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

Кафедра психології

ВПЛИВ КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

БАКАЛАВР

за спеціальністю 053 Психологія

ІЛЬНІЦЬКА МАРГАРИТА ЄВГЕНІЇВНА

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

Науковий керівник:
Лавлінський Р.О.
доктор психологічних наук,
професор

Рецензент:
Лавлінський Р.О.
доктор психологічних наук,
професор

КИЇВ – 2026

Реєстрація

номер	дата, підпис лаборанта кафедри

Рекомендовано до захисту

підпис наукового керівника	Я.М. Раєвська ініціали, прізвище наукового керівника

Результат захисту

оцінка	дата захисту

Голова ЕК

підпис	Н.В. Волинець ініціали, прізвище

Члени ЕК

підпис	С.А. Палій ініціали, прізвище
підпис	В.Б. Синякова ініціали, прізвище
підпис	О.Л. Туриніна ініціали, прізвище

Секретар ЕК

підпис	Д.В. Бур’ян 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
Ільніцької Маргарити Євгенівни

1. Тема роботи: Вплив комп'ютерних ігор на емоційний стан дітей та підлітків
2. Цільова установка: міський центр соціальних служб м. Києва; вихідні дані: матеріали виробничої та переддипломної практики, навчальні посібники, монографії, методичні вказівки, ресурси інтернету, періодичні видання з теми дослідження.
3. Перелік графічного матеріалу 10 табл., рис.
4. Консультанти по роботі (із зазначенням розділів):

Розділ	**Консультант (Прізвище, ініціали)**	**Підпис, дата**	
		Завдання видав	**Завдання прийняв**
Розділ 1	Раєвська Я.М.		
Розділ 2	Раєвська Я.М.		

5. Зміст роботи:

ВСТУП
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОМП’ЮТЕРНИХ ІГОР НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ
1.1. Поняття емоційного стану в психології та його вікові особливості у дитячому і підлітковому віці
1.2. Комп’ютерні ігри як соціально-психологічний феномен сучасності
1.3. Психологічні механізми впливу комп’ютерних ігор на емоційну сферу особистості
Висновки до першого розділу
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОМП’ЮТЕРНИХ ІГОР НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ
2.1. Організація та методи дослідження емоційного стану дітей і підлітків
2.2. Аналіз результатів дослідження впливу комп’ютерних ігор на емоційний стан
2.3. Психолого-педагогічні рекомендації щодо оптимізації ігрової діяльності дітей та підлітків
Висновки до другого розділу
ВИСНОВКИ
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ
ДОДАТКИ

Календарний план виконання роботи

№ 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 _____ (Лавлінський Р.О.)

Завдання прийняв(ла) до виконання

здобувач(ка) _____ (Барабаш Т.В.)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 89 с., 10 табл., 53 джерела, 3 додатки.

Об'єкт дослідження: емоційний стан дітей та підлітків.

Предмет дослідження: вплив комп'ютерних ігор на емоційний стан дітей та підлітків.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив комп'ютерних ігор на емоційний стан дітей та підлітків.

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що існує статистично значущий зв'язок між характером використання комп'ютерних ігор та особливостями емоційного стану дітей і підлітків. Зокрема, регулярне використання агресивних або змагальних комп'ютерних ігор може супроводжуватися підвищенням рівня тривожності та агресивності, тоді як помірне використання кооперативних або розвивальних ігор може сприяти формуванню позитивного емоційного стану, підвищенню інтересу до діяльності та розвитку навичок соціальної взаємодії.

Методи дослідження:

– **теоретичні:** аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, узагальнення, порівняння, систематизація;

– **емпіричні:** тестування (шкала тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (STAI); опитувальник агресивності Басса–Даркі), анкетування (авторська анкета для вивчення особливостей використання комп'ютерних ігор);

– **методи математичної статистики:** описова статистика, кореляційний аналіз (коефіцієнт парної кореляції Пірсона).

ЕМОЦІЙНИЙ СТАН, ДІТИ, ПІДЛІТКИ, КОМП'ЮТЕРНІ ІГРИ, ТРИВОЖНІСТЬ, АГРЕСИВНІСТЬ, ІГРОВА ДІЯЛЬНІСТЬ, ЦИФРОВІ ТЕХНОЛОГІЇ, ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВПЛИВ, ЕМОЦІЙНА СФЕРА.

ЗМІСТ

ВСТУП.....3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ.....6

1.1. Поняття емоційного стану в психології та його вікові особливості у дитячому і підлітковому віці.....6

1.2. Комп'ютерні ігри як соціально-психологічний феномен сучасності..... 15

1.3. Психологічні механізми впливу комп'ютерних ігор на емоційну сферу особистості.....22

Висновки до першого розділу.....30

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ.....34

2.1. Організація та методи дослідження емоційного стану дітей і підлітків...34

2.2. Аналіз результатів дослідження впливу комп'ютерних ігор на емоційний стан.....41

2.3. Психолого-педагогічні рекомендації щодо оптимізації ігрової діяльності дітей та підлітків.....53

Висновки до другого розділу.....61

ВИСНОВКИ.....64

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....67

ДОДАТКИ.....75

ВСТУП

У сучасному інформаційному суспільстві цифрові технології стали невід'ємною частиною повсякденного життя людини. Особливо значний вплив вони мають на дітей та підлітків, які з раннього віку активно користуються комп'ютерами, смартфонами та іншими електронними пристроями. Одним із найпоширеніших видів цифрової діяльності є комп'ютерні ігри, що сьогодні виступають не лише засобом розваги, а й важливим елементом соціального та культурного середовища сучасної молоді. Комп'ютерні ігри здатні викликати широкий спектр емоційних переживань – від радості, задоволення та інтересу до напруження, роздратування і навіть агресії. Саме тому проблема їх впливу на емоційний стан дітей та підлітків набуває особливої актуальності в умовах стрімкого розвитку інформаційних технологій.

Емоційна сфера відіграє важливу роль у розвитку особистості дитини та підлітка. У цей період формуються основні механізми емоційної регуляції, розвиваються навички соціальної взаємодії, а також закладаються основи психологічного благополуччя. Разом із тим дитячий та підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, нестабільністю емоційних реакцій та значною залежністю від зовнішніх впливів. У зв'язку з цим різноманітні фактори соціального середовища, зокрема цифрові медіа та комп'ютерні ігри, можуть істотно впливати на емоційний стан дітей та підлітків, сприяючи як позитивним, так і негативним змінам у їхньому психічному розвитку.

Комп'ютерні ігри виступають складним соціально-психологічним феноменом, який поєднує елементи віртуальної реальності, інтерактивної взаємодії та емоційного переживання. У процесі гри дитина або підліток занурюється у віртуальний світ, взаємодіє з персонажами, виконує певні завдання та досягає ігрових цілей. Така діяльність супроводжується інтенсивними емоційними реакціями, що можуть впливати на психічний стан,

поведінку та систему цінностей молодої людини. З одного боку, комп'ютерні ігри можуть сприяти розвитку уваги, мислення, швидкості реакції, навичок прийняття рішень та навіть формуванню позитивних емоцій. З іншого боку, надмірне захоплення іграми може призводити до підвищення рівня тривожності, агресивності, емоційної напруги, а також до виникнення залежної поведінки.

Проблема впливу комп'ютерних ігор на психічний розвиток дітей та підлітків активно досліджується сучасними психологами, педагогами та соціологами. Значний внесок у вивчення емоційної сфери особистості зробили такі науковці, як Л. Виготський, С. Рубінштейн, О. Леонтьєв, Б. Додонов, К. Ізард, П. Екман та інші. Питання впливу інформаційних технологій і комп'ютерних ігор на розвиток особистості розглядаються у працях сучасних дослідників медіапсихології та педагогіки. Однак, незважаючи на значну кількість наукових праць, проблема впливу комп'ютерних ігор на емоційний стан дітей та підлітків потребує подальшого комплексного вивчення, особливо з урахуванням швидкого розвитку цифрових технологій та зростання популярності онлайн-ігор.

Актуальність дослідження зумовлена стрімким поширенням цифрових технологій у сучасному суспільстві, що суттєво трансформує умови розвитку дітей та підлітків. Комп'ютерні ігри сьогодні виступають не лише формою дозвілля, а й важливим елементом соціалізації, комунікації та емоційного досвіду молоді. Вони стають частиною повсякденного життя, впливаючи на формування поведінкових моделей, способів взаємодії та емоційного реагування.

Особливої значущості проблема набуває в умовах українського соціального контексту, який характеризується поєднанням процесів цифровізації, дистанційного навчання та тривалого психоемоційного напруження, спричиненого суспільними викликами, зокрема наслідками пандемії та воєнного стану. У цих умовах цифрове середовище, включаючи комп'ютерні ігри, часто виступає не лише засобом розваги, а й способом

психологічної адаптації, зниження стресу та компенсації обмеженого соціального досвіду.

Водночас інтенсивне залучення дітей та підлітків до ігрової діяльності супроводжується неоднозначними наслідками. З одного боку, комп'ютерні ігри можуть сприяти розвитку когнітивних процесів, формуванню навичок прийняття рішень, емоційного реагування та навіть соціальної взаємодії. З іншого боку, надмірне або неконтрольоване використання ігор може бути пов'язане з підвищенням рівня тривожності, агресивності, емоційної нестабільності та формуванням залежної поведінки.

Сучасні наукові дослідження демонструють наявність зв'язку між характером цифрової активності та показниками психічного благополуччя підлітків, проте результати залишаються суперечливими. Частина дослідників акцентує увагу на негативних ефектах, інші — на потенційних ресурсах ігор як інструменту розвитку та емоційної регуляції. Така неоднозначність підкреслює необхідність подальшого комплексного вивчення цієї проблеми.

Отже, актуальність дослідження визначається потребою глибшого аналізу впливу комп'ютерних ігор на емоційний стан дітей та підлітків з урахуванням сучасних соціальних умов, рівня цифрової залученості та специфіки їх повсякденної діяльності. Отримані результати можуть бути використані для розроблення науково обґрунтованих рекомендацій щодо оптимізації ігрової діяльності та збереження психологічного благополуччя дітей.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив комп'ютерних ігор на емоційний стан дітей та підлітків.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння емоційного стану особистості у психології.
2. Визначити особливості емоційної сфери дітей та підлітків.
3. Розкрити сутність комп'ютерних ігор як соціально-психологічного феномену.

4. Дослідити психологічні механізми впливу комп’ютерних ігор на емоційний стан особистості.

5. Провести емпіричне дослідження впливу комп’ютерних ігор на емоційний стан дітей та підлітків.

6. Розробити психолого-педагогічні рекомендації щодо оптимізації ігрової діяльності дітей та підлітків.

Об’єкт дослідження – емоційний стан дітей та підлітків.

Предмет дослідження – вплив комп’ютерних ігор на емоційний стан дітей та підлітків.

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що існує статистично значущий зв’язок між характером використання комп’ютерних ігор та особливостями емоційного стану дітей і підлітків. Зокрема, регулярне використання агресивних або змагальних комп’ютерних ігор може супроводжуватися підвищенням рівня тривожності та агресивності, тоді як помірне використання кооперативних або розвивальних ігор може сприяти формуванню позитивного емоційного стану, підвищенню інтересу до діяльності та розвитку навичок соціальної взаємодії.

Операціоналізація основних понять. У даному дослідженні під емоційним станом розуміється сукупність переживань, які характеризують психологічне самопочуття особистості та проявляються у рівні тривожності, емоційної напруженості, дратівливості або позитивного емоційного фону.

Для емпіричного вимірювання емоційного стану використовуються такі показники:

1. рівень тривожності;
2. рівень агресивності;
3. рівень емоційної напруженості;
4. характер емоційних реакцій під час взаємодії з комп’ютерними іграми.

Для емпіричного дослідження впливу комп’ютерних ігор на емоційний стан дітей та підлітків було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють всебічно оцінити ключові характеристики емоційної

сфери, зокрема рівень тривожності та агресивності, а також особливості ігрової активності досліджуваних .

Першим інструментом дослідження стала шкала тривожності Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory — STAI), яка широко застосовується у психологічній практиці для вимірювання тривожності як емоційного стану та як стійкої особистісної характеристики. Методика складається з 40 тверджень і включає дві взаємопов'язані шкали: ситуативної тривожності, що відображає актуальний емоційний стан особистості в конкретний момент, та особистісної тривожності, яка характеризує індивідуальну схильність до переживання тривоги. Респондентам пропонується оцінити твердження за чотирибальною шкалою, що дозволяє визначити інтенсивність проявів тривожності. Методика відзначається високими показниками надійності та валідності, що забезпечує достовірність отриманих результатів.

Другим інструментом виступив опитувальник агресивності Басса–Даркі (Buss–Durkee Hostility Inventory), який дозволяє дослідити як загальний рівень агресивності, так і її структурні компоненти. Методика включає систему тверджень, що охоплюють різні форми агресивної поведінки, зокрема фізичну, вербальну та непряму агресію, а також дратівливість, підозрілість, негативізм і почуття провини. Відповіді респондентів у форматі «так/ні» дають змогу здійснити кількісний аналіз і визначити специфіку проявів агресії. Завдяки своїй валідності та поширеності методика є ефективним інструментом дослідження емоційно-поведінкових характеристик у підлітковому віці.

З метою вивчення особливостей ігрової діяльності досліджуваних була розроблена авторська анкета, яка дозволила отримати як кількісні, так і якісні дані щодо використання комп'ютерних ігор. Анкета охоплювала питання, пов'язані з частотою та тривалістю ігрової активності, переважними типами ігор, а також мотивацією до гри, зокрема прагненням до розваги, зняття напруги, уникнення труднощів або соціальної взаємодії. Отримані результати

дали змогу здійснити поділ респондентів за рівнем залученості до ігрової діяльності та провести порівняльний аналіз їх емоційного стану.

Таким чином, використаний комплекс методик забезпечив можливість всебічного дослідження емоційних характеристик дітей та підлітків і дозволив встановити зв'язок між особливостями ігрової діяльності та показниками тривожності й агресивності.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному аналізі впливу комп'ютерних ігор різних типів на емоційний стан дітей та підлітків. У роботі уточнено психологічні механізми впливу ігрового середовища на емоційну сферу особистості, а також встановлено особливості взаємозв'язку між інтенсивністю використання комп'ютерних ігор та показниками тривожності й агресивності у підлітковому віці.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів психологами, педагогами та батьками для кращого розуміння впливу комп'ютерних ігор на емоційний стан дітей та підлітків, а також для розроблення рекомендацій щодо раціональної організації ігрової діяльності.

Логіка дослідження передбачає послідовне розкриття проблеми: від теоретичного аналізу поняття емоційного стану та ролі комп'ютерних ігор у житті дітей і підлітків до проведення емпіричного дослідження, аналізу отриманих результатів та формулювання практичних рекомендацій.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі розкрито теоретичні засади дослідження впливу комп'ютерних ігор на емоційний стан дітей та підлітків. Другий розділ присвячений організації та проведенню емпіричного дослідження, аналізу отриманих результатів і розробленню практичних рекомендацій.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

1.1. Поняття емоційного стану в психології та його вікові особливості у дитячому і підлітковому віці

Емоції є важливою складовою психічного життя людини, оскільки вони відображають суб'єктивне ставлення особистості до подій, явищ та власної діяльності. У психологічній науці емоції розглядаються як особливі психічні процеси, що виникають у відповідь на вплив зовнішніх або внутрішніх факторів і проявляються у формі переживань, які можуть бути як позитивними, так і негативними. Емоції відіграють значну роль у регуляції поведінки людини, оскільки саме через них індивід оцінює значущість певних ситуацій та приймає рішення щодо подальших дій. Емоційний стан є більш тривалим проявом емоцій, який характеризується певною стабільністю та впливає на загальний психологічний стан людини, її активність, мотивацію та сприйняття навколишнього світу [12].

У сучасній психології існує велика кількість підходів до визначення поняття емоцій та емоційних станів. Дослідники підкреслюють, що емоції виступають складним психічним явищем, яке поєднує фізіологічні, психологічні та поведінкові компоненти. Відомий психолог К. Ізард зазначав, що емоції є базовими механізмами, які формують мотивацію поведінки та сприяють адаптації людини до умов середовища. Емоційні стани, у свою чергу, характеризуються більшою тривалістю і можуть суттєво впливати на діяльність людини, її мислення, сприйняття та міжособистісні відносини [37].

Особливе значення вивчення емоцій має для розуміння процесів розвитку особистості, адже саме через емоційні переживання людина формує власний досвід взаємодії зі світом. У дитячому та підлітковому віці емоції мають особливо важливе значення, оскільки вони сприяють формуванню соціальних зв'язків, розвитку самосвідомості та становленню індивідуальних

особливостей особистості. Саме тому дослідження емоцій та емоційних станів є одним із важливих напрямів психологічної науки, що дозволяє краще зрозуміти закономірності психічного розвитку людини.

Емоційний стан особистості характеризується певними психологічними особливостями, які визначають інтенсивність, тривалість та спрямованість емоційних переживань людини. Однією з головних характеристик емоційного стану є його тривалість, адже на відміну від короткочасних емоційних реакцій, емоційні стани можуть зберігатися протягом тривалого часу та впливати на поведінку людини. Також важливими характеристиками є інтенсивність переживань, їх стабільність та здатність змінюватися під впливом зовнішніх або внутрішніх факторів. Емоційний стан може проявлятися у формі настрою, афекту, стресу або тривоги, що по-різному впливають на психічну діяльність особистості [5].

У психологічних дослідженнях зазначається, що емоційні стани мають комплексну структуру, яка включає когнітивний, фізіологічний та поведінковий компоненти. Когнітивний компонент пов’язаний із тим, як людина інтерпретує певну ситуацію, фізіологічний – із реакціями організму, а поведінковий – із зовнішніми проявами емоцій. Саме поєднання цих компонентів формує загальний емоційний стан людини та визначає її реакцію на різні життєві обставини [41].

Емоційний стан значною мірою визначає загальний рівень психологічного благополуччя особистості. Люди з позитивним емоційним станом, як правило, демонструють більшу активність, оптимізм та здатність ефективно взаємодіяти з іншими. Натомість негативні емоційні стани можуть призводити до зниження працездатності, погіршення міжособистісних відносин та виникнення психологічних проблем. Саме тому дослідження емоційних станів є важливим для розуміння особливостей поведінки людини та її адаптації до соціального середовища.

У сучасній психологічній науці існує кілька підходів до класифікації емоційних станів, які базуються на різних критеріях, таких як тривалість,

інтенсивність, причина виникнення або вплив на діяльність людини. Однією з найпоширеніших є класифікація, що поділяє емоційні стани на позитивні та негативні. До позитивних належать радість, задоволення, інтерес, натхнення, тоді як до негативних – страх, тривога, гнів, розчарування. Такий поділ допомагає зрозуміти, як різні емоційні переживання впливають на поведінку та діяльність людини [22].

Інший підхід до класифікації емоційних станів передбачає їх поділ на короткочасні та довготривалі. Короткочасні емоційні стани включають афекти, які характеризуються високою інтенсивністю та швидким виникненням, тоді як довготривалі емоційні стани проявляються у формі настрою або емоційного фону, який може зберігатися протягом тривалого часу. Такі стани значною мірою впливають на мислення людини, її поведінку та здатність приймати рішення [46].

Також у психології виділяють стани напруження, стресу та фрустрації, які виникають у ситуаціях труднощів або конфліктів. Подібні емоційні стани можуть негативно впливати на психічне здоров’я людини, особливо якщо вони тривають протягом тривалого часу. Саме тому важливим є вивчення різних видів емоційних станів, їх причин та наслідків, що дозволяє розробляти ефективні методи психологічної підтримки та допомоги.

Емоції виконують важливі функції у психічному житті людини, оскільки вони допомагають оцінювати навколишній світ, формувати ставлення до різних подій та регулювати поведінку. Однією з основних функцій емоцій є сигнальна функція, яка полягає у тому, що емоції повідомляють людині про значущість певної ситуації для її потреб та інтересів. Завдяки цьому індивід може швидко реагувати на зміни у середовищі та адаптувати свою поведінку відповідно до нових умов [9].

Ще однією важливою функцією емоцій є регулятивна функція, яка проявляється у впливі емоцій на діяльність людини. Позитивні емоції сприяють підвищенню активності, стимулюють інтерес до діяльності та підвищують ефективність виконання завдань. Негативні емоції, навпаки,

можуть сигналізувати про небезпеку або труднощі, що спонукає людину змінювати свою поведінку або шукати нові способи вирішення проблем [34].

Крім того, емоції виконують комунікативну функцію, оскільки вони дозволяють людям передавати один одному інформацію про свої переживання та ставлення до певних ситуацій. Через міміку, жести, інтонацію голосу людина може виражати свої емоції та встановлювати контакт з іншими. Таким чином, емоції відіграють важливу роль у соціальній взаємодії та формуванні міжособистісних відносин.

Емоційний стан дитини значною мірою визначає її поведінку, навчальну діяльність та взаємодію з іншими людьми. Діти, які перебувають у позитивному емоційному стані, зазвичай проявляють більшу активність, зацікавленість у навчанні та готовність до співпраці з однолітками і дорослими. Позитивні емоції сприяють формуванню впевненості у собі, розвитку пізнавальних процесів та підвищенню мотивації до навчальної діяльності [18].

Негативні емоційні стани, такі як страх, тривога або роздратування, можуть суттєво впливати на поведінку дитини. У таких випадках дитина може проявляти агресивність, замкненість або небажання брати участь у колективній діяльності. Тривале перебування у стані емоційного напруження може призводити до погіршення навчальних результатів, конфліктів з однолітками та труднощів у соціальній адаптації [44].

Разом з тим важливо зазначити, що емоційний стан дитини формується під впливом багатьох факторів, серед яких особливу роль відіграють сімейні відносини, стиль виховання, соціальне оточення та умови навчання. Саме тому для забезпечення гармонійного розвитку дитини необхідно створювати сприятливе емоційне середовище, яке сприятиме формуванню позитивних переживань та розвитку психологічної стійкості.

Молодший шкільний вік є важливим етапом розвитку емоційної сфери дитини, оскільки саме у цей період відбувається активне формування здатності усвідомлювати та контролювати власні емоції. Діти поступово

навчаються розпізнавати свої переживання, розуміти емоції інших людей та регулювати власну поведінку відповідно до соціальних норм. У цей період значно зростає роль навчальної діяльності, яка впливає на формування самооцінки та емоційного ставлення до успіхів і невдач [7].

Дослідження показують, що у молодшому шкільному віці діти стають більш чутливими до оцінки з боку дорослих та однолітків. Позитивна оцінка сприяє формуванню впевненості у власних силах і позитивного емоційного настрою, тоді як критика або невдачі можуть викликати почуття тривоги та невпевненості. Саме тому підтримка з боку вчителів і батьків є важливим фактором формування стабільного емоційного стану дитини [29].

Крім того, у молодшому шкільному віці значну роль відіграє розвиток емоційної регуляції, тобто здатності керувати власними емоціями. Діти поступово навчаються стримувати імпульсивні реакції, контролювати прояви гніву або страху та знаходити більш конструктивні способи вираження своїх переживань. Це є важливою умовою формування соціально прийнятної поведінки та успішної адаптації до шкільного середовища.

Підлітковий вік характеризується значними змінами у психічному розвитку особистості, що безпосередньо впливає на формування емоційної сфери. У цей період відбувається активне становлення самосвідомості, формування особистісної ідентичності та переоцінка власних цінностей і життєвих орієнтирів. Емоційні переживання підлітків часто є інтенсивними та нестабільними, що пов’язано з гормональними змінами, психологічною перебудовою та зростанням соціальних вимог. Підлітки починають більш глибоко переживати події власного життя, приділяють значну увагу думці однолітків і часто гостро реагують на оцінку з боку оточення [14].

Наукові дослідження свідчать, що емоційна сфера підлітків характеризується підвищеною чутливістю до міжособистісних відносин. У цьому віці велике значення мають дружба, прийняття у групі однолітків та соціальний статус серед ровесників. Будь-які конфлікти або труднощі у спілкуванні можуть викликати сильні емоційні переживання, що іноді

проявляються у вигляді тривожності, роздратування або агресії. Крім того, у підлітковому віці часто виникають внутрішні суперечності між прагненням до самостійності та необхідністю підкорятися правилам і вимогам дорослих [33].

Разом із тим підлітковий вік є важливим періодом для розвитку емоційної саморегуляції. Поступово підлітки навчаються контролювати свої емоції, аналізувати власні переживання та будувати більш зрілі стратегії поведінки. У цей період формується здатність до емпатії, розуміння почуттів інших людей та усвідомлення власних емоційних реакцій. Саме тому підлітковий вік розглядається як важливий етап формування емоційної зрілості особистості.

Емоційний стан дітей та підлітків формується під впливом великої кількості факторів, які можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на розвиток особистості. До основних факторів належать сімейне середовище, соціальне оточення, особливості виховання, умови навчання, а також індивідуальні психологічні характеристики дитини. Значну роль відіграє рівень емоційної підтримки з боку батьків, адже саме у сім'ї дитина отримує перший досвід емоційної взаємодії та формує базові уявлення про міжособистісні стосунки [2].

Важливим фактором формування емоційного стану є також освітнє середовище, у якому перебуває дитина. Шкільний колектив, взаємини з учителями та однолітками можуть значною мірою впливати на психологічне самопочуття дітей та підлітків. Позитивна атмосфера у навчальному закладі сприяє формуванню впевненості у собі, розвитку соціальних навичок та підвищенню рівня емоційного благополуччя. Натомість конфлікти, булінг або надмірний тиск з боку педагогів можуть викликати негативні емоційні стани, такі як страх, тривога або пригніченість [47].

Крім соціальних факторів, значну роль відіграють також індивідуальні психологічні особливості дитини, зокрема темперамент, рівень самооцінки, емоційна чутливість та здатність до саморегуляції. Діти з високим рівнем

емоційної стабільності легше адаптуються до складних життєвих ситуацій, тоді як підвищена емоційна вразливість може сприяти виникненню тривожності або емоційного напруження.

Сім'я є одним із найважливіших соціальних інститутів, що впливає на формування емоційної сфери дитини. Саме у сімейному середовищі дитина отримує перший досвід емоційної взаємодії, навчається виражати свої почуття та розуміти емоції інших людей. Атмосфера у родині, стиль спілкування між батьками та дітьми, рівень емоційної підтримки і довіри значною мірою визначають психологічний розвиток дитини та її здатність до емоційної саморегуляції [11].

Дослідження показують, що діти, які виховуються у сприятливому сімейному середовищі, частіше демонструють позитивний емоційний стан, високий рівень самооцінки та впевненість у власних силах. Натомість конфлікти у сім'ї, емоційна холодність або надмірна суворість батьків можуть призводити до виникнення негативних емоційних переживань, таких як страх, тривога або почуття невпевненості. Тривале перебування у напруженій сімейній атмосфері може негативно впливати на психічне здоров'я дитини та її здатність до соціальної адаптації [39].

Крім того, важливу роль у формуванні емоційної сфери відіграє стиль виховання. Демократичний стиль, який передбачає підтримку, довіру та повагу до особистості дитини, сприяє розвитку емоційної стабільності та впевненості у собі. Натомість авторитарний стиль виховання може формувати у дітей підвищену тривожність, страх перед помилками та залежність від думки дорослих.

Соціальне оточення відіграє важливу роль у формуванні емоційного розвитку підлітків, оскільки саме у взаємодії з іншими людьми вони набувають соціального досвіду, формують власну систему цінностей та розвивають навички спілкування. У підлітковому віці значно зростає роль однолітків, адже підлітки прагнуть бути прийнятими у групі та отримувати

схвалення з боку друзів. Це може суттєво впливати на їхній емоційний стан та поведінку [8].

Науковці зазначають, що позитивне соціальне оточення сприяє розвитку емоційної стабільності, формуванню адекватної самооцінки та розвитку навичок конструктивної взаємодії. Підлітки, які мають підтримку з боку друзів та однолітків, зазвичай демонструють більш високий рівень психологічного благополуччя та краще справляються зі стресовими ситуаціями. У той же час негативний вплив соціального середовища, зокрема конфлікти, булінг або соціальна ізоляція, може викликати серйозні емоційні проблеми [27].

Соціальне оточення також включає вплив медіа, інтернету та цифрових технологій, які стали важливою частиною життя сучасних підлітків. Через соціальні мережі, відеоігри та інші цифрові платформи підлітки отримують новий досвід взаємодії, що може як позитивно, так і негативно впливати на їхній емоційний стан.

Емоційна нестабільність є характерною особливістю підліткового віку і пов’язана з інтенсивними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами, які відбуваються у цей період розвитку. Підлітки можуть переживати різкі зміни настрою, що проявляються у швидкому переході від радості до роздратування або від ентузіазму до апатії. Такі зміни часто пов’язані з гормональною перебудовою організму, а також із пошуком власної ідентичності та прагненням до самостійності [16].

Дослідження психологів показують, що емоційна нестабільність підлітків також пов’язана з підвищеною чутливістю до соціальних впливів. Підлітки можуть гостро реагувати на критику, конфлікти або невдачі, що іноді призводить до виникнення тривожності, агресії або емоційного напруження. У цей період важливо забезпечити підтримку з боку дорослих, які можуть допомогти підліткам навчитися ефективно справлятися зі своїми переживаннями [45].

Разом із тим емоційна нестабільність не є виключно негативним явищем. Вона може виступати важливим етапом розвитку особистості, оскільки через

переживання різноманітних емоцій підлітки навчаються краще розуміти себе та свої потреби. Саме у цей період формується здатність до рефлексії, самоконтролю та емоційної зрілості.

Емоційне благополуччя є важливою умовою гармонійного розвитку особистості, оскільки воно впливає на психічне здоров'я, соціальну адаптацію та загальний рівень задоволеності життям. Діти та підлітки, які перебувають у стані емоційного благополуччя, зазвичай демонструють високу активність, інтерес до навчання та здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Позитивний емоційний стан сприяє розвитку когнітивних процесів, творчих здібностей та соціальних навичок [3].

Наукові дослідження підтверджують, що емоційне благополуччя пов'язане з низьким рівнем тривожності, стабільною самооцінкою та позитивним ставленням до життя. Діти, які відчувають підтримку з боку батьків, учителів та однолітків, легше справляються зі складними життєвими ситуаціями та демонструють більшу психологічну стійкість. Саме тому створення сприятливого емоційного середовища є важливим завданням як для сім'ї, так і для освітніх установ [31].

Емоційне благополуччя також сприяє формуванню здорових міжособистісних відносин, розвитку емпатії та здатності до співпраці. Люди, які мають стабільний позитивний емоційний стан, зазвичай краще адаптуються до соціальних змін, легше долають труднощі та досягають успіху у різних сферах життя.

1.2. Комп’ютерні ігри як соціально-психологічний феномен сучасності

У сучасному інформаційному суспільстві комп’ютерні ігри стали важливою складовою цифрової культури та повсякденного життя людей. Комп’ютерна гра являє собою інтерактивну форму діяльності, яка реалізується за допомогою електронних пристроїв і передбачає активну участь користувача у віртуальному середовищі. У процесі гри користувач взаємодіє з програмним середовищем, виконує певні завдання, долає перешкоди та досягає поставлених цілей. Така діяльність поєднує елементи розваги, навчання та соціальної взаємодії, що робить комп’ютерні ігри важливим елементом сучасної медіакультури [6].

Дослідники зазначають, що комп’ютерні ігри виступають не лише формою дозвілля, а й складним соціально-психологічним явищем, яке впливає на різні аспекти життя людини. Завдяки інтерактивності та можливості занурення у віртуальний світ комп’ютерні ігри створюють особливе середовище, у якому користувач може переживати різноманітні емоції, розвивати навички прийняття рішень та отримувати новий досвід взаємодії. Саме тому дослідження комп’ютерних ігор є важливим напрямом сучасної психології, педагогіки та соціології [28].

Комп’ютерні ігри також відіграють значну роль у процесі соціалізації молоді. Через ігрову діяльність діти та підлітки отримують можливість спілкуватися з іншими гравцями, формувати нові соціальні зв’язки та розвивати комунікативні навички. У багатьох випадках ігри стають платформою для взаємодії між людьми з різних країн і культур, що сприяє розширенню соціального досвіду та формуванню нових форм цифрової комунікації.

Історія розвитку комп’ютерних ігор розпочалася у другій половині XX століття, коли з’явилися перші електронні ігрові програми. Однією з перших відомих комп’ютерних ігор була гра «Spacewar!», створена у 1960-х роках. У

цей період комп’ютерні ігри були доступні лише обмеженому колу людей, оскільки комп’ютерна техніка була дорогою та малодоступною. Проте вже у 1970–1980-х роках із розвитком персональних комп’ютерів та ігрових консолей індустрія комп’ютерних ігор почала активно розвиватися [15].

Подальший розвиток комп’ютерних технологій сприяв значному вдосконаленню ігрових програм. З’явилися нові жанри ігор, покращилася графіка, розширилися можливості взаємодії між гравцями. Особливу роль у розвитку комп’ютерних ігор відіграло поширення мережі Інтернет, що дозволило створювати багатокористувацькі онлайн-ігри, у яких одночасно можуть брати участь тисячі гравців з різних частин світу [42].

Сьогодні індустрія комп’ютерних ігор є однією з найбільш динамічних галузей цифрової економіки. Сучасні ігри характеризуються високим рівнем графічного оформлення, складними сюжетами та широкими можливостями для взаємодії між користувачами. Крім того, комп’ютерні ігри активно використовуються не лише у сфері розваг, а й у навчанні, професійній підготовці та психологічних дослідженнях.

Комп’ютерні ігри можна класифікувати за різними критеріями, серед яких найбільш поширеним є поділ за жанрами. Кожен жанр має свої особливості і пропонує користувачам різний ігровий досвід. До найпоширеніших жанрів комп’ютерних ігор належать екшн-ігри, стратегії, рольові ігри, симулятори, пригодницькі ігри та спортивні симулятори. Кожен із цих жанрів має власну специфіку та передбачає різні види діяльності гравця [10].

Екшн-ігри зазвичай характеризуються швидким темпом і потребують від гравця швидкої реакції та високої концентрації уваги. Стратегічні ігри, навпаки, передбачають планування дій, аналіз ситуації та прийняття складних рішень. Рольові ігри дозволяють користувачеві зануритися у віртуальний світ, виконувати роль певного персонажа та проходити сюжетні лінії, що робить такі ігри особливо популярними серед молоді [36].

Крім традиційних жанрів, у сучасній індустрії комп’ютерних ігор з’являється все більше нових напрямів, які поєднують елементи різних жанрів. Такі ігри можуть включати як елементи стратегії, так і пригодницькі або рольові компоненти. Завдяки цьому користувачі отримують більш різноманітний ігровий досвід та можливість обирати ігри відповідно до власних інтересів і вподобань.

У сучасному світі комп’ютерні ігри користуються надзвичайно великою популярністю серед дітей та підлітків. Це пояснюється тим, що цифрові технології стали доступними майже для кожної родини, а комп’ютери, смартфони та ігрові консолі є звичними елементами повсякденного життя. Багато дітей починають знайомитися з комп’ютерними іграми вже у ранньому віці, що робить їх важливою частиною сучасного дитинства [4].

Дослідження показують, що комп’ютерні ігри приваблюють дітей та підлітків завдяки яскравій графіці, захоплюючим сюжетам та можливості взаємодії з іншими гравцями. Крім того, ігри дозволяють отримувати швидкий результат діяльності, що викликає позитивні емоції та стимулює бажання продовжувати ігровий процес. Саме тому багато дітей проводять значну частину свого вільного часу за комп’ютерними іграми [30].

Разом із тим популярність комп’ютерних ігор серед дітей та підлітків викликає занепокоєння у батьків та педагогів. Надмірне захоплення іграми може призводити до зниження інтересу до навчання, обмеження соціальних контактів у реальному житті та погіршення фізичної активності. Саме тому важливим є вивчення впливу комп’ютерних ігор на психічний розвиток дітей та підлітків.

Мотивація участі дітей у комп’ютерних іграх може бути різноманітною та залежить від багатьох факторів, зокрема віку, індивідуальних особливостей та соціального оточення. Однією з основних причин залучення дітей до ігрової діяльності є прагнення отримати позитивні емоції та задоволення від процесу гри. Ігри створюють можливість переживати нові емоції, відчувати успіх та

досягати певних результатів, що сприяє формуванню інтересу до ігрового процесу [19].

Крім того, важливим мотиваційним фактором є можливість самореалізації у віртуальному середовищі. У комп'ютерних іграх діти можуть виконувати ролі героїв, дослідників або лідерів, що дозволяє їм відчувати власну значущість та впевненість у своїх можливостях. Це особливо важливо для дітей, які у реальному житті можуть відчувати труднощі у спілкуванні або навчанні [48].

Також мотивація до участі у комп'ютерних іграх може бути пов'язана з прагненням до соціальної взаємодії. Багато сучасних ігор мають мережевий формат, що дозволяє спілкуватися з іншими гравцями, створювати команди та брати участь у спільних ігрових подіях. Таким чином, ігри стають не лише формою розваги, а й засобом соціальної комунікації.

У сучасному суспільстві комп'ютерні ігри стали однією з найпоширеніших форм дозвілля серед дітей та підлітків. Вони дозволяють проводити вільний час у захоплюючій формі, отримувати нові враження та відпочивати після навчальної діяльності. Завдяки широкому різноманіттю жанрів кожен користувач може знайти гру відповідно до власних інтересів та уподобань [13].

Дослідники зазначають, що комп'ютерні ігри можуть виконувати функцію психологічного розвантаження, допомагаючи зняти напруження та відволіктися від повсякденних проблем. Під час гри людина може переживати позитивні емоції, що сприяє покращенню настрою та загального емоційного стану [40].

Разом із тим важливо дотримуватися балансу між ігровою діяльністю та іншими видами дозвілля. Надмірне захоплення комп'ютерними іграми може призводити до зменшення фізичної активності, обмеження соціальних контактів та порушення режиму дня. Саме тому важливим є формування культури раціонального використання цифрових технологій серед дітей та підлітків.

У сучасному інформаційному суспільстві комп’ютерні ігри можуть виконувати важливу соціалізаційну функцію, оскільки вони створюють нові можливості для взаємодії між людьми. У багатьох сучасних іграх передбачена можливість колективної участі, що дозволяє гравцям спілкуватися, співпрацювати та досягати спільних цілей. У процесі такої взаємодії діти та підлітки розвивають комунікативні навички, навчаються працювати в команді та приймати спільні рішення. Таким чином, комп’ютерні ігри можуть виступати своєрідним соціальним простором, у якому формуються нові форми спілкування та співпраці [21].

Науковці зазначають, що соціалізаційний потенціал комп’ютерних ігор проявляється у можливості взаємодії з іншими гравцями з різних країн і культур. Це сприяє розширенню соціального досвіду, формуванню толерантності та розвитку навичок міжкультурної комунікації. Крім того, участь у командних іграх сприяє розвитку відповідальності, здатності координувати власні дії з діями інших учасників та досягати спільного результату [35].

Водночас соціалізаційний вплив комп’ютерних ігор може мати як позитивні, так і негативні наслідки. У деяких випадках діти та підлітки можуть надавати перевагу віртуальному спілкуванню замість реальних контактів, що може призводити до обмеження соціальної активності у реальному житті. Саме тому важливим є формування балансу між віртуальною та реальною комунікацією.

Комп’ютерні ігри можуть мати низку позитивних аспектів, які сприяють розвитку різних психічних процесів та навичок у дітей і підлітків. Зокрема, багато ігор сприяють розвитку уваги, пам’яті, швидкості реакції та логічного мислення. У процесі гри користувач змушений швидко аналізувати ситуацію, приймати рішення та прогнозувати наслідки своїх дій, що стимулює інтелектуальну активність [1].

Дослідження також показують, що комп’ютерні ігри можуть сприяти розвитку просторового мислення, креативності та здатності до вирішення

складних завдань. Особливо це стосується стратегічних та рольових ігор, які потребують планування, аналізу інформації та побудови довгострокових стратегій. Крім того, деякі освітні ігри використовуються у навчальному процесі як ефективний інструмент засвоєння нових знань [43].

Ще одним позитивним аспектом комп'ютерних ігор є можливість отримання емоційного задоволення та зняття психологічного напруження. Для багатьох дітей та підлітків ігри стають способом відпочинку та відволікання від повсякденних труднощів. Під час гри людина може переживати позитивні емоції, що сприяє покращенню настрою та загального психологічного стану.

Незважаючи на наявність позитивних аспектів, надмірне захоплення комп'ютерними іграми може мати негативний вплив на розвиток дітей та підлітків. Однією з основних проблем є зменшення фізичної активності, оскільки тривале перебування перед екраном комп'ютера або смартфона може призводити до малорухливого способу життя. Це, у свою чергу, може сприяти виникненню проблем зі здоров'ям, зокрема порушенням зору, постави та загального фізичного стану [17].

Крім фізичних наслідків, надмірне захоплення іграми може впливати на психічний стан дітей та підлітків. Тривале перебування у віртуальному середовищі іноді призводить до зниження інтересу до навчання, обмеження соціальних контактів у реальному житті та формування залежної поведінки. Деякі дослідження також вказують на можливий зв'язок між надмірним захопленням агресивними іграми та підвищенням рівня агресивності у поведінці дітей [38].

Разом із тим важливо зазначити, що негативний вплив комп'ютерних ігор здебільшого пов'язаний не з самими іграми, а з їх неконтрольованим використанням. За умови раціонального використання та контролю з боку дорослих комп'ютерні ігри можуть залишатися безпечною формою дозвілля.

Однією з актуальних проблем сучасного суспільства є формування ігрової залежності у дітей та підлітків. Ігрова залежність характеризується

надмірним захопленням комп’ютерними іграми, яке поступово починає домінувати над іншими видами діяльності. У таких випадках дитина може проводити значну частину часу за іграми, нехтуючи навчанням, спілкуванням з родиною та іншими важливими аспектами життя [24].

Наукові дослідження показують, що формування ігрової залежності пов’язане з особливостями психологічного розвитку підлітків, зокрема з прагненням до нових вражень, емоційних переживань та самоствердження. Віртуальне середовище ігор створює умови для швидкого отримання результатів і відчуття успіху, що може стимулювати бажання проводити у грі все більше часу [49].

Ігрова залежність може мати серйозні наслідки для психічного та соціального розвитку дитини. Вона може супроводжуватися зниженням успішності у навчанні, порушенням режиму дня, конфліктами з батьками та однолітками. Саме тому важливим є своєчасне виявлення ознак залежної поведінки та надання психологічної допомоги дітям і підліткам.

Цифрове середовище, яке включає інтернет, соціальні мережі та комп’ютерні ігри, стало невід’ємною частиною життя сучасної людини. Воно створює нові можливості для отримання інформації, навчання та комунікації, але водночас може впливати на психічний розвиток особистості. Особливо чутливими до такого впливу є діти та підлітки, які перебувають у процесі активного формування особистості [20].

Дослідники зазначають, що використання цифрових технологій може сприяти розвитку когнітивних процесів, зокрема уваги, пам’яті та швидкості обробки інформації. Проте надмірне перебування у цифровому середовищі може призводити до зниження здатності до тривалої концентрації уваги, підвищення рівня тривожності та залежності від електронних пристроїв [32].

Разом із тим важливо враховувати, що вплив цифрового середовища на психічний розвиток залежить від багатьох факторів, зокрема віку користувача, змісту інформації та тривалості використання технологій. Саме тому

важливим є формування відповідального ставлення до використання цифрових ресурсів [51].

У сучасному світі комп'ютерні ігри стали важливою частиною молодіжної культури. Вони впливають на формування стилю життя, інтересів та способів комунікації молоді. Багато підлітків сприймають комп'ютерні ігри не лише як форму розваги, а й як спосіб самовираження та соціальної взаємодії [23].

Ігрова індустрія також формує нові культурні явища, такі як кіберспорт, стрімінг ігрового процесу та створення ігрових спільнот. Кіберспорт, зокрема, став популярним видом змагань, який об'єднує тисячі гравців та мільйони глядачів по всьому світу. Це свідчить про те, що комп'ютерні ігри вже давно вийшли за межі звичайної розваги і стали важливим соціокультурним феноменом [50].

Разом із тим роль комп'ютерних ігор у культурі молоді потребує подальшого дослідження, оскільки їх вплив може бути неоднозначним. З одного боку, ігри сприяють розвитку нових форм творчості та комунікації, а з іншого – можуть формувати залежність від цифрових технологій. Саме тому важливо досліджувати цей феномен у контексті психологічного розвитку дітей та підлітків.

1.3. Психологічні механізми впливу комп'ютерних ігор на емоційну сферу особистості

У психолого-педагогічних дослідженнях поняття психологічного впливу розглядається як процес зміни психічного стану, установок, поведінки або емоцій людини під впливом зовнішніх факторів. Психологічний вплив може здійснюватися через різноманітні механізми, зокрема через інформаційне середовище, міжособистісну взаємодію або медіа. У сучасному світі одним із важливих факторів психологічного впливу стали цифрові

технології, серед яких особливе місце займають комп’ютерні ігри. Вони здатні впливати на емоційну сферу людини через візуальні образи, сюжетні лінії, систему винагород та інтерактивну взаємодію, що формує певні переживання і поведінкові реакції [26].

Дослідники підкреслюють, що психологічний вплив комп’ютерних ігор є комплексним явищем, яке включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Під час ігрової діяльності людина не лише сприймає інформацію, але й активно взаємодіє з ігровим середовищем, що підсилює ефект впливу. Саме інтерактивність комп’ютерних ігор відрізняє їх від інших медіа, таких як кіно чи телебачення, оскільки гравець стає безпосереднім учасником подій, що відбуваються у віртуальному світі [7].

Водночас важливо зазначити, що психологічний вплив комп’ютерних ігор може бути як позитивним, так і негативним. З одного боку, ігри можуть сприяти розвитку когнітивних здібностей, підвищенню рівня мотивації та формуванню позитивних емоцій. З іншого боку, надмірне захоплення іграми може призводити до виникнення залежної поведінки, підвищення рівня тривожності або агресії. Саме тому дослідження психологічних механізмів впливу комп’ютерних ігор є важливим напрямом сучасної психологічної науки [55].

Емоційні реакції, які виникають у процесі комп’ютерної гри, формуються під впливом різних психологічних механізмів. Одним із них є механізм емоційного залучення, який виникає завдяки динамічному розвитку ігрових подій, яскравим візуальним образам та інтерактивності ігрового процесу. Гравець активно реагує на події у віртуальному середовищі, переживає успіхи та невдачі свого персонажа, що викликає сильні емоційні переживання [31].

Іншим важливим механізмом формування емоційних реакцій є система винагород, яка широко використовується у комп’ютерних іграх. Досягнення певних результатів, отримання бонусів або підвищення рівня персонажа викликають у гравця почуття задоволення та радості. Це стимулює бажання

продовжувати гру та досягати нових результатів, що формує стійкий інтерес до ігрової діяльності [44].

Крім того, значну роль у формуванні емоційних реакцій відіграє сюжет гри та її атмосфера. Захоплюючий сюжет, цікаві персонажі та елементи несподіванки здатні викликати широкий спектр емоцій – від радості та захоплення до страху або напруження. Саме поєднання різних емоційних переживань робить комп'ютерні ігри привабливими для користувачів.

Одним із важливих психологічних механізмів впливу комп'ютерних ігор є ефект занурення, або іммерсії, який полягає у відчутті повного залучення людини до віртуального світу. Під час гри гравець може настільки занурюватися у події, що тимчасово втрачає відчуття реального часу та навколишнього середовища. Це пояснюється високим рівнем інтерактивності та реалістичності сучасних ігор, які створюють ілюзію присутності у віртуальному просторі [9].

Дослідники зазначають, що ефект іммерсії значною мірою залежить від якості графіки, звукового супроводу та складності ігрового процесу. Чим більш реалістичним є ігрове середовище, тим сильніше гравець відчуває свою присутність у ньому. Саме тому сучасні розробники ігор приділяють значну увагу створенню максимально реалістичних віртуальних світів [47].

Ефект занурення може мати як позитивні, так і негативні наслідки. З одного боку, він сприяє глибшому переживанню ігрового досвіду та підвищує інтерес до гри. З іншого боку, надмірне занурення у віртуальний світ може призводити до зниження інтересу до реального життя та труднощів у соціальній взаємодії [52].

Під час гри гравець часто ототожнює себе з ігровим персонажем, що є важливим психологічним механізмом формування емоційних переживань. Ідентифікація з персонажем дозволяє людині відчувати себе безпосереднім учасником подій, що відбуваються у грі. Це підсилює емоційні реакції та робить ігровий процес більш захоплюючим [18].

Дослідження показують, що чим більш схожим є персонаж на самого гравця або його ідеалізований образ, тим сильнішою стає ідентифікація. Гравець може переносити власні емоції та переживання на персонажа, сприймаючи його успіхи та поразки як власні. Саме тому рольові ігри, у яких користувач може створювати власного персонажа, користуються великою популярністю серед молоді [39].

Водночас ідентифікація з персонажем може впливати на формування певних поведінкових моделей. Якщо персонаж демонструє позитивні риси, такі як сміливість, наполегливість або готовність допомагати іншим, це може сприяти формуванню подібних якостей у гравця. Однак у випадку агресивних персонажів можливий і негативний вплив на поведінку.

Комп'ютерні ігри можуть виступати важливим джерелом формування емоційного досвіду, оскільки вони дозволяють переживати різноманітні емоційні ситуації у безпечному віртуальному середовищі. Під час гри користувач стикається з різними викликами, долає труднощі та досягає певних результатів, що супроводжується емоційними переживаннями. Такий досвід може сприяти розвитку здатності до емоційної регуляції та формуванню навичок подолання труднощів [12].

Дослідники зазначають, що емоційний досвід, отриманий у процесі гри, може переноситися на реальне життя. Наприклад, успішне подолання складних ігрових завдань може підвищувати впевненість у власних силах та формувати мотивацію до досягнення цілей. У цьому контексті комп'ютерні ігри можуть виконувати роль своєрідного тренажера психологічних навичок [46].

Ігри дозволяють переживати широкий спектр емоцій, що сприяє кращому розумінню власних почуттів. Гравець може відчувати радість від перемоги, розчарування через поразку або напруження під час складних завдань. Саме такі переживання формують емоційний досвід, який впливає на розвиток особистості.

Змагальність є важливим елементом багатьох комп'ютерних ігор і відіграє значну роль у формуванні емоційних переживань гравців. Прагнення до перемоги, бажання досягти кращих результатів та перевершити інших учасників стимулюють емоційну активність і підвищують інтерес до ігрового процесу. Саме елемент змагання часто стає головним мотивуючим фактором участі у грі [5].

Дослідники зазначають, що змагальність може викликати різноманітні емоційні реакції – від радості та задоволення до розчарування або навіть гніву у випадку поразки. Особливо яскраво це проявляється у багатокористувацьких іграх, де результат залежить не лише від власних дій гравця, а й від поведінки інших учасників [41].

Разом із тим змагальність може сприяти розвитку таких якостей, як наполегливість, цілеспрямованість та здатність долати труднощі. У процесі гри гравець навчається приймати поразки, аналізувати власні помилки та прагнути до покращення результатів, що може мати позитивний вплив на розвиток особистості [54].

Однією з найбільш дискусійних проблем сучасної психології є вплив агресивного контенту комп'ютерних ігор на емоційний стан дітей та підлітків. Значна частина сучасних ігор містить елементи боротьби, конфліктів або насильства, що може викликати певні емоційні реакції у гравців. Під час взаємодії з таким контентом користувач може переживати сильні емоції, зокрема напруження, збудження або агресію. Дослідники зазначають, що систематичне перебування у віртуальному середовищі, де домінують сцени насильства, може поступово змінювати емоційне сприйняття подібних ситуацій та знижувати чутливість до проявів агресії у реальному житті [27].

У наукових працях підкреслюється, що агресивний контент ігор може впливати на формування поведінкових моделей у дітей та підлітків. Під час гри користувач часто виступає активним учасником подій, а не лише спостерігачем, що посилює ефект психологічного впливу. Якщо у грі успіх досягається через застосування сили або агресивних дій, це може формувати

у гравця уявлення про допустимість подібної поведінки у реальному житті. У деяких випадках це може призводити до підвищення рівня дратівливості, конфліктності або агресивності у поведінці дітей та підлітків [45].

Водночас варто зазначити, що вплив агресивного контенту не є однаковим для всіх користувачів. Реакція на подібні ігри залежить від багатьох факторів, зокрема віку, рівня емоційної зрілості, особистісних особливостей та соціального середовища. У багатьох випадках діти сприймають ігрове насильство як частину вигаданого світу і не переносять його на реальну поведінку. Саме тому важливим є контроль з боку дорослих щодо змісту ігор, у які грають діти.

Комп'ютерні ігри можуть викликати значне емоційне напруження, особливо у випадках, коли ігровий процес передбачає складні завдання, обмеження часу або необхідність швидкого прийняття рішень. Під час гри гравець може переживати стан підвищеної концентрації, хвилювання або навіть стресу, що пов'язано з прагненням досягти успіху та уникнути поразки. Такі емоційні переживання можуть бути як стимулюючими, так і виснажливими, залежно від тривалості ігрової діяльності та індивідуальних особливостей людини [14].

Науковці зазначають, що під час інтенсивного ігрового процесу в організмі можуть активізуватися фізіологічні реакції, пов'язані зі стресом, зокрема підвищення частоти серцебиття, напруження м'язів та підвищення рівня адреналіну. У короткочасній перспективі такі реакції можуть навіть підвищувати концентрацію уваги та стимулювати активність. Проте тривале перебування у стані емоційного напруження може призводити до перевтоми, дратівливості та зниження емоційної стабільності [38].

Разом із тим варто зазначити, що емоційне напруження під час гри не завжди має негативний характер. У багатьох випадках воно сприймається гравцями як частина захоплюючого процесу, який приносить відчуття адреналіну та емоційної насиченості. Саме поєднання напруження і

задоволення робить багато комп’ютерних ігор привабливими для користувачів.

Однією з головних причин популярності комп’ютерних ігор є здатність викликати позитивні емоції та відчуття задоволення. У процесі гри користувач може переживати радість від досягнення поставлених цілей, задоволення від успішного виконання завдань або відчуття гордості за власні результати. Такі емоційні переживання формують позитивне ставлення до ігрової діяльності та стимулюють бажання продовжувати гру [3].

Дослідження показують, що позитивні емоції під час гри пов’язані з активацією системи винагород у мозку. Коли гравець досягає певного результату або отримує ігрову нагороду, в організмі підвищується рівень дофаміну – нейромедіатора, який відповідає за відчуття задоволення. Саме цей механізм пояснює, чому комп’ютерні ігри можуть викликати сильне бажання повторювати ігровий досвід [32].

Крім того, комп’ютерні ігри можуть сприяти покращенню емоційного стану людини, оскільки вони дозволяють відволіктися від повсякденних проблем та отримати позитивні враження. Для багатьох дітей та підлітків ігри стають способом відпочинку, розслаблення та емоційного розвантаження.

Емоційна регуляція є важливою складовою психічного розвитку особистості, яка полягає у здатності усвідомлювати, контролювати та регулювати власні емоції. Комп’ютерні ігри можуть впливати на розвиток цієї здатності, оскільки у процесі гри користувач часто стикається з різноманітними емоційними ситуаціями. Наприклад, необхідність долати труднощі або переживати поразки може сприяти формуванню навичок самоконтролю та емоційної стійкості [22].

Дослідники зазначають, що деякі ігри можуть виступати своєрідним тренуванням емоційної регуляції. Гравець навчається контролювати власні емоції, аналізувати свої дії та приймати більш зважені рішення у складних ситуаціях. Це може позитивно впливати на розвиток саморегуляції та здатності справлятися зі стресом у реальному житті [41].

Разом із тим надмірне захоплення іграми може мати протилежний ефект. Якщо дитина використовує ігри як єдиний спосіб уникнення негативних емоцій або труднощів, це може призводити до формування залежної поведінки та зниження здатності ефективно вирішувати проблеми у реальному житті.

Тривале перебування у віртуальному середовищі комп'ютерних ігор може мати різноманітні психологічні наслідки для особистості. Однією з найбільш поширених проблем є зниження рівня соціальної активності, оскільки надмірне захоплення іграми може обмежувати реальні контакти з іншими людьми. У таких випадках діти та підлітки можуть проводити значну частину часу у віртуальному світі, що негативно впливає на розвиток комунікативних навичок [11].

Дослідження також показують, що тривале використання комп'ютерних ігор може впливати на емоційний стан людини, викликаючи підвищену дратівливість, втому або зниження мотивації до інших видів діяльності. У деяких випадках це може супроводжуватися порушенням режиму дня, проблемами зі сном та зниженням концентрації уваги [37].

Водночас варто зазначити, що негативні наслідки виникають переважно у випадках неконтрольованого та надмірного використання ігор. При помірному використанні комп'ютерні ігри можуть залишатися безпечною формою дозвілля, яка не має значного негативного впливу на психічний розвиток.

Діти та підлітки є особливо чутливими до впливу комп'ютерних ігор, оскільки їхня психіка перебуває у процесі активного розвитку. У цьому віці формуються основні механізми емоційної регуляції, соціальної поведінки та міжособистісної взаємодії. Саме тому емоційні переживання, які виникають під час гри, можуть мати значний вплив на розвиток особистості [8].

Науковці зазначають, що діти часто більш емоційно реагують на ігрові події, ніж дорослі. Перемоги у грі можуть викликати сильне відчуття радості та гордості, тоді як поразки можуть супроводжуватися розчаруванням або навіть гнівом. Такі переживання є природною частиною ігрового процесу і

можуть сприяти формуванню емоційного досвіду та розвитку здатності справлятися з труднощами [29].

Разом із тим важливо враховувати вікові особливості дітей та підлітків під час вибору ігор. Контент, який містить надмірну агресію або складні психологічні сюжети, може викликати негативні емоційні реакції та впливати на психічний стан дитини. Саме тому батьки та педагоги повинні приділяти увагу контролю ігрової діяльності дітей та формуванню відповідального ставлення до використання комп'ютерних ігор.

У сучасній науковій літературі існують різні підходи до оцінки впливу комп'ютерних ігор на психічний розвиток дітей та підлітків. Частина дослідників наголошує на негативному впливі ігор, пов'язуючи їх із підвищенням агресивності, зниженням соціальної активності та формуванням залежної поведінки. Водночас інші науковці підкреслюють потенційні позитивні аспекти ігрової діяльності, зокрема розвиток когнітивних процесів, просторового мислення, швидкості реакції та навичок прийняття рішень. Таким чином, результати досліджень залишаються неоднозначними, що зумовлює необхідність подальшого вивчення впливу комп'ютерних ігор на емоційний стан дітей та підлітків.

Висновки до першого розділу

У першому розділі дипломної роботи було здійснено теоретичний аналіз проблеми впливу комп'ютерних ігор на емоційний стан дітей та підлітків. На основі опрацювання наукової психолого-педагогічної літератури розкрито сутність емоційної сфери особистості, визначено особливості її розвитку у дитячому та підлітковому віці, а також проаналізовано роль комп'ютерних ігор як важливого соціально-психологічного феномену сучасного інформаційного суспільства. Проведений теоретичний аналіз дозволив встановити, що емоції є важливим компонентом психічного життя людини, який забезпечує регуляцію поведінки, формування ставлення до навколишнього світу та адаптацію до соціального середовища. Емоційні стани характеризуються певною тривалістю, інтенсивністю та стабільністю і суттєво впливають на діяльність, міжособистісні взаємини та загальне психологічне благополуччя особистості.

У ході дослідження встановлено, що розвиток емоційної сфери у дитячому та підлітковому віці має свої специфічні особливості. У молодшому віці емоції відзначаються безпосередністю, яскравістю та залежністю від зовнішніх факторів, тоді як у підлітковому віці вони набувають більш складного характеру, що пов'язано з формуванням самосвідомості, змінами у системі соціальних відносин та прагненням до самостійності. Підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, нестабільністю настрою та значною залежністю від соціального оточення. У цей період важливу роль відіграють такі фактори, як сімейне середовище, взаємини з однолітками, умови навчання та особливості виховання, які можуть як позитивно, так і негативно впливати на формування емоційного стану особистості.

Аналіз наукових джерел показав, що комп'ютерні ігри стали невід'ємною складовою сучасного інформаційного простору та важливою формою дозвілля дітей і підлітків. Вони являють собою складний соціально-

психологічний феномен, який поєднує елементи інтерактивності, віртуальної реальності та емоційного переживання. Сучасні комп'ютерні ігри мають різноманітні жанри та форми, що дозволяє користувачам обирати ігровий контент відповідно до власних інтересів. Їх популярність серед дітей та підлітків пояснюється яскравою графікою, захоплюючими сюжетами, можливістю соціальної взаємодії та отримання швидкого результату діяльності. У цьому контексті комп'ютерні ігри виступають не лише засобом розваги, а й важливим фактором формування сучасної культури молоді.

У процесі теоретичного аналізу було встановлено, що комп'ютерні ігри можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на розвиток емоційної сфери дітей та підлітків. З одного боку, ігрова діяльність може сприяти розвитку когнітивних процесів, формуванню навичок прийняття рішень, розвитку просторового мислення, підвищенню рівня мотивації та отриманню позитивних емоцій. Крім того, деякі комп'ютерні ігри мають соціалізаційний потенціал, оскільки дозволяють користувачам взаємодіяти з іншими гравцями, працювати у команді та розвивати комунікативні навички. У цьому випадку ігри можуть виконувати функцію соціального середовища, у якому формуються нові форми цифрової комунікації та співпраці.

Водночас у науковій літературі підкреслюється, що надмірне захоплення комп'ютерними іграми може мати негативні наслідки для емоційного та психічного розвитку дітей та підлітків. Зокрема, тривале перебування у віртуальному середовищі може призводити до зниження фізичної активності, обмеження соціальних контактів у реальному житті, підвищення рівня тривожності, дратівливості та емоційного напруження. У деяких випадках можливе формування ігрової залежності, яка характеризується надмірним захопленням іграми та поступовим витісненням інших важливих сфер життя. Особливої уваги потребує вплив агресивного контенту ігор, який може сприяти формуванню агресивних моделей поведінки та зниженню чутливості до проявів насильства.

Також у першому розділі було розглянуто психологічні механізми впливу комп’ютерних ігор на емоційну сферу особистості. До таких механізмів належать ефект занурення у віртуальне середовище, ідентифікація гравця з ігровим персонажем, система винагород, емоційне залучення до ігрового процесу та змагальність. Завдяки цим механізмам ігрова діяльність здатна викликати широкий спектр емоційних переживань, таких як радість, захоплення, напруження, розчарування або гордість за досягнуті результати. Саме поєднання різних емоційних переживань робить комп’ютерні ігри привабливими для користувачів та стимулює їхню подальшу участь у ігровому процесі.

Отже, проведений теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що комп’ютерні ігри є важливим елементом сучасного соціокультурного середовища, який суттєво впливає на емоційну сферу дітей та підлітків. Їх вплив може бути як позитивним, так і негативним залежно від змісту ігор, тривалості їх використання та індивідуальних особливостей користувачів. Саме тому важливим є подальше дослідження цієї проблеми, зокрема проведення емпіричного аналізу впливу комп’ютерних ігор на емоційний стан дітей та підлітків, що буде розглянуто у наступному розділі роботи.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація та методи дослідження емоційного стану дітей і підлітків

Метою емпіричного дослідження було виявлення особливостей впливу комп'ютерних ігор на емоційний стан дітей та підлітків, а також визначення можливих взаємозв'язків між інтенсивністю ігрової діяльності та проявами різних емоційних станів. Актуальність такого дослідження зумовлена тим, що у сучасному інформаційному суспільстві комп'ютерні ігри стали одним із найбільш поширених видів дозвілля серед дітей та підлітків. У зв'язку з цим виникає необхідність наукового аналізу їх впливу на емоційну сферу особистості, оскільки саме у дитячому та підлітковому віці формуються основні механізми емоційної регуляції, соціальної взаємодії та психологічної адаптації.

У межах дослідження передбачалося не лише виявити загальні особливості емоційного стану дітей та підлітків, які активно користуються комп'ютерними іграми, але й визначити можливі відмінності між учнями з різним рівнем залученості до ігрової діяльності. Особлива увага приділялася аналізу таких емоційних показників, як рівень тривожності, емоційна напруженість, рівень позитивних емоцій та загальний емоційний фон. Важливим аспектом дослідження було також вивчення ставлення дітей та підлітків до комп'ютерних ігор, тривалості ігрової діяльності та характеру ігрового контенту.

Відповідно до поставленої мети було визначено основні завдання емпіричного дослідження. До них належали: вивчення рівня поширеності комп'ютерних ігор серед дітей та підлітків; визначення особливостей їхнього емоційного стану; аналіз взаємозв'язку між інтенсивністю використання комп'ютерних ігор та показниками емоційної сфери; а також узагальнення

отриманих результатів для формування висновків щодо впливу комп'ютерних ігор на емоційний стан дітей та підлітків.

Об'єктом даного дослідження виступає емоційний стан дітей та підлітків, який розглядається як сукупність емоційних переживань, що характеризують психологічне самопочуття особистості у певний період часу. Емоційний стан включає різні аспекти емоційного життя людини, зокрема рівень тривожності, емоційної стабільності, задоволеності життям та здатності до емоційної регуляції. У дитячому та підлітковому віці емоційний стан є особливо важливим показником психологічного благополуччя, оскільки він впливає на поведінку, навчальну діяльність та соціальні взаємини.

Предметом дослідження є вплив комп'ютерних ігор на емоційний стан дітей та підлітків. У межах дослідження аналізувалися особливості використання комп'ютерних ігор учнями, тривалість ігрової діяльності, типи ігор, у які вони найчастіше грають, а також їхній емоційний стан у повсякденному житті. Особливу увагу було приділено виявленню можливих змін у емоційній сфері дітей та підлітків, які регулярно грають у комп'ютерні ігри.

Визначення об'єкта та предмета дослідження дозволило чітко окреслити межі дослідницької роботи та сформувати структуру емпіричного етапу. Це також сприяло вибору відповідних методів дослідження та психодіагностичних інструментів, які дозволили отримати об'єктивну інформацію щодо впливу комп'ютерних ігор на емоційний стан дітей та підлітків.

Емпіричне дослідження проводилося з метою виявлення особливостей впливу комп'ютерних ігор на емоційний стан дітей та підлітків.

У дослідженні взяли участь 40 учнів віком 11–14 років, які навчаються у закладі загальної середньої освіти. Серед респондентів було 21 хлопець та 19 дівчат.

Для вивчення емоційного стану дітей і підлітків були використані такі психодіагностичні методики:

1. Шкала тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна – для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності.
2. Опитувальник агресивності Басса – Даркі – для дослідження різних форм агресії (фізичної, вербальної, непрямої, дратівливості).
3. Авторська анкета щодо використання комп’ютерних ігор, спрямована на визначення частоти гри, типів ігор та тривалості ігрової діяльності.

Учасники дослідження були умовно поділені на дві групи залежно від частоти використання комп’ютерних ігор. До першої групи увійшли учні, які грають у комп’ютерні ігри регулярно (щодня або майже щодня), тоді як до другої групи були віднесені учні, які грають рідко або взагалі не приділяють значної уваги комп’ютерним іграм. Такий поділ дозволив порівняти емоційний стан учнів із різним рівнем залученості до ігрової діяльності.

Формування вибірки здійснювалося добровільно, за згодою учасників та їхніх батьків. Усі учні були поінформовані про мету дослідження та мали можливість відмовитися від участі у ньому. Такий підхід забезпечив дотримання основних етичних принципів психологічного дослідження та сприяв отриманню більш достовірних результатів.

Дослідження проводилося у декілька етапів. На першому етапі було проведено анкетування учнів з метою визначення частоти використання комп’ютерних ігор та їх жанрових особливостей. На другому етапі застосовано психодіагностичні методики для визначення рівня тривожності та агресивності. На третьому етапі здійснено статистичну обробку отриманих результатів та проведено порівняльний аналіз між групами учнів, які активно використовують комп’ютерні ігри, і тими, хто грає рідше.

Безпосереднє проведення дослідження відбувалося у навчальному закладі під час позаурочного часу. Учням було запропоновано заповнити анкету та виконати низку психодіагностичних завдань, спрямованих на оцінку їхнього емоційного стану. У процесі дослідження створювалися сприятливі умови для роботи учасників, що дозволило мінімізувати вплив сторонніх факторів на результати.

Після завершення збору даних було проведено їх систематизацію та підготовку до подальшого аналізу. Отримані результати були занесені до таблиць, що дозволило здійснити їх порівняльний аналіз та виявити можливі закономірності між використанням комп'ютерних ігор та емоційним станом учасників дослідження.

Емпіричне дослідження складалося з кількох основних етапів, кожен із яких мав свою мету та завдання. Першим етапом був підготовчий етап, під час якого здійснювався аналіз наукової літератури, визначалися основні напрями дослідження та підбиралися відповідні психодіагностичні методики. Також на цьому етапі було розроблено анкету, яка дозволила отримати інформацію щодо використання комп'ютерних ігор учнями.

Другим етапом став діагностичний етап, під час якого безпосередньо проводилося дослідження серед учасників. Учні заповнювали анкети та виконували запропоновані психодіагностичні завдання. Усі інструкції надавалися у доступній формі, щоб забезпечити правильне розуміння завдань учасниками дослідження.

Третім етапом був аналітичний етап, який передбачав обробку отриманих результатів, їх систематизацію та інтерпретацію. На цьому етапі було здійснено порівняння показників емоційного стану учнів із різним рівнем залученості до комп'ютерних ігор, що дозволило зробити відповідні висновки щодо досліджуваної проблеми.

Для досягнення поставленої мети було використано комплекс методів психологічного дослідження, які дозволили отримати достовірну інформацію щодо емоційного стану дітей та підлітків. Серед основних методів було використано теоретичні та емпіричні методи дослідження. До теоретичних методів належали аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження.

Емпіричні методи включали анкетування, психодіагностичні методики та спостереження за поведінкою учасників під час виконання завдань. Анкетування дозволило отримати інформацію про особливості використання

комп’ютерних ігор, їхню тривалість та частоту. Психодіагностичні методики були спрямовані на оцінку емоційного стану учнів.

Використання комплексу різних методів дозволило отримати більш повну картину досліджуваного явища. Поєднання кількісного та якісного аналізу результатів сприяло підвищенню достовірності отриманих даних та забезпечило більш глибоке розуміння впливу комп’ютерних ігор на емоційний стан дітей та підлітків.

У процесі проведення емпіричного дослідження важливу роль відігравало використання психодіагностичних методик, які дозволили отримати об’єктивну інформацію щодо емоційного стану дітей та підлітків. Психодіагностика є одним із найбільш ефективних інструментів психологічного дослідження, оскільки вона дає можливість оцінити різні аспекти психічного розвитку особистості, зокрема емоційну сферу, рівень тривожності, емоційну стабільність та загальний психологічний стан. Використання стандартизованих методик забезпечує наукову обґрунтованість дослідження та дозволяє отримати достовірні результати.

У межах даного дослідження було використано кілька психодіагностичних інструментів, спрямованих на оцінку емоційного стану учнів. Зокрема, застосовувався опитувальник для визначення рівня тривожності, а також методики, що дозволяють оцінити загальний емоційний фон та рівень емоційного благополуччя. Вибір саме цих методик був зумовлений їхньою науковою валідністю, простотою застосування та можливістю використання у роботі з дітьми та підлітками.

Застосування психодіагностичних методик проводилося у груповій формі під час позаурочного часу. Перед початком роботи учасникам було детально пояснено інструкції щодо виконання завдань, що забезпечило правильність заповнення бланків та достовірність отриманих результатів. Усі учні виконували завдання самостійно, що дозволило уникнути впливу сторонніх факторів на результати дослідження.

Анкетування стало одним із основних методів збору інформації у межах даного дослідження. Цей метод широко використовується у психологічних дослідженнях, оскільки дозволяє швидко отримати значний обсяг інформації від великої кількості респондентів. Анкета була розроблена з урахуванням вікових особливостей дітей та підлітків і містила запитання, спрямовані на визначення частоти використання комп'ютерних ігор, тривалості ігрової діяльності, а також ставлення учнів до комп'ютерних ігор.

Анкетування проводилося у письмовій формі, що дозволило кожному учаснику висловити власну думку щодо використання комп'ютерних ігор. Запитання анкети були сформульовані таким чином, щоб вони були зрозумілими для учнів різного віку та не викликали труднощів під час відповіді. Анкета включала як закриті запитання, що передбачали вибір одного або кількох варіантів відповіді, так і відкриті запитання, які дозволяли учасникам більш детально описати власний досвід використання комп'ютерних ігор.

Отримані за допомогою анкетування дані дали змогу визначити рівень поширеності комп'ютерних ігор серед учнів, середню тривалість ігрової діяльності та найпопулярніші жанри ігор. Крім того, результати анкетування допомогли встановити, наскільки важливе місце займають комп'ютерні ігри у структурі дозвілля сучасних дітей та підлітків.

Проведення психологічного дослідження серед дітей та підлітків має певні особливості, які необхідно враховувати для отримання достовірних результатів. Передусім важливо створити сприятливу атмосферу, у якій учасники почуватимуться комфортно та не відчуватимуть психологічного тиску. Саме тому під час проведення дослідження особлива увага приділялася формуванню доброзичливого середовища, що сприяло відкритості та щирості відповідей учнів.

Ще однією важливою особливістю є необхідність адаптації дослідницьких методик до вікових можливостей учасників. Діти та підлітки можуть по-різному сприймати інструкції та запитання, тому всі завдання були

сформульовані у доступній формі. Перед початком дослідження учням було пояснено мету роботи, а також наголошено на тому, що отримані результати використовуватимуться лише у наукових цілях.

Крім того, важливо було забезпечити добровільність участі у дослідженні. Усі учасники мали можливість відмовитися від виконання завдань або пропустити окремі запитання, якщо вони викликали труднощі або небажання відповідати. Такий підхід сприяв формуванню довіри між дослідником і учасниками та підвищив достовірність отриманих результатів.

Під час проведення емпіричного дослідження було дотримано основних етичних принципів психологічної науки. Одним із головних принципів є принцип добровільності участі, який передбачає, що кожен учасник має право самостійно вирішувати, чи брати участь у дослідженні. Усі учні були поінформовані про мету та умови дослідження, після чого дали згоду на участь у ньому.

Ще одним важливим етичним принципом є забезпечення конфіденційності отриманої інформації. Усі результати дослідження використовувалися лише у узагальненому вигляді без зазначення імен учасників. Це дозволило зберегти анонімність респондентів та запобігти можливому розголошенню особистої інформації.

Крім того, у процесі дослідження дотримувався принцип психологічної безпеки учасників. Завдання, запропоновані учням, не містили запитань, які могли б викликати сильні негативні емоції або психологічний дискомфорт. Усі методики були підібрані таким чином, щоб вони відповідали віковим особливостям дітей та підлітків.

Після завершення збору емпіричних даних було проведено їх обробку та аналіз. На першому етапі результати анкетування та психодіагностичних методик були систематизовані та занесені до спеціально підготовлених таблиць. Це дозволило впорядкувати отриману інформацію та підготувати її до подальшого статистичного аналізу.

Основними методами обробки результатів стали кількісний та якісний аналіз. Кількісний аналіз передбачав підрахунок частоти відповідей, визначення відсоткового співвідношення різних показників та порівняння результатів між групами учнів. Якісний аналіз дозволив інтерпретувати отримані дані та визначити основні тенденції у впливі комп’ютерних ігор на емоційний стан дітей та підлітків.

У процесі аналізу результатів особлива увага приділялася встановленню можливих взаємозв’язків між частотою використання комп’ютерних ігор та показниками емоційного стану учнів. Це дозволило зробити висновки щодо особливостей впливу ігрової діяльності на емоційну сферу дітей та підлітків.

Під час проведення емпіричного дослідження виникли певні труднощі та обмеження, які необхідно враховувати під час інтерпретації отриманих результатів. Одним із основних обмежень є відносно невеликий обсяг вибірки, оскільки у дослідженні брала участь обмежена кількість учнів одного навчального закладу. Це може впливати на можливість узагальнення результатів для ширшої популяції дітей та підлітків.

Ще однією труднощами було те, що частина учасників могла давати соціально бажані відповіді, особливо у питаннях, пов’язаних із тривалістю використання комп’ютерних ігор. Деякі учні могли зменшувати або, навпаки, перебільшувати час, який вони проводять за комп’ютерними іграми. Це є типовою проблемою для досліджень, які базуються на самооцінці респондентів.

Складність дослідження полягала у тому, що емоційний стан дітей та підлітків формується під впливом багатьох факторів, серед яких сімейне середовище, навчальне навантаження, соціальні відносини та індивідуальні особливості особистості. Саме тому комп’ютерні ігри слід розглядати лише як один із можливих факторів, що впливають на емоційну сферу.

2.2. Аналіз результатів дослідження впливу комп'ютерних ігор на емоційний стан

Після проведення емпіричного дослідження було здійснено узагальнення та систематизацію отриманих результатів. У дослідженні взяли участь 40 учнів віком 11–15 років, серед яких 21 хлопець та 19 дівчат. Учасники дослідження виконували анкетування та психодіагностичні методики, спрямовані на визначення особливостей їхнього емоційного стану та характеру використання комп'ютерних ігор. Аналіз результатів дозволив встановити, що комп'ютерні ігри займають важливе місце у структурі дозвілля сучасних дітей та підлітків, а також можуть певною мірою впливати на їхній емоційний стан.

У процесі обробки результатів було встановлено, що більшість учнів регулярно використовують комп'ютерні ігри у своєму повсякденному житті. Частина респондентів зазначила, що грає щодня, інші — кілька разів на тиждень або лише інколи. Отримані дані свідчать про досить високий рівень поширеності комп'ютерних ігор серед учнів середнього та старшого шкільного віку. Це підтверджує актуальність дослідження проблеми впливу ігрової діяльності на психологічний стан дітей та підлітків.

Загальний аналіз результатів показав, що емоційний стан учнів має різний характер залежно від інтенсивності використання комп'ютерних ігор. Частина дітей демонструє позитивний емоційний фон та сприймає комп'ютерні ігри як спосіб відпочинку та розваги, тоді як інші учні повідомляють про підвищену дратівливість або втому після тривалого перебування у віртуальному середовищі. Це свідчить про те, що вплив комп'ютерних ігор на емоційну сферу є неоднозначним і залежить від багатьох факторів.

Одним із перших етапів аналізу результатів дослідження було визначення частоти використання комп'ютерних ігор серед учасників. Для цього було використано дані анкетування, у якому учні зазначали, як часто

вони грають у комп’ютерні ігри. Отримані результати дозволили встановити, що значна частина учасників регулярно користується комп’ютерними іграми, що підтверджує їхню популярність серед дітей та підлітків.

Таблиця 2.1

Частота використання комп'ютерних ігор серед учнів

Частота гри	Кількість учнів	%
Щодня	18	45%
3–4 рази на тиждень	12	30%
1–2 рази на тиждень	6	15%
Рідко або не грають	4	10%

Як видно з таблиці 2.1, 45% учнів грають у комп'ютерні ігри щодня, що свідчить про значну поширеність ігрової діяльності серед підлітків. Ще 30% респондентів зазначили, що грають кілька разів на тиждень. Лише 10% учасників повідомили, що рідко використовують комп'ютерні ігри або взагалі не цікавляться ними.

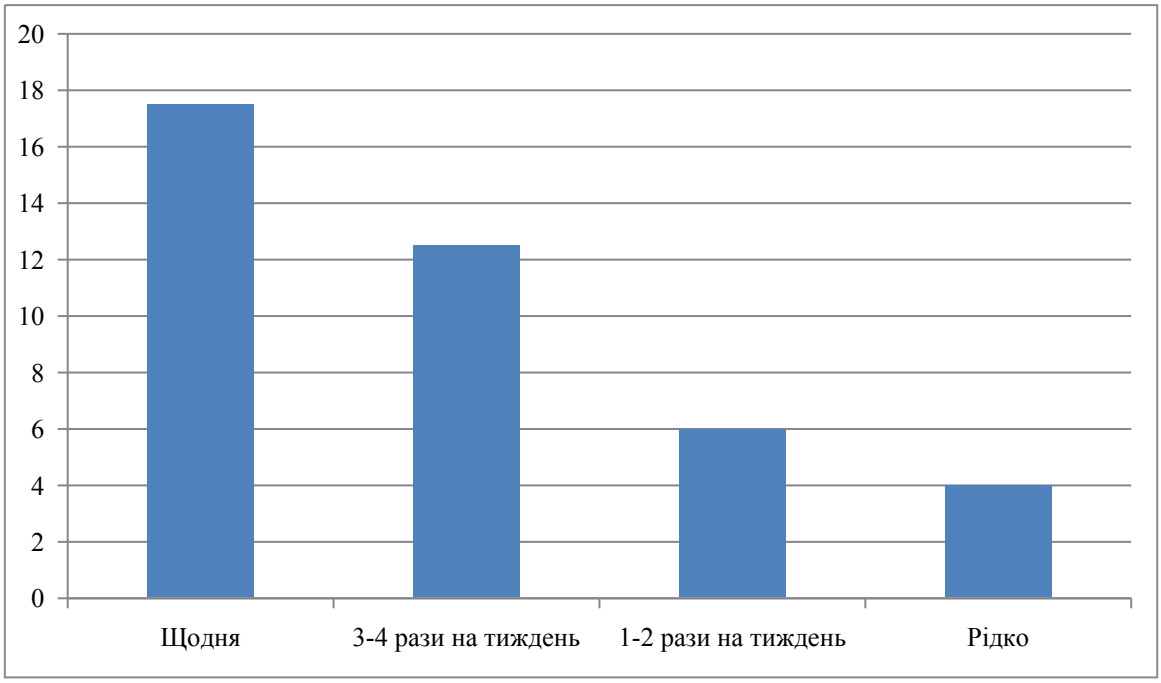


Рис. 2.1. Частота використання комп'ютерних ігор серед підлітків

На рисунку 2.1 представлено співвідношення учнів залежно від регулярності ігрової діяльності. Аналіз графіка показує, що комп'ютерні ігри є одним із найбільш поширених видів дозвілля серед дітей та підлітків, що підтверджує актуальність дослідження їхнього впливу на емоційний стан.

Для оцінки емоційного стану учнів було використано психодіагностичну методику, спрямовану на визначення загального рівня емоційного благополуччя. Отримані результати дозволили виділити три основні рівні емоційного стану: високий (позитивний емоційний фон), середній (помірний рівень емоційної стабільності) та низький (наявність негативних емоційних переживань).

Таблиця 2.2

Рівень емоційного стану учнів

Рівень емоційного стану	Кількість учнів	%
Високий	14	35%
Середній	17	42,5%
Низький	9	22,5%

Аналіз результатів показує, що більшість учнів мають середній рівень емоційного стану (42,5%), що свідчить про відносну емоційну стабільність. Водночас 22,5% учнів демонструють ознаки емоційного напруження або негативного емоційного фону.

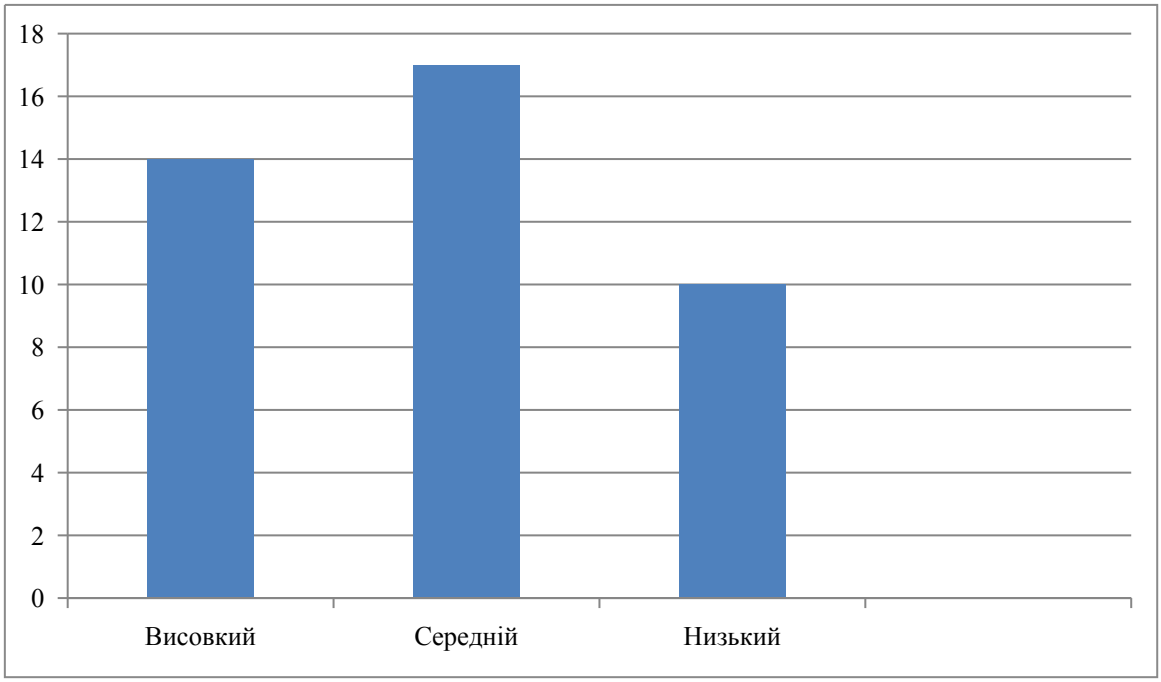


Рис. 2.2. Рівні емоційного стану підлітків

На рисунку 2.2 наочно представлено співвідношення учнів залежно від рівня їхнього емоційного благополуччя. Отримані результати свідчать про необхідність подальшого аналізу факторів, які можуть впливати на емоційний стан дітей та підлітків.

Одним із важливих аспектів дослідження було вивчення взаємозв'язку між тривалістю ігрової діяльності та емоційним станом учнів. Для цього учасників було розподілено на три групи залежно від часу, який вони проводять за комп'ютерними іграми протягом дня.

Таблиця 2.3

Залежність емоційного стану від тривалості гри

Час гри на день	Позитивний стан	Середній	Негативний
До 1 години	8	4	1
1–3 години	5	9	3
Більше 3 годин	1	4	5

Аналіз результатів показує, що учні, які грають до однієї години на день, демонструють переважно позитивний емоційний стан. Водночас серед тих, хто проводить за іграми більше трьох годин на день, значно зростає кількість учнів із негативним емоційним фоном.

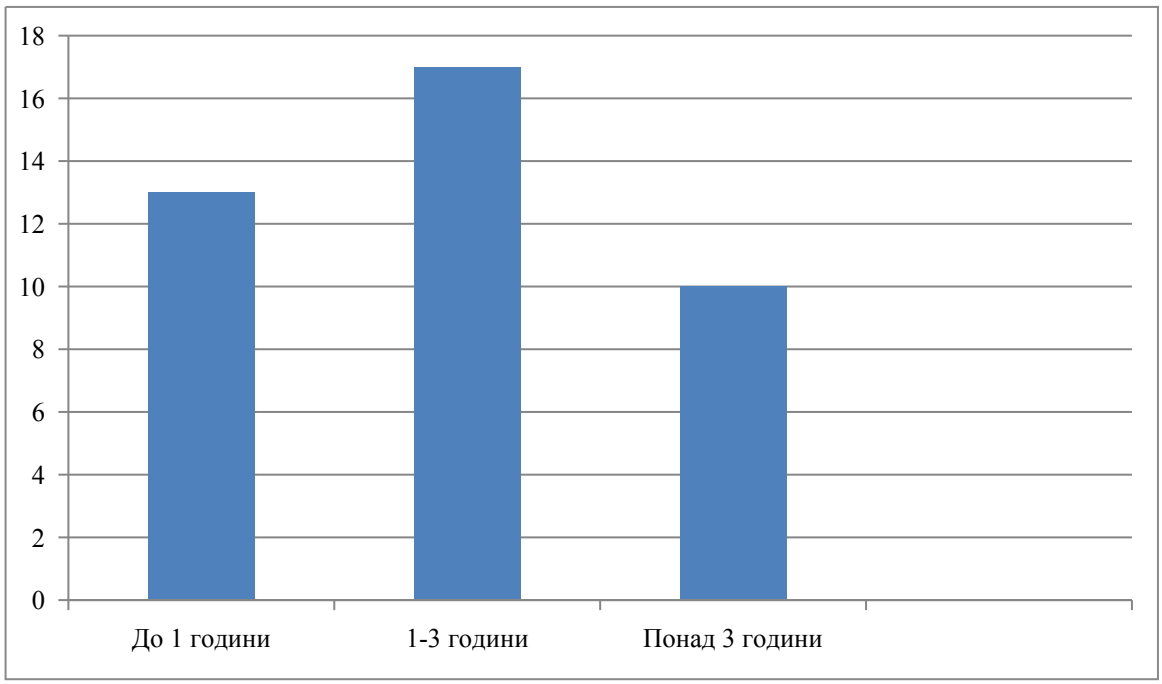


Рис. 2.3. Тривалість гри у комп'ютерні ігри протягом дня

На рисунку 2.3 видно, що зі збільшенням часу ігрової діяльності спостерігається тенденція до погіршення емоційного самопочуття.

У процесі дослідження також було проаналізовано, у які саме жанри комп'ютерних ігор найчастіше грають учні. Результати показали, що найбільш популярними є екшн-ігри, онлайн-ігри та стратегічні ігри.

Таблиця 2.4

Популярність жанрів комп'ютерних ігор

Тип гри	Кількість учнів	%
Екшн / шутери	16	40%
Онлайн-ігри	11	27,5%
Стратегії	7	17,5%
Інші	6	15%

Аналіз результатів показує, що найбільш популярними є динамічні ігри з елементами змагання, які викликають сильні емоційні реакції. Під час інтерв'ювання деякі учні зазначили, що такі ігри викликають відчуття азарту, збудження та адреналіну

.

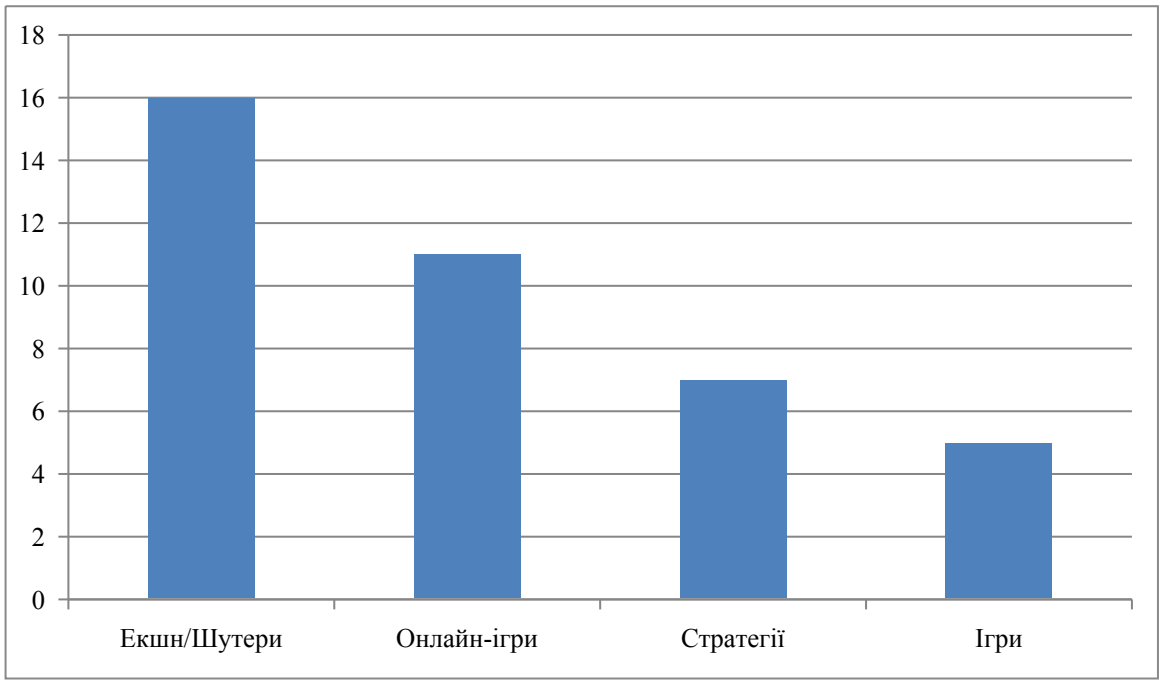


Рис. 2.4. Популярні жанри комп'ютерних ігор серед учнів

На рисунку 2.4 видно, що значна частина учнів надає перевагу саме активним іграм, які можуть спричиняти більш інтенсивні емоційні переживання.

Для більш детального аналізу було здійснено порівняння емоційного стану двох груп учнів: тих, хто часто грає у комп’ютерні ігри, і тих, хто робить це рідко. До першої групи було віднесено учнів, які грають щодня або кілька разів на тиждень, тоді як до другої групи — учнів, які грають рідко.

Таблиця 2.5

Порівняння емоційного стану різних груп

Група	Позитивний стан	Середній	Негативний
Часто грають	7	13	6
Рідко грають	7	4	3

Аналіз результатів показує, що учні, які часто грають у комп’ютерні ігри, частіше демонструють середній або нестабільний емоційний стан. Водночас серед учнів, які рідше використовують комп’ютерні ігри, частіше спостерігається стабільний позитивний емоційний фон.

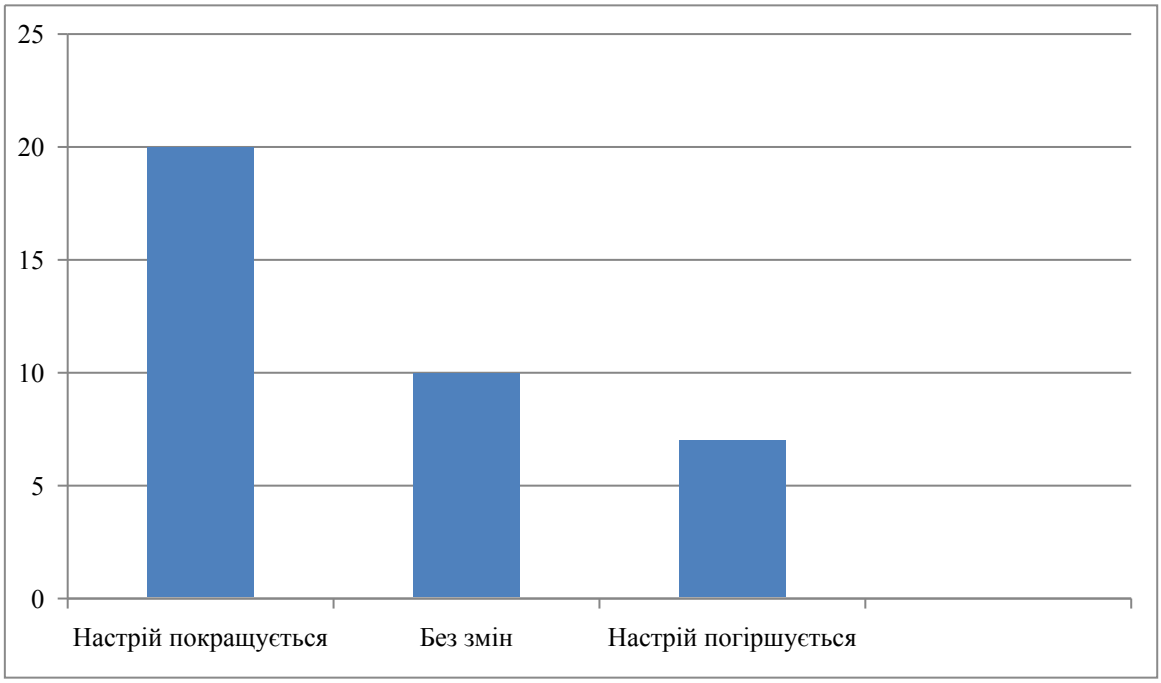


Рис. 2.5. Вплив комп’ютерних ігор на настрій підлітків

На рисунку 2.5 наочно представлено відмінності між цими двома групами. Отримані результати свідчать про наявність певного взаємозв'язку між частотою використання комп'ютерних ігор та особливостями емоційного стану дітей та підлітків.

У процесі дослідження було також проаналізовано прояви агресії та дратівливості серед учнів, які активно використовують комп'ютерні ігри. Для цього учасникам було запропоновано відповісти на запитання анкети, що дозволяли оцінити частоту виникнення таких емоційних реакцій, як роздратування, імпульсивність та конфліктність після тривалого перебування за комп'ютерними іграми. Отримані результати свідчать про те, що частина учнів дійсно відзначає певні зміни у своєму емоційному стані після тривалого ігрового процесу.

Таблиця 2.6

Прояви агресії та дратівливості серед учасників

Показник	**Кількість учнів**	**%**
Не спостерігається	18	45%
Іноді виникає	14	35%
Часто виникає	8	20%

Як видно з таблиці 2.6, 45% учнів не відзначають проявів агресії, тоді як 35% респондентів повідомили про періодичну дратівливість після гри. Ще 20% учнів зазначили, що іноді відчувають підвищене роздратування або емоційне напруження після тривалого перебування у віртуальному середовищі.

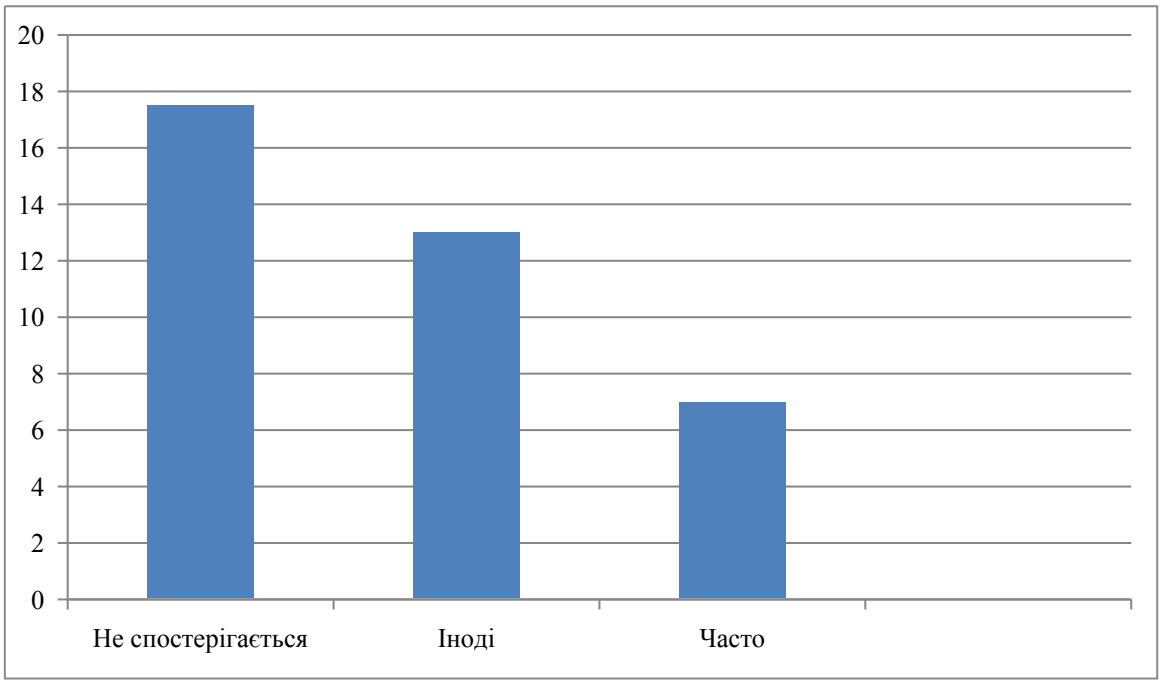


Рис. 2.6. Прояви дратівливості після комп'ютерних ігор

На рисунку 2.6 видно, що хоча більшість учнів не демонструє виражених агресивних реакцій, певна частина учасників все ж відзначає наявність негативних емоційних переживань після ігрової діяльності. Це підтверджує необхідність подальшого аналізу впливу комп'ютерних ігор на емоційну сферу дітей та підлітків.

Важливим аспектом дослідження стало визначення рівня тривожності серед учнів, оскільки саме цей показник часто використовується як індикатор емоційного благополуччя особистості. Для цього було використано психодіагностичну методику, яка дозволяє визначити загальний рівень тривожності у дітей та підлітків.

Таблиця 2.7

Рівень тривожності учнів

Рівень тривожності	Кількість учнів	%
Низький	13	32,5%
Середній	19	47,5%
Високий	8	20%

Результати показали, що найбільша частина учнів має середній рівень тривожності (47,5%), що є типовим для підліткового віку. Водночас 20%

респондентів демонструють високий рівень тривожності, що може бути пов’язано як із навчальним навантаженням, так і з іншими соціальними або психологічними факторами.

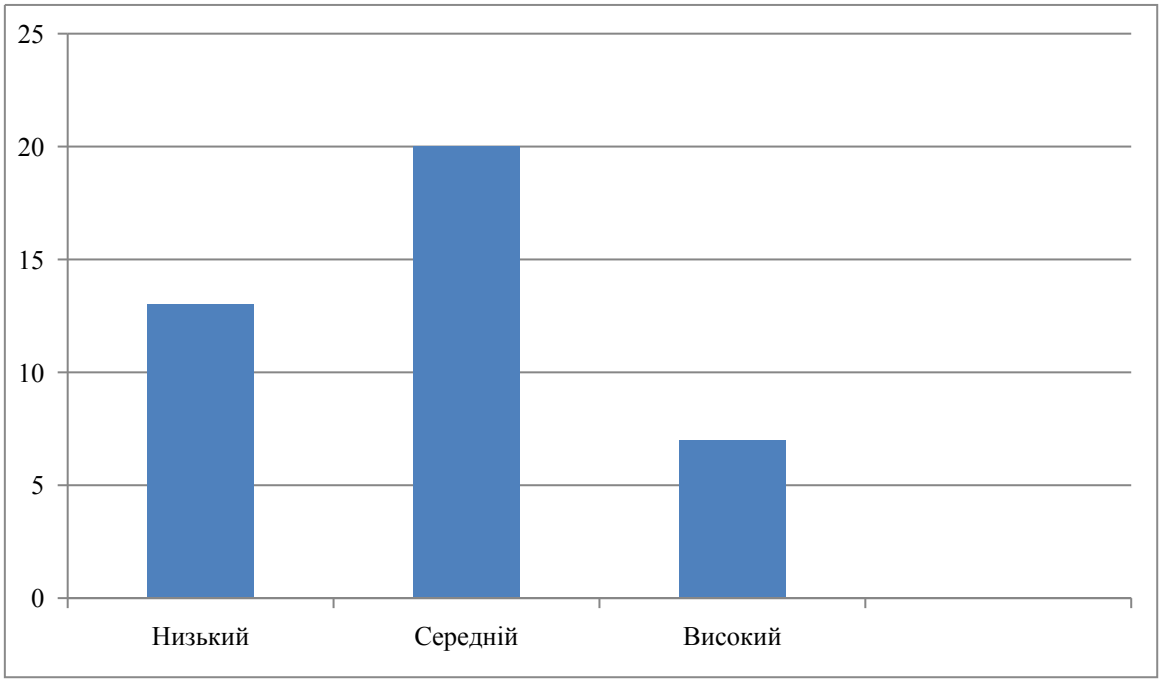


Рис. 2.7. Рівень тривожності серед підлітків

На рисунку 2.7 представлено розподіл респондентів за рівнями тривожності. Аналіз графіка показує, що у групі учнів, які проводять більше часу за комп’ютерними іграми, рівень тривожності дещо вищий порівняно з тими, хто використовує ігри рідше.

Одним із важливих аспектів дослідження стало вивчення того, як комп’ютерні ігри впливають на настрій учнів. У межах анкетування респондентам було запропоновано оцінити власний емоційний стан після гри. Отримані результати свідчать про те, що комп’ютерні ігри можуть викликати як позитивні, так і негативні емоційні реакції.

Таблиця 2.8

Вплив комп'ютерних ігор на настрій

Емоційна реакція	Кількість учнів	%
Покращується настрій	21	52,5%
Не змінюється	11	27,5%
Погіршується	8	20%

Як видно з таблиці 2.8, понад половина учнів (52,5%) зазначили, що після гри їхній настрій покращується. Це свідчить про те, що для багатьох дітей та підлітків комп'ютерні ігри виступають формою відпочинку та емоційного розвантаження.

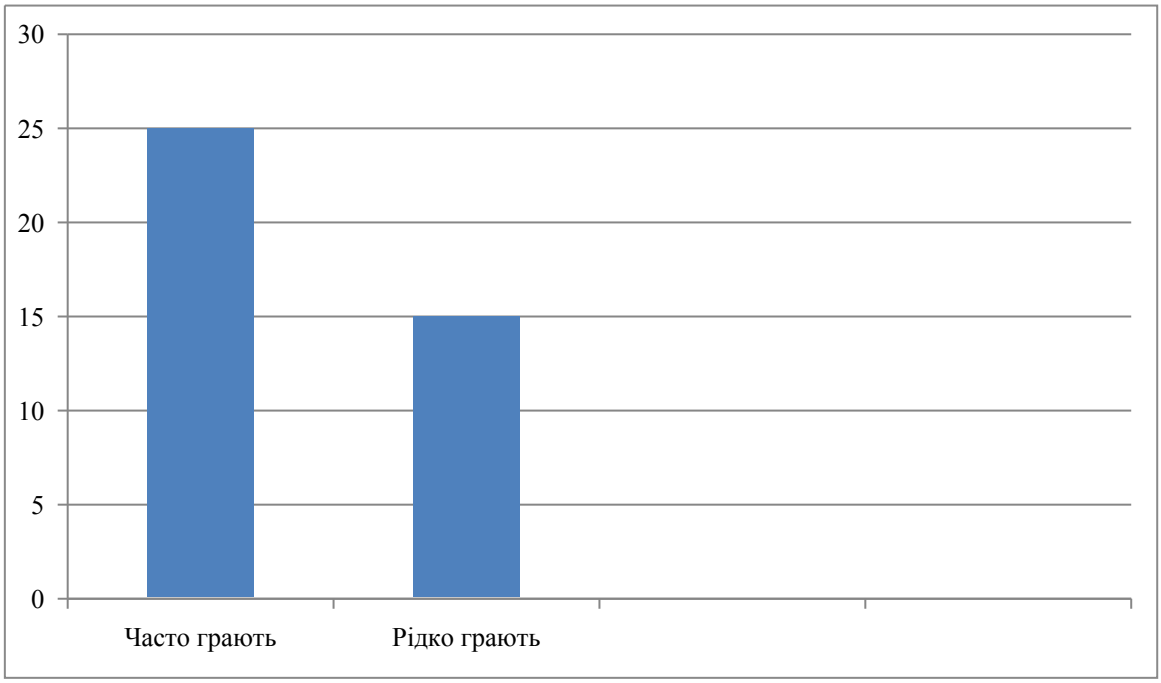


Рис. 2.8. Порівняння груп підлітків за частотою гри

На рисунку 2.8 видно, що позитивний емоційний ефект ігор переважає, проте певна частина учнів все ж повідомляє про негативні зміни у настрої після тривалого перебування за комп'ютером.

Інтерпретація результатів емпіричного дослідження дозволяє зробити висновок про те, що вплив комп'ютерних ігор на емоційний стан дітей та підлітків є складним і багатогранним явищем. З одного боку, ігри можуть сприяти отриманню позитивних емоцій, покращенню настрою та зняттю

психологічного напруження. Багато учнів сприймають ігрову діяльність як спосіб відпочинку після навчання або як можливість провести час із друзями у мережевих іграх.

З іншого боку, результати дослідження показують, що надмірне використання комп'ютерних ігор може супроводжуватися підвищеним рівнем емоційного напруження, дратівливістю або тривожністю. Особливо це спостерігається серед учнів, які проводять за іграми значну кількість часу щодня.

Таким чином, результати дослідження підтверджують припущення про те, що вплив комп'ютерних ігор на емоційний стан залежить від тривалості ігрової діяльності, типу ігор та індивідуальних особливостей дітей і підлітків.

Отримані результати дослідження загалом узгоджуються з даними сучасних наукових досліджень, присвячених впливу комп'ютерних ігор на психічний стан дітей та підлітків. Багато дослідників зазначають, що комп'ютерні ігри можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на емоційну сферу особистості.

Зокрема, результати дослідження підтверджують висновки науковців про те, що помірне використання комп'ютерних ігор може сприяти покращенню настрою та зниженню рівня стресу. У той же час надмірне захоплення іграми може призводити до підвищення рівня тривожності та емоційної нестабільності.

Таким чином, результати проведеного емпіричного дослідження не суперечать сучасним науковим уявленням про вплив цифрових технологій на психічний розвиток дітей та підлітків

Проведене емпіричне дослідження дозволило отримати важливу інформацію щодо о Мсобливостей використання комп'ютерних ігор серед дітей та підлітків та їхнього впливу на емоційний стан. Аналіз результатів показав, що комп'ютерні ігри є поширеним видом дозвілля серед учнів і займають значне місце у їхньому повсякденному житті.

Було встановлено, що помірне використання комп’ютерних ігор може сприяти покращенню настрою та отриманню позитивних емоцій. Проте тривале перебування у віртуальному середовищі може супроводжуватися підвищеним рівнем тривожності, дратівливості та емоційного напруження.

Приклади індивідуальних результатів (практичні кейси)

Приклад 1. Під час дослідження було встановлено, що один із респондентів (13 років) проводить за комп’ютерними іграми понад 4 години на день. За результатами тесту Басса – Даркі у нього зафіксовано підвищений рівень дратівливості та вербальної агресії. Сам підліток зазначив, що після тривалого ігрового процесу відчуває напруження та роздратування.

Приклад 2. Інший учасник дослідження (12 років), який грає у комп’ютерні ігри не більше однієї години на день, продемонстрував середній рівень тривожності та низький рівень агресивності. За словами респондента, комп’ютерні ігри для нього є способом відпочинку після навчання.

Отже, результати дослідження свідчать про необхідність формування культури раціонального використання комп’ютерних ігор серед дітей та підлітків, а також про важливість контролю з боку батьків та педагогів щодо тривалості ігрової діяльності.

Отримані результати дослідження дозволяють зробити низку узагальнень щодо впливу комп’ютерних ігор на емоційний стан дітей та підлітків.

Аналіз показав, що підлітки, які регулярно проводять значну кількість часу за комп’ютерними іграми, демонструють вищий рівень тривожності та агресивності порівняно з тими, хто використовує ігри епізодично. Це може свідчити про те, що тривале перебування у віртуальному середовищі, особливо у випадку використання ігор з високим рівнем змагальності або агресивного контенту, сприяє підвищенню емоційної напруженості та дратівливості.

Разом із тим результати дослідження не дають підстав стверджувати про виключно негативний вплив комп’ютерних ігор. Було встановлено, що помірне використання ігор може супроводжуватися нейтральним або навіть

позитивним емоційним фоном. Зокрема, у частини респондентів комп'ютерні ігри виконують функцію емоційного розвантаження та засобу відпочинку після навчальної діяльності.

Важливим результатом дослідження є виявлення залежності між типом ігор і характером емоційних реакцій. Зокрема, учні, які надають перевагу агресивним або динамічним іграм, частіше демонструють підвищений рівень дратівливості та вербальної агресії. Натомість використання кооперативних або розвивальних ігор не супроводжується значним зростанням негативних емоційних проявів.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що вплив комп'ютерних ігор на емоційний стан дітей та підлітків є диференційованим і залежить від інтенсивності ігрової діяльності, змісту ігор та індивідуальних особливостей особистості. Отримані дані узгоджуються з сучасними науковими підходами, які підкреслюють неоднозначність впливу цифрового середовища на психічний розвиток.

2.3. Психолого-педагогічні рекомендації щодо оптимізації ігрової діяльності дітей та підлітків

Сучасні цифрові технології значною мірою змінили спосіб проведення дозвілля дітей та підлітків. Комп'ютерні ігри стали одним із найбільш поширених видів активності серед молоді, що пов'язано з їхньою доступністю, яскравою візуалізацією та інтерактивним характером. Проте результати проведеного дослідження показали, що надмірна тривалість ігрової діяльності може негативно впливати на емоційний стан дітей та підлітків, спричиняючи підвищену дратівливість, втому та зниження рівня концентрації уваги. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває питання регулювання часу, який діти проводять за комп'ютерними іграми. Науковці зазначають, що контроль

тривалості використання цифрових технологій є важливим фактором підтримання психологічного благополуччя дітей та підлітків [14].

Регулювання часу використання комп’ютерних ігор має здійснюватися з урахуванням вікових особливостей дітей та підлітків. Для молодших школярів рекомендується обмежувати тривалість ігрової діяльності до 30–60 хвилин на день, тоді як для підлітків цей час може бути дещо більшим, але не повинен перевищувати двох годин на день. Важливо також робити регулярні перерви під час гри, що дозволяє знизити навантаження на зір та нервову систему. Дотримання таких рекомендацій сприяє формуванню здорових звичок користування цифровими технологіями та зменшує ризик виникнення негативних наслідків для психічного та фізичного здоров’я [22].

Крім того, регулювання часу використання комп’ютерних ігор має поєднуватися з формуванням усвідомленого ставлення дітей до власної ігрової діяльності. Важливо не лише встановлювати обмеження, але й пояснювати дітям причини таких правил. Коли дитина розуміє, що надмірне використання комп’ютера може негативно впливати на її самопочуття, вона більш відповідально ставиться до власного часу. Таким чином, регулювання ігрової діяльності має здійснюватися у формі співпраці між дорослими та дітьми, а не лише через жорсткі заборони.

Батьки відіграють ключову роль у формуванні ставлення дітей до комп’ютерних ігор та цифрових технологій загалом. Саме родинне середовище значною мірою визначає, як дитина сприймає комп’ютерні ігри — як звичайну форму дозвілля чи як основний спосіб проведення вільного часу. Результати дослідження показали, що у сім’ях, де батьки цікавляться цифровою активністю своїх дітей та встановлюють певні правила використання гаджетів, діти демонструють більш стабільний емоційний стан і рідше стикаються з негативними наслідками ігрової діяльності [9].

Ефективний контроль ігрової діяльності передбачає не лише обмеження часу гри, але й активну участь батьків у цифровому житті дитини. Батьки можуть обговорювати з дітьми зміст ігор, разом переглядати ігровий контент

або навіть іноді брати участь у грі. Такий підхід сприяє зміцненню довірчих відносин у родині та дозволяє краще зрозуміти інтереси дитини. Крім того, спільне обговорення ігор допомагає формувати критичне ставлення до віртуального контенту [31].

Важливо також, щоб батьки виступали позитивним прикладом у використанні цифрових технологій. Якщо дорослі самі проводять багато часу за смартфонами чи комп'ютерами, дитина сприймає таку поведінку як норму. Саме тому формування культури використання цифрових технологій повинно починатися з родини.

Формування культури використання цифрових технологій є важливим напрямом психолого-педагогічної роботи з дітьми та підлітками. У сучасному інформаційному суспільстві цифрові технології стали невід'ємною частиною життя, тому завдання педагогів і батьків полягає не у повній забороні їх використання, а у формуванні відповідального та усвідомленого ставлення до них. Діти повинні навчитися використовувати комп'ютерні ігри та інші цифрові ресурси таким чином, щоб вони не заважали їхньому розвитку, навчальній діяльності та соціальним взаєминам [18].

Формування цифрової культури передбачає навчання дітей основам безпечного користування інтернетом, розвитку критичного мислення та вміння аналізувати інформацію. Важливо також пояснювати дітям, що комп'ютерні ігри є лише одним із багатьох способів проведення дозвілля, і вони не повинні витісняти інші важливі види діяльності, такі як навчання, спілкування з друзями чи фізична активність [27].

У навчальних закладах формування культури використання цифрових технологій може здійснюватися через проведення спеціальних занять, тренінгів та виховних заходів. Такі заходи сприяють підвищенню обізнаності дітей щодо можливих ризиків надмірного використання цифрових технологій та формують відповідальне ставлення до власної поведінки у цифровому середовищі.

Ігрова залежність є однією з найбільш актуальних проблем сучасної психології, оскільки вона може негативно впливати на психічний розвиток дітей та підлітків. Профілактика ігрової залежності передбачає комплекс заходів, спрямованих на формування здорових звичок використання цифрових технологій. Особливу роль у цьому процесі відіграють батьки та педагоги, які повинні своєчасно звертати увагу на можливі ознаки залежної поведінки [12].

До основних ознак ігрової залежності належать постійне прагнення до гри, зниження інтересу до інших видів діяльності, порушення режиму дня та негативні емоційні реакції у разі неможливості грати. Якщо такі ознаки спостерігаються у поведінці дитини, необхідно вжити заходів для нормалізації її ігрової діяльності. Це може включати встановлення чітких правил використання комп’ютера, організацію альтернативних видів дозвілля та залучення дитини до активних форм відпочинку [34].

Важливо також проводити профілактичну роботу у навчальних закладах. Психологи та педагоги можуть організовувати бесіди, тренінги та просвітницькі заходи, спрямовані на формування у дітей усвідомленого ставлення до використання комп’ютерних ігор.

Важливим аспектом оптимізації ігрової діяльності дітей є правильний вибір ігрового контенту. Не всі комп’ютерні ігри однаково впливають на розвиток особистості, тому батькам та педагогам необхідно приділяти увагу змісту ігор, у які грають діти. Бажано надавати перевагу іграм, які мають розвивальний характер і сприяють формуванню когнітивних навичок, логічного мислення та творчості [16].

Серед розвивальних ігор можна виділити логічні ігри, стратегії, освітні програми та симулятори, які допомагають дітям розвивати увагу, пам’ять та аналітичне мислення. Такі ігри можуть навіть використовуватися як допоміжний інструмент у навчальному процесі.

Таблиця 2.9

Приклади розвивальних комп'ютерних ігор для дітей

Тип гри	Розвивальний ефект
Логічні ігри	розвиток мислення
Стратегії	планування та аналіз
Освітні ігри	засвоєння нових знань
Симулятори	розвиток практичних навичок

Одним із найбільш ефективних способів оптимізації ігрової діяльності дітей є поєднання комп'ютерних ігор з іншими видами діяльності. Діти та підлітки повинні мати можливість брати участь у різноманітних активностях, які сприяють їхньому фізичному, інтелектуальному та соціальному розвитку. До таких видів діяльності належать заняття спортом, творчість, читання, спілкування з друзями та участь у позашкільних заходах.

Баланс між ігровою діяльністю та іншими формами дозвілля сприяє гармонійному розвитку особистості. Якщо дитина має різноманітні інтереси, ризик формування ігрової залежності значно зменшується.

Таблиця 2.10

Рекомендований баланс дозвілля дітей

Вид діяльності	Рекомендований час
Навчання	4–6 год
Фізична активність	1–2 год
Творчість / хобі	1–2 год
Комп'ютерні ігри	до 1–2 год

Сучасні освітні підходи дедалі частіше передбачають використання цифрових технологій у навчальному процесі. Одним із перспективних напрямів є інтеграція комп'ютерних ігор у навчальну діяльність учнів. Освітні комп'ютерні ігри можуть виконувати важливу дидактичну функцію, оскільки вони поєднують елементи навчання та розваги. Завдяки інтерактивності та візуальній привабливості такі ігри здатні підвищувати інтерес учнів до навчання, сприяти кращому засвоєнню навчального матеріалу та формуванню стійкої мотивації до пізнавальної діяльності [19].

Застосування комп’ютерних ігор у навчанні може здійснюватися у різних формах. Зокрема, освітні ігри можуть використовуватися для закріплення навчального матеріалу, розвитку логічного мислення, формування навичок розв’язування проблемних ситуацій та стимулювання творчого мислення. Наприклад, ігрові симулятори дозволяють моделювати реальні життєві ситуації, у яких учні можуть застосовувати отримані знання на практиці. Такі підходи сприяють формуванню активної позиції учнів у навчальному процесі та підвищують ефективність засвоєння інформації [24].

Крім того, комп’ютерні ігри можуть виступати ефективним інструментом диференційованого навчання. За допомогою ігрових програм учитель може враховувати індивідуальні особливості учнів, їхній рівень підготовки та темп засвоєння матеріалу. Це дозволяє створити більш комфортне освітнє середовище, у якому кожен учень має можливість працювати у власному темпі. Водночас важливо пам’ятати, що комп’ютерні ігри повинні використовуватися лише як допоміжний інструмент навчання і не можуть повністю замінити традиційні методи педагогічної діяльності.

Одним із важливих напрямів використання комп’ютерних ігор у роботі з дітьми є розвиток емоційного інтелекту. Емоційний інтелект передбачає здатність людини усвідомлювати власні емоції, розуміти емоції інших людей та ефективно регулювати власну поведінку у різних соціальних ситуаціях. У сучасному суспільстві розвиток емоційного інтелекту набуває особливого значення, оскільки він сприяє формуванню соціальних навичок, емпатії та здатності до конструктивного спілкування [11].

Освітні комп’ютерні ігри можуть бути ефективним інструментом розвитку емоційного інтелекту. Багато сучасних ігор містять сюжетні елементи, які передбачають взаємодію між персонажами, прийняття моральних рішень та аналіз емоційних ситуацій. У процесі гри дитина вчиться розпізнавати різні емоції, співпереживати іншим персонажам та знаходити оптимальні способи вирішення конфліктних ситуацій. Такий досвід сприяє

формуванню емоційної компетентності та розвитку навичок соціальної взаємодії [33].

Особливо корисними є ігри, які містять елементи командної взаємодії. Під час таких ігор діти навчаються співпрацювати, розподіляти ролі та враховувати думку інших учасників. Це сприяє формуванню навичок комунікації та розвитку соціальної відповідальності.

У деяких випадках надмірне захоплення комп'ютерними іграми може призводити до формування ігрової залежності. Такий стан характеризується постійним прагненням до гри, втратою контролю над часом, проведеним у віртуальному середовищі, та зниженням інтересу до інших видів діяльності. У таких ситуаціях важливо своєчасно надати дитині психологічну підтримку та допомогти їй відновити баланс між різними сферами життя [28].

Психологічна допомога дітям із ознаками ігрової залежності може включати індивідуальні консультації, психологічні тренінги та роботу з родиною. Психолог допомагає дитині усвідомити причини надмірного захоплення іграми та розробити стратегії подолання цієї проблеми. Особливу увагу приділяють розвитку навичок самоконтролю, формуванню нових інтересів та підвищенню самооцінки дитини [40].

Важливим аспектом психологічної підтримки є співпраця з батьками. Саме родина може створити сприятливе середовище для поступового зменшення часу, проведеного за комп'ютерними іграми. Батьки повинні підтримувати дитину, допомагати їй знаходити нові захоплення та організовувати спільне дозвілля.

Одним із ефективних способів зменшення негативного впливу комп'ютерних ігор є організація альтернативних форм дозвілля. Діти та підлітки повинні мати можливість брати участь у різноманітних видах діяльності, які сприяють їхньому фізичному, соціальному та творчому розвитку. До таких форм дозвілля належать спортивні секції, творчі гуртки, музичні заняття, театральні студії, туристичні походи та інші активності.

Регулярна участь у позашкільних заходах сприяє розвитку комунікативних навичок, формуванню нових соціальних контактів та підвищенню самооцінки дітей. Крім того, активні види дозвілля позитивно впливають на фізичний стан та загальне самопочуття підлітків [21].

Особливу роль у організації дозвілля відіграють освітні заклади та громадські організації. Саме вони можуть створювати різноманітні програми позашкільної діяльності, які дозволяють дітям реалізувати власні інтереси та здібності.

Педагоги відіграють важливу роль у формуванні ставлення дітей до комп’ютерних ігор. У процесі навчання вони можуть не лише контролювати використання цифрових технологій, але й сприяти формуванню відповідального ставлення до них. Учителям рекомендується проводити бесіди з учнями щодо впливу комп’ютерних ігор на здоров’я та емоційний стан.

Крім того, педагоги можуть використовувати інтерес учнів до комп’ютерних ігор як мотиваційний ресурс у навчанні. Наприклад, можна організовувати навчальні проєкти, пов’язані з розробкою ігор, створенням ігрових сценаріїв або аналізом сюжетів популярних ігор. Такий підхід дозволяє поєднувати інтереси учнів із навчальною діяльністю [35].

Важливо також звертати увагу на емоційний стан учнів, які надмірно захоплюються комп’ютерними іграми. У разі виявлення ознак перевтоми, дратівливості або зниження успішності педагог може рекомендувати звернення до шкільного психолога.

Незважаючи на значну кількість наукових досліджень, проблема впливу комп’ютерних ігор на психічний розвиток дітей та підлітків потребує подальшого вивчення. Сучасні технології постійно розвиваються, з’являються нові види ігор, які можуть по-різному впливати на емоційну сферу особистості. Саме тому важливо продовжувати дослідження у цьому напрямі.

Перспективним напрямом є вивчення впливу різних жанрів комп’ютерних ігор на емоційний стан дітей та підлітків. Наприклад, рольові

ігри, стратегії та освітні ігри можуть мати різний психологічний ефект. Крім того, важливим є дослідження впливу онлайн-ігор, які передбачають активну взаємодію між користувачами [17].

Також актуальним є вивчення можливостей використання комп’ютерних ігор у навчальному процесі та психологічній практиці. Подальші дослідження можуть сприяти розробці ефективних методик використання цифрових технологій для розвитку особистості дітей та підлітків.

Висновки до другого розділу

У другому розділі дипломної роботи було проведено емпіричне дослідження впливу комп'ютерних ігор на емоційний стан дітей та підлітків. Основною метою дослідження було визначення особливостей використання комп'ютерних ігор учнями, а також встановлення можливого взаємозв'язку між інтенсивністю ігрової діяльності та проявами різних емоційних станів. Для досягнення поставленої мети було організовано дослідження, у якому взяли участь учні підліткового віку. У процесі дослідження було використано комплекс методів, зокрема анкетування, психодіагностичні методики, а також методи кількісного та якісного аналізу отриманих результатів.

На першому етапі дослідження було визначено організаційні особливості емпіричної роботи. Було сформовано вибірку учасників, визначено основні етапи дослідження та підібрано відповідні методи збору інформації. Особлива увага приділялася дотриманню етичних принципів психологічного дослідження, зокрема добровільності участі, конфіденційності отриманих даних та забезпеченню психологічного комфорту учасників. Застосування анкетування дозволило отримати інформацію щодо частоти використання комп'ютерних ігор, їхньої тривалості та ставлення учнів до ігрової діяльності.

Аналіз результатів дослідження показав, що комп'ютерні ігри займають важливе місце у структурі дозвілля сучасних дітей та підлітків. Більшість учасників зазначили, що регулярно використовують комп'ютерні ігри у своєму повсякденному житті. Значна частина учнів повідомила, що грає у комп'ютерні ігри щодня або кілька разів на тиждень. Отримані результати підтверджують тенденцію до зростання популярності комп'ютерних ігор серед молоді та свідчать про те, що цифрове ігрове середовище стало важливим елементом сучасної культури підлітків.

У процесі дослідження було також визначено рівень емоційного стану учасників. Результати психодіагностичних методик показали, що більшість

учнів мають середній рівень емоційного благополуччя, що характеризується відносною емоційною стабільністю. Водночас певна частина учасників демонструє ознаки підвищеної тривожності, емоційної напруженості або нестабільності настрою. Це свідчить про те, що емоційний стан підлітків формується під впливом різних факторів, серед яких важливе місце може займати ігрова діяльність.

Аналіз взаємозв'язку між тривалістю використання комп'ютерних ігор та емоційним станом показав, що існує певна тенденція до погіршення емоційного самопочуття при надмірному використанні ігрових технологій. Учні, які проводять за комп'ютерними іграми значну кількість часу, частіше демонструють прояви дратівливості, емоційної напруженості або підвищеної втоми. Водночас учні, які грають у комп'ютерні ігри помірно, зазвичай сприймають їх як спосіб відпочинку та отримання позитивних емоцій. Це дозволяє зробити висновок про те, що вплив комп'ютерних ігор на емоційний стан значною мірою залежить від тривалості ігрової діяльності.

Дослідження також показало, що типи комп'ютерних ігор можуть по-різному впливати на емоційні реакції дітей та підлітків. Динамічні ігри, які містять елементи змагання або агресивний контент, здатні викликати більш інтенсивні емоційні переживання, зокрема збудження, напруження або роздратування. Водночас логічні та освітні ігри можуть сприяти розвитку когнітивних навичок та викликати позитивні емоції, пов'язані з досягненням результату або розв'язанням складних завдань.

У процесі дослідження було також проаналізовано прояви агресії та дратівливості серед учнів, які активно використовують комп'ютерні ігри. Отримані результати свідчать про те, що більшість дітей не демонструє виражених агресивних реакцій після гри, однак певна частина учасників повідомляє про підвищену дратівливість або емоційне напруження після тривалого перебування у віртуальному середовищі. Це свідчить про необхідність більш уважного ставлення до контролю часу ігрової діяльності та вибору ігрового контенту.

Важливим результатом дослідження стало встановлення того, що комп’ютерні ігри можуть впливати не лише негативно, але й позитивно на емоційний стан дітей та підлітків. Значна частина учасників зазначила, що після гри їхній настрій покращується, з’являється відчуття задоволення або емоційного розвантаження. Таким чином, комп’ютерні ігри можуть виконувати функцію психологічного відпочинку та зняття напруження після навчальної діяльності.

Порівняння отриманих результатів із даними наукових досліджень показало, що результати проведеної роботи загалом узгоджуються з висновками сучасних психологів щодо впливу комп’ютерних ігор на психічний розвиток дітей та підлітків. Більшість дослідників зазначають, що вплив комп’ютерних ігор є неоднозначним і залежить від багатьох факторів, зокрема віку користувача, тривалості гри, типу ігрового контенту та індивідуальних особливостей особистості.

На основі отриманих результатів було розроблено психолого-педагогічні рекомендації щодо оптимізації ігрової діяльності дітей та підлітків. Основними напрямами такої роботи є регулювання часу використання комп’ютерних ігор, формування культури користування цифровими технологіями, профілактика ігрової залежності, а також організація альтернативних форм дозвілля. Важливу роль у цьому процесі відіграють батьки та педагоги, які повинні сприяти формуванню у дітей відповідального ставлення до використання цифрових технологій.

Отже, результати емпіричного дослідження підтверджують, що комп’ютерні ігри є важливим фактором, який може впливати на емоційний стан дітей та підлітків. Їх вплив може бути як позитивним, так і негативним залежно від умов використання та індивідуальних особливостей користувачів. Саме тому важливим є формування збалансованого підходу до використання комп’ютерних ігор, який передбачає поєднання ігрової діяльності з іншими видами активності та сприяє гармонійному розвитку особистості підлітка.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі було досліджено проблему впливу комп’ютерних ігор на емоційний стан дітей та підлітків. Актуальність цієї теми зумовлена стрімким розвитком цифрових технологій та зростанням популярності комп’ютерних ігор серед молодого покоління. У сучасному інформаційному суспільстві комп’ютерні ігри стали невід’ємною частиною дозвілля дітей та підлітків, що зумовлює необхідність наукового аналізу їхнього впливу на психічний розвиток особистості. Особливої уваги потребує дослідження емоційної сфери підлітків, оскільки саме у цьому віці відбувається активне формування емоційної регуляції, соціальних навичок та особистісної ідентичності.

У першому розділі роботи було здійснено теоретичний аналіз наукових джерел з проблеми дослідження. Розглянуто сутність понять «емоції», «емоційний стан» та «емоційна сфера особистості» у психологічній науці, а також визначено їхні основні характеристики та функції у психічному житті людини. Встановлено, що емоційний стан є важливим компонентом психічної діяльності, який впливає на поведінку, мотивацію, міжособистісні взаємини та загальне психологічне благополуччя людини. Особливу увагу було приділено віковим особливостям емоційного розвитку дітей та підлітків. З’ясовано, що підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, нестабільністю настрою та значною залежністю від соціального оточення.

У теоретичній частині роботи також було проаналізовано комп’ютерні ігри як соціально-психологічний феномен сучасного інформаційного суспільства. Встановлено, що комп’ютерні ігри є складним культурним та психологічним явищем, яке поєднує елементи розваги, навчання та соціальної взаємодії. Сучасні комп’ютерні ігри характеризуються різноманітністю жанрів, високим рівнем інтерактивності та можливістю занурення у віртуальне середовище. Завдяки цим особливостям вони здатні викликати

широкий спектр емоційних переживань, що може впливати на емоційну сферу користувачів.

У процесі теоретичного аналізу було встановлено, що вплив комп'ютерних ігор на емоційний стан дітей та підлітків є неоднозначним. З одного боку, ігрова діяльність може сприяти розвитку когнітивних процесів, формуванню навичок прийняття рішень, розвитку просторового мислення та отриманню позитивних емоцій. Крім того, комп'ютерні ігри можуть виступати засобом відпочинку та психологічного розвантаження. З іншого боку, надмірне захоплення комп'ютерними іграми може призводити до підвищення рівня тривожності, дратівливості, емоційної нестабільності та формування ігрової залежності.

У другому розділі роботи було проведено емпіричне дослідження впливу комп'ютерних ігор на емоційний стан дітей та підлітків. У дослідженні взяли участь учні підліткового віку, для яких було застосовано анкетування та психодіагностичні методики, спрямовані на визначення особливостей їхнього емоційного стану та характеру використання комп'ютерних ігор. У процесі дослідження було встановлено, що комп'ютерні ігри є одним із найбільш поширених видів дозвілля серед підлітків. Більшість учасників зазначили, що регулярно використовують комп'ютерні ігри, а значна частина респондентів грає щодня або кілька разів на тиждень.

Аналіз результатів дослідження показав, що емоційний стан підлітків має різний характер залежно від інтенсивності використання комп'ютерних ігор. Учні, які грають у комп'ютерні ігри помірно, зазвичай демонструють стабільний емоційний стан та сприймають ігрову діяльність як форму відпочинку. Водночас учні, які проводять за комп'ютерними іграми значну кількість часу, частіше повідомляють про підвищену дратівливість, втому або емоційне напруження. Отримані результати свідчать про наявність певного взаємозв'язку між тривалістю ігрової діяльності та особливостями емоційного стану підлітків.

У ході дослідження було також встановлено, що різні типи комп’ютерних ігор можуть по-різному впливати на емоційні реакції дітей та підлітків. Динамічні ігри з елементами змагання або агресивним змістом здатні викликати більш інтенсивні емоційні переживання, тоді як логічні та освітні ігри можуть сприяти розвитку пізнавальних процесів та викликати позитивні емоції. Таким чином, характер впливу комп’ютерних ігор значною мірою залежить від змісту ігрового контенту.

Результати емпіричного дослідження показали, що у групі підлітків, які регулярно проводять значну кількість часу за комп’ютерними іграми, рівень тривожності та агресивності виявився вищим порівняно з учнями, які використовують ігри епізодично. Отримані результати частково підтверджують висунуту гіпотезу про існування взаємозв’язку між інтенсивністю використання комп’ютерних ігор та особливостями емоційного стану дітей та підлітків.

На основі результатів емпіричного дослідження було розроблено психолого-педагогічні рекомендації щодо оптимізації ігрової діяльності дітей та підлітків. Основними напрямами такої роботи є регулювання часу використання комп’ютерних ігор, формування культури користування цифровими технологіями, профілактика ігрової залежності та організація альтернативних форм дозвілля. Важливу роль у реалізації цих рекомендацій відіграють батьки та педагоги, які можуть сприяти формуванню у дітей відповідального ставлення до використання цифрових технологій.

Таким чином, результати проведеного дослідження дозволяють зробити висновок, що комп’ютерні ігри є важливим фактором сучасного соціального середовища, який може впливати на емоційний стан дітей та підлітків. Їх вплив може бути як позитивним, так і негативним залежно від умов використання, тривалості ігрової діяльності та індивідуальних особливостей користувачів. Саме тому важливим завданням сучасної психології та педагогіки є формування збалансованого підходу до використання комп’ютерних ігор, який сприятиме гармонійному розвитку особистості дітей та підлітків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрейко А., Раєвська Я. Інтернет-залежність у учасників комп'ютерних ігор. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія. 2025. № 3 (68). С. 140–146. URL: https://www.researchgate.net/publication/398277415_INTERNET-ZALEZNIST_U_UCASNIKIV_KOMP'UTERNIH_IGOR

2. Андрєєва О. В. Психологічні особливості впливу цифрового середовища на емоційний розвиток підлітків. Психологія і особистість. 2021. № 2. С. 112–118.

3. Андріяш С. О. Психологічні особливості молодших школярів в умовах агресивного інформаційного середовища : магістерська робота. Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2025. 92 с. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/29077

4. Бабій В. Б. Підходи до вивчення емоційної сфери в осіб, які мають інтернет-залежність. Вінниця : ДонНУ ім. Василя Стуса, 2019. 120 с. URL: https://r2.donnu.edu.ua/bitstreams/7d1d883a-b9ec-48e0-82f9-b73e1a6b615f/download

5. Бондаренко Л. І. Вплив медіатехнологій на психоемоційний стан сучасної молоді. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2022. № 1. С. 54–59.

6. Борисенко З. Психопрофілактика залежності підлітків від інтернету. Проблеми гуманітарних наук. Серія: Психологія. 2021. № 49. С. 22–34. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Pgn_ps_2021_49_4.pdf

7. Браіловська А. В. Вплив стресогенних чинників на формування залежності від інтернету у підлітків : дипломна робота. Вінниця : ВДПУ, 2016. 89 с. URL: https://dspace.vspu.edu.ua/items/38f97dc1-6721-46ba-8f7e-8879553056fa

8. Бур’ян Я. В. Вплив сучасних технологій масмедіа на стан і розвиток соціально-педагогічних проблем суспільства. Харків : ХНУ, 2018. 120 с. URL: https://dspace.vspu.edu.ua/items/38f97dc1-6721-46ba-8f7e-8879553056fa

9. Вдовиченко М. В. Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на формування особистості підлітка. Київ : КНУ, 2024. 98 с. URL: https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/3924

10. Галіп А. М. Психологічна профілактика інтернет-залежності у юнаків. Київ : НПУ ім. М. Драгоманова, 2023. 120 с. URL: https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/10222/educ_2024_245.pdf?sequence=1&isAllowed=y

11. Ганага О., Петровська Т., Федорчук С. Індивідуально-психологічні особливості спортсменів із різною залученістю до комп’ютерних ігор. Sport Science Spectrum. 2025. № 3. С. 27–33. URL: https://spectrum.uni-sport.edu.ua/index.php/main/article/view/101

12. Гарига-Грихно М. М. Вплив ІТ-технологій на фізичний та психічний стан учнів. Науковий вісник Сіверщини. Серія: Право. 2018. № 3. С. 56–67. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/shssl_2018_3_7.pdf

13. Гетьман Ю. Психологічні особливості підлітків, схильних до інтернет-залежності. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024. 102 с. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/7868/1/Hetman%20Julia.pdf

14. Гречуха О. Вплив комп’ютерних ігор на розвиток підлітків. Development of Modern Science: Experience and Trends. 2022. № 3. С. 366–370. URL: https://isg-konf.com/uk/development-of-modern-science-experience-and-trends/

15. Гриб’юк О. О. Імерсивні технології в освіті: особливості когнітивного розвитку дитини у віртуальному середовищі в процесі

дослідницького навчання. Modern Information Technologies and Innovation Methodologies of Education in Professional Training. 2021. № 58. С. 138–161. URL: https://vspu.net/sit/index.php/sit/article/view/5030

16. Гриб'юк О. О. Особливості відчуття присутності у віртуальному середовищі : монографія. Київ : Інститут цифровізації освіти НАПН України, 2022. 90 с. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733433/1/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D1%82%D0%B5%D0%B7%20%D0%B7%D0%B2%D1%96%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%97%202022%20%D0%B2%D1%96%D0%B4%2021.06.pdf#page=90

17. Димитрова Т. О. Психологічні особливості гаджет-адикції у дітей молодшого шкільного віку. Актуальні проблеми психології. 2024. № 6. С. 94–99. URL: http://lib.ndu.edu.ua/dspace/handle/123456789/3955

18. Дружилов С. О. та ін. Вплив інформаційних технологій на прояв емоційних реакцій підлітків. Київ : Інститут психології ім. Г. Костюка НАПН України, 2020. 184 с. URL: https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi81/0060793.pdf#page=184

19. Жічкіна А. Е. та ін. Комп'ютерна залежність як вид адиктивної поведінки. Загальна психологія, історія психології. 2017. № 1. С. 76–80. URL: http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/3_2018/3_2018.pdf#page=76

20. Закалик Г., Бік О., Шувар Н. Аддиктивна поведінка підлітків як соціально-психологічна проблема. Черкаси : ЧІПБ НУЦЗ України, 2022. 130 с. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=vlups_2020_6_18

21. Золотушенко Н. Вплив молодіжних субкультур геймерів на моральне формування підлітків. Соціально-педагогічні дослідження. 2018. № 4. С. 92–96. URL:https://er.ucu.edu.ua/bitstreams/bbbca78c-2103-45dc-95c9-855fdbb9e7f5/download

22. Калюжна Є., Гайдаєнко С. Комп'ютерна залежність як фактор дисгармонії міжособистісних стосунків у підлітковому віці. Наукові праці МАУП. Психологія. 2021. № 3 (52). С. 56–62. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/25317/1/horshcharuk_2024.pdf

23. Кашецька С. Вплив комп'ютерних ігор на психоемоційний стан підлітка. Студентський науковий вісник. 2015. № 37. С. 34–38. URL: http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/10938/1/12Kashets%27ka.pdf

24. Кіргізов О. Еволюція уявлень про вплив відеоігор на підлітків: від загроз до можливостей розвитку. Особлива дитина: навчання і виховання. 2025. № 2 (118). С. 284–301. URL: https://www.ojs.csnukr.in.ua/index.php/Exceptional_child/article/view/243

25. Коваленко І. В. Вплив інформаційно-комунікаційних технологій на психічний розвиток дітей та підлітків. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. 186 с. URL: https://enpuir.udu.edu.ua/entities/publication/7f118636-338c-489b-bb3e-5f13b16dc24d

26. Коваленко О. В. Цифрові технології та їх вплив на психічний розвиток дітей // Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2023. № 2. С. 67–72.

27. Коноплицька А., Наконечна О. Комп'ютерні ігри у світі сучасної людини. Філософські виміри техніки : матеріали III міжнар. наук.-практ. конф. 2022. С. 56–59. URL: https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/lib/39693/2/PDT_2022_Konoplytska_A-Computer_games_in_the_56-59.pdf

28. Кошелева Н. Емпіричне дослідження рівня сформованості інтернет-залежності у підлітків. Психологія: реальність і перспективи. 2022. № 18. С. 93–100. URL: https://prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/view/275

29. Кулаков Р. Психологічні особливості комп'ютерної залежності у підлітковому віці. Студентський дайджест. 2018. № 5. С. 55–60. URL:

https://psuhologia.rshu.edu.ua/images/nauk_diyal/zdobuvachi/stud_digest_2021_4.pdf#page=29

30. Левицький В. Е. Окремі рекомендації щодо подолання та профілактики залежності підлітків від комп'ютерних ігор // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій. 2017. № 14. С. 90–92. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Znpkhist_2017_14_21.pdf

31. Леонтієва О. Ю. Кіберспорт як особлива форма психологічної та соціальної адаптації підлітків та молоді з девіантною поведінкою. Психологічні перспективи. 2021. № 38. С. 112–118. URL: https://reposit.uni-sport.edu.ua/bitstreams/6133f414-4060-422a-9965-800755645b67/download

32. Ліханова Д. Д. Аналіз соціально-психологічних причин інтернет-залежності підлітків .Сучасний рух науки : матеріали XI міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Дніпро, 2020. Т. 1. С. 398–401. URL: http://dspace.puet.edu.ua/bitstream/123456789/9843/1/24112020.pdf#page=398

33. Любочкіна Г. Психокорекція емоційних станів ігрозалежних юнаків.Психологічні виміри культури, економіки, управління. 2016. № 9. С. 82–87. URL: https://sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/123456789/14898/1/%D0%92%D0%B8%D0%BF%D1%83%D1%81%D0%BA%209.pdf#page=70

34. Мавродій Н. Ю. Вплив комп'ютерних ігор на психологічний розвиток особистості підлітка. Молодий вчений. 2022. № 4. С. 210–214. URL: https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2271/1/%D0%9C%D0%B0%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%96%D0%B9_%20%D0%B4%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D0%BC.pdf

35. Мавродій Н. Ю. Вплив комп'ютерних ігор на психологічний розвиток особистості підлітка. Психологія і суспільство. 2022. № 3. С. 102–107. URL:

https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2271/1/%D0%9C%D0%B0%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%96%D0%B9_%20%D0%B4%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D0%BC.pdf

36. Марчевська М. Особливості впливу соціальних мереж на самооцінку і комунікацію молоді . Соціальна психологія. 2025. № 2. С. 45–51. URL: https://ds.forlan.org.ua/bitstream/handle/123456789/698/%D0%91%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D1%80%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0_%D0%9C%D0%B0%D1%80%D1%87%D0%B5%D0%B2%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0%20%D0%9C..pdf?sequence=1&isAllowed=y

37. Масник О. Вплив комп’ютерних ігор на емоційне здоров’я. Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. (Тернопіль, 30 квітня 2025 р.). Тернопіль : ЗУНУ, 2025. С. 299–302. URL: https://eprints.zu.edu.ua/17008/

38. Мацюк С. В. Комп’ютерні ігри як чинник емоційної адаптації. дезадаптації в умовах війни : магістерська робота. Луцьк : Волинський національний університет ім. Лесі Українки, 2025. 87 с. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/29950

39. Мельничук М. Схильність до залежності від комп’ютерних ігор у підлітків із різним рівнем самооцінки. Науковий вісник психології. 2023. № 2. С. 74–79. URL: https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/9370?locale-attribute=uk

40. Мосійчук І. П., Бутузова Л. П. Особистісний портрет підлітків, захоплених інтернет-діяльністю. Проблеми сучасної психології. 2015. С. 105–110. URL: https://eprints.zu.edu.ua/21051/1/1.pdf

41. Пересунько А. Концепція Я у підлітків з інтернет-залежністю : дис. … канд. психол. наук. Львів, 2023. 210 с. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/6032/1/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%83%D0%BD%D1%8C%D0%BA%D0%BE%2

0%D0%90%D0%BB%D1%96%D0%BD%D0%B0%20%D0%9E%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80%D1%96%D0%B2%D0%BD%D0%B0.%20%D0%9A%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%84%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0%20%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0.%20%D0%94%D0%A4%D0%9D.%20%D0%91%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D1%80.%202022-2023%20%D0%BD.%D1%80..pdf

42. Пляка В. В. Особливості емоційно-вольової регуляції старшокласників з різним рівнем інтернет-залежності. Актуальні проблеми психології. 2022. № 7. С. 140–146. URL: http://dspace.library.khai.edu/xmlui/bitstream/handle/123456789/1078/Plyaka_2022.pdf?sequence=1

43. Приходько І. І. Психологічні аспекти формування залежної поведінки у підлітків. Актуальні проблеми психології. 2019. Т. 11. № 15. С. 112–118. URL:https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/4068/educ_2022_052.pdf?sequence=1&isAllowed=y

44. Разживіна Ю. В. Особливості емоційного стану підлітків з комп’ютерною залежністю : магістерська робота. Київ : КНУ ім. Т. Шевченка, 2024. 85 с. URL: https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/3524

45. Савченко Н. О. Вплив цифрових медіа на психологічний стан дітей шкільного віку. Психологічний часопис. 2023. № 3. С. 39–45.

46. Скиба О. П. Віртуальна ігрова реальність: соціально-філософський контекст. Вісник НАУ. Філософія. Культурологія. 2020. № 1. С. 97–101. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Vnau_f_2020_1_21.pdf

47. Стрільчук О. В. Вплив комп’ютерної захопленості на розвиток рефлективності у підлітків.Психологічні перспективи. 2015. № 25. С. 217–229. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-

bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Ppst_2015_25_22.pdf

48. Ткаченко О. М. Психологічні особливості емоційного розвитку підлітків в умовах цифрового середовища. Психологічний журнал. 2021. № 7 (3). С. 45–52. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2025/3_2025/9.pdf

49. Тріполко А. Ю. Вплив узалежнення від соціальних мереж на рівень тривожності підлітків : кваліфікаційна робота бакалавра. Львів : ЛДУБЖД, 2025. 74 с. URL: https://sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/123456789/16545/1/%D0%A2%D1%80%D1%96%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BA%D0%BE_%D0%9A%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%84%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0%20%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0.pdf

50. Федько С. М. Ознаки і причини інтернет-залежності у підлітків. Київ : Педагогічна думка, 2020. 157 с. URL: https://www.uaoppp.com.ua/files/pdf/zbirka_forum_1608666274.pdf#page=156

51. Юдіна Н., Харченко А. Особливості соціалізованості дошкільників з різним рівнем схильності до коп'ютерної та ігрової залежності. Молодий вчений. 2022. № 5 (105). С. 78–82. URL: https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/4782

52. Яницька О. Ю., Іванюта О. В. Психолого-педагогічні аспекти прояву гемблінгу у дітей. Modern Science: Innovations and Prospects. 2022. С. 238–242. URL: https://lib.ndu.edu.ua/bitstreams/1a72fdbd-ef3b-42c8-b649-b993084b3917/download#page=239

53. Яницька О., Іванюта О. Психолого-педагогічні аспекти прояву гемблінгу у підлітків.Психологія: реальність і перспективи. 2022. № 18. С. 153–161. URL: https://lib.ndu.edu.ua/bitstreams/1a72fdbd-ef3b-42c8-b649-b993084b3917/download#page=239

54. Anderson C. A., Gentile D. A., Buckley K. E. Violent Video Game Effects on Children and Adolescents: Theory, Research and Public Policy. New York : Oxford University Press, 2007. 320 p.

55. Griffiths M. D., Kuss D. J. Internet gaming disorder and problematic gaming: a systematic review of recent research. International Journal of Mental Health and Addiction. 2021. Vol. 19. P. 199–215.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для дослідження впливу комп'ютерних ігор на емоційний стан підлітків

Шановний учаснику!

Просимо Вас взяти участь у дослідженні, метою якого є вивчення впливу комп'ютерних ігор на емоційний стан підлітків. Анкета є анонімною, отримані результати будуть використані лише в наукових цілях.

1. Ваш вік:

□ 11 років

□ 12 років

□ 13 років

□ 14 років

□ 15 років

2. Ваша стать:

□ чоловіча

□ жіноча

3. Як часто Ви граєте у комп'ютерні ігри?

□ щодня

□ кілька разів на тиждень

□ 1–2 рази на тиждень

□ рідко

4. Скільки часу в середньому Ви проводите за комп'ютерними іграми на день?

□ до 1 години

□ 1–2 години

□ 2–3 години

□ більше 3 годин

5. У які типи комп’ютерних ігор Ви граєте найчастіше?

□ стратегічні ігри

□ шутери / екшн

□ симулятори

□ онлайн-ігри

□ логічні ігри

6. Як Ви почуваєтесь після гри у комп’ютерні ігри?

□ мій настрій покращується

□ почуваюся так само як і до гри

□ іноді відчуваю втому

□ іноді відчуваю роздратування

7. Чи впливають комп’ютерні ігри на Ваш настрій?

□ так, позитивно

□ іноді

□ ні

8. Чи буває так, що Ви відчуваєте роздратування, коли не можете грати?

□ так

□ іноді

□ ні

9. Чи впливають комп’ютерні ігри на Ваше навчання?

□ так, негативно

□ іноді

□ ні

10. Як Ви ставитеся до комп’ютерних ігор?

□ це цікаве дозвілля

□ спосіб відпочинку

□ звичайна розвага

□ не дуже цікавлюся ними

Додаток Б

Рекомендації для батьків щодо використання комп’ютерних ігор

1. Контролювати час, який дитина проводить за комп’ютерними іграми.
2. Обирати ігри відповідно до віку дитини.
3. Обмежувати використання ігор із агресивним змістом.
4. Заохочувати участь дитини у спортивних та творчих видах діяльності.
5. Проводити більше часу з дитиною поза цифровим середовищем.
6. Пояснювати дитині правила безпечного користування інтернетом.

Додаток В

Рекомендації для педагогів

1. Проводити просвітницьку роботу щодо впливу комп’ютерних ігор.
2. Формувати у дітей культуру користування цифровими технологіями.
3. Використовувати освітні комп’ютерні ігри у навчальному процесі.
4. Звертати увагу на емоційний стан учнів.
5. Організовувати альтернативні форми дозвілля для дітей та підлітків.