

ПраТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук
Кафедра психології

КУРСОВА РОБОТА

З дисципліни «Психологія особистості»

На тему: **«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ
З ІГРОВОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ»**

Виконав: студент групи С-9-24-Б1ПС(4,0 ддс)
освітньо-професійної програми «Психологія»

Харченко Єгор Миколайович

Керівник: *Синякова Віра Богданівна*

Результат _____; дата _____

Перевірив _____

(Підпис) ПІБ викладача

Київ-2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	6
1.1. Поняття ігрової залежності у психологічній науці	6
1.2. Причини та особистісні чинники формування ігрової залежності у підлітків	11
1.3. Психологічні особливості особистості підлітків з ігровою залежністю	18
Висновки до першого розділу	23
РОЗДІЛ 2 . ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ З ІГРОВОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	25
2.1. Організація та методи дослідження психологічних особливостей підлітків з ігровою залежністю	25
2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей особистості з ігровою залежністю у підлітковому віці	31
Висновок до другого розділу	34
ВИСНОВОК	35
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	38
ДОДАТКИ	42

ВСТУП

Актуальність теми. Протягом останніх десятиліть відбувається активний розвиток цифрових технологій, які стали невід'ємною частиною життя сучасного суспільства. Усе більш поширеним стало використання цифрових технологій у професійній діяльності, у навчанні, а також для дозвілля та відпочинку. Популярними стали велика кількість відео-ігор, аудиторією яких є і дорослі, і діти та підлітки.

Так з'явилися альтернативні можливості для проведення вільного часу. Також гравці отримали змогу виконувати цікаві завдання, поринути у віртуальний світ, відчувати радість від успіху, який не завжди можуть відчувати у реальному житті. Потенційно вплив відео-ігор може бути позитивним, адже багато з них корисні для розвитку уваги, уяви, логічного та критичного мислення, формування самооцінки тощо. Однак, враховуючи сучасні особливості гравців, досить поширеним є формування ігрової залежності. У такому випадку процес гри стає не раціональним, а спричиняє формування психологічної залежності, адже так вони проводять велику кількість часу, грають у відео-ігри, інколи навіть не звертаючи увагу на те, що відбувається довкола.

Особливо це стосується підлітків, які у наш час мають додатково інтернет-залежність, адже користуються соціальними мережами та іншими можливостями Інтернету та проводять у віртуальному світі більшу частину свого часу. Окрім цього, відео-ігри також мають вікові обмеження, які не враховують гравці. Через це підлітки стикаються з багатьма сценами агресії, жорстокості, беручи у цьому безпосередню участь. Це може стати причиною формування відповідних якостей і у реальному житті. Таким чином підлітки стають більш дратівливими, також менше взаємодіють з оточуючими, надаючи перевагу відео-іграм. Що загалом негативно впливає на їх комунікативні якості.

Крім того, нерідко ігрова залежність формується у тих підлітків, які мають занижену самооцінку, проблеми у сім'ї та шкільному середовищі, а також є емоційно нестабільними. Також одним із факторів, що спричиняє ще більшу ігрову залежність, є повномасштабна війна, під час якої спілкування з однолітками може бути досить обмеженим, через що підлітки звертаються до онлайн-ігор, спілкуючись там як зі знайомими, так і незнайомими людьми. Окрім цього, така залежність впливає на мислення підлітка, його свідомість та світогляд. У результаті цього формування особистості може супроводжуватись багатьма проблемами.

Особливості ігрової залежності як психологічної проблеми досліджували такі вітчизняні науковці, як П. В. Козира, В. В. Багрій, О. С. Ситенко, В. Є. Виноградова, Є. В. Пузирьов та ін. Психологічні особливості підлітків з ігровою залежністю вивчали О. В. Мушинська, М. В. Христюк, а у дітей – І. П. Пидюра та А. М. Рогоза.

Не дивлячись на це, дослідження психологічних особливостей особистості з ігровою залежністю у підлітковому віці не є достатньо вивченим, тому потребує більш детального аналізу. Враховуючи, що підлітки, для яких характерна така залежність, стикаються з багатьма психологічними проблемами та можуть мати відповідні особистісні особливості, які зумовлюють необхідність психологічної допомоги та корекції. Як вже зазначалось, такі особливості можуть негативно впливати на розвиток особистості підлітка та стати перешкодою для його подальшого життя загалом. Також слід врахувати, що підлітковий вік є одним із ключових етапів формування особистості, тому такі проблеми можуть мати чимало негативних наслідків. Це, у свою чергу, зумовлює необхідність проведення цього дослідження та підсилює актуальність вивчення цієї теми.

Об'єктом дослідження є ігрова залежність як психологічна проблема.

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

Мета нашого дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити психологічні особливості особистості з ігровою залежністю у підлітковому віці.

Завдання дослідження:

1. Шляхом проведення теоретичного аналізу визначити особливості ігрової залежності, причини та особистісні чинники її формування, а також психологічні особливості особистості підлітка з ігровою залежністю.

2. Емпіричним шляхом виявити психологічні особливості особистості підлітків, які мають ігрову залежність.

Для досягнення поставленої мети та реалізації завдань використано такі **методи дослідження:**

- теоретичні: аналіз наукових джерел щодо ігрової залежності, психологічних причин та чинників її формування у підлітків, психологічних особливостей особистості підлітка з ігровою залежністю, методи систематизації та узагальнення;

- емпіричні: психологічне тестування з використанням таких методик: Тест на Інтернет-залежність (автор К. Янг), який дасть змогу дослідити рівень ігрової залежності підлітків; Анкета рівня комунікативності для визначення впливу ігрової залежності на комунікативні та соціальні навички особистості дітей підліткового віку; а також Шкала тривожності Спілберга – Ханіна, яка слугуватиме інструментом для дослідження тривоги у підлітків та її взаємозв'язку з ігровою залежністю.

- математична обробка даних, якісна інтерпретація результатів дослідження.

Експериментальна база досліджень. Емпіричне дослідження проводилося на базі онлайн-платформи Google Forms у березні – квітні 2026 року. У дослідженні взяли участь 10 підлітків віком від 12 до 17 років (7 хлопців та 3 дівчини).

Структура курсової роботи. Робота складається з вступу, двох розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаних джерел та 3 додатків. Загальний обсяг роботи складає 45 сторінок, з них основного тексту – 35 сторінок. Робота містить 6 таблиць та 1 рисунок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття ігрової залежності у психологічній науці

В умовах активного розвитку новітніх технологій ігрова залежність набуває усе більшого значення у психології, адже така залежність формується у тому числі і у дітей та підлітків, що підвищує актуальність вивчення цього питання. Окрім цього, можна помітити зростаючу увагу до особливостей, проявів, причин та наслідків формування ігрової залежності. Тому важливо визначити сутність цього поняття, спираючись на актуальні дослідження.

У першу чергу варто звернутись до визначення поняття адиктивної поведінки, що дозволить з'ясувати природу ігрової адикції. У джерелах зазначається, що адиктивна поведінка є однією з форм девіантної, тобто поведінки, яка відхиляється від загальноприйнятих норм, а також деструктивної поведінки, що полягає у формуванні стійкої схильності до втечі від реальної дійсності шляхом штучної зміни психічного стану. Така зміна може досягатися як через вживання психоактивних речовин, так і через закріплення поведінкових моделей, пов'язаних із надмірним залученням до окремих видів діяльності. У результаті поступово формується психологічна залежність, за якої обрана активність починає виконувати роль основного джерела емоційного задоволення та способу регуляції внутрішнього стану особистості [15, с. 5].

Окрім цього, як зазначають Н. Левченко, Н. Коляда та О. Кравченко, адиктивна поведінка є видом залежної поведінки, яка «суперечить загальноприйнятим у суспільстві нормам, має негативні соціальні, фізичні, психічні наслідки». Також основними ознаками адиктивної поведінки, на їх думку, є поступова втрата контролю над власною поведінкою, емоційна нестабільність, що проявляється у частих і різких змінах настрою, а також зниження інтересу до навчальної, професійної чи іншої соціально значущої діяльності. Дослідники також звертають увагу на характерні поведінкові зміни, зокрема схильність до приховування своєї активності, уникнення відкритого обговорення власних дій, нехтування обов'язками та соціальними ролями [12].

Спираючись на погляди М. О. Ларченко, зазначимо, що адиктивна поведінка – це одна з форм девіантної поведінки, яка характеризується поступовим формуванням психологічної залежності та втрати контролю над власними діями, що супроводжується прагненням уникнути реальності шляхом штучного підсилення емоційних переживань. У результаті така поведінка набуває стійкого характеру та негативно впливає на соціальне функціонування особистості [11].

Ю. В. Железнякова підкреслює, що суть адиктивної поведінки полягає у тому, що особистість прагне піти від реальності, таким чином намагаючись штучним шляхом змінити свій психічний стан, завдяки чому отримує ілюзію безпеки, прагне відновити рівновагу. Однак така поведінка призводить до негативних психологічних наслідків, завдаючи, на думку авторки, значного збитку міжособистісним відносинам [3].

Враховуючи це, адиктивну поведінку можемо визначити як форму девіантної поведінки, що ґрунтується на формуванні психологічної залежності та стійкому прагненні особистості до втечі від реальності шляхом штучної зміни емоційного стану або надмірного залучення до певних видів діяльності. Вона супроводжується поступовою втратою контролю над

поведінкою, зниженням критичності мислення та негативними змінами в соціальному функціонуванні особистості.

Далі звернемо увагу на визначення сутності поняття ігрової залежності, яку, враховуючи зміст поняття адиктивної поведінки, можна віднести до одного з різновидів залежної поведінки.

П. В. Козира та В. В. Багрій визначають ігрову залежність як «неконтрольоване бажання грати в ігри, яке заважає нормальному функціонуванню індивіда в щоденному житті». Особливості такої залежності полягають у тому, що гравець перебуває під своєрідним гіпнозом, тому його поведінка спрямована лише на те, щоб він пройшов гру [10]. Крім того, у іншому дослідженні П. В. Козира визначає ігрову залежність як стан, у якому людина налає перевагу грі над іншими соціальними чи особистими інтересами, і при цьому це може призвести до шкідливих для здоров'я наслідків [9].

Крім того, І. П. Пидюра та А. М. Рогоза визначають ігрову залежність як різновид поведінкових розладів, для якого характерною є патологічна прив'язаність до відеоігор, втрата контролю над часом, який проводиться за грою, а також ігнорування інших сфер життя [16]. Також на думку Н. М. Дідик ігрова залежність є формою адиктивної поведінки, результатом якої є порушення повноцінного особистісного розвитку людини, зокрема й підлітка. Її формування є особливо характерним для підліткового віку, враховуючи психологічні особливості підлітків, при цьому вона призводить до різних негативних наслідків, наприклад – дезадаптації, зниження шкільної успішності, погіршення міжособистісної взаємодії тощо [2].

Закордонні науковці, зокрема Ф. Андре, Н. Броман, А. Хокассон та Е. Класдоттер-Кнутссон, спираються на визначення ігрової залежності як ігрового розладу, який був включений до 11-го перегляду Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11) і визначається як ігрова поведінка достатньої тяжкості, що призводить до значного порушення функцій. Ігровий розлад

також характеризується порушенням контролю та продовженням гри, незважаючи на виникнення небажаних ефектів [26].

Окрім цього, на думку Дж. Іматака, Ш. Ізумі. Ю. Міямото та А. Маєхаші, ігрова залежність належить до другого типу залежності, який є станом стан надмірного поглинання певною дією чи процесом і потрапляння в ситуацію, коли нічого іншого не можна робити. У цьому контексті ігрова залежність є залежністю, яка виникає внаслідок занурення в гру [27].

Враховуючи це, ігрову залежність можна визначити як форму адиктивної поведінки, що проявляється у стійкому та неконтрольованому прагненні до участі в ігровій діяльності, яка поступово набуває домінуючого значення в житті людини, витісняючи інші інтереси та обов'язки і спричиняючи негативні наслідки для її психічного стану, соціальних зв'язків і повсякденного функціонування.

Також варто зазначити, що ігрова залежність може розглядатись у контексті інтернет-залежності, оскільки однією з форм прояву залежності від інтернету є саме пристрасть до роботи з комп'ютером, яка може проявлятися у вигляді ігрової діяльності. Особливості такої залежності полягають у тому, що особистість шукає способи втечі від реальності, таким чином намагаючись уникнути тих проблем, з якими вона стикається у реальному житті. Тобто гра у відеоігри є специфічною діяльністю, систематичність якої сприяє формуванню ігрової залежності [22].

Варто додати, що ігрову залежність, на думку В. П. Лютого, можна віднести до категорії соціально-прийнятних видів адиктивної поведінки. Це така адиктивна поведінка, форми прояву якої не суперечать прийнятим у суспільстві нормам, також вони не мають суттєвих негативних соціальних наслідків і зазвичай в цілому у суспільстві не засуджуються, хоча так чи інакше ця поведінка дещо відхиляється від норми. Варто врахувати також і те, що наслідки ігрової залежності як соціально-прийнятною адиктивної поведінки можуть посилюватись з часом та призводити, наприклад, до

неконтрольованої поведінки, актів агресії, лудоманії тощо. Тому така поведінка зрештою є умовно соціально-прийнятною [13].

Особливості ігрової залежності також дослідили О. М. Гавалешко та О. Я. Самборська. Вони розглядають ігрову залежність у контексті віртуальної адикції та підкреслюють, що вона формується внаслідок глибокого занурення особистості у штучно створений віртуальний простір, який поступово починає витісняти реальне життя. На думку авторів, особливості ігрової залежності полягають у тому, що вона супроводжується зміною системи цінностей, звуженням кола інтересів і зростанням емоційної прив'язаності до ігрового процесу. При цьому віртуальне середовище сприймається як більш привабливе та контрольоване, ніж реальність, що ускладнює процес соціальної адаптації та взаємодії з оточенням. У результаті цього поступово порушуються комунікативні навички особистості, відбувається її ізоляція та знижується рівень особистісного розвитку [1].

Крім того, ігрова залежність є поведінковою залежністю. Вона, як зазначають закордонні науковці, схожа на наркотичну, за винятком того, що в першій людині потрібна не речовина, а поведінка або почуття, викликані відповідною дією. Крім того, фізичні ознаки наркоманії відсутні при поведінковій залежності. Окрім цього, також люди з поведінковою залежністю мають ті ж симптоми та зазнають тих самих наслідків, що й залежність від алкоголю та наркотиків, а також інші нав'язливі моделі поведінки. Тобто за своєю природою ігрова залежність схожа на інші форми адиктивної поведінки. Не дивлячись на те, що комп'ютерні ігри є більш прийнятними для суспільства, аніж вживання наркотичних речовин або алкоголю, а також не дивлячись на не такі суттєві наслідки для фізичного здоров'я, така залежність також є небезпечною. Особливо для тих осіб, які ще не є психологічно стійкими та перебувають на етапі особистісного розвитку, який така залежність може порушити. Тому ігрова залежність є дуже небезпечною для підлітків [25].

Отже, розглянувши актуальні наукові дослідження, можна сказати, що ігрова залежність є однією з основних форм адиктивної поведінки, яка є поширеною серед різних категорій громадян. Її особистість полягає у тому, що вона формується унаслідок поведінкового акту – гри у відеоігри, при цьому така поведінка є систематичною та має певне психологічне підґрунтя. Відповідно, ігрова залежність потребує своєчасного виявлення та належної психологічної уваги, особливо у підлітковому віці, коли особистість є найбільш вразливою до впливу зовнішніх чинників. Її подальше дослідження є важливим для глибшого розуміння механізмів формування, а також для розробки ефективних підходів до профілактики та корекції такої поведінки.

1.2. Причини та особистісні чинники формування ігрової залежності у підлітків

Формування ігрової залежності є особливо характерним для сучасних підлітків, більша частина повсякденного життя яких пов'язана саме з віртуальним світом. Підлітки постійно користуються сучасними технологіями та інтернетом, майже не уявляючи своє життя без них. Так формується інтернет залежність або комп'ютерна залежність, а за певних умов – ігрова залежність. Тому необхідно з'ясувати ключові причини та особистісні чинники її формування у підлітків.

Серед основних причин розвитку ігрової залежності у підлітків згідно з дослідженням І. П. Пидюри та А. М. Рогози, можемо зазначити такі [16]:

- недостатній рівень емоційного контакту в сім'ї та брак підтримки з боку батьків;
- відсутність різноманітних інтересів і позашкільних занять;
- труднощі у встановленні міжособистісних контактів з однолітками;
- прагнення уникнути реальних життєвих проблем і переживань;

- підвищена привабливість віртуального середовища як більш доступного і контрольованого простору;
- нестача соціального визнання та самореалізації у реальному житті.

Окрім цього, спираючись на дослідження Я. В. Шугайло, можна сказати, що причини ігрової залежності у підлітків пов'язані також з причинами інтернет залежності, а саме – з симптоматичними чинниками. Тому, враховуючи особливості ігрової залежності, серед них варто зазначити наступні [26]:

- небажання переривати перебування в інтернеті, навіть на короткий час;
- роздратування або пригнічений стан при вимушеному відволіканні;
- труднощі з контролем часу, проведеного в мережі;
- ігнорування навчальних і побутових обов'язків;
- нехтування режимом сну та станом здоров'я;
- зниження уваги до особистої гігієни та харчування;
- емоційне піднесення під час перебування онлайн;
- постійні думки про повернення до мережі;
- зауваження з боку оточення щодо надмірного використання інтернету.

Ігри, у які грають підлітки, пов'язані саме з інтернетом, тому розвиток ігрової залежності може бути зумовлений так само й тими чинниками, які сприяють формуванню загалом інтернет залежності [6, с. 6].

Доцільно також звернутись до поглядів З. Фрейда та А. Адлера, які розглядали в цілому причини формування адиктивної поведінки. З. Фрейд пов'язував формування адиктивної поведінки з раннім дитячим досвідом, насамперед із незадоволенням базових емоційних потреб. Він вважав, що відсутність належного тепла, тілесного контакту, турботи з боку матері або

переживання втрати в перші роки життя можуть призводити до фіксації на певних способах отримання задоволення. У подальшому це може проявлятися у прагненні компенсувати внутрішній дискомфорт через залежну поведінку, зокрема через прив'язаність до речовин або певних дій, що дають ілюзію спокою та безпеки.

Згідно з А. Адлером виникнення адиктивної поведінки пов'язано з почуттям неповноцінності та відчуттям власної безпорадності. Він вважав, що людина, яка не змогла подолати внутрішнє відчуття слабкості чи відчуженості, може шукати способи компенсації, у тому числі через деструктивні форми поведінки. Тому залежність виконує роль своєрідного способу подолати внутрішню напруженість, підвищити самооцінку чи уникнути тих переживань, які пов'язані з власною неспроможністю.

Якщо розглядати їх погляди у контексті формування ігрової залежності у підлітків, то можна помітити, що, згідно з поглядами З. Фрейда, ігрова залежність як форма адиктивної поведінки стає результатом недостатньої уваги до підлітка з боку батьків, ймовірно від самого дитинства. Батьки можуть проводити багато часу на роботі або навпаки – також мати девіантну поведінку, нехтуючи вихованням дитини. Таким чином підліток не отримує достатньої батьківської уваги та тепла, тому шукає способи задовольнити свої базові емоційні потреби у комп'ютерних іграх, які, наприклад, можуть бути пов'язані з тим, чого підлітку не вистачає у реальному житті. З точки зору Адлера формування ігрової залежності може бути результатом низької самооцінки підлітка та його соціальної ізоляції, яка розвивається у міжособистісних стосунках з однолітками. Маючи невдачі у цьому, підліток намагається віднайти спосіб вирішення своєї проблеми та компенсації цих невдач в іграх. Це можуть бути онлайн ігри, де підлітки спілкуються з іншими, тими, кого вони не знають у реальному житті. А завдяки формату гри, де вони можуть досягати успіху, вони таким чином можуть підвищувати впевненість у собі та компенсувати відчуття неповноцінності [23].

Також К. Росалес-Наварро та І. Торрес Перес підкреслюють, що причини ігрової залежності у підлітків можуть бути пов'язані з поведінкою батьків та батьківським ставленням. Так, позитивні стосунки між батьками та підлітками діють як профілактичний фактор та зменшують симптоми залежності. Натомість, низька близькість з батьками, посилення сімейних конфліктів та погіршення сімейних стосунків пов'язані з проблемною залежністю. Окрім цього, суттєво корелює з ігровою залежністю також батьківська неприязнь та відсутність участі батьків у житті підлітків. Однією з причин також може бути емоційне, фізичне або сексуальне насильство, яке підліток пережив саме у сім'ї. Недостатній батьківський контроль за підлітками та відсутність обмежень так само може сприяти формуванню ігрової залежності. Крім того, на думку цих авторів, залежність від відеоігор у підлітків пов'язана з потенційними змінами емоційного та психосоціального благополуччя, включаючи зміни самооцінки, задоволеності життям, соціальної підтримки, а також симптоми тривоги та депресії [28].

Крім того, спираючись на дослідження Н. Ю. Максимової, варто зауважити, що ігрова залежність може бути пов'язана зі станом емоційної напруги та психічного дискомфорту, який часто виникає у підлітків. Це зумовлено насамперед його віковими особливостями (несформованістю особистості, відсутністю звички до аналізу своїх дій, вчинків та їх наслідків). Підлітковий вік є кризовим етапом розвитку особистості, тому проблеми, з якими стикається підліток, він прагне пережити під своєрідним «наркозом». Таким чином він намагається «відкинути» негативну інформацію, вдаючись до відповідних стратегій поведінки. Граючи у відеоігри, він умовно вирішує проблему, яка викликала фруструючу ситуацію. Проте ця проблема об'єктивно не є вирішеною. Також психотравмуюча ситуація у підлітковому віці, механізм виходу з якої зумовлює ігрову залежність, може бути пов'язана з негативними зовнішніми факторами, такими як наслідки повномасштабної війни, труднощі у навчанні або спілкуванні з однолітками, проблеми у родині

тощо. Травматичний досвід підлітка може мати різний характер, проте так чи інакше він може намагатись його витіснити, у чому проявляється психологічний захист підлітка. Він «втікає» від цієї ситуації, занурюючись у віртуальний світ комп'ютерних ігор. Не замислюючись над тим, наскільки негативними можуть бути наслідки від цього [14].

Також згідно з дослідженням Є. Калюжної та С. Гайденко охарактеризуємо механізм розвитку ігрової залежності, який вони дослідили у контексті комп'ютерної залежності. На їхню думку, ключову роль відіграє поступове занурення особистості у віртуальний простір, що починає сприйматися як більш приваблива та емоційно насичена альтернатива реальному життю. Спочатку це проявляється як епізодичне використання ігор для відпочинку чи зняття напруження, однак з часом така поведінка закріплюється та набуває регулярного характеру [7].

Подальший розвиток залежності пов'язаний із формуванням емоційної прив'язаності до ігрового процесу, коли саме гра стає основним джерелом позитивних переживань і способом уникнення труднощів. Водночас відбувається поступове витіснення інших сфер життя, знижується інтерес до реальної діяльності, а також ускладнюється соціальна взаємодія. У підсумку ігрова активність починає домінувати у структурі поведінки, що свідчить про сформовану залежність.

Серед особистісних чинників, які сприяють формуванню в цілому адиктивної поведінки у підлітків, дослідники виокремлюють низку психологічних особливостей. Зокрема, йдеться про підвищений егоцентризм, схильність до протестної поведінки та протиставлення себе виховним авторитетам. Важливу роль відіграє також прагнення до швидкого набуття дорослості й автономії від сім'ї, поєднане з недостатньою зрілістю моральних уявлень. Крім того, підліткам може бути властива підвищена чутливість до вікових змін, тенденція перебільшувати складність життєвих труднощів, а також переживання кризи ідентичності й формування

негативної або недостатньо сформованої Я-концепції. У структурі поведінкових проявів нерідко спостерігаються гіпертрофовані реакції та переважання пасивних способів подолання стресових ситуацій. Свідовська Ці чинники так само можуть сприяти формуванню ігрової залежності у підлітків, яка є різновидом адиктивної поведінки [21].

Крім того, Л. А. Ільницька до особистісних чинників ігрової залежності відносить такі психологічні особливості [5]:

- недостатній рівень самоконтролю та саморегуляції;
- емоційна нестійкість і підвищена тривожність;
- занижена або нестабільна самооцінка;
- потреба в самоствердженні та визнанні;
- схильність до уникнення реальних проблем;
- труднощі у міжособистісній взаємодії;
- переважання уявного над реальним у способах переживання досвіду;
- підвищена захоплюваність ігровим процесом.

Також варто додати, що поєднання зазначених особистісних особливостей із несприятливими умовами соціального середовища може посилювати ризик формування ігрової залежності, оскільки підліток у такому випадку частіше обирає віртуальний простір як засіб емоційної компенсації та самореалізації.

З огляду на зазначене, доцільно систематизувати проаналізовані причини та чинники формування ігрової залежності у підлітків на три основні групи, а саме соціальні, індивідуально-психологічні та індивідуально-біологічні. Перша група пов'язана з соціальними факторами, які не залежать від підлітка. Вони визначаються несприятливими соціальними, економічними, політичними умовами існування суспільства. Тобто це загальна ситуація, яка склалась у нашій країні, нестабільні умови сучасного життя, проблеми у сім'ї та взаємовідносинах з однолітками тощо.

Індивідуально-психологічними є певні особливості когнітивної, емоційновольової сфери, які обумовлюють виникнення та розвиток адиктивних форм поведінки. Зокрема, це низька стресостійкість, занижений рівень самоконтролю та саморегуляції, емоційна нестабільність, нестабільна самооцінка, тривожність та ін. Індивідуально-біологічними є радше передумови, які обумовлюють індивідуально-психологічні причини. Вони в цілому не були розглянуті попередньо, однак такі особливості підлітків, які є вродженими або набутими, можуть впливати на їх психоемоційний стан, знижувати здатність переносити навантаження, протистояти стресам тощо. Наприклад, це органічні ураження мозку, спадкові захворювання нервової системи та ін. Підлітки не здатні адаптуватись до умов середовища, через що може формуватися така поведінкова залежність [18, с. 14].

Також серед чинників, які сприяють формуванню ігрової залежності підлітків, варто віднести такі:

- надмірна залученість до цифрового середовища з раннього віку, що формує стійку звичку до віртуальної взаємодії як основного способу дозвілля;
- дефіцит навичок саморегуляції часу та організації власної діяльності;
- схильність до пошуку швидких способів отримання позитивних емоцій і уникнення фрустрації;
- вплив ігрового середовища, яке постійно стимулює досягнення, винагороди та підвищення мотивації до продовження гри.

Отже, формування ігрової залежності у підлітків є багатофакторним процесом, що зумовлюється поєднанням соціальних умов, індивідуально-психологічних особливостей та біологічних передумов. Важливу роль відіграє також вплив цифрового середовища, яке створює умови для поступового закріплення залежної поведінки. У сукупності ці чинники призводять до того, що віртуальна діяльність починає виконувати

компенсаторну функцію та витісняє реальні форми соціальної взаємодії й самореалізації підлітка.

1.3. Психологічні особливості особистості підлітків з ігровою залежністю

Ігрова залежність позначається на психологічному стані підлітків та впливає на їх особистісний розвиток. Вона може призвести до багатьох негативних наслідків, впливаючи у майбутньому загалом на стан життя підлітків. Тому слід звернути увагу на психологічні особливості особистості підлітків з ігровою залежністю.

Насамперед звернемо увагу на особливості підлітків з психологічної точки зору. Відомо, що підлітковий вік – це сенситивний вік, тобто найсприятливіший, найефективніший вік для психічного розвитку, навчання і виховання. Також підлітковий вік також розглядають як складний період соціально-психологічного становлення особистості. Розвиваються психічні функції, такі як увага, мислення, пам'ять та ін. Продовжується первинна соціалізація, яка розпочалася у дитячому віці. Характерними рисами для підлітків є егоцентризм, глобальний інтерес до себе, розвиток особистісної рефлексії тощо. Також виникає почуття дорослості [8].

У підлітків активно розвивається емоційна сфера, розвиток якої пов'язаний з кризовим періодом цього віку. Підліток стикається з низкою кризових ситуацій, які можуть проявлятися у його повсякденному житті. Наприклад, це конфлікти у сімейному середовищі, особистому житті, проблеми у навчанні та ін. Так, підлітки можуть переживати смуток, у ситуаціях, які виникають у середовищі однолітків та у школі – емоційне переживання, в особистому житті відчують почуття провини, у ситуаціях, які пов'язані зі здоров'ям – страх, а у тих, що пов'язані з зовнішнім середовищем – співпереживання [17, с. 10].

Також варто додати, для підлітків характерною є нестійка емоційна сфера. Для них характерними є бурхливі реакції, причини яких лежать у

гормональній перебудові та в особливостях розвитку мозку підлітків. У цьому віці відбувається поступове формування емоційного інтелекту, що є важливим для розуміння емоцій та почуттів, а також керування ними. Разом з тим, посилюється емоційна вразливість, яка може стати однією з причин формування ігрової залежності підлітків або виникнення тих ситуацій, які її зумовлюють.

Варто додати, що у підлітковому віці особливими є соціальні потреби підлітків, які пов'язані з формуванням їх особистості. Зокрема, це потреби у соціальній самоіндивідуалізації, самоактуалізації, виборі життєвої стратегії. Їх реалізація може бути проблемною, насамперед на мікросоціальному рівні, який пов'язаний з соціальним оточенням підлітків. Проблеми можуть виникати у шкільному середовищі, у відносинах з рідними та однолітками. На макрорівні проблеми пов'язані з особливостями ситуації в країні.

Узагальнено психологічні особливості підлітків з ігровою залежністю відповідно до цього можна представити на Рис.1.1.

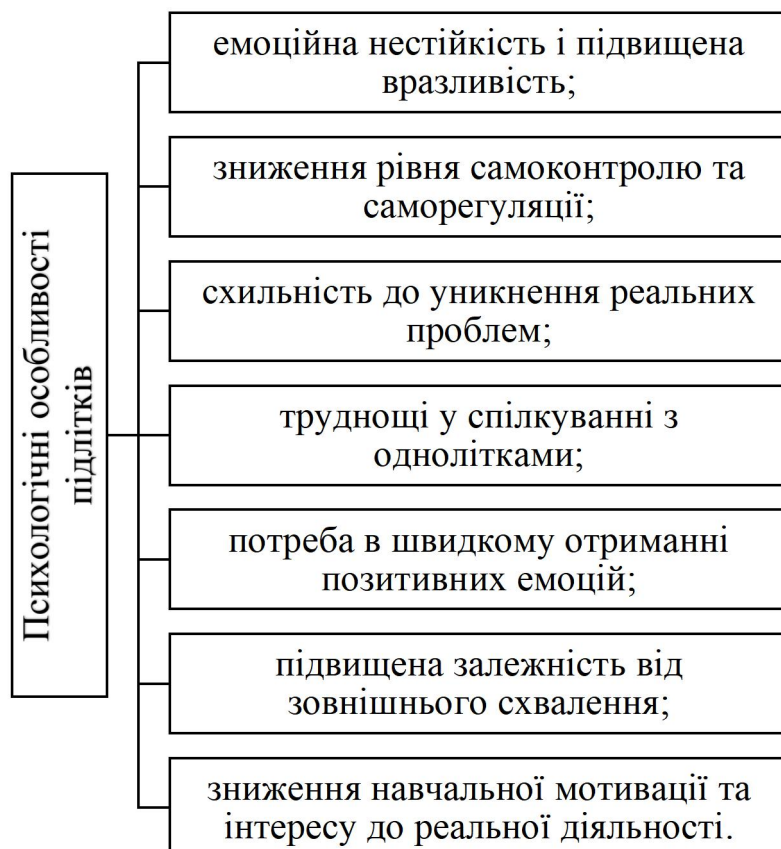


Рис.1.1. Психологічні особливості підлітків з ігровою залежністю

Згідно з цим можна сказати, що підлітковий вік характеризується багатьма труднощами, які можуть зумовлювати виникнення ігрової залежності. Так само це може також визначати індивідуальні психологічні особливості підлітків, у яких вже сформована ігрова залежність. Тобто у такому випадку адиктивна поведінка такого характеру може лише посилювати вже наявні проблеми, негативно впливаючи на розвиток підлітка.

Також варто звернути увагу на те, що психологічні особливості особистості підлітка, який має ігрову залежність, пов'язані не тільки з віковими особливостями цього періоду, а також і з тим, який саме тип ігрової залежності є характерним для підлітка. Вони можуть грати у відеоігри різного типу, залежно від чого їх особливості можуть відрізнятись. Залежність від нерольових ігор полягає у тому, що підліток отримує позитивні емоції від того, що досягає певних «висот» у грі, здобуває переможні очки. По суті, дитину захоплює невпинний азарт, бажання до перемоги. Як тільки одна ігрова мета є досягнутою, дитина ставить іншу. Цей процес вона не бажає переривати. Фактично, так і проявляється ігрова залежність підлітка, при цьому його особистісні особливості пов'язані з тим, що завдяки досягненню позитивного результату підвищується його самооцінка та покращується загальний стан.

Більш складним підвидом є залежність від рольової гри, адже у такому разі підліток ототожнює себе з персонажем гри, поступово перестаючи усвідомлювати, де межа між реальним та віртуальним світом. Підліток може поводитися дуже агресивно, конфліктувати з батьками, стати схильним до фізичного насилля. Тобто якщо у першому випадку він використовує гру для підвищення самооцінки, що відображається на його особистісному стані, то у другому випадку ігрова залежність спричиняє вже ще більш негативні форми поведінки [4].

Спираючись на дослідження О. М. Савиченко та Д. Р. Мірова, які дослідили психічне здоров'я юнаків з різним рівнем розвитку ігрової залежності, зазначимо, що в осіб без ознак залежності спостерігаються вищі показники психологічного благополуччя, зокрема у фізичній, емоційній та соціальній сферах. Водночас у юнаків із вираженою ігровою залежністю виявлено зниження рівня психічного благополуччя, труднощі у міжособистісній взаємодії, мотивації та вирішенні повсякденних завдань. Крім того, встановлено, що зростання рівня інтернет-залежності супроводжується погіршенням загального психічного стану, а також формуванням уявної автономії, пов'язаної з розмиттям меж між реальним і віртуальним середовищем. Такі ж особливості можуть бути характерними і для підлітків, які мають сформовану ігрову залежність [19].

Також згідно з дослідженням П. І. Сахно, Д. Е. Данілової та М. Д. Лутцевої Психологічні особливості підлітків з ігровою залежністю проявляються насамперед у специфіці їхнього сприйняття ігрової діяльності та взаємодії з віртуальним середовищем. Як показують результати досліджень, у таких осіб значну роль відіграє ставлення до гри, яке часто стає провідним мотивом діяльності та може конкурувати з реальними соціальними інтересами. При цьому ігровий процес сприймається як емоційно насичений і значущий, що сприяє поступовому витісненню інших сфер життя.

Водночас для підлітків з ознаками гейм-адикції характерні труднощі у сфері міжособистісних відносин. Попри активну взаємодію у віртуальному просторі, реальне спілкування може ускладнюватися, що позначається на якості соціальної адаптації. Це підтверджується тим, що частина респондентів демонструє домінування ігрової активності над міжособистісною взаємодією, що може впливати на їхню соціальну поведінку в цілому.

Також результати емпіричного дослідження авторів свідчать про різний рівень прояву залежної поведінки серед підлітків. Так, переважає середній рівень, проте наявна й частка осіб із високими показниками. Це вказує на нерівномірність формування ігрової залежності серед респондентів, а також в цілому серед підлітків.

Окремо варто зазначити, що, за результатами дослідження авторів, у частини респондентів фізичні прояви залежності не є провідними, тоді як психологічні та поведінкові компоненти (зокрема ставлення до гри та особливості соціальної взаємодії) виступають більш вираженими. Це свідчить про те, що ігрова залежність у підлітковому віці має переважно психологічний характер і значною мірою пов'язана зі сферою мотивації та соціальних контактів [20].

Крім того, аналізуючи результати науковців, також варто додати, що для підлітків з ігровою залежністю часто характерними є певні особливості когнітивної сфери. Наприклад, це стосується зниження концентрації уваги та труднощів із довготривалим плануванням діяльності. Також підлітки у такому випадку мають зазвичай ситуативне мислення, тобто перевагу вони надають швидким і простим рішенням, характерним для ігрового середовища.

Окрім цього, відбуваються також зміни і у вольовій сфері підлітка, які проявляються у тому, що він стає менш здатним до самоконтролю та наполегливості у досягненні реальних життєвих цілей. Підліток може відчувати складнощі з відмовою від гри навіть у випадках, коли це негативно впливає на навчання або повсякденні обов'язки. При цьому формується своєрідна залежність від швидкого отримання винагороди, що знижує мотивацію до діяльності, яка потребує тривалих зусиль [20].

Дуже часто підлітки з ігровою залежністю мають деформовану самооцінку, яка може коливатись від заниженої до штучно завищеної залежно від успіхів у грі. У віртуальному середовищі вони отримують можливість компенсувати невпевненість у реальному житті, що поступово

закріплює потребу постійного перебування в ігровому просторі. Особливо важливо зазначити й те, що підлітки, які мають ігрову залежність, враховуючи негативні поведінкові акти, характеризуються високим рівнем агресивності та конфліктності, також вони мають більш високий рівень тривожності порівняно з тими підлітками, які не мають ігрову залежність [27].

Узагальнюючи, можна зазначити, що психологічні особливості особистості підлітків з ігровою залежністю охоплюють емоційну, когнітивну, вольову та соціальну сфери, формуючи комплекс взаємопов'язаних змін, які ускладнюють повноцінну соціальну адаптацію. Такі особливості негативно впливають на особистісний розвиток підлітків, тому можуть спричинити ще більш негативні наслідки для їх подальшого розвитку. Враховуючи це, ці особливості потребують більш детального дослідження, у тому числі й шляхом проведення емпіричного дослідження за цим напрямом.

Висновки до першого розділу

Вдалося детально проаналізувати теоретичні засади ігрової залежності у підлітків, особливостей її виникнення та впливу такої залежності на розвиток особистості підлітка.

Насамперед на основі аналізу наукових джерел було визначено сутність поняття адиктивної поведінки, різновидом якої є ігрова залежність. Вона в цілому трактується як форма девіантної поведінки, пов'язана з прагненням уникнення реальності та штучною регуляцією емоційного стану. У цьому контексті ігрова залежність виступає специфічним різновидом такої поведінки, яка реалізується через надмірне занурення у відеоігри та поступове формування психологічної залежності від них.

Окремо приділено увагу визначенню сутності ігрової залежності підлітків. Її було схарактеризовано як одну з форм адиктивної поведінки, яка формується внаслідок стійкого залучення особистості до ігрової діяльності та поступового витіснення нею інших сфер життя. У психологічній науці вона

розглядається як поведінковий розлад, що характеризується втратою контролю над ігровим процесом, домінуванням ігрових мотивів у структурі діяльності та негативним впливом на соціальне функціонування особистості.

Особливу увагу приділено причинам та особистісним чинникам формування ігрової залежності підлітків. Узагальнивши результати теоретичного аналізу за цим питанням можна сказати, що формування ігрової залежності у підлітковому віці зумовлене комплексом взаємопов'язаних чинників, серед яких соціальні умови, особливості сімейного виховання, характер міжособистісних відносин, а також індивідуально-психологічні риси особистості. Важливу роль відіграють емоційна нестійкість, знижений рівень самоконтролю, потреба у визнанні та схильність до уникнення реальних проблем. Ці чинники варто розглядати у комплексі, однак важливо розуміти, що кожен з них по-різному впливає на підлітка, тому вплив цих чинників може призводити до різних негативних психологічних наслідків, які також слід враховувати у роботі з підлітками, які мають ігрову залежність.

Також проаналізовано психологічні особливості підлітків з ігровою залежністю. Згідно з цим можна сказати, що вони проявляються у різних сферах особистості. У емоційній сфері спостерігається підвищена вразливість, нестабільність емоційних реакцій та залежність настрою від ігрових результатів. У когнітивній сфері характерними є труднощі концентрації уваги, ситуативність мислення та зниження здатності до довготривалого планування. У вольовій сфері відзначається зниження самоконтролю та мотивації до діяльності, що потребує зусиль і часу. У соціальній сфері простежуються труднощі міжособистісної взаємодії та тенденція до ізоляції. Окрім цього, ігрова залежність у підлітковому віці має виражений психологічний характер.

Отже, теоретичний аналіз засвідчив складність і багатофакторність феномену ігрової залежності у підлітків, що потребує подальшого

емпіричного дослідження її проявів, механізмів формування та можливостей психологічної профілактики і корекції.

РОЗДІЛ 2 . ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ З ІГРОВОЮ ЗАЛЕЖНІСТЮ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Організація та методи дослідження психологічних особливостей підлітків з ігровою залежністю

Метою зазначеного емпіричного дослідження є виявлення та аналіз ігрової залежності, рівня комунікативних навичок та тривожності у підлітків, які мають схильність до лудоманії або ж гемблінгу.

Емпіричне дослідження проводилося на базі онлайн платформи Google Forms впродовж березня – квітня 2026 року. Загальна кількість піддослідних склала 10 осіб. Усі респонденти взяли добровільну участь та належать до підліткового віку, який за віковою періодизацією охоплює діапазон від 12 до 17 років.

Вибірка сформована з підлітків, які виявляють ознаки надмірної захопленості ігровою діяльністю. Детальна кількісна та якісна характеристика вибірки за гендерною та віковою ознаками наведена у таблиці 2.1.1

Таблиця 2.1.1

Соціально-демографічна характеристика вибірки дослідження

Показник	Категорія	Кількість осіб	% від загальної вибірки
Гендерна приналежність	Чоловіча стать	7	70%
	Жіноча стать	3	30%
Вікові групи	12–14 років	4	40%
	15–17 років	6	60%

З огляду на зазначені табличні дані, можемо зазначити, що переважна більшість у вибірці складає чоловіча стать (70%). Такий показник є логічним, адже зазвичай хлопці-підлітки більш вразливі та схильні до ігрової залежності.

Організація емпіричного дослідження проводилася у три основні етапи:

1. *Підготовчий етап.* На цьому етапі здійснено теоретичний аналіз проблеми ігрової залежності в сучасній психологічній літературі. Було визначено об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження. Проведено підбір психодіагностичного інструментарію, який відповідає віковим особливостям підлітків та дозволяє максимально точно виміряти рівень ігрової залежності й супутні психологічні характеристики. А саме: емоційний стан, рівень тривожності та комунікативні труднощі.

2. *Діагностичний етап.* Безпосереднє проведення тестування. З учасниками дослідження було встановлено психологічний контакт, роз'яснено мету процедури та наголошено на конфіденційності отриманих результатів. Опитування проводилося в онлайн-форматі з використанням

сервісу Google Forms, що дозволило забезпечити стандартизованість подання запитань, зручність проходження для респондентів та оперативність збору даних.

3. *Аналітичний етап.* Цей етап включав в себе кількісну обробку отриманих первинних даних, тобто підрахунок балів за кожною методикою, а також їх якісну інтерпретацію. Отримані нами результати було оброблено методом статистичного аналізу для формулювання висновків щодо психологічних особливостей підлітків з ігровою залежністю.

У межах розробки практично-емпіричного розділу, доцільним є обґрунтування обраного психодіагностичного інструментарію. Для діагностики рівня залежності від комп'ютерних мереж та ігор у підлітків нами було обрано Тест на Інтернет-залежність автором якого є Кімберлі Янг (Додаток А). Даний інструментарій є класичним методом скринінгу аддиктивної поведінки та дозволяє визначити ступінь захопленості віртуальним простором.

Методика складається з 20 питань, що відображають різні аспекти життєдіяльності підлітка, на які може впливати надмірне перебування в мережі: навчання, стосунки з батьками, емоційний стан та соціальна активність.

Процедура дослідження: Респондентам пропонувалося оцінити частоту виникнення описаних ситуацій за 5-бальною шкалою:

- 1 бал – «дуже рідко»;
- 2 бали – «інколи»;
- 3 бали – «часто»;
- 4 бали – «дуже часто»;
- 5 балів – «завжди».

Інтерпретація результатів являє собою підрахунок загального показника шляхом підсумовування балів за всіма твердженнями. Відповідно до отриманих значень, піддослідні розподілялися за трьома рівнями:

1. 20–49 балів (Звичайний користувач): характеризується здатністю до самоконтролю, відсутністю виражених негативних наслідків від перебування в мережі для соціального та навчального життя.

2. 50–79 балів (Наявність проблем): вказує на виникнення періодичних або тривалих труднощів, пов'язаних із надмірним використанням Інтернету. Такі підлітки потребують уваги щодо впливу віртуального середовища на їхню повсякденну активність.

3. 80–100 балів (Інтернет-залежність): свідчить про формування вираженої залежної поведінки, що спричиняє серйозні проблеми у навчанні, комунікації з оточуючими та емоційній стабільності.

Вибір даної методики зумовлений її високою валідністю та специфічною спрямованістю на виявлення симптомів, що є релевантними для підліткового віку, таких як конфліктність з батьками через час у мережі та заміна реальних хобі віртуальними.

Другим етапом нашого емпіричного впливу, стало дослідження комунікативної сфери підлітків та визначення їхньої спрямованості у спілкуванні нами було використано «Анкету вивчення комунікативності» (Додаток Б). Ця методика дозволяє виявити індивідуально-психологічні особливості особистості, пов'язані з потребою у контактах та рівнем відкритості до оточуючого світу.

Процедура дослідження: Анкета містить 9 тверджень, що описують типові ситуації соціальної взаємодії. Респондентам пропонувалося оцінити кожне судження за шкалою від 0 до 4 балів, залежно від того, наскільки воно відповідає їхньому власному стилю поведінки. Інтерпретація результатів: Оцінка комунікативності здійснювалася за загальною сумою набраних балів, що дозволило диференціювати піддослідних за трьома типами, зазначеними в табл. 2.1.2.

Таблиця 2.1.2

Типи комунікативності та їх балова характеристика

Сума балів	Тип комунікативності	Зміст типу комунікативності
1–12 балів	Інтроверт	Це підлітки з переважною спрямованістю на власний внутрішній світ. Вони зазвичай стримані, віддають перевагу самотності, можуть виявляти ознаки песимістичності та обережності у контактах. Спілкування для них є енерговитратним процесом.
13–24 бали	Амбіверт	Ці типи характеризуються збалансованістю комунікативної сфери. Такі особи мають спокійні та доброзичливі стосунки з оточуючими, вміють адаптуватися до ситуації спілкування, поєднуючи відповідальність із достатньою комунікабельністю.

Продовження таблиці 2.1.2

25–36 балів	Екстраверт	Тип особистості, що активно орієнтований на зовнішній світ. Підлітки-екстраверти відрізняються оптимізмом, почуттям гумору, невимушеністю у спілкуванні як із близькими, так і з малознайомими людьми. Поряд із високою контактністю може спостерігатися певна нестриманість або легковажність.
-------------	------------	---

Застосування цієї анкети у поєднанні з тестом на Інтернет-залежність дозволяє прослідкувати зв'язок між типом особистості підлітка та його схильністю до заміщення реального спілкування віртуальним.

В останню чергу, дослідницької роботи, було застосовано надважливу методику для обраної проблематики. Оскільки високий рівень тривожності часто виступає або передумовою, або наслідком ігрової залежності у підлітків, було прийнято рішення використати Методику «Шкала тривожності» Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна (Додаток В). Даний

інструмент дозволив диференційовано вимірювати тривожність як ситуативний стан та стійку властивість особистості.

Згідно тексту діагностичного матеріалу, методика дає можливість дослідити два рівні тривожності, які були зазначені нами в табл.2.1.3.

Таблиця 2.1.3

Види тривожності за Спілбергером-Ханінім

Вид	Опис тривожності
Реактивна тривожність (РТ) або ж ситуативна (СТ)	Характеризує стан підлітка в даний момент, що супроводжується напругою у відповідь на певну ситуацію.
Особистісна тривожність (ОТ)	Це стійка індивідуальна схильність підлітка сприймати широке коло ситуацій як загрозливі та реагувати на них станом тривоги.

Зазначені види тривожності, пояснюють та показують складові тривожності, які можуть впливати на емоційне благополуччя осіб підліткового віку.

Методика складається з двох блоків тверджень (по 10 у кожному). Підліткам пропонувалося оцінити ступінь своєї згоди з наведеними судженнями. Обробка результатів здійснювалася за допомогою спеціальних ключів, що враховують прямі та зворотні питання.

Інтерпретація результатів: Рівень як реактивної, так і особистісної тривожності визначався за наступною шкалою:

- 0–30 балів – низький рівень тривожності: свідчить про стан спокою та емоційну рівновагу. Проте занадто низькі показники особистісної тривожності іноді можуть вказувати на схильність до витіснення тривоги або низьку відповідальність.
- 31–44 бали – помірний рівень тривожності: є оптимальним показником, що відображає адекватну реакцію на життєві обставини.

- 45 і більше балів – високий рівень тривожності: свідчить про виражену емоційну напруженість. Висока особистісна тривожність дає підстави припустити наявність у підлітка невротичного конфлікту або схильність до емоційних зривів.

Використання цієї методики є ключовим для нашого дослідження, оскільки воно дозволяє з'ясувати, чи є ігрова залежність способом втечі від високого рівня особистісної тривоги у реальному житті.

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей особистості з ігровою залежністю у підлітковому віці

Відповідно до визначених етапів дослідження, нами було проведено діагностику 10 підлітків. Аналіз отриманих даних проводився послідовно за кожною методикою з метою виявлення взаємозв'язку між рівнем ігрової залежності, типом комунікативності та емоційним станом респондентів.

Першим аналізуючим кроком є вивчення результатів за методикою К. Янг (Тест на інтернет-залежність). З його допомогою визначено рівень схильності підлітків до ігрозалежної поведінки. Для якісної та кількісної обробки, отримані нами результати були представлені у табл. 2.2.1, а їх інтерпретація подана після зазначених даних.

Таблиця 2.2.1

Результати діагностики рівня інтернет-залежності

Бали	Кількість та % чоловічої статі	Кількість та % жіночої статі	% від загальної вибірки
Звичайний користувач (20–49)	2 - 20%	1 - 10%	3 - 30%
Наявність проблем (50–79)	3 - 30%	2 - 20%	5 - 50%
Виражена залежність (80–100)	2 - 20%	0 - 0%	2 - 20%

Всього осіб:	7 - 70%	3 - 30%	10 - 100%
--------------	---------	---------	-----------

З урахуванням вищезазначених даних, можна сказати, що 70% вибірки мають проблеми з контролем часу в мережі, причому стадія вираженої залежності спостерігається лише у хлопців. Це підтверджує більшу вразливість осіб чоловічої статі до ігрової адикції. У свою чергу, дівчата мають менш вразливі показники, що можуть пояснюватись гендерними особливостями будови їхнього психологічного апарату.

Отримавши результати щодо рівня ігрової залежності, нами було висунуто припущення щодо її негативного впливу на комунікативну діяльність підлітків у живому спілкуванні. Тому наступний етап полягав в дослідженні рівня комунікативної активності кожного із респондентів. У підсумку, за Анкетою вивчення комунікативності, притаманні типи комунікативної складової особистості було представлено у вигляді табличних значень (табл. 2.2.2).

Таблиця 2.2.2

Результати за Анкетою вивчення комунікативності

Тип особистості та отримані бали	Кількість та % чоловічої статі	Кількість та % жіночої статі	% від загальної вибірки
Інтроверт (1–12)	5 - 50%	1 - 10%	6 - 60%
Амбіверт (13–24)	2 - 20%	1 - 10%	3 - 30%
Екстраверт (25–36)	0 - 0%	1 - 10%	1 - 10%
Всього респондентів:	7 - 70%	3 - 30%	10 - 100%

Підсумовуючи описані дані, можемо охарактеризувати, що більшість респондентів, а саме 60% (з них 5 хлопців та 1-на дівчина) є інтровертами. Такі підлітки мають обмежене коло спілкування, не полюбують гучні компанії та в більшості, орієнтуються на свій внутрішній світ. Такі показники не є дивними, адже вони напряду пояснюють заміщення живого спілкування

на комунікацію в інтернеті, де дитина сама може регулювати кількість та якість цього процесу. Порівнюючи результати за двома вищеописаними методиками, стверджуємо, що інтроверти характеризуються вираженою ігровою та комп'ютерною залежністю.

Для доведення нашого припущення, додатково було оцінено емоційний фон особистості підліткового віку. В рамках дослідження за основу брались показники особистісної тривожності за Шкалою Спірбелгера-Ханіна, адже вона, на відмінну від ситуативної, є стійкою рисою психологічного портрету підлітка. У ході дослідження нами було отримано наступні результати, а їх об'єктивні бали оформлено у вигляді таблиці 2.2.3.

Таблиця 2.2.3

Результати дослідження рівнів особистісної тривожності

Рівень та отримані	Кількість та % чоловічої статі	Кількість та % жіночої статі	% від загальної вибірки
Низький рівень (0–30)	1 - 10%	0 - 0%	1 - 10%
Помірний рівень (31–44)	2 - 20%	1 - 10%	3 - 30%
Високий рівень (45+)	4 - 40%	2 - 20%	6 - 60%
Всього осіб:	7 - 70%	3 - 30%	10 - 100%

Говорячи про отримані бали та відсоткові значення, маємо переважання високого рівня тривожності, а конкретно – 60% (серед яких 4 хлопця і 2 дівчини). Високою тривожністю можемо назвати стан постійного занепокоєння, який потребує релаксаційного впливу. Виходячи з цього, можемо стверджувати, що методом ігрової діяльності, особи підліткового віку стабілізують свій внутрішній та емоційний стан. Додатково, беремо до

уваги співставлення результатів раніше використаних методик, які показують чіткий кореляційний зв'язок між досліджуваними показниками. Респонденти, які отримали високі бали за тестом на залежність та низькі бали за анкетною комунікативності, мають найвищі показники тривожності.

Отже, отримані результати свідчать про взаємозв'язок між рівнем ігрової залежності, рівнем тривожності та особливостями комунікативної компетентності осіб підліткового віку. У більшості респондентів зафіксовано одночасне поєднання ознак проблемного використання ігрового контенту, інтровертованого типу спілкування та підвищеного рівня особистісної тривожності, що свідчить про системний характер психологічних особливостей підлітків з ігровою залежністю.

Висновок до другого розділу

У процесі емпіричної частини роботи, було описано організаційну, діагностичну та аналітичну складову дослідницької діяльності. Організаційно-підготовча полягала в формуванні первинного розуміння щодо поставленої проблематики, вивчення теоретичних аспектів та наукових підходів як основ курсового проєкту. Діагностична являла собою безпосереднє Google-опитування респондентів. Аналітична – процес обробки та інтерпретації отриманих результатів у ході дослідження.

Йдучи вищенаведеними етапами, ключова увага була приділена психодіагностуванню рівня ігрової залежності та її взаємопов'язаних характеристик особистості. Отримано фундаментальні емпіричні засади для формування та висновків щодо порушеної проблематики.

За тестом ігрової та інтернет залежності К. Янга маємо 70% від вибірки, які мають проблеми з контролем часу в мережі та виражені ознаки лудоманії. Такі показники, в більшості спостерігались в хлопчиків (5 осіб), що підтверджує більшу вразливість осіб чоловічої статі до ігрової адикції. У свою чергу, до перелічених рівнів, належало лише двоє дівчат, що може бути зумовлено гендерними особливостями.

Отримавши результати щодо рівня ігрової залежності, нами висунуто припущення щодо її негативного впливу на комунікативну діяльність підлітків у живому спілкуванні. Тому наступний етап полягав в дослідженні рівня комунікативної активності кожного із респондентів. У підсумку, за Анкетою вивчення комунікативності, охарактеризовано, що більшість респондентів, а саме 60% (з них 5 хлопців та 1-на дівчина) є інтровертами. Такі показники напряду пояснили заміщення живого спілкування на комунікацію в інтернеті, де дитина сама може регулювати кількість та якість цього процесу. Порівнявши результати за двома вищеописаними методиками, дійшли висновку, що інтроверти характеризуються вираженою ігровою та комп'ютерною залежністю. У додаток до цього, інші підлітки. мали схильність до амбівертності, а саме 30% (2 хлопці та 1 дівчина), а також екстравертності – 10% (1-на дівчина).

У ході доведення припущення, додатково було оцінено емоційний фон особистості підліткового віку. В рамках дослідження за основу брались показники особистісної тривожності за Шкалою Спірбелгера-Ханіна, а отримані, згідно неї, результати показали високий рівень реактивної тривожності, а саме 60% (серед яких 4 хлопця і 2 дівчини). Це свідчить про прямий зв'язок бажання підлітків знижувати цей рівень за допомогою ігор. Адже процес гри являє собою контроль, алгоритм та послідовність дій, яку підліток будує залежно від своїх установок, потреб та бажань.

Як висновок, висунуте припущення було підтверджено, а результати взяті за основу для подальших емпіричних етапів.

ВИСНОВОК

У ході проведення курсового дослідження та згідно поставленої мети і завдань, нами було здійснено комплексний аналіз проблеми ігрової залежності у підлітковому віці, проведено психодіагностичне вивчення

особистісних особливостей підлітків та узагальнено отримані результати. На основі виконаної роботи було сформульовано висновки:

1. Шляхом проведення теоретичного аналізу було визначено, що ігрова залежність у підлітковому віці є багатограним психологічним феноменом, який належить до нехімічних та поведінкових адикцій. Це форма девіантної поведінки, що полягає у патологічній схильності до відеоігор, яка супроводжується втратою самоконтролю, звуженням кола інтересів та виникненням симптомів відміни, а саме дратівливість, тривога при неможливості грати.

Встановлено, що ключовими детермінантами є комплекс соціальних та індивідуальних факторів. Зокрема, емоційна нестабільність, низька самооцінка, труднощі у реальному спілкуванні та дефіцит уваги в родині спонукають підлітка шукати визнання та безпеки у віртуальному просторі. У додаток до цього, теоретично доведено, що підлітки з ігровою залежністю мають специфічні риси у когнітивній, вольовій та емоційній сферах.

2. Емпіричне дослідження проводилося покроково з урахуванням організаційного, діагностичного та аналітичного етапів, а також із залученням сучасних засобів дистанційного збору даних (Google Forms). Для реалізації завдань роботи було використано такий діагностичний інструментарій:

1. Тест ігрової та інтернет-залежності К. Янга: для визначення рівня адикції та ступеня втрати контролю над часом у мережі.
2. Анкета вивчення комунікативності: для виявлення типу спрямованості особистості (інтроверсія, екстраверсія, амбівертність) та оцінки соціальної активності.
3. Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілберга-Ханіна: для аналізу емоційного фону та визначення рівня внутрішньої напруги підлітків.

За результатами методики К. Янга нами було встановлено, що 70% досліджуваної вибірки мають ознаки проблемного використання ігрового контенту або сформовану ігрову залежність.

Простежено чіткий взаємозв'язок між статтю та схильністю до адикції. Серед осіб із високим рівнем залежності переважають хлопці (5 осіб), тоді як серед дівчат цей показник значно нижчий (2 особи). Це підтверджує наукові дані про те, що хлопці частіше використовують гру як інструмент самореалізації та конкуренції, що швидше призводить до формування стійкої прив'язаності. Респонденти цієї групи демонструють нездатність вчасно припинити ігровий процес, нехтування режимом сну та навчальними обов'язками на користь віртуальної активності.

Аналіз результатів Анкети вивчення комунікативності дозволив виявити глибокий зв'язок між типом темпераменту та схильністю до ігрової залежності. Більшість респондентів (60%) ідентифіковані як інтроверти. У підлітків цієї групи спостерігається дефіцит навичок живого спілкування. Для них гра стає безпечним середовищем, де соціальна взаємодія обмежена алгоритмами або анонімністю, що дозволяє уникнути страху оцінювання, притаманного реальному життю.

Підлітки-амбіверти (30%) та екстраверти (10%) демонструють значно нижчі рівні ігрової залежності. Їхня потреба у спілкуванні успішно реалізується в соціумі, що робить гру лише короточасним дозвіллям, а не життєвою необхідністю. Таким чином, заміщення живого спілкування віртуальним є ключовим механізмом підтримки адикції у інтровертованих підлітків.

Використання Шкали Спілберга-Ханіна дозволило розкрити мотиваційну складову ігрової поведінки. Отримані дані свідчать про те, що у 60% підлітків зафіксовано високий рівень реактивної тривожності. Це вказує на стан вираженої напруги, неспокою та нервозності в актуальних життєвих ситуаціях.

Нами було доведено, що гра виконує функцію "емоційного стабілізатора". Оскільки ігровий процес є структурованим, передбачуваним і підвладним волі гравця, підлітки використовують його для зниження рівня тривоги, яку вони не можуть контролювати у реальності. Тобто гра стає способом втечі від стресогенних факторів довкілля.

Проведене дослідження дозволяє стверджувати, що психологічні особливості підлітків з ігровою залежністю є комплексною деформацією особистісного розвитку. Підтверджено припущення про те, що ігрова залежність виникає не лише як захоплення технологіями, а як дезадаптивна спроба підлітка впоратися з високою тривожністю та соціальною відчуженістю.

Результати емпіричної роботи, а саме високий відсоток інтровертованих та тривожних підлітків серед адиктів, вказують на необхідність розробки корекційних програм, спрямованих не на заборону ігор, а на розвиток комунікативної компетентності, навичок емоційної саморегуляції та соціальної інтеграції підлітків. Матеріали курсової роботи можуть бути використані практичними психологами закладів освіти для проведення профілактичної роботи з учнівською молоддю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гавалешко О. М., Самборська О. Я. Особливості психологічної залежності від комп'ютерних ігор у підлітково-юнацькому віці. *Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: збірник наукових праць*. 2007. № 3(5). URL: https://uu.edu.ua/upload/Nauka/Electronni_naukovi_vidannya/Actualni_problemi/Act%20problem_i_Zbirnik%20statey_No35_2007.pdf

2. Дідик Н. М. Соціально-педагогічна профілактика ігрової залежності. *Молодий вчений*. 2015. №2 (17). С. 226-229
3. Железнякова Ю. В. Основні характеристики адиктивної поведінки. *Теорія і практика сучасної психології*. 2016. №2. С. 4-8
4. Ігроманія у підлітків: причини розвитку, симптоми та лікування. URL: <https://vitar-n.com.ua/igromaniya-u-pidlitkiv-prychyny-rozvytku-symptomy-ta-likuvannya/>
5. Ільницька Л.А. Психологічні особливості особистості інтернет-залежних юнаків. *Наука і освіта*. 2009. № 9. С. 34-38.
6. Ісакова Т. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. Київ : НІСД, 2018. 47 с.
7. Калюжна Є., Гайдаєнко С. Комп'ютерна залежність як фактор дисгармонії міжособистісних стосунків у підлітковому віці. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом*. Серія «Психологія». 2021. № 52. С. 56–62. URL: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2021.3.8> (дата звернення: 01.03.2024).
8. Коблик В. Особливості виховання в підлітків ціннісного ставлення до праці. *Збірник наукових праць*. 2017. №2. С. 60-70
9. Козира П. В. Психологічна допомога у подоланні ігрової залежності. *Габітус*. 2023. №48. С. 110-114
10. Козира П. В., Багрій В. В. Ігрова залежність: визначення, класифікація та діагностика. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. 2023. №1. С. 54-61. <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/6568>
11. Ларченко М. О. Моделі залежної поведінки та пов'язані з ними фактори кримінологічного ризику. *Юридичний науковий електронний журнал*. 2020. №4. С. 256-259
12. Левченко Н., Коляда Н., Кравченко О. Адиктивна поведінка: теоретичний аспект. *Ввічливість*. 2023. №2. С. 88-92

13. Лютий В.П. Профілактика соціально-прийнятних видів адиктивної поведінки підлітків та молоді. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: збірник наукових праць*. №16, книга 2. Кам'янець-Подільський: Видавець ПП Зволейко Д.Г., 2012. С. 222-231.
14. Максимова Н.Ю. Психологічні фактори виникнення адиктивної поведінки. URL:
<https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/708592/1/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf>
15. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки : навчальний посібник Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2022. 236 с.
16. Пидюра І. П., Рогоза А. М. Ігрова залежність у дітей в умовах військового стану в Україні. *Молодий вчений*. 2025. №3 (134). С. 120-124
17. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / [Н.О. Гончарова, Ю.Л. Горбенко, Ю.І. Калюжна, В.А. Лавріненко, М.М. Мельничук, О.Г. Мирошник, Н.М. Мишко, В.Ф. Моргун, Л.Г. Перетятко, М.М. Рева, К.В. Седих, М.М. Тесленко, І.Г. Тітов, Т.Є. Тітова, А.С. Харченко, Н.О. Чайкіна, Т.А. Яновська] ; за ред. К.В. Седих. Полтава : Астроя, 2018. 342 с.
18. Пушкар В. А. Психологія адиктивної поведінки: Методичні рекомендації до курсу «Психологія адиктивної поведінки» для студентів IV курсу спеціальності «Психологія». – Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка, 2010. –84 с.
19. Савиченко О.М., Міров Д.Р. Психічне здоров'я юнаків з різним рівнем розвитку ігрової Інтернет-залежності. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості*. 2019. С. 321-328.

- 20.Сахно П.І., Данілова Д.Е., Лутцева М.Д. Дослідження ігрової інтернет-залежності в осіб підліткового віку в умовах транзитивного суспільства. *Габітус*. 2024. №59. С. 107-112.
- 21.Свідовська В. Адиктивна поведінка підлітків як проблема наукового дослідження. *Вісник Львівського університету*. 2020. №6. С. 108-114
- 22.Сорокіна В., Мудрик А. Б. Інтернет-залежність як особистісна деформація. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/6860/1/Internet-zalezhnist.pdf>
- 23.Штейн Н. Г. Психологічні механізми формування адиктивної особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2012. Вип. 4. С. 280-285. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnaou_2012_4_58
<https://ru.scribd.com/document/800715340/Психологічні-механізми-формування-адиктивної-особистості>
- 24.Шугайло Я. В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. *Вісник Запорізького національного університету*. Педагогічні науки. Запоріжжя, 2015. №2 (25). С. 17-24.
- 25.Alavi S.S., Ferdosi M., Jannatifard F., Eslami M., Alaghemandan H., Setare M. Behavioral addiction versus substance addiction: correspondence of psychiatric and psychological views. *International Journal of Preventive Medicine*. 2012. № 3(4). Pp. 290-294.
- 26.André F., Broman N., Håkansson A., Claesdotter-Knutsson E. Gaming addiction, problematic gaming and engaged gaming – Prevalence and associated characteristics. *Addictive Behaviors Reports*. 2020. №12.
- 27.Imataka G., Izumi S., Miyamoto Y., Maehashi A. Gaming disorders: navigating the fine line between entertainment and addiction-gaming history, health risks, social consequences, and pathways to prevention. *Journal of Clinical Medicine*. 2024. №13(17)
- 28.Rosales-Navarro C., Torres Pérez I. Parental behaviors and video game addiction in adolescents: a systematic review. *International Journal of Mental*

Health and Addiction. 2025.

URL:

<https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-025-01473-7>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Тест на Інтернет-залежність (К. Янг)

Дайте відповіді на запропоновані запитання, використовуючи наступну шкалу:

«дуже рідко» -1 бал, «інколи» -2 бали,

«часто» -3 бали, «дуже часто» -4 бали,

«завжди» -5 балів

1. Як часто ти порушуєш часові рамки, встановлені батьками для користування Інтернетом?
2. Як часто не виконуєш свої обов'язки по дому, щоб провести більше часу в Інтернеті?
3. Як часто вибираєш провести час в Інтернеті замість того, щоб провести час в колі сім'ї?
4. Як часто формуєш нові знайомства в Інтернеті?
5. Як часто батьки нарікають на кількість часу, проведеного тобою в Інтернеті?
6. Як часто твоє навчання страждає через кількість часу проведеного в Інтернеті?
7. Як часто перевіряєш електронну скриньку, перш ніж зайнятися чимось іншим?
8. Як часто вибираєш спілкування в Інтернеті замість спілкування з оточуючими?
9. Як часто не відповідаєш на запитання про те, що вона робиш в Інтернеті?
10. Як часто батьки заставляли тебе, коли заходив(ла) в Інтернет без їхнього дозволу?
11. Як часто проводиш час в своїй кімнаті, граючи в комп'ютерні ігри?
12. Як часто відповідаєш на «дивні» дзвінки від нових «Інтернет-друзів»?
13. Як часто огризаясь, кричиш чи поводиш себе дратівливо, якщо тебе потурбували через перебування в Інтернеті?
14. Як часто виглядаєш більш втомлено, на відміну від часу, коли в домі не було Інтернету?
15. Як часто виглядаєш зануреною в думки про повернення в Інтернет, коли в ньому не перебуваєш?
16. Як часто сварився і гніваєшся, коли батьки сварять за час проведений в Інтернеті?
17. Як часто замість своїх колишніх улюблених занять, хобі, вибираєш перебування в Інтернеті?
18. Як часто злишся і стаєш агресивним(ою), коли обмежують час перебування в Інтернеті?
19. Як часто замість прогулянок з друзями обираєш перебування в Інтернеті?
20. Як часто відчуваєш пригнічення, погіршення настрою, нервуєш, коли знаходишся поза Інтернет-мережею, а коли повертаєшся в Інтернет, це все зникає?

Тип користувача Інтернету 20-49 балів звичайний користувач Інтернету. Можете іноді проводити занадто багато часу в Мережі, але контролюєте себе.

50-79 балів час від часу виникають проблеми через користування Інтернетом. Вам необхідно визначити цілісний вплив цих проблем на ваше життя.

80-100 балів користування Інтернетом є джерелом істотних проблем у вашому житті. Ви повинні оцінити вплив Інтернету на ваше життя й виявити проблеми, які виникають у вашому житті через користування Інтернетом.

Анкета вивчення комунікативності

ІНСТРУКЦІЯ:

Подані нижче судження оцініть балами від 0 до 4, залежно від того, якою мірою вони характерні для вас. **УВАГА!** Поставте позначку або обведіть, або впишіть варіант відповіді в залежності від типу запитання.

ПІБ	
Вік	
Клас/група	
Дата	
Запитання	Варіанти відповідей
1. Я легко знаходжу спільну мову з людьми.	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
2. У мене багато знайомих, з якими я охоче зустрічаюся.	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
3. Я люблю поговорити, іноді - занадто.	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
4. Я вільно почуваюся в компанії малознайомих людей.	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
5. Я шкодував би, якби не мав можливості спілкуватися з друзями.	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
6. Коли мені потрібно щось з'ясувати, я краще запитаю, ніж буду шукати відповідь у книжках, довідниках.	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
7. Мені вдається внести деяке пожвавлення в нудну компанію.	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
8. Я розмовляю швидко.	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4
9. Коли я надовго відірваний від компанії, мені дуже хочеться з кимось поговорити.	☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

Інструкція. Подані нижче судження оцініть балами від 0 до 4, залежно від того, якою мірою вони характерні для вас.

Інтерпретація результатів

Якщо ви отримали **1-12 балів** - **ви інтроверт**. Більше любите самотність, ніж компанію, орієнтуєтесь на свої власні почуття, свій внутрішній світ, стримані, можливо, трохи песимістичні.

13-24 бали - **амбіверт**. Для вас характерні спокійні, доброзичливі стосунки з людьми, уміння спілкуватися, відповідальність за свої вчинки.

25-36 балів - **екстраверт**. Для нього характерний оптимізм, почуття гумору, невимушеність у спілкуванні як з добре знайомими, так і з незнайомими людьми. Може бути нестриманим, легковажно ставитися до своїх обов'язків.

ДОДАТОК

В

Методика "Шкала тривожності" Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory - STAI)

Вік досліджуваного: з 11 років.

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Методика була розроблена в 1970 році.

Шкала Спілбергера через свою відносну простоту й ефективність широко застосовується у клінічній практиці з різною метою – для визначення вираженості тривожних переживань, оцінки стану пацієнта в динаміці та ін. Методика була адаптована Ю. Л. Ханіним, тому дана методика діагностики тривожних станів також має назву «Шкала Спілбергера – Ханіна».

Шкала самооцінки реактивної тривожності

Інструкція: прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4

10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Обробка результатів:

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

$$1. РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2. ОТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів:

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

- 0-30 балів – низький рівень тривожності;
- 31-44 балів – помірний рівень тривожності;
- 45 і більше балів – високий рівень тривожності.