежність підлітків як соціальнопедагогічна проблема. Студентський науковий вимір соціальнопедагогічних проблем сьогодення: збірник матеріалів ІІІ Міжнародної науково-практичної конференції (14 травня 2019 р., м. Ніжин) / за заг. ред. О. В. Лісовця. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2019. 247 с. С41-43.
44. Савченко О., Калюк О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. Організаційна психологія. Економічна психологія, 2022. Вип. 1(25). С. 89-101.
45. Сальникова А. Алекситимічний радикал у структурі особистості як чинник схильності до гемблінгу: психологічні механізми та ефекти впливу. Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я. 2023. Вип. 3 (12). С. 64-72.
46. Сорокіна О.А. Психологія залежності. Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2020. - 180 с.
47. Терещук Н.В. Ігрова залежність у підлітковому віці як форма адиктивної поведінки / Н.В. Терещук // Практична психологія та соціальна робота. 2009. № 1. С. 31 - 41.
48. Тест на інтернет-залежність К. Янга. Український медичний часопис // Режим доступу: https://umj.com.ua/uk/novyna-160556-internet-zalezhnist-test-poshirenist-ta-suputnya-psihopatologiya
49. Тихоненко Ю.О. Вплив інтернету на формування життєвих орієнтацій підлітків. Габітус. 2022. №35. С. 164-168.

50. Уманец Н. А. Ризики соціалізації молоді в умовах інформатизації соціального середовища. Духовність особистості: методологія, теорія і практика. 2020. Т. 96. № 3. С. 244-255.
51. Фролов А. П. Соціально-психологічні аспекти комунікативної взаємодії у віртуальній реальності. Правничий Вісник Університету Крок. 2014. № 19. С. 155-161.
52. Христук О. Л. Психологія девіантної поведінки: навчально-методичний посібник Львів: ЛьвДУВС, 2014. 192 с.
53. Шапар В. Б., Бондаренко В.В., Комишан А.І. Психологія залежності: Монографія. Харківський національний автомобільно-дорожний інститут. - Харків: КП "Міськдрук", 2012. 202 с.
54. Шугайло Я. В. Інтернет-залежність та проблеми профілактики серед дітей і підлітків. Вісник Запорізького національного університету. 2015. №2 (25). С. 17-24.
55. Яницька О., Іванюта О. Психолого-педагогічні аспекти прояву гемблінгу у підлітків. Психологія: реальність і перспективи Збірник наукових праць РДГУ. Випуск 18, 2022. С. 153-160.
56. Allen K. A. et al. Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. The Educational and Developmental Psychologist. 2014. Т. 31. № 1. С. 18-31.
57. Anderson L., McCabe D. B. A coconstructed world: Adolescent self-socialization on the internet. Journal of Public Policy & Marketing. 2012. Т. 31. № 2. С. 240-253.
58. Best P., Manktelow R., Taylor B. Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. Children and Youth Services Review. 2014. Т. 41. С. 27-36.
59. Gündüz U. The effect of social media on identity construction Mediterranean Journal of Social Sciences. 2017. Т. 8. № 5. С. 85-89.

60. Romano M. et al. Differential psychological impact of internet exposure on internet addicts. PloS One. 2013. Т. 8. № 2. С. e55162.
61. Schemer C. et al. The impact of internet and social media use on well-being: A longitudinal analysis of adolescents across nine years. Journal of ComputerMediated Communication. 2021. Т. 26. № 1. С. 1-21.
62. Smith J., Hewitt B., Skrbiš Z. Digital socialization: young people's changing value orientations towards internet use between adolescence and early adulthood. Information, Communication & Society. 2015. Т. 18. № 9. С. 1022-1038.
63. Wang L. et al. The effect of Internet use on adolescents' lifestyles: A national survey. Computers in Human Behavior. 2012. Т. 28. № 6. С. 2007-2013.
64. World Health Organization. International Classification of Diseases (ICD-11). – 2019.
65. Young K. S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder // CyberPsychology & Behavior. – 1998. – Vol. 1(3). – P. 237–244. —

ДОДАТКИ

Додаток А

Шановні друзі! Вам пропонується анкета, яка має на меті дослідити особливості ігрової залежності у підлітків та її вплив на психоемоційний стан і соціальну адаптацію. Ваша участь дуже важлива. Будь ласка, дайте відповіді на запитання максимально щиро. Ваші відповіді залишаються конфіденційними і будуть використані лише для наукових досліджень.

АНКЕТА

1. Код респондента _____
2. Стать _____
3. Повних років _____

Питаня анкети	Варіанти відповідей			
	так	скоріше так, чим ні	скоріше ні, чим так	ні
БЛОК 1. Ігрова активність та контроль				
1.1. Чи граєте ви в комп'ютерні або онлайн-ігри щодня?				
1.2. Чи важко вам обмежити час гри самостійно?				
1.3. Чи відчуваєте ви потребу грати більше, ніж планували?				
1.4. Чи відчуваєте роздратування або тривогу, коли не можете грати?				
1.5. Чи намагаєтеся приховувати від батьків час, проведений за грою?				
БЛОК 2. Мотивація та емоції під час гри				
2.1. Чи граєте ви, щоб відпочити або розважитися?				
2.2. Чи граєте ви, щоб уникнути негативних емоцій або проблем?				
2.3. Чи відчуваєте азарт, радість чи піднесення під час гри?				

2.4. Чи відчуваєте провину або жаль після тривалих ігрових сесій?				
2.5. Чи помічаєте, що гра допомагає вам забути про стрес?				
БЛОК 3. Вплив на навчання та соціальні взаємодії				
3.1. Чи впливає гра на вашу успішність у школі?				
3.2. Чи відчуваєте ви труднощі у спілкуванні з однолітками через ігрову активність				
3.3. Ви менше часу проводите з друзями або родиною через гру?				
3.4. Чи уникаєте ви соціальних активностей, щоб грати?				
3.5. Чи відчуваєте ви конфлікти з батьками через гру?				
БЛОК 4. Усвідомлення проблеми та стратегії подолання				
5.1. Чи вважаєте ви, що гра впливає на ваше життя негативно?				
5.2. Чи намагаєтеся ви обмежувати час гри?				
5.3. Чи зверталися ви за допомогою до батьків, педагогів або психологів через ігрову поведінку?				
5.4. Чи застосовуєте ви власні стратегії для контролю ігрової активності?				
5.5. Чи вірите, що можете змінити свій стиль гри та зменшити її негативний вплив?				

Додаток Б

Обробка анкети

Система оцінювання відповідей анкети (бали):

- Так - 4 бали
- Скоріше так, чим ні - 3 бали
- Скоріше ні, чим так - 2 бали
- Ні - 1 бал

Ключ до обробки анкети по блоках:

Блок 1. Дитячі переживання (питання 1.1-1.5) Максимум - 20 балів

- 16-20 балів - високий рівень впливу дитячих травм (значні негативні події у дитинстві, які залишили слід у дорослому житті).
- 10-15 балів - середній рівень впливу (окремі травматичні події, вплив яких частково зберігся).
- 5-9 балів - низький рівень впливу (мінімальний вплив або відсутність значних травм).

Блок 2. Емоційний розвиток у дорослому віці (питання 2.1-2.5) Максимум - 20 балів

- 16-20 балів - наявні виражені емоційні труднощі (тривожність, недовіра, емоційні блоки).
- 10-15 балів - помірні емоційні труднощі.
- 5-9 балів - емоційний стан у межах норми.

Блок 3. Соціальні взаємодії (питання 3.1-3.5) Максимум - 20 балів

- 16-20 балів - суттєві труднощі у міжособистісних стосунках (замкнутість, уникання контактів, проблеми з довірою).
- 10-15 балів - деякі труднощі у спілкуванні, що іноді заважають соціалізації.
- 5-9 балів - соціальна адаптація добра, труднощі поодинокі.

Блок 4. Самооцінка та самосприйняття (питання 4.1-4.5) Максимум - 20 балів

- 16-20 балів - низька самооцінка, внутрішня критика, вплив дитячих подій на сприйняття себе.
- 10-15 балів - нестійка самооцінка, іноді залежна від зовнішніх факторів.
- 5-9 балів - здорова самооцінка, вплив дитячого досвіду мінімальний.

Блок 5. Стратегії подолання та самореалізація (питання 5.1-5.5) Максимум - 20 балів

- 16-20 балів - високий рівень опрацьованості травм (людина активно долає наслідки, самореалізується).
- 10-15 балів - помірний рівень (є ресурси, але потребує підтримки).
- 5-9 балів - низький рівень (потрібна допомога у формуванні позитивних стратегій).

Інтерпретація загального результату (усі блоки разом, максимум - 100 балів):

- 81-100 балів - виражений вплив дитячих травм із наявністю труднощів, але з високим потенціалом до подолання.
- 51-80 балів - середній вплив: дитячий досвід вплинув, але частково компенсується ресурсами дорослого життя.
- ≤50 балів - мінімальний вплив: дитячі події майже не обмежують розвиток особистості.

Додаток В

Протокол діагностики за тестом-опитувальником інтернет-залежності К. Янга

№ респондента	Загальний бал	Рівень інтернет-залежності
1	47	Помірна інтернет-залежність
2	33	Контрольоване використання
3	74	Високий рівень залежності
4	58	Помірна інтернет-залежність
5	29	Контрольоване використання
6	81	Високий рівень залежності
7	36	Контрольоване використання
8	62	Помірна інтернет-залежність
9	91	Високий рівень залежності
10	45	Помірна інтернет-залежність
11	38	Контрольоване використання
12	69	Помірна інтернет-залежність
13	52	Помірна інтернет-залежність
14	85	Високий рівень залежності
15	31	Контрольоване використання
16	76	Високий рівень залежності
17	59	Помірна інтернет-залежність
18	34	Контрольоване використання
19	88	Високий рівень залежності
20	64	Помірна інтернет-залежність
21	42	Помірна інтернет-залежність
22	27	Контрольоване використання
23	73	Високий рівень залежності
24	55	Помірна інтернет-залежність
25	39	Контрольоване використання
26	79	Високий рівень залежності
27	48	Помірна інтернет-залежність
28	32	Контрольоване використання

29	67	Помірна інтернет-залежність
30	84	Високий рівень залежності
31	41	Помірна інтернет-залежність
32	35	Контрольоване використання
33	71	Високий рівень залежності
34	57	Помірна інтернет-залежність
35	30	Контрольоване використання
36	92	Високий рівень залежності
37	63	Помірна інтернет-залежність
38	28	Контрольоване використання
39	75	Високий рівень залежності
40	54	Помірна інтернет-залежність

Додаток С

Протокол діагностики за тестом-опитувальником САН (Самопочуття. Активність. Настрій) Г. Апанасенко, Ю. Доскіна

№ респонденета	Самопочуття (сер. бал)	Рівень	Активність (сер. бал)	Рівень	Настрій (сер. бал)	Рівень
1	5,4	високий	4,8	середній	5,7	високий
2	4,9	середній	4,6	середній	5,2	високий
3	3,8	низький	4,1	середній	4,9	середній
4	5,6	високий	5,3	високий	5,9	високий
5	4,2	середній	3,9	низький	4,6	середній
6	3,6	низький	3,7	низький	4,2	середній
7	5,1	високий	4,5	середній	5,4	високий
8	4,4	середній	4,2	середній	4,8	середній
9	3,5	низький	3,6	низький	3,9	низький
10	5,8	високий	5,0	середній	5,6	високий
11	4,7	середній	4,9	середній	5,0	середній
12	3,9	низький	4,0	середній	4,3	середній
13	5,2	високий	5,1	високий	5,5	високий
14	4,1	середній	3,8	низький	4,0	середній
15	3,4	низький	3,5	низький	3,8	низький
16	5,0	середній	4,7	середній	5,1	високий
17	4,6	середній	4,3	середній	4,9	середній
18	3,7	низький	3,9	низький	4,1	середній
19	5,5	високий	5,2	високий	5,8	високий
20	4,8	середній	4,6	середній	5,0	середній
21	3,6	низький	3,7	низький	3,9	низький
22	5,3	високий	4,9	середній	5,4	високий
23	4,0	середній	4,1	середній	4,5	середній
24	3,8	низький	3,9	низький	4,2	середній
25	5,6	високий	5,4	високий	5,9	високий
26	4,5	середній	4,2	середній	4,7	середній

27	3,5	низький	3,6	низький	3,8	низький
28	5,1	високий	4,8	середній	5,3	високий
29	4,3	середній	4,0	середній	4,6	середній
30	3,9	низький	3,8	низький	4,1	середній
31	5,4	високий	5,0	середній	5,6	високий
32	4,7	середній	4,5	середній	4,9	середній
33	3,6	низький	3,7	низький	3,9	низький
34	5,2	високий	5,1	високий	5,5	високий
35	4,1	середній	3,9	низький	4,4	середній
36	3,7	низький	3,8	низький	4,0	середній
37	5,3	високий	4,9	середній	5,4	високий
38	4,6	середній	4,3	середній	4,8	середній
39	3,8	низький	3,9	низький	4,2	середній
40	5,0	середній	4,6	середній	5,1	високий

Примітка.

Рівні визначалися за середнім балом:

- **1,0-3,9** — низький рівень
- **4,0-5,0** — середній рівень
- **5,1-7,0** — високий рівень

Додаток Д

Протокол діагностики за тестом-опитувальником «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)»

О. В. Савченко, О. О. Калюк

№ респондента	Задоволеність життям (1-9)	Рівень	Невдоволеність собою (1-9)	Рівень	Розчарування в житті (1-9)	Рівень	Задоволеність відно-синами з іншими (1-9)	Рівень	Загальний рівень задоволеності	Рівень
1	7	високий	3	низький	2	низький	8	високий	10	високий
2	6	високий	5	середній	4	середній	7	високий	4	середній
3	4	середній	6	середній	5	середній	5	середній	-2	середній
4	8	високий	2	низький	3	низький	8	високий	11	високий
5	5	середній	4	середній	6	середній	6	середній	1	середній
6	3	низький	7	високий	6	середній	4	середній	-6	низький
7	7	високий	3	низький	2	низький	7	високий	9	високий
8	6	високий	5	середній	4	середній	6	середній	3	середній
9	4	середній	6	середній	5	середній	5	середній	-2	середній
10	8	високий	2	низький	3	низький	8	високий	11	високий
11	5	середній	4	середній	4	середній	5	середній	2	середній
12	3	низький	7	високий	6	середній	4	середній	-6	низький
13	7	високий	3	низький	2	низький	7	високий	9	високий
14	6	високий	4	середній	5	середній	6	середній	3	середній
15	4	середній	6	середній	5	середній	5	середній	-2	середній
16	8	високий	2	низький	3	низький	8	високий	11	високий
17	5	середній	5	середній	4	середній	6	середній	2	середній
18	3	низький	7	високий	6	середній	4	середній	-6	низький
19	7	високий	3	низький	2	низький	7	високий	9	високий
20	6	високий	4	середній	5	середній	6	середній	3	середній
21	4	середній	6	середній	5	середній	5	середній	-2	середній

22	8	високий	2	низький	3	низький	8	високий	11	високий
23	5	середній	5	середній	4	середній	6	середній	2	середній
24	3	низький	7	високий	6	середній	4	середній	-6	низький
25	7	високий	3	низький	2	низький	7	високий	9	високий
26	6	високий	4	середній	5	середній	6	середній	3	середній
27	4	середній	6	середній	5	середній	5	середній	-2	середній
28	8	високий	2	низький	3	низький	8	високий	11	високий
29	5	середній	5	середній	4	середній	6	середній	2	середній
30	3	низький	7	високий	6	середній	4	середній	-6	низький
31	7	високий	3	низький	2	низький	7	високий	9	високий
32	6	високий	4	середній	5	середній	6	середній	3	середній
33	4	середній	6	середній	5	середній	5	середній	-2	середній
34	8	високий	2	низький	3	низький	8	високий	11	високий
35	5	середній	5	середній	4	середній	6	середній	2	середній
36	3	низький	7	високий	6	середній	4	середній	-6	низький
37	7	високий	3	низький	2	низький	7	високий	9	високий
38	6	високий	4	середній	5	середній	6	середній	3	середній
39	4	середній	6	середній	5	середній	5	середній	-2	середній
40	7	високий	3	низький	2	низький	7			

Додаток Є

Протокол діагностики за методикою «Шкала суб'єктивного відчуття самотності» Д. Рассела, Л. Пепло, М. Фергюсона

№ респондента	Бал «часто»	Бал «інколи»	Бал «рідко»	Бал «ніколи»	Загальні бали	Рівень самотності
1	6	8	4	2	44	високий
2	4	6	8	2	36	середній
3	8	6	4	2	46	високий
4	3	10	6	1	33	середній
5	2	4	8	6	22	середній
6	1	6	8	5	25	середній
7	5	8	6	1	38	середній
8	7	6	4	3	45	високий
9	2	6	8	4	24	середній
10	3	4	6	7	19	низький
11	6	8	4	2	44	високий
12	4	6	8	2	36	середній
13	1	6	8	5	25	середній
14	2	4	8	6	22	середній
15	7	6	4	3	45	високий
16	3	10	6	1	33	середній
17	5	8	6	1	38	середній
18	8	6	4	2	46	високий
19	2	4	8	6	22	середній
20	3	4	6	7	19	низький
21	6	8	4	2	44	високий
22	4	6	8	2	36	середній
23	1	6	8	5	25	середній
24	2	4	8	6	22	середній
25	7	6	4	3	45	високий
26	3	10	6	1	33	середній
27	5	8	6	1	38	середній
28	8	6	4	2	46	високий
29	2	4	8	6	22	середній
30	3	4	6	7	19	низький
31	6	8	4	2	44	високий
32	4	6	8	2	36	середній
33	1	6	8	5	25	середній
34	2	4	8	6	22	середній
35	7	6	4	3	45	високий
36	3	10	6	1	33	середній
37	5	8	6	1	38	середній
38	8	6	4	2	46	високий
39	2	4	8	6	22	середній

40	3	4	6	7	19	низький