

МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



НАУКОВІ ПРАЦІ
МІЖРЕГІОНАЛЬНОЇ АКАДЕМІЇ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ

ПСИХОЛОГІЯ

SCIENTIFIC WORKS
OF INTERREGIONAL ACADEMY
OF PERSONNEL MANAGEMENT

PSYCHOLOGY

Випуск 3 (68), 2025



Видавничий дім
“Гельветика”
2025

Редакційна колегія

Грись А. М., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Міжрегіональна Академія управління персоналом (головний редактор)

Карпенко З. С., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри теоретичної та практичної психології, Національний університет «Львівська політехніка»

Корсакевич С. С., доктор філософії з психології, керівник навчально-наукового інституту психології та соціальних наук, Міжрегіональна Академія управління персоналом

Крупельницька Л. Ф., доктор психологічних наук, доцент, професор кафедри психодіагностики та клінічної психології факультету психології, Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Павлюк М. М., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Міжрегіональна Академія управління персоналом

Попович І. С., доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології, Херсонський державний університет

Расвська Я. М., доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології, Міжрегіональна Академія управління персоналом

Хміляр О. Ф., доктор психологічних наук, професор, начальник кафедри суспільних наук, Національний університет оборони України імені Івана Черняховського

Dr hab **Mirucka Beata**, Professor, Faculty of Education, University of Białystok (Białystok, Poland)

“Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія” включено до Переліку наукових фахових видань України (категорія “Б”) на підставі Наказу МОН України від 27 вересня 2021 року № 1017 (додаток 3). Спеціальність: С 4 – Психологія.

Затверджено Вченою радою Міжрегіональної Академії управління персоналом (протокол № 10 від 19.11.2025)

Реєстрація суб'єкта у сфері друкованих медіа: Рішення Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення № 1173 від 11.04.2024 року.

Ідентифікатор медіа: R30-03892.

Суб'єкт у сфері друкованих медіа – Приватне акціонерне товариство «Вищий навчальний заклад «Міжрегіональна Академія управління персоналом» (вул. Фрометівська, буд. 2, м. Київ, 03039, iapm@iapm.edu.ua, тел. (044) 490-95-00).

Періодичність видання: 4 рази на рік.

Мови розповсюдження: українська, англійська, польська, німецька, французька.

Журнал включено до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus International (Республіка Польща)

Статті у виданні перевірені на наявність плагіату за допомогою програмного забезпечення StrikePlagiarism.com від польської компанії Plagiat.pl.

DOI: 10.32689/maup.psych

Наукові праці МАУП. Психологія. 2025. Вип. 3 (68). Київ : Міжрегіональна Академія управління персоналом, 2025. 184 с.

Публікуються статті науковців, які досліджують актуальні проблеми розвитку психології. Для науковців, викладачів, студентів та всіх, кого цікавить розвиток психологічної науки в Україні.

ЗМІСТ

Aysel ABBASLI ILYAS

PREVENTIVE APPROACHES TO AGGRESSIVE TENDENCIES IN EARLY ADOLESCENCE...7

Наталія ВЕНГЕР, Яна РАЄВСЬКАОСОБЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ
У ОСІБ З ТРАВМАТИЧНИМ ДОСВІДОМ.....12**Олена ДАНИЛІНА, Вікторія КОЗУМЛЯК**ГЕЙМІФІКАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ТА СТВОРЕННЯ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО
ДОЗВІЛЛЯ ДІТЕЙ16**Михайло ЖИЛІН**ВПЛИВ ПАРАМЕТРІВ ВІРТУАЛЬНОГО ОБРАЗУ БРЕНДУ
НА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЯ ПРО ПОКУПКУ В ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....22**Маргарита КУДІНОВА, Ольга СТАШУК, Дарія КОЖАНОВА**ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКІВ САМООЦІНКИ ТА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ
ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....30**Олена МЕДВЕДЄВА, Яна РАЄВСЬКА**

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ.....38

Zulfiyya MUSAYEVATHE INFLUENCE OF GENDER STEREOTYPES ON YOUNG PEOPLE'S PERCEPTIONS
OF FAMILY.....44**Валерій НОВІЦЬКИЙ, Яна РАЄВСЬКА**

СТРАТЕГІЇ ІНТЕГРАЦІЇ АРХЕТИПІВ У КОРПОРАТИВНУ КУЛЬТУРУ.....50

Валентина ОЛІЙНИК⁶ Володимир ПРИНЦПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ ІЗ ПСИХІЧНИМИ РОЗЛАДАМИ:
ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДУ
БІОСУГЕСТИВНОЇ ТЕРАПІЇ.....59**Оксана ПАРКУЛАБ**КОНФРОНТАЦІЯ ЗІ СМЕРТЮ ЯК ДЖЕРЕЛО ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ В
ТЕРАПЕВТИЧНОМУ ПРОЦЕСІ.....66**Яна РАЄВСЬКА, Альона ГРИНЬКОВА**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ
У МОЛОДИХ МАТЕРІВ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ ДО 3-Х РОКІВ.....72**Яна РАЄВСЬКА, Ірина САВИЧ**ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ І ТРАНСФОРМАЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ ІДЕНТИЧНОСТІ
ЕМІГРАНТІВ З УКРАЇНИ У ВИМУШЕНИХ УМОВАХ ВІЙНИ.....79**Юлія РЕПЕТА**

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМПАТІЇ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....87

Людмила СЕРДЮК, Олена МИРОНЕНКОВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ З РОЗВИТКОМ,
ІНТЕГРАЦІЄЮ ТА ФУНКЦІОНУВАННЯМ АКТУАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ...93**Олексій ТЕРЯХІН**

СТАВЛЕННЯ ДО КОРУПЦІЇ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОНТЕКСТ.....105

Христина ТУРЕЦЬКА, Роман КЕЧУР, Ольга ЯСКЕВИЧ, Олеся ЯНІВПСИХОМЕТРИЧНІ ВЛАСТИВОСТІ УКРАЇНСЬКОЇ ВЕРСІЇ МЕТОДИКИ «ВІДЕНСЬКИЙ
ОПИТУВАЛЬНИК ІНТЕРЕСУ ДО МИСТЕЦТВА ТА ЗНАННЯ МИСТЕЦТВА»113

Олена УЛЬЯНКІНА ОСОБЛИВОСТІ Я-КОНЦЕПЦІЇ НЕЗАМІЖНИХ ЖІНОК: ВІКОВІ ВІДМІННОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ.....	122
Оксана ФЕДИК, Олег ФЕДИК ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ РОЗРОБКИ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	127
Алла ШИЛІНА ГОТОВНІСТЬ ДО ІННОВАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК МАРКЕР АНТИКРИХКОСТІ ПРАЦІВНИКІВ ПОЛІЦІЇ	134
Аліса АНДРЕЙКО, Яна РАЄВСЬКА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ У УЧАСНИКІВ КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР.....	140
Тетяна ГАВРИКОВА ГОТОВНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ШЛЮБУ ТА СІМЕЙНИХ ВІДНОСИН ЯК ПРОБЛЕМА СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ.....	147
Ірина КАЛІНА, Світлана ПАЛІЙ, Юлія МАЗУР ПСИХОЛОГІЧНІ КРИТЕРІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПРИДАТНОСТІ КАНДИДАТІВ НА ПОСАДУ СУДДІ.....	154
Лілія КОНЯЄВА, Наталія КАРПОВА САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ І ПСИХОТЕРАПЕВТІВ ЯК КРИТЕРІЙ ЇХ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ.....	160
Олена ПРОХОРОВА ЕМОЦІЙНІ СТАНИ У КОНТЕКСТІ ТРАВМАТИЧНОГО ДОСВІДУ: СУЧАСНІ ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ.....	172
Марія ПАВЛЮК, Ольга РИДЗЕВСЬКА ВПЛИВ ТВОРЧОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ НА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ.....	178

УДК 159.9:004.738.5

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.20>**Аліса АНДРЕЙКО**

здобувач вищої освіти, спеціальність 053 Психологія,
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
ORCID: 0009-0006-0046-2995

Яна РАЄВСЬКА

доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології,
ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом»
ORCID: 0000-0003-3802-2304

ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ У УЧАСНИКІВ КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР

У статті здійснено всебічний аналіз феномена інтернет-залежності серед учасників комп'ютерних ігор як однієї з актуальних форм поведінкової адикції у цифрову епоху. Дослідження зосереджене на вивченні психологічних і соціальних чинників, що сприяють формуванню залежності від віртуального ігрового простору, а також на розробці ефективних підходів до її профілактики та психокорекції. Мета роботи полягає у виявленні структурних характеристик інтернет-залежної поведінки, аналізі зв'язку між типом геймерської активності та рівнем залежності, а також у формулюванні практичних рекомендацій для психологічної допомоги особам із високими ризиками.

Методологія дослідження передбачає поєднання кількісних та якісних підходів і базується на емпіричному обстеженні вибірки молоді, що активно бере участь у комп'ютерних іграх. Інструментарій включає анкетування, шкалу інтернет-залежності К. Янг, шкалу С. Чена для оцінки ступеня геймерської залученості, методіку вивчення характерологічних акцентуацій Г. Айзенка, тест суб'єктивного благополуччя Дінера та шкалу соціального стресу Такера. Такий комплекс дозволяє виявити взаємозв'язки між емоційним станом, особистісними особливостями та ступенем залученості до онлайн-ігрової діяльності.

Результати дослідження засвідчили, що найвразливішими до інтернет-залежності є респонденти з вираженими акцентуаціями характеру, зокрема тривожно-недовірливого, емоційно-лабільного та екзальтованого типів. Додатковими предикторами є низький рівень суб'єктивного задоволення життям, підвищене емоційне напруження та схильність до уникнення міжособистісної взаємодії в реальному середовищі. Також встановлено, що тип геймерської активності (наприклад, захоплення багатокористувачькими рольовими іграми або шутерами) впливає на інтенсивність і характер залежної поведінки, що свідчить про необхідність диференційованого підходу в психокорекційній роботі.

Отримані дані мають значний прикладний потенціал для практичної психології, зокрема у сфері молодіжного консультування, шкільної та університетської профілактики, а також у створенні програм цифрової гігієни.

Ключові слова: інтернет-залежність, комп'ютерні ігри, геймери, психологічна корекція, профілактика, акцентуація характеру.

Alisa Andreiko, Yana Raievska. INTERNET ADDICTION AMONG COMPUTER GAME PARTICIPANTS

The article presents a comprehensive analysis of the phenomenon of Internet addiction among computer game users as one of the most relevant forms of behavioral addiction in the digital age. The study focuses on exploring the psychological and social factors that contribute to the development of dependency on virtual gaming environments, as well as on designing effective strategies for its prevention and psychological correction. The main objective of the research is to identify the structural characteristics of Internet-addictive behavior, examine the relationship between the type of gaming activity and the level of addiction, and develop practical recommendations for psychological assistance to individuals at high risk.

The research methodology combines both quantitative and qualitative approaches and is based on an empirical survey of a sample of young people who actively engage in computer gaming. The diagnostic toolkit includes questionnaires, K. Young's Internet Addiction Test, S. Chen's Gaming Engagement Scale, Eysenck's method for assessing character accentuations, Diener's Subjective Well-Being Scale, and Tucker's Social Stress Scale. This integrated approach enables the identification of correlations between emotional state, personality traits, and the degree of involvement in online gaming activities.

The results of the study reveal that individuals with pronounced character accentuations – particularly anxious-suspicious, emotionally labile, and exalted types – are most vulnerable to Internet addiction. Additional predictors include a low level of subjective life satisfaction, high emotional tension, and a tendency to avoid interpersonal interaction in real-life settings. It was also established that the type of gaming activity (e.g., engagement in multiplayer role-playing games or shooters) significantly affects both the intensity and nature of addictive behavior, underscoring the need for a differentiated approach in psychocorrectional interventions.

The findings have substantial practical implications for the field of applied psychology, especially in the context of youth counseling, school and university-level prevention programs, and the development of digital hygiene strategies.

Key words: internet addiction, computer games, gamers, psychological correction, prevention, character accentuation.

Постановка проблеми. У ХХІ столітті стрімкий розвиток інформаційних технологій кардинально трансформував соціальні взаємини, дозвілля та способи пізнання світу. Водночас ці зміни супроводжуються появою нових форм соціальної та поведінкової патології, серед яких особливу стурбованість наукової спільноти викликає феномен інтернет-залежності. Цей розлад набуває характеру нав'язливої потреби постійно перебувати в онлайн-просторі – зокрема у віртуальних іграх, соціальних мережах або потокових платформах, – що дедалі частіше замінює живе спілкування, фізичну активність і конструктивні форми самореалізації. Інтернет-залежність дедалі більше виходить за межі індивідуальної поведінкової проблеми, набуваючи ознак масштабного психосоціального виклику, який вимагає системного міждисциплінарного аналізу.

Особливої гостроти проблема набуває у юнацькому віці – періоді, що характеризується інтенсивним формуванням ідентичності, автономії та ціннісно-мотиваційної сфери. В силу вікових психологічних особливостей, молодь є більш вразливою до впливу зовнішніх стимулів, схильною до пошуку нових вражень і схвалення з боку референтної групи. Несформованість механізмів психологічного самоконтролю, критичного мислення та недостатній рівень соціальної зрілості значно підвищують ризики формування інтернет-залежної поведінки. З огляду на легкість доступу до цифрових технологій та майже повну відсутність обмежень у використанні гаджетів, молоді люди часто втрачають здатність регулювати час, проведений онлайн, що в перспективі може призвести до емоційного виснаження, ізоляції, розладів сну, зниження навчальної та соціальної мотивації.

Ускладненням ситуації є також те, що комп'ютерні ігри, онлайн-чати та соціальні мережі дедалі частіше інтегруються в структуру повсякденного життя молоді, стаючи не лише джерелом дозвілля, а й засобом соціалізації, відреагування стресу, конструювання «альтернативної» ідентичності. У багатьох випадках віртуальні світи пропонують відчуття контролю, досягнення й безпеки, яких бракує в реальному житті, що ще більше ускладнює процеси відмови від компульсивного онлайн-перебування. Наявна тенденція свідчить про поступову зміну пріоритетів у сфері міжособистісної взаємодії: онлайн-комунікація заміщує живе спілкування, а цифрові аватари стають виразниками особистісних прагнень та уявлень про себе.

Таким чином, проблема інтернет-залежності в юнацькому віці виходить за межі окремого клінічного явища і постає як складне соціально-психологічне явище, що вимагає глибокого аналізу її етіологічних чинників, динаміки розвитку, а також пошуку ефективних профілактичних і психокорекційних підходів. Її актуальність зумовлюється не лише поширеністю, а й потенційною загрозою для психічного здоров'я майбутнього покоління, що потребує підвищеної уваги з боку психологів, педагогів, соціальних працівників та суспільства загалом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика інтернет-залежності, незважаючи на відносно короткий період свого існування в академічному полі, вже набула міждисциплінарного характеру та стала предметом численних емпіричних і теоретичних досліджень у різних наукових традиціях. Вивчення цього феномена започатковано наприкінці ХХ століття, коли американська дослідниця Кімберлі Янг уперше описала явище патологічного використання Інтернету як окремий клінічний феномен. Вона запропонувала діагностичні критерії інтернет-залежності, розробила спеціальну опитувальну шкалу (Internet Addiction Test) і довела подібність механізмів розвитку цієї залежності до традиційних форм адиктивної поведінки, таких як ігроманія чи залежність від психоактивних речовин.

Подальший розвиток теоретичних засад вивчення інтернет-залежності відбувався в межах клінічної психології, психіатрії, нейропсихології, педагогіки, соціальної роботи та цифрової медицини. Відповідно, науковці фокусуються на різних аспектах феномену – від етіології та діагностики до методів психокорекції та профілактики. Наприклад, у клінічній психології та психіатрії наголошується на зв'язку інтернет-залежності з коморбідними психічними розладами (депресією, тривожністю, СДУГ), а також на особливостях мозкової діяльності у залежних осіб. У нейропсихологічному напрямі акцент зміщується на дослідження змін у роботі дофамінергічної системи, впливу стимулюючого контенту на префронтальну кору та формування нейропластичних порушень.

Значний внесок у вивчення інтернет-залежної поведінки зроблено і в українському науковому просторі. Так, у працях О. Камінської окреслено соціально-психологічні чинники формування інтернет-залежності, зокрема значення сімейної динаміки, стилів виховання та рівня емоційної підтримки. В. Гнатюк досліджує роль вікових особливостей, стате-

вих відмінностей та особистісної структури в розвитку патологічної онлайн-активності. Т. Кондес зосереджується на педагогічних аспектах проблеми, розглядаючи комп'ютерні ігри як інструмент компенсаторної поведінки підлітків і юнацтва, що використовуються для уникнення емоційної напруги та міжособистісних труднощів.

У зарубіжних дослідженнях простежується тенденція до нейроповедінкового аналізу інтернет-залежності. Зокрема, Дж. Рурш і Д. Дж. Кусс акцентують на особливостях функціонування мозку в умовах гіперстимуляції, що виникає під час використання онлайн-ігор, а також на нейропсихологічних паралелях з іншими видами залежної поведінки. М. Гріффітс, один із провідних європейських дослідників поведінкових залежностей, розглядає інтернет-залежність як форму «ненаркотичної» адикції, що відповідає шести базовим критеріям залежності: домінування, модифікація настрою, толерантність, симптоми відміни, конфліктність і рецидив.

Серед актуальних трендів сучасної науки – вивчення специфіки інтернет-залежності в умовах пандемії COVID-19 та воєнного стану, що супроводжувалися різким зростанням цифрової активності, ізоляцією та підвищеним рівнем тривожності серед молоді. Зростає також кількість досліджень, присвячених профілактиці та психологічним інтервенціям, зокрема на основі когнітивно-поведінкової терапії, майндфулнес-підходів та сімейного консультування.

Метою статті є дослідити інтернет-залежність у учасників комп'ютерних ігор з акцентом на виявлення психологічних факторів, що сприяють її формуванню, та обґрунтувати практичні шляхи профілактики і подолання цього явища шляхом використання ефективних психодіагностичних і психокорекційних методик.

Виклад основного матеріалу. Термін інтернет-залежність був використаний психіатром А. Голдбергом у 1995 році для опису патологічної пристрасті до використання інтернету, яка супроводжується зниженням рівнем самоконтролю. Пізніше А. Голдбергом були запропоновані перші діагностичні критерії інтернет-залежності. Паралельно, клінічний психолог К. Янг відкриває центр допомоги людям, які страждають інтернет-залежністю. У 1995 році центр надає послуги з консультування пацієнтів, освітніх закладів та корпорацій, співробітники яких на собі відчувають негативні симптоми, які викликані зловживанням інтернетом [1, с. 3–9].

Інтернет-залежність – це розлад у психіці, який супроводжується великою кількістю поведінкових проблем та загалом які полягають у нездатності людини вчасно вийти з мережі, а також в постійній присутності нав'язливого бажання туди увійти.

Дослідники наводять різні критерії інтернет-залежності. Основні симптоми інтернет-залежності, наступні: Нав'язливе бажання перевірити пошту; Скорочення часу на прийом їжі на роботі та вдома, їжа перед монітором; Вхід у інтернет у процесі не пов'язаному з роботою; Втрата відчуття часу онлайн; Більш частіше спілкування онлайн, ніж при особистій зустрічі; Постійне очікування чергової онлайн сесії чи спогадів про попередні; Скарги оточуючих на надмірно тривале знаходження в інтернеті; Ігнорування сімейних та робочих обов'язків, суспільного життя, наукової діяльності чи стану свого здоров'я у зв'язку з поглибленістю у інтернет; Вхід у інтернет з метою відійти від проблем чи заглушити почуття безпорадності, провини, тривоги чи пригніченості; Поява втомленості, роздратованості, зниження настрою при припиненні перебування у мережі та невинне бажання повернутися за комп'ютер; Заперечення наявності залежності [2, с. 76–80].

Сучасні психологи б'ють на сполох порівнюючи феномен інтернет-залежності з пристрастю до алкоголю та наркотиків. Приводи для стурбованості дійсно є. Адже дослідження які проводяться на тему інтернет-залежності демонструють, що при тривалому та неконтрольованому знаходженні в мережі відбуваються зміни у стані свідомості та у функціонуванні головного мозку. Поступово це призводить до втрати здатності навчатися та глибоко мислити.

Інтернет-залежність має більшість спільних рис інших залежностей. Більшість терапевтів вважають, що Інтернет не є фактором, що викликає залежність; швидше, індивід, схильний до залежності, вважає діяльність дуже привабливою. Однак деякі автори вважають, що існує залежний тип особистості, і особи, які виявляють ці особливості, належать до категорії «групи ризику». Особливості надзвичайної залежності і не можуть сказати «ні»; «Ні» відмовитися, на тлі страху піддатися критиці чи незгоді, вразливості брати на себе відповідальність за прийняття рішень, зрештою, брати на себе відповідальність і рішення; така покірність домінуючим людям, значущим іншим. Вся ця пасивна життєва позиція, ініціювання контактів з іншими та прийняття рішень за них [3, с. 12–19].

Інтернет задовольняє більшість свідомих і підсвідомих потреб користувачів. У ньому є все, щоб захопити користувача, тому більшість людей називають його різновидом залежності. Останні дослідження показують, що відхід у світ фантазії є однією з типових стратегій поведінки сучасної молоді в складних життєвих ситуаціях. Вже існує концепція, що в постіндустріальну епоху «алкоголь» був наркотиками; ласкаво просимо в інформаційну еру – комп'ютерні ігри.

Залежність від комп'ютерних ігор визначається як модель хронічної або повторюваної ігрової поведінки (з використанням «комп'ютерних ігор» або «відеоігор»), яка відбувається в Інтернеті або офлайн і характеризується:

1) порушенням контролю над ігровою діяльністю (наприклад, контроль над початком, або частотою, інтенсивністю, або тривалістю, і годинами закінчення, або змістом ігор);

2) підвищений пріоритет ігор над іншими життєвими інтересами та повсякденною діяльністю.

3) продовження або посилення гри, незважаючи на негативні результати. Схема гри така, що вона спричиняє серйозні порушення в особистих, сімейних, соціальних, освітніх, професійних чи інших важливих сферах життя.

Модель ігрової поведінки може бути постійною або епізодичною/періодичною. Поведінка до азартних ігор та інші ознаки, пов'язані з нею, повинні бути очевидними протягом щонайменше 12 місяців для постановки діагнозу, хоча тривалість може бути скорочена, якщо дотримано всіх діагностичних вимог і симптоми серйозні.

На сучасному етапі розвитку цифрових технологій комп'ютерні ігри займають провідне місце у структурі дозвілля молоді. Водночас із їх популярністю стрімко поширюється інше явище – залежність від онлайн-активності, яка все частіше виявляється саме в контексті ігрової взаємодії. У зв'язку з цим виникає потреба у глибшому вивченні психологічних характеристик молоді, яка активно взаємодіє з інтернет-простором, зокрема – у геймерській спільноті. Зважаючи на це, було організовано емпіричне дослідження, головною метою якого стало вивчення особливостей прояву інтернет-залежності у юнаків, що регулярно беруть участь у комп'ютерних іграх [5, с. 417–419].

Завдання дослідження включали кілька ключових аспектів: по-перше, це організація діагностичного процесу на базі групи респондентів, що відповідають критеріям вибірки;

по-друге, ретельний добір психодіагностичних методик, здатних найбільш повно і точно виявити симптоматику інтернет-залежності; і по-третє – опрацювання результатів, їх аналіз, графічна візуалізація і визначення статистичних закономірностей між змінними, що спостерігалися у процесі тестування.

У дослідженні взяли участь 30 осіб юнацького віку (від 17 до 21 року), які мають стабільний ігровий досвід (від 1 до 6 років) та проводять в інтернеті понад 3 години на день, причому значна частина часу припадає саме на комп'ютерні ігри. Вибірка була сформована за принципами добровільності участі, наявності стабільного геймерського бекграунду, а також рівномірного представлення осіб із різним рівнем освітньої підготовки.

Методологічно дослідження було поділено на три етапи [6, с. 285–288]. Перший – *підготовчий* – передбачав збирання теоретичних матеріалів, опрацювання актуальних підходів до діагностики інтернет-залежності та формування тестових комплектів. Важливим елементом цього етапу було ознайомлення респондентів із метою дослідження, забезпечення добровільної інформованої згоди на участь, гарантування анонімності результатів. Другий – *основний* – охоплював безпосереднє проведення дослідження, під час якого кожен учасник заповнив анкету та пройшов серію стандартизованих психологічних тестів. Третій – *заключний* – включав статистичне опрацювання отриманих даних, їх класифікацію, визначення середніх значень, графічну інтерпретацію та аналітичну інтерпретацію виявлених тенденцій.

До психодіагностичного блоку було включено шість методик, кожна з яких розкриває окрему грань інтернет-залежної поведінки. Анкетування дозволяло виявити соціально-демографічні характеристики, оцінити загальні часові рамки геймерської активності, визначити тип ігрової поведінки (казуальні, сюжетні або кооперативні ігри), а також отримати інформацію про особисті відчуття респондентів щодо впливу ігор на їхнє життя.

Ключовим інструментом стала шкала К. Янг – одна з найбільш визнаних у світовій практиці методик, яка передбачає 40 запитань і дозволяє диференціювати ступінь інтернет-залежності: від її відсутності до клінічних форм. Паралельно застосовувалася шкала С. Чена, орієнтована на діагностику когнітивних, емоційних та поведінкових маркерів інтернет-залежності, зокрема в аспектах компульсивного використання інтернету, втрати контролю, труднощів у реальному соціальному функціонуванні.

Додаткову діагностичну цінність становив тест Такера, який, хоча і є менш поширеним, дозволяє за дев'ятьма пунктами оперативно зчитати рівень суб'єктивного впливу інтернету на повсякденне функціонування індивіда. Комплексне бачення емоційного стану респондентів забезпечили шкала задоволеності життям Є. Дінера та методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка, які дозволяють оцінити рівень життєвої задоволеності, тривожності, агресивності, фрустрації та ригідності – чинників, що безпосередньо впливають на розвиток або загострення інтернет-залежності.

Результати дослідження засвідчили, що лише 14% респондентів не продемонстрували ознак інтернет-залежності. Основна частина (48%) потрапила до категорії осіб з підвищеним захопленням інтернет-активністю, що вказує на потенційні ризики розвитку залежності. Близько 27% опитаних мали стійку схильність до інтернет-залежної поведінки, а 11% демонстрували яскраво виражені ознаки залежності, що підтверджувалися високими балами за усіма відповідними шкалами [7, с. 168–174].

При розрахунку середніх значень у групах були отримані наступні результати: у респондентів без ознак залежності середній бал склав 33,86 (що відповідає безпечному інтервалу 27–42); у групі зі схильністю – 54,34 (в інтервалі 43–64, що свідчить про наявність помірної симптоматики); у групі залежних – 76,47 бала, що виходить за межі діагностичної межі та вказує на сформований патологічний патерн поведінки.

Кореляційний аналіз результатів виявив наявність прямого зв'язку між підвищеним рівнем тривожності, фрустрації, агресивності та високими показниками інтернет-залежності. Було встановлено, що чим вищий рівень негативних психоемоційних станів, тим більшою є ймовірність формування або закріплення інтернет-залежної поведінки. Зокрема, агресивність виявилась статистично значущою змінною, яка прямо корелює з кількістю годин, проведених у геймерському середовищі. Аналогічно, ригідність – як психологічна нездатність до адаптації – супроводжувалася зростанням емоційного напруження та униканням реальних соціальних контактів, що також підсилювало тенденцію до «втечі» в онлайн-ігри [8, с. 210–213].

Таким чином, результати дослідження підтверджують гіпотезу про те, що інтернет-залежність у геймерів формується під впливом комплексу чинників, серед яких ключовими є емоційна нестабільність, низь-

кий рівень задоволеності життям, підвищена вразливість до стресу, а також домінування віртуальних контактів над реальними. Дані дозволяють не лише глибше зрозуміти специфіку формування інтернет-залежності в ігровому контексті, але й окреслити можливі вектори психокорекційної роботи з особами, які перебувають у зоні ризику.

В останні роки Інтернет все активніше входить у повсякденний побут практично всього населення. Освітній процес в реаліях сьогодення українських школярів та студентів значною мірою побудований на цифрових технологіях, і ця тенденція тільки наростає у зв'язку із застосуванням нових форм навчання: дистанційних курсів, онлайн-занять, вебінарів та ін. Пошук необхідної для навчання інформації, читання навчальної літератури, наукових статей, здійснення швидкої аудіо- та відеозв'язків студентів між собою – все це в сучасному світі відбувається за допомогою можливостей Інтернету. Студенти, школярі сприймають Інтернет як головний засіб освіти та особистої комунікації. У зв'язку з цим учні та студентство стає однією з найбільш незахищених від Інтернет-залежності [9, с. 339].

Грунтуючись на результати проведеного дослідження, була розроблена програма, актуальність якої пов'язана з необхідністю вивчення ефективності проведення комплексної профілактичної роботи, що включає первинну, вторинну та третинну профілактику Інтернет-залежності у студентів.

Метою Програми є: створення умов для запобігання виникнення інтернет-залежної поведінки у студентів, а у разі вже наявної інтернет-залежності – для зменшення її рівня та запобігання зривам ремісії та зниження шкоди від адикції, з використанням потенціалу навчального закладу [10, с. 444–448].

Програма розрахована на 72 години. Заняття проводяться 2 рази на тиждень по 2 години. Загальний термін реалізації програми складає 9 місяців, тобто 1 навчальний рік. Оптимальна кількість учасників групи – 20 осіб.

Програма може бути реалізована у форматі екстерну, із «зануренням». У цьому випадку заняття проводяться щодня по 2 години на день 6 днів на тиждень. Загальний термін реалізації програми у цьому форматі складає 1,5 місяці.

Схема програми представлена у вигляді проекту перевірки дій учнів в Інтернеті. У першому класі всі учні цільової групи беруть участь у складанні проекту за кроками, визначеними вчителем. Це допомагає

їм побачити свою роль у створенні проекту; вони можуть вносити власні ідеї та вносити зміни, і тому на початку вони бачать проект не як даний їм ззовні, а як створений ними, навіть якщо за допомогою вчителя. Виконання цього першого кроку підштовхне студентів до захоплення та участі в усіх інших діях проекту [11, с. 149–154].

Інтернет-залежність та ігрова залежність (саме ігор за комп'ютером) це патологічна поведінка, яка проявляється у нав'язливому бажанні постійно проводити час в інтернеті. Ця проблема стає все більш актуальною в сучасному суспільстві, де доступ до різних ігор онлайн, та інтернету став простим та легким і зрозумілим.

Саме через загрозу та активне зростання інтернет-залежних серед молоді, підлітків, та дітей країни світу працюють над попередженням та подоланням інтернет-залежності [12, с. 126–130].

Існує кілька програм та підходів до лікування інтернет-залежності з використанням КПТ:

1. Індивідуальна терапія: В межах індивідуальних сесій терапевт працює з клієнтом над виявленням та зміною їхніх спотворених переконань, а також над розвитком навичок долати.

2. Групова терапія: Групи підтримки, що базуються на КПТ, можуть надати можливість ділитися досвідом та отримувати підтримку від людей з аналогічними проблемами. Це створює відчуття спільності та сприяє обміну ефективними стратегіями.

3. Віртуальні програми: В умовах глобальної пандемії багато клінік почали пропонувати онлайн-програми КПТ для лікування інтернет-залежності. Ці ресурси можуть бути доступними та зручними для людей з обмеже-

ними можливостями пересування або тих, хто мешкає у віддалених районах.

4. Психоутворення: Навчання клієнтів та їх сімей про механізми інтернет-залежності та наслідки може значно покращити результати лікування. Розуміння цієї проблеми допомагає пацієнтам та їхнім близьким краще впоратися із ситуацією.

Таким чином, необхідно створювати психолого-педагогічні умови для профілактики інтернет-залежності, які будуть будуватися на принципі поділу правової відповідальності та інформування підлітків про наслідки комп'ютерної залежності, інтернет-залежності. Необхідно визначити значущість їхньої соціалізації та морально-психічного розвитку задля досягнення їхніх життєвих цілей.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження підтверджує, що інтернет-залежність є складним і багатофакторним феноменом, який особливо яскраво проявляється серед учасників комп'ютерних ігор. Аналіз теоретичних підходів показав, що інтернет-залежність має не лише психологічні, але й соціальні та фізіологічні аспекти, впливаючи на емоційну сферу, поведінкові патерни та загальний рівень життєвої задоволеності особистості. У геймерів залежність посилюється завдяки характеру ігрової взаємодії, що передбачає глибоке занурення у віртуальну реальність, порушення часових меж та формування специфічних соціальних зв'язків.

Загалом, результати дослідження свідчать про необхідність подальших міждисциплінарних розробок у галузі профілактики інтернет-залежності, з урахуванням динаміки розвитку технологій, трансформації культурних норм та еволюції цифрової поведінки молоді.

Література:

1. Аймедов К. В., Асєєва Ю. О., Корошніченко Д. М. Вплив акцентуації характеру на схильність до Інтернет-адикцій у осіб підліткового віку. *Матеріали XVIII Української науково-практичної конференції з міжнародною участю «Довженківські читання: вживання психоактивних речовин в умовах «гібридної» війни», присвяченої 100-річчю з дня народження Заслуженого лікаря України, Народного лікаря України О.Р. Довженка*, 10–11 квітня 2018 р. Харків: «Плеяда», С. 3–9.
2. Аймедов К. В., Асєєва Ю. О., Дьяченко О. В., Сучасний погляд на проблему Інтернет-адикцій у підлітків. *Materialy XIV Miedzynarodowej naukowo-praktycznej konferencji, «Perspektywiczne opracowania są nauką i technikami – 2018»* 07–15 listopada 2018 roku, Volume 5, Przemyśl: Nauka i studia, P. 76–80.
3. Акимов С. К. Психологічні особливості поведінки користувача в мережі Інтернет як детермінанти кіберзалежності. *Вісник Київського міжнародного університету. Психологічні науки*. 2006. Вип. 9. С. 12–19.
4. Вакуліч Т. М. Феномен Інтернет-залежності підлітків у мережі Інтернет. *Освіта і управління*. 2006. № 2. С. 155–158.
5. Дідик Л. А. Інтернет-залежність як негативний соціальний наслідок стрімкого розвитку Інтернет-комунікацій. *Гілея*. 2013. № 78. С. 417–419.
6. Дорохов О. В., Тарасов О. В., Моїсіл І. Проблема комп'ютерної та Інтернет-залежності молоді в інформаційному суспільстві. *Системи обробки інформації*. 2011. Вип. 4. С. 285–288.

7. Камінська О. В. Апробація програми корекції залежності від комп'ютерних онлайн-ігор. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля*. 2015. № 1 (36). С. 168–174.
8. Камінська О. В. Авторська класифікація інтернет-залежності за критерієм провідного мотиву використання мережі. *Молодий вчений*. 2015. № 2(17). С. 210–213.
9. Камінська О. В. Психологія інтернет-залежності : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 339 с.
10. Хомич Г., Потапенко Ю. Дослідження проблеми інтернет-залежності в підлітків. *Гуманітарний Вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди»*. 2012. Вип. 24. С. 444–448.
11. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності. *Соціальна психологія*. 2004. № 5 (7). С. 149–154.
12. Шерман М. І. Інтернет-залежність як сприятливий фактор вчинення злочинів у сфері інтелектуальної власності та комп'ютерних технологій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова*. Комп'ютерно-орієнтовані системи навчання. 2011. Вип. 10. С. 126–130.

Дата надходження статті: 21.09.2025

Дата прийняття статті: 20.10.2025

Опубліковано: 28.11.2025