

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

Психологічні аспекти формування залежності від комп'ютерних ігор

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня

МАГІСТР

за спеціальністю 053 Психологія

Турчик Наталя Леонідівна

Кваліфікаційна робота

Допущена до захисту

Зав. кафедри_____

«__»_____20__р.

Науковий керівник:

Березовський А. М.

к.мед.н., доц.

Рецензент:

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ФОРМУВАННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР.....	12
1.1. Наукові підходи до проблеми комп'ютерної ігрової залежності в сучасній психології.....	12
1.2. Особливості формування залежності від комп'ютерних ігор.....	32
1.3. Негативний вплив комп'ютерної залежності на особистість.....	41
1.4. Значення самооцінки у формуванні ігрової комп'ютерної залежності в підлітковому віці.....	44
Висновки до першого розділу.....	48
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ.....	50
2.1. Теоретичні засади формування психодіагностичного інструментарію дослідження.....	50
2.2. Обробка й аналіз результатів емпіричного дослідження.....	51
Висновки до другого розділу.....	58
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР.....	60
3.1. Зміст профілактичної бесіди з метою запобігання комп'ютерній ігровій залежності.....	60
3.2. Методичні рекомендації для батьків дітей із комп'ютерною ігровою залежністю.....	63
3.3. Психологічні та фізіологічні аспекти безпечного використання комп'ютерних ігор.....	67
Висновки до третього розділу.....	76
ВИСНОВКИ.....	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	82
ДОДАТКИ.....	92

ВСТУП

Актуальність дослідження обумовлена тим, що в умовах стрімкого розвитку інформаційних технологій та цифровізації суспільства комп'ютерні ігри стали невід'ємною частиною повсякденного життя дітей, підлітків і дорослих. Зростання доступності ігрових платформ, онлайн-ігор та мобільних застосунків сприяє збільшенню часу, проведеного у віртуальному середовищі, що підвищує ризик формування ігрової залежності.

Сьогодні комп'ютерні ігри стали масовим явищем: мільйони людей по всьому світу грають щодня. Цифрові платформи, мобільні ігри та онлайн-мережеві середовища роблять ігровий досвід доступним у будь-який час, що автоматично збільшує ризики надмірного залучення до ігор. Захоплення може стати нав'язливим і мати серйозні наслідки для життя та здоров'я.

У групі найбільшого ризику – молоді чоловіки, а також хлопці-підлітки.

Згідно з останніми даними Європейського регіонального бюро ВООЗ, приблизно 34% підлітків у світі щоденно займаються цифровими іграми, тоді як близько 22% можуть проводити за іграми не менше чотирьох годин на день. При цьому до 12% підлітків можуть стати жертвами комп'ютерної ігрової залежності.

Особливої уваги проблема набуває через її негативний вплив на психічне здоров'я особистості: розвиток емоційної нестабільності, тривожності, зниження самоконтролю, порушення соціальної адаптації та міжособистісної взаємодії. Вразливою групою є діти та підлітки, у яких ще не сформовані механізми саморегуляції та критичного мислення.

Крім того, визнання ігрової залежності як психічного розладу на міжнародному рівні актуалізує необхідність глибокого вивчення психологічних механізмів її виникнення, факторів ризику та шляхів профілактики. Таким чином, дослідження психологічних аспектів формування залежності від комп'ютерних ігор є важливим для розробки ефективних методів психологічної допомоги та збереження психічного здоров'я сучасної

людини.

Залежність від комп'ютерних ігор може спричиняти серйозні психологічні проблеми: тривожність, депресію, соціальну ізоляцію, зниження мотивації, порушення уваги й пам'яті, зміни емоційного стану тощо. Це не просто «надмірне хобі» - це явище, що має реальний вплив на психіку.

Діти та підлітки особливо уразливі: їх саморегуляція слабша, вони більше схильні до ігрової залежності через соціальний тиск, бажання досягнень у грі, емоційні відчуття. Це може негативно впливати на навчання, сон, взаємини з однолітками та розвиток особистості.

Розуміння психологічних механізмів формування залежності дозволяє створювати ефективні програми профілактики, терапевтичного втручання, психологічної підтримки як для підлітків, так і дорослих.

Комп'ютерна ігрова культура - частина сучасного медіапростору. Проблема залежності від ігор має соціальні, економічні, освітні та медичні наслідки, тому її дослідження є важливим для суспільства в цілому.

Тема психологічних аспектів формування залежності від комп'ютерних ігор є актуальною і обґрунтованою, оскільки вона пов'язана із зростанням використання цифрових технологій, має значний вплив на психічне здоров'я різних вікових груп і потребує наукового осмислення для розробки практичних рекомендацій.

Стан дослідження проблеми. Проблема комп'ютерної ігрової залежності є однією з актуальних у сучасній психологічній науці у зв'язку з інтенсивною діджиталізацією суспільства, зростанням популярності цифрових ігор та залученням до них дітей і підлітків. У наукових дослідженнях вона розглядається як різновид адиктивної поведінки, що має складну психологічну, соціальну та психофізіологічну природу.

Теоретико-методологічні засади вивчення адиктивної поведінки представлені в працях вітчизняних і зарубіжних науковців (А. Мудрик, Г. Кедровська, Л. Лєскова, І. Шинкаренко, О. Чулков та ін.), які розглядають залежність як форму девіантної поведінки, зумовлену взаємодією особистісних,

соціальних і біологічних чинників. Загальні закономірності формування залежної поведінки висвітлено також у працях з психіатрії та адиктології (А. Скрипніков, В. Яременко, С. Erickson).

Значний масив наукових робіт присвячено феномену кібер- та інтернет-залежності. Зокрема, Ю. Асєєва ґрунтовно дослідила психологічні засади кіберадикцій у підлітковому та юнацькому віці, уточнила класифікацію кіберзалежностей і визначила їхні психологічні детермінанти. Трансформацію поняття інтернет-залежності в умовах цифровізації суспільства аналізують В. Кротенко та О. Міщенко, акцентуючи увагу на зміні форм і механізмів адиктивної поведінки.

Комп'ютерна ігрова залежність як окремий психологічний і соціокультурний феномен розглядається в працях Л. Абсалямової, С. Пелехати, К. Бажанової, І. Чорної, М. Чорного, які описують її прояви у підлітковому віці, особливості емоційної сфери, поведінкові порушення та соціальну дезадаптацію кіберзалежних підлітків. Філософський і культурологічний контекст відеоігор як явища сучасної культури представлено у дослідженнях О. Алієвої, М. Жукової, О. Кирницького, Є. Малюк.

Окрему групу досліджень становлять праці, присвячені психологічним чинникам формування ігрової залежності. Науковці аналізують роль мотивації, копінг-стратегій, конформізму, резильєнтності та міжособистісних стосунків у виникненні адиктивної поведінки (У. Михайлишин, Л. Березовська, І. Мельничук, Л. Литвиненко). У зарубіжних дослідженнях (N. Aziz, X. Wang та ін.) увага зосереджена на взаємозв'язку ігрової мотивації, психологічного контролю та фізичного здоров'я підлітків.

Важливе місце у вивченні проблеми займають дослідження негативних наслідків комп'ютерної ігрової залежності. Науковці відзначають зниження рівня психологічного благополуччя, порушення емоційної регуляції, зростання агресивності, тривожності, депресивних проявів, а також соматичні порушення (погіршення зору, порушення сну, втомлюваність) (N. Aziz, Т. Титаренко, О. Русакова).

Разом із тим аналіз наукових джерел засвідчує, що питання ролі самооцінки у формуванні схильності до комп'ютерної ігрової залежності саме в підлітковому віці залишається недостатньо систематизованим. Більшість досліджень або зосереджуються на загальних психологічних чинниках адикції, або розглядають самооцінку фрагментарно, без поглибленого емпіричного аналізу її взаємозв'язку з ігровою залежністю.

Недостатньо розробленими також залишаються практико-орієнтовані аспекти профілактики комп'ютерної ігрової залежності, зокрема методичні рекомендації для батьків підлітків та питання безпечного використання комп'ютерних ігор у контексті психічного й фізіологічного здоров'я.

Отже, актуальність даного дослідження зумовлена потребою комплексного аналізу комп'ютерної ігрової залежності підлітків із урахуванням ролі самооцінки, а також необхідністю поєднання теоретичного й емпіричного підходів із подальшою розробкою практичних рекомендацій.

Мета дослідження полягає у комплексному теоретико-емпіричному дослідженні психологічних аспектів формування залежності від комп'ютерних ігор, виявленні основних психологічних чинників і механізмів її виникнення, особливостей прояву залежної поведінки, а також у розробці та обґрунтуванні рекомендацій щодо профілактики і психологічної корекції ігрової залежності.

Для досягнення поставленої мети у роботі передбачається вирішення таких завдань:

- проаналізувати наукові підходи до проблеми комп'ютерної ігрової залежності в сучасній психології;
- визначити психологічні особливості формування залежності від комп'ютерних ігор;
- охарактеризувати негативний вплив комп'ютерної ігрової залежності на особистість підлітка;
- дослідити роль самооцінки у формуванні схильності до комп'ютерної ігрової залежності в підлітковому віці;
- теоретично обґрунтувати та охарактеризувати психодіагностичний

інструментарій дослідження комп'ютерної ігрової залежності та самооцінки підлітків;

- провести емпіричне дослідження особливостей комп'ютерної ігрової залежності;

- здійснити аналіз та інтерпретацію результатів емпіричного дослідження;

- розробити профілактичну бесіду щодо запобігання комп'ютерній ігровій залежності;

- сформулювати методичні рекомендації для батьків підлітків із комп'ютерною ігровою залежністю.

Об'єктом дослідження є поведінкові залежності особистості у сучасному інформаційному середовищі.

Предмет дослідження є психологічні аспекти формування залежності від комп'ютерних ігор.

У ході дослідження передбачалося перевірити таку **гіпотезу**: формування залежності від комп'ютерних ігор зумовлюється сукупністю психологічних чинників, зокрема особливостями емоційної сфери, рівнем саморегуляції, мотиваційними потребами та соціально-психологічними умовами, і має більш виражені прояви у осіб з підвищеним рівнем тривожності та зниженими навичками самоконтролю.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети та розв'язання завдань дипломної роботи було використано комплекс взаємодоповнювальних методів дослідження:

1. Теоретичні методи:

- аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблеми психологічних аспектів формування залежності від комп'ютерних ігор;

- порівняльний аналіз наукових підходів до вивчення ігрової залежності в сучасній психології.

2. Емпіричні методи:

- психодіагностичні методики, спрямовані на виявлення рівня залежності від комп'ютерних ігор та індивідуально-психологічних особливостей особистості;

- анкетування та опитування з метою збору первинної психологічної інформації щодо особливостей ігрової поведінки;

- спостереження за поведінковими проявами досліджуваних у процесі ігрової діяльності.

3. У дослідженні можуть бути використані такі методики:

1. «Самоаналіз ставлення до комп'ютерних ігор дітей підліткового віку» автори: І.М.Чорна, М.М.Чорний.

2. Методика визначення схильності до адиктивної, агресивної та деліквентної поведінки (О. М. Орел), яка дає змогу оцінити ризик розвитку деструктивних форм поведінки.

3. Тест «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча, що дозволяє визначити домінуючі життєві пріоритети та їхній взаємозв'язок із схильністю до комп'ютерної залежності.

4. Методи математико-статистичної обробки даних:

- кількісний та якісний аналіз результатів;
- використання методів описової статистики;
- кореляційний аналіз для визначення взаємозв'язків між показниками ігрової залежності та індивідуально-психологічними характеристиками особистості.

Наукова новизна дослідження полягають у тому, що:

- уточнено зміст і структуру поняття комп'ютерної ігрової залежності з позицій сучасних психологічних підходів, з урахуванням вікових особливостей підліткового періоду;

- систематизовано психологічні механізми формування комп'ютерної ігрової залежності у підлітків, зокрема в контексті мотиваційних чинників та особистісних особливостей;

- розкрито взаємозв'язок між рівнем самооцінки та схильністю до комп'ютерної ігрової залежності в підлітковому віці на основі теоретичного аналізу та емпіричних даних;
- обґрунтовано та адаптовано психодіагностичний інструментарій для дослідження комп'ютерної ігрової залежності та самооцінки підлітків, що забезпечує комплексність емпіричного аналізу;
- виявлено особливості прояву комп'ютерної ігрової залежності у підлітків та її вплив на особистісну сферу за результатами емпіричного дослідження;
- розроблено комплекс методичних рекомендацій профілактичного спрямування, який включає зміст профілактичної бесіди, рекомендації для батьків та визначення психологічних і фізіологічних аспектів безпечного використання комп'ютерних ігор підлітками.

Теоретичне значення дослідження полягає в тому, що отримані результати розширюють і поглиблюють наукові уявлення про комп'ютерну ігрову залежність як психологічний феномен у межах сучасної психології розвитку та вікової психології.

У роботі систематизовано наукові підходи до проблеми комп'ютерної ігрової залежності, уточнено її психологічні механізми та особливості формування у підлітковому віці.

Дослідження теоретично обґрунтовує роль самооцінки як значущого особистісного чинника, що впливає на формування схильності до комп'ютерної ігрової залежності у підлітків, а також розкриває її взаємозв'язок з особливостями емоційно-особистісної сфери.

Отримані результати можуть бути використані для подальших теоретичних розробок у галузі психології залежностей, вікової та педагогічної психології, а також при побудові концептуальних моделей профілактики поведінкових адикцій у підлітковому віці.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів у практичній діяльності психологів, педагогів та батьків,

спрямованій на профілактику та зниження проявів комп'ютерної ігрової залежності у підлітків.

Розроблені у роботі методичні рекомендації для батьків підлітків із комп'ютерною ігровою залежністю, а також зміст профілактичної бесіди можуть бути застосовані у роботі шкільних психологів, соціальних педагогів, класних керівників під час індивідуальної та групової профілактичної роботи з підлітками та їхніми батьками.

Матеріали емпіричного дослідження та обґрунтований психодіагностичний інструментарій можуть використовуватися для діагностики рівня комп'ютерної ігрової залежності та особливостей самооцінки підлітків у практиці психологічного консультування й психопрофілактики.

Результати дослідження можуть бути впроваджені у навчально-виховний процес закладів загальної середньої освіти, а також використані при розробці програм психологічного супроводу підлітків і підвищення психологічної компетентності батьків.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі змісту, вступу, трьох розділів висновків, списку використаних джерел, та додатків.

Перший розділ присвячений аналізу наукових підходів до розуміння комп'ютерної залежності як психологічного феномену. У підрозділах розглянуто особливості формування залежності від комп'ютерних ігор, її негативний вплив на особистість підлітка та роль самооцінки у схильності до залежної поведінки. Розділ завершується висновками, у яких підсумовані основні теоретичні положення та визначені напрями емпіричного дослідження.

Другий розділ присвячено проведенню емпіричного дослідження. У першому підрозділі обґрунтовано вибір психодіагностичного інструментарію для вивчення рівня комп'ютерної залежності та самооцінки підлітків. Другий підрозділ містить обробку та аналіз результатів дослідження, що дозволяє виявити особливості прояву комп'ютерної ігрової залежності. Розділ завершується висновками, у яких узагальнені результати емпіричного дослідження.

Третій розділ присвячено практичним аспектам проблеми. У підрозділах подано зміст профілактичної бесіди для запобігання комп'ютерній залежності, методичні рекомендації для батьків підлітків, а також розглянуто психологічні та фізіологічні аспекти безпечного використання комп'ютерних ігор.

Таким чином, структура роботи забезпечує послідовне поєднання теоретичного аналізу, емпіричного дослідження та практичних рекомендацій, що дозволяє всебічно розкрити проблему комп'ютерної ігрової залежності у підлітків.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ СХИЛЬНОСТІ ДО ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР

1.1. Наукові підходи до проблеми комп'ютерної ігрової залежності в сучасній психології

Вивчення комп'ютерних ігор у межах сучасних соціальних наук є відносно новим напрямом наукових досліджень. Найбільш ґрунтовні теоретичні напрацювання належать ученим зі США, країн Західної Європи, Японії та Південної Кореї, що зумовлено раннім, стрімким і масовим упровадженням комп'ютерних технологій у цих державах.

У США та європейських країнах приблизно з 1980-х років формується й активно розвивається міждисциплінарний дослідницький напрям, відомий як *game studies*. Водночас навіть у західному академічному середовищі цей напрям залишається досить молодим і дискусійним. Це пов'язано з невизначеним соціокультурним статусом відеоігор та певним культурним консерватизмом суспільства, яке ще не виробило сталого уявлення про роль відеоігор. Крім того, відеоігри як культурний феномен є значно молодшими порівняно з телебаченням, друкованими медіа чи кінематографом, що зумовлює їхнє перебування на периферії суспільної свідомості, медіапростору та академічних досліджень.

Game studies є міждисциплінарною галуззю, для якої характерна відсутність єдиної теоретичної бази та визнаних класиків. У межах цього напрямку поєднуються економіка, соціологія, кількісні методи аналізу, літературознавство, культурна антропологія, психологія та філософія, що тісно взаємодіють із комп'ютерними науками, інженерією та теорією алгоритмів. Така багатовекторність ускладнює формування загальноновизнаних авторитетів у цій сфері, адже дослідження часто є фрагментарними, не пов'язаними між собою або ж демонструють суперечливі результати.

На сучасному етапі можна виокремити кілька загальних підходів до вивчення відеоігор. Один із них ґрунтується на методах соціальних наук, зокрема соціології та психології, які зосереджуються на аналізі як позитивних, так і негативних впливів відеоігор на особистість і суспільство.

Дж. Айворі зазначає, що численні соціологічні дослідження застосовували різноманітні методи для аналізу впливу відеоігор. Узагальнюючи наукові підходи, дослідник виокремив чотири основні перспективи: «відеоігри як стимул», що передбачає аналіз впливу ігрового контенту на користувачів; «відеоігри як покликання», зосереджену на характеристиках самих гравців; «відеоігри як навички», де ігри розглядаються як засіб розвитку вмінь і компетенцій; а також «відеоігри як соціальне середовище», у межах якого вивчається взаємодія між гравцями [48, с. 31].

Порівняння окремих досліджень ускладнюється тим, що вони охоплюють різні аспекти відеоігор, базуються на відмінних теоретичних припущеннях, використовують різні методологічні підходи та спрямовані на вирішення різних наукових завдань.

Тематика, яка досліджується найбільш активно, зокрема вплив насильства у відеоіграх, і досі залишається предметом гострих наукових дискусій. Наукові праці, присвячені потенційним негативним наслідкам ігор, часто не узгоджуються з дослідженнями, що наголошують на можливостях та позитивному потенціалі використання відеоігор.

Особливо гострі суперечки точаться навколо питання впливу насильницького контенту на агресивність гравців. Вони беруть початок із середини 1980-х років, коли емпіричні дослідження вперше почали аналізувати можливі взаємозв'язки між насильством у відеоіграх та агресивною поведінкою користувачів. Відтоді низка широко цитованих праць вказує на кореляцію між експозицією до насильницького ігрового контенту та зростанням агресивних думок, емоцій і поведінкових реакцій. У результаті в багатьох галузях - від психології до медицини - утвердилася позиція, згідно з якою жорстокі відеоігри розглядаються як один із чинників агресії.

Так, дослідження італійських психологів Л. Мілані, Е. Камісаски, С. Каравіти та П. Блазіо, проведене у 2012 році серед дітей і молоді, засвідчило наявність зв'язку між захопленням насильницькими відеоіграми та підвищеним рівнем агресивності. Більшість учасників продемонстрували високі показники за шкалами агресивної поведінки. Також було встановлено вікові та гендерні відмінності: хлопці частіше, ніж дівчата, обирають ігри з елементами насильства і проводять за ними більше часу; старші діти надають перевагу жорстоким іграм частіше, ніж молодші. Додатково з'ясовано, що неконтрольована за тривалістю гра у відеоігри, незалежно від рівня насильства, сприяє зростанню агресивності [38, с. 26].

Водночас існує низка наукових праць, у яких не виявлено прямого зв'язку між насильницьким контентом відеоігор і агресивною поведінкою. Деякі дослідження навіть засвідчують можливість зниження агресивних реакцій під впливом таких ігор. Зокрема, К. Фергюсон і С. Руед у дослідженні 2010 року заперечують негативний вплив жорстоких відеоігор на психічний стан людини, зазначаючи, що вони можуть слугувати безпечним способом зниження фрустрації, покращення емоційного стану та послаблення ворожих почуттів [65, с. 105].

Крім того, дослідники наголошують, що у працях із негативними висновками часто не оцінюються реакції, пов'язані з реальною антисоціальною поведінкою [65, с. 105].

Сучасні дослідження дедалі частіше вказують на те, що джерелом агресивних реакцій може бути не сам насильницький контент, а змагальний характер відеоігор [48, с. 38]. Так, П. Адачі дійшов висновку, що наявність елементів конкуренції у грі є більш значущим чинником підвищення агресивної поведінки, ніж самі сцени насильства [61, с. 272].

Окремий напрям наукових досліджень присвячений репрезентації статі, раси та віку у відеоіграх. Результати таких робіт послідовно свідчать не лише про меншу кількість жіночих персонажів, а й про їхню другорядну роль у сюжеті ігор. Жінки рідше постають ключовими героями, значно рідше є персонажами,

доступними для керування гравцем, і частіше виконують пасивні функції. Так, у 2009 році Д. Вільямс та Дж. Айворі здійснили аналіз майже 5 тисяч персонажів із 150 найбільш комерційно успішних відеоігор. Отримані результати засвідчили, що жіночі персонажі становлять лише 14% від загальної кількості та лише 10% серед головних дійових осіб [48, с. 39].

Ще одним активно зростаючим напрямом є дослідження реклами у відеоіграх. Ця відносно нова галузь наукового аналізу демонструє, що комерційні повідомлення в ігровому середовищі є достатньо ефективними - як з огляду на рівень запам'ятовуваності, так і щодо формування позитивного ставлення до рекламованих брендів [48, с. 42].

Окрему увагу дослідники приділяють впливу технологічного розвитку на сприйняття відеоігор. Емпіричні дані свідчать, що сучасні, технологічно складніші ігри підсилюють емоційні реакції, концентрацію уваги та відчуття присутності. Зокрема, Д. Айворі та С. Кальянараман обґрунтували, що високотехнологічні ігри значно ефективніше залучають гравців і сприяють формуванню ефекту занурення [90, с. 547].

Значного поширення набули дослідження, спрямовані на аналіз кількості гравців, їхнього віку та статі. Серед виявлених тенденцій можна виділити такі: чоловіки загалом грають частіше за жінок; з віком частота гри зменшується; чоловіки витрачають на ігри більше часу; представники різних статей мають відмінні жанрові та типологічні уподобання. Онлайн-опитування, проведене у США у 2009 році, засвідчило, що 88% респондентів грають у відеоігри щонайменше раз на місяць, а 23% - щодня. Середній тижневий ігровий час становив 13,2 години, при цьому чоловіки проводили за грою в середньому 16,4 години на тиждень, а жінки - 9,2 години. Частота ігрових сесій зменшувалася з віком, тоді як тривалість однієї сесії, навпаки, зростала [8, с. 600]. Водночас слід враховувати, що сучасні аналогічні дослідження можуть демонструвати інші результати.

Практично одразу після набуття відеоіграми статусу масової комерційної розваги виникли дискусії щодо ризиків формування залежності та надмірного

ігрового залучення. Численні емпіричні дослідження засвідчили, що певна частина гравців демонструє ознаки ігрової залежності. Опитування, проведені у 2010–2011 роках, виявили відносно невеликий відсоток залежних - близько 3–4% [48, с. 47].

Найвищі показники залежності фіксуються серед користувачів онлайн-ігор. У дослідженнях Н. Йі гравці повідомляли, що окремі ігрові сесії можуть тривати близько 10 годин, а 18% респондентів зазначили негативний вплив онлайн-ігор на їхнє повсякденне життя [48, с. 48].

Інтерпретація цих результатів у науковому середовищі є неоднозначною. Частина дослідників, зокрема М. Гріффітс, ставить під сумнів доцільність застосування терміна «залежність» для опису надмірної ігрової активності [43, с. 6]. Інші вчені вважають, що проблема ігрової залежності перебільшена, оскільки складно чітко відмежувати патологічну залежність від високого рівня залученості. Такої позиції дотримуються Дж. Чартльтон та Я. Денфорт, які наголошують на принциповій різниці між цими явищами [81, с. 1547].

Окремий блок досліджень присвячений аналізу фізичних і когнітивних навичок, що формуються у процесі гри. Ранні наукові роботи засвідчили, що гравці часто мають кращу зорову чутливість, координацію рухів та здатність до концентрації уваги. Водночас деякі дослідження вказують на те, що відеоігри можуть знижувати рівень фізичної активності, тоді як інші доводять, що активні відеоігри самі по собі можуть виконувати функцію фізичного навантаження [48, с. 34].

Ще один напрям досліджень стосується ролі відеоігор у соціальній взаємодії. Роботи П. Грея показали, що онлайн-ігри надають користувачам широкі можливості для соціальних контактів, співмірні з реальним соціальним середовищем [42]. Опитування Н. Йі засвідчили, що значна частина гравців оцінює дружні стосунки в онлайн-іграх як не гірші або навіть кращі за реальні. Крім того, частина респондентів повідомила про глибокі особисті зв'язки, включно з довірою та романтичними стосунками, що виникли в межах

MMORPG. Багато учасників також зазначали розвиток міжособистісних, лідерських і соціальних навичок у процесі гри [38, с. 321].

Опитування 2025 року додатково підтвердили, що відеоігри сприяють розширенню та поглибленню соціальних контактів, зокрема формуванню нових знайомств і підтриманню зв'язку з родиною та друзями.

Онлайн-ігрові середовища також створюють унікальні умови для спостереження за соціальною поведінкою, недоступні в повсякденному житті. Дослідження показують, що моделі взаємодії в онлайн-іграх значною мірою відображають реальні соціальні процеси, включно з невербальною комунікацією.

До вивчення відеоігор активно долучаються й економісти, які аналізують віртуальні економічні системи, зокрема в іграх жанру ММО. Наприклад, економіку гри World of Warcraft досліджували як модель державної економіки з власними ринковими механізмами, регуляцією, імпортом, експортом та правилами, встановленими компанією Blizzard [33, с. 87].

У межах цієї ж гри було зафіксовано унікальне явище - так звану «пандемію зіпсованої крові» у 2005 році. Поширення ігрового ефекту між персонажами змусило розробників перезапустити сервери. Цей випадок згодом був використаний епідеміологом Н. Фефферман як модель для аналізу процесів, подібних до пандемії Covid-19.

Другий узагальнений підхід до вивчення відеоігор охоплює гуманітарні дослідження, спрямовані на осмислення місця відеоігор у сучасній культурі, зокрема в межах літературної критики та культурології.

Третій підхід пов'язаний із дослідженнями в інтересах ігрової індустрії та має переважно маркетинговий і інженерний характер. У його межах аналізуються, зокрема, проблеми зростання витрат на розробку ігор класу «AAA» за відсутності гарантій комерційного успіху. Показово, що значна частина публікацій про відеоігри зосереджена саме на індустріальному аспекті, зокрема у працях Б. Харріса «Console Wars. Sega vs Nintendo» та Дж. Шраєра «Кров, піт та пікселі».

На початку 1990-х процес вивчення відеоігор відбувався в рамках наратології, тобто гра вивчалась як певний організований текст, ключову роль в якому відіграє наратив. До середини 90-х стало очевидно, що даний підхід не є оптимальним, бо опис сюжету гри не дає повної картини процесів, з яких відеоігри складаються. Але з'явилися такі жанри ігор, які всю увагу акцентують на історії, персонажах та сюжету, навіть якщо ігровий процес майже відсутній. Прикладами таких відеоігор стали інтерактивні фільми, інтерактивна література та дуже популярний жанр візуальних новел.

В кінці 1990-х був висунутий підхід, який звертав увагу на геймплей, що включав в себе правила гри, яким відеогра підпорядковується, а також варіативність та змагальність (підхід отримав назву «людологія»). Цей підхід акцентував на важливому аспекті відеоігор – ігровому процесі. Наприклад, такі ігри як «Pac Man» або, з сучасних «Risk of Rain» не мають ні сюжету, ні передової графіки, але цінуються за ігровий процес.

Наратологія та людологія мали свої недоліки, тому з'явився нередукціоністський підхід, який визначає: відеоігру слід пізнавати різними методами на різних рівнях. А. Богост виділив 5 основних рівнів пізнання, не заперечуючи при цьому, що їх може бути більше:

- перший рівень – рівень сприйняття, який вивчає психологію гравця;
- другий рівень – інтерфейс, вивчає все те, що гравець бачить очима;
- третій рівень – рівень функції, це те, чого гравець не бачить, але те, що дозволяють реалізовувати правила гри;
- четвертий рівень – це код, тобто вивчення ігри як комп'ютерної програми;
- п'ятий рівень – рівень платформи, на якій ця гра гравцеві подається і її вивчення [27, с. 124].

Окремим напрямком дослідження відеоігор займається психологія.

У результаті психологічних досліджень виникла теорія про корисний бік відеоігор для людей усіх вікових категорій. Ця теорія ґрунтується на твердженні, що комп'ютерні ігри не заважають розвитку когнітивних, тобто пізнавальних здібностей, а сприяють їх покращенню. Крім того, ігри підвищують швидкість і

гнучкість роботи мозку за рахунок занурення гравця в середовище, що нескінченно і складно змінюється, де потрібно безперервно і напружено думати, прораховувати кроки і вирішувати різного роду завдання, щоб досягти успіху в грі.

Філософія, досліджуючи явище відеоігор, намагається відповісти на питання: «Що таке гра?» та «Які аспекти ігор визначальні?». Піднімаються питання онтології відеоігор та їх становище між реальним та віртуальним світами.

Дослідник відеоігор І. Богост, намагаючись підкреслити складність визначення відеоігри та її аспектів, використовує приклад відеогри «Е. Т.» (1982): «Що таке Е. Т... існує багато варіантів... Е.Т. – це 8 кілобайт, що складаються з 6502 кодів операцій; Е.Т. є вихідним кодом, послідовністю, зрозумілих людині позначень для машинних кодів, операцій, що запускають гру; Е.Т. – це картридж із пластику, прикрашений наклейкою; Е.Т. – це споживчий товар, роздрібний продукт, упакований разом із роздрукованою інструкцією до коробки; Е.Т. – це досвід, який гравці можуть випробувати як поодиночки, так і разом, наприклад, зібравшись із сім'єю біля телевізора; Е.Т. – це одиниця інтелектуальної власності; Е.Т. – це символ, що відображає стан справ під час кризи 1983 року» [27, с. 126].

Богост наголошує, що всі ці «одиниці» гри існують водночас, але незалежно один від одного. Тому, підсумовуючи усю складність та багатозначність відеоігор, І. Богост говорить: «Відеоігри – це бардак. Бардак, який нам більше не потрібно намагатися прибрати, якщо взагалі це було колись можливо» [27, с. 128].

На думку дослідників «game studies», зокрема Е. Арсета, відеоігри повинні бути окремою областю досліджень, яка буде використовувати надбання соціології, культурології, антропології, семіотики, кіно.

Таким чином, «game studies», як новий науковий напрям досліджень відеоігор, привернув увагу дослідників з багатьох галузей суспільних наук.

На сьогоднішній день звернення психологів до вивчення впливу комп'ютерних технологій на людину обумовлено складним характером сучасного соціокультурного середовища та, крім того, зміною його на соціально-психологічні особливості кожної особистості. Терещук Н. В. зазначає, що серед психологічних феноменів комп'ютеризації важливе місце приділяється психології комп'ютерної гри [62, с. 9]. Формуючись на стику двох дослідних областей – психології ігрової діяльності та психології комп'ютеризації, — психологія комп'ютерної гри набуває унікальних рис, що привертає увагу представників різних напрямів сучасної психології.

Матвієнко О. В. підтверджує, що на сьогоднішній день психологам все частіше доводиться стикатися з проблемою підвищеного інтересу людей до комп'ютерних ігор, що розвивається в схильність до залежності, а потім і в залежність від комп'ютерних ігор. Це звуженням кола інтересів, некоммунікабельністю і навіть аутизмом, зміною звично нормального життя, яке тепер уже повністю підпорядковується новому надцінності, тобто, комп'ютерним іграм.

Як зазначає Ісакова Т. О. найбільшому впливу комп'ютерних ігор піддаються діти та підлітки. На сьогоднішній день накопичений великий фактичний матеріал про особливості підлітків, про специфіку їх ідеалів, інтересів, моральних уявлень, мотивів діяльності [18, с. 25].

Важливо пам'ятати про те, що, як зазначала Ісакова Т. О., «у процесі дорослішання підліток знайомиться з різними аспектами людських взаємин» [18, с. 26]. Підліток перебуває у постійному пошуку друзів та компаній, у яких він міг би відчутти почуття приналежності групі. Усі ці відносини є важливою частиною ідентифікації особистості. Незадоволення цієї потреби може призвести до «заглиблення» підлітка у віртуальний світ, який виступатиме для нього засобом спілкування та самоствердження, замінюючи собою процес реальної взаємодії.

На сучасному етапі формування психологічного уявлення про комп'ютерну гру як об'єкт або феномен реальної дійсності є одним із ключових

методологічних завдань психологічної науки. У межах дослідження ігрової комп'ютерної діяльності широко відомі праці таких вітчизняних учених, як І. Ю. Вінтюк, Г. Ф. Гончаровська, а також класичні роботи Е. Фромма, Г. Паренса. Значний внесок у вивчення психологічних аспектів захоплення комп'ютерними іграми за кордоном зробив К. Андерсон.

Попри понад двадцятирічну історію наукових досліджень цієї проблематики, потреба у подальшому вивченні ігрової комп'ютерної діяльності залишається надзвичайно високою. К. С. Янг справедливо зауважує, що більшість сучасних досліджень мають вузьку спрямованість і подекуди характеризуються упередженістю. Зокрема, значна частина психологічних робіт зосереджується лише на двох питаннях: чи підвищує надмірне захоплення комп'ютерними іграми рівень агресивності у підлітків та яким є вплив ігор на формування ігрової залежності. Таким чином, дослідження часто обмежуються спробами відповісти на спрощене запитання - чи є комп'ютерні ігри позитивним або негативним явищем. Водночас багато важливих психологічних аспектів ігрової комп'ютерної активності залишаються недостатньо вивченими. У зв'язку з цим доцільно детальніше зупинитися на сучасних досягненнях у дослідженні психологічних особливостей ігрової діяльності.

За визначенням О. В. Савицької, комп'ютерна гра є комп'ютерною програмою, призначеною для організації ігрового процесу (геймплею), забезпечення взаємодії з іншими учасниками або виконання ролі партнера по грі.

Т. В. Дуткевич розглядає залежність від комп'ютерних ігор як стан психологічного комфорту, який людина відчуває лише за умови реалізації ігрової діяльності в інтернет-середовищі. У такому випадку будь-які інші форми діяльності викликають роздратування, пригнічення та втрату мотивації. Серед чинників, що сприяють зануренню в комп'ютерні ігри, дослідниця виокремлює дефіцит реального спілкування, відчуття захищеності у віртуальному просторі та можливість уникнення проблем реального життя.

Як підкреслює Р. В. Павелків, актуальність психологічних досліджень ігрової комп'ютерної діяльності зумовлена кількома ключовими обставинами

[39, с. 43]. По-перше, теоретико-методологічні засади вивчення психології комп'ютерної гри значною мірою сформувалися до стрімкого розвитку інформаційних технологій, який істотно трансформував психологічну природу ігор та характер їхнього впливу на особистість. По-друге, у сучасній психології зросла потреба в комплексному аналізі впливу комп'ютерних технологій на індивідуально-психологічні характеристики людини. По-третє, дослідження комп'ютерних ігор як чинника впливу на особистість є відносно новим напрямом, що вирізняється різноманіттям підходів до тлумачення механізмів, характеру та наслідків цього впливу.

Т.Ю. Больбот зазначає, що на сьогодні можна виокремити низку проблемних сфер психології комп'ютерної гри, які залишаються недостатньо вивченими, попри високий науковий інтерес до них. До таких сфер належать чинники емоційно-мотиваційної привабливості ігор, їхній вплив на пізнавальні процеси, а також питання позитивного чи негативного впливу комп'ютерних ігор на розвиток особистості [4, с. 30]. Серед актуальних напрямів досліджень також називають створення психологічної класифікації комп'ютерних ігор, визначення особливостей їхнього впливу на особистість і виявлення мотиваційних компонентів, що зумовлюють звернення до ігрової діяльності. Особливої уваги потребує проблема ігрової комп'ютерної адикції.

На думку Н. О. Максимовської, суперечливість результатів у сфері психології комп'ютерної гри пояснюється відсутністю єдиного підходу до визначення предмета дослідження. Досить поширеною є тенденція до узагальненого розгляду всього спектра комп'ютерних ігор без урахування їхніх суттєвих відмінностей, що, на наш погляд, є методологічно некоректним.

Досліджуючи феномен захоплення комп'ютерними іграми, Е. Фромм виокремлює п'ять взаємопов'язаних складових, притаманних кожній грі: збудження, занурення, ідентифікацію, інтерактивність і вибір [68, с. 231]. Саме поєднання цих елементів, на думку автора, відрізняє комп'ютерні ігри від книг, телебачення та інших форм дозвілля чи навчання і зумовлює їхню високу привабливість не лише для дітей і підлітків, а й для дорослих.

Водночас Л. Н. Юр'єва наголошує на необхідності наявності певних структурних компонентів комп'ютерної гри [75, с. 149]. Найбільш значущими серед них виявилися реалістичність зображення, висока якість графіки та звукового супроводу. Щодо тривалості ігрового процесу, респонденти частіше віддавали перевагу іграм середньої та великої тривалості, причому чоловіки загалом обирали довші ігрові сесії, ніж жінки. Можливість багатокористувацької гри або гри через мережу також отримала вищі оцінки з боку чоловіків, що пов'язується з більшою орієнтацією на змагальність. Натомість жінки частіше надавали перевагу накопиченню бонусів і досягнень, зосереджуючись на самовдосконаленні, а не на конкуренції з іншими. Водночас можливість вибору персонажа та його розвитку в ігровому процесі була однаково важливою для більшості опитаних.

Як зазначає В. С. Собкін, комп'ютерна гра за своєю суттю є близькою до реальної гри та виступає символіко-моделювальною діяльністю. Дії, що відбуваються в ігровому просторі, не є реальними, а їхній зміст стає зрозумілим лише в контексті правил і умовностей гри. Уявна ситуація задається ігровими правилами, простором і об'єктами. На відміну від традиційної гри, у комп'ютерній грі відсутня потреба у заміщенні реальних об'єктів, оскільки сам віртуальний простір виконує функцію заміщення реальності, дозволяючи створювати будь-які необхідні об'єкти.

М. Піменов, зі свого боку, підкреслює, що комп'ютерний світ завжди є вторинним: у ньому не з'являється нічого, що не мало б аналогів у реальності або уяві розробника. Водночас цей світ не обмежений фізичними законами й надає необмежені можливості для моделювання ситуацій та віртуального втілення навіть найфантастичніших ідей. Разом із тим автор зазначає, що створення уявної ситуації в комп'ютерній грі має низку специфічних труднощів і особливостей.

У комп'ютерній грі відсутній розрив між значенням і змістом, немає протиставлення між видимим і смисловим планами, однак водночас відсутня і реальна дія в об'єктивній дійсності. Усі події відбуваються в умовно-наочному

віртуальному просторі та можуть супроводжуватися справжніми емоційними переживаннями, виконуючи функцію заміщення дій, притаманних реальній грі. При цьому зникає провідна роль слова у формуванні та підтриманні уявної ситуації, оскільки ігровий простір не є уявним, а подається в наочній формі.

Гравець діє виключно в межах заданої комп'ютерної гри та не має можливості істотно змінювати її структуру. Ігрова ситуація є зовнішньою щодо дитини: вона не створюється нею, а пропонується в готовому вигляді. Унаслідок цього комп'ютерна гра стає менш вільною та менш керованою з боку гравця, що обмежує можливості самовираження.

Комп'ютерна гра поєднує в собі риси як «умовної», так і «серйозної» діяльності. Вона пропонує альтернативну реальність, у якій дитина виходить за межі традиційного розуміння гри як «несправжньої» дії. У віртуальному середовищі її діяльність набуває повної значущості, а сама дитина виступає повноправним учасником подій.

Реакції комп'ютерної гри є однаково «серйозними» незалежно від того, хто є гравцем - дитина чи дорослий. На відміну від реальних соціальних взаємодій, де експериментування з поведінкою часто є неможливим або ризикованим, у комп'ютерній реальності завжди зберігається можливість повернення, повторного проходження та випробування альтернативних варіантів дій. Водночас ці варіанти жорстко обмежені програмним кодом і відображають уявлення розробника про систему людських відносин, а не власний досвід чи уявлення дитини.

Етап попередньої орієнтації в комп'ютерній грі реалізується переважно на рівні дії, а не смислу. Характерною особливістю взаємодії з комп'ютером є усвідомлення способу дії ще до її виконання. Для перенесення дії у віртуальну реальність вона має бути чітко виокремлена, структурована та перекодована у форму, зрозумілу комп'ютеру відповідно до інтерфейсу, тобто здійснюється опосередковано.

Досліджуючи психологічні аспекти комп'ютерних ігор, Н. В. Терещук звертає увагу на їхню значну різноманітність [62, с. 11]. Комп'ютерні ігри

істотно відрізняються за змістом, особливостями інтерфейсу, графічним і звуковим оформленням. Крім того, багато сучасних ігор поєднують у собі елементи кількох жанрів, що значно ускладнює їхню класифікацію навіть для розробників. Психологічні класифікації, побудовані на основі залучених у процес гри психічних функцій, залишаються недостатньо чіткими через високий рівень суб'єктивності використовуваних критеріїв.

У класифікації комп'ютерних ігор Я. С. Проценка відправною точкою є проблема ігрової залежності, а основним критерієм - динаміка та швидкість її формування. У межах цієї типології всі ігри, незалежно від жанру, поділяються на рольові та нерольові. Для рольових ігор характерний якісно новий рівень залежності, що проявляється у глибокому зануренні, інтеграції людини з віртуальним персонажем аж до втрати індивідуальності та ідентифікації себе з ігровим героєм. За ступенем «залучення» Н. В. Богачова розподіляє рольові ігри на кілька груп, серед яких найбільш «затягувальними» є ігри з видом «від першої особи», тоді як ігри з видом на персонажа ззовні характеризуються нижчим рівнем залучення.

Підсумовуючи аналіз психологічних класифікацій комп'ютерних ігор, можна зазначити, що незначна кількість наукових праць у цій сфері поєднується з очевидною потребою у створенні обґрунтованої психологічної типології ігор, що підтверджує актуальність цього напрямку як для теоретичної, так і для практичної психології.

До найбільш дискусійних і суперечливих питань психології комп'ютерної гри, на думку Л. Н. Юр'євої, належить проблема впливу ігрової діяльності на структурні та змістовні характеристики особистості [75, с. 79]. Водночас ігрова реальність у сучасній культурі дедалі частіше виступає важливим чинником особистісного становлення, оскільки багато соціокультурних практик набувають ігрових елементів.

Г. Паренс наголошує, що комп'ютерна гра є не лише формою діяльності, а й процесом особистісного формування, у ході якого віртуальний ігровий досвід інтегрується в реальні структури особистості. Результати такої інтеграції

складно передбачити, однак, виступаючи чинником конструювання образу соціальної реальності та картини світу, комп'ютерна гра опосередковує розвиток ціннісно-сміслової сфери особистості та суттєво впливає на її взаємодію з мінливим соціальним середовищем [68, с. 44].

Низка досліджень засвідчує і позитивний потенціал комп'ютерних ігор. Зокрема, у ранніх роботах Е. Фромма було встановлено, що ігровий досвід істотно впливає на особистісні характеристики та самосвідомість гравців. Механізми цього впливу розглядаються в межах психотехнічної концепції дії, відповідно до якої комп'ютерна гра є процесом, що потребує постійного контролю власних дій, рефлексії та аналізу внутрішніх змін суб'єкта [68, с. 134]. Такий досвід сприяє переосмисленню власних успіхів і невдач, трансформації Я-образу та локусу контролю.

Р. В. Павелків підкреслює терапевтичний потенціал комп'ютерної гри, що виявляється у зближенні Я-реального та Я-ідеального, переживанні позитивних емоцій і виконанні відновлювальних функцій [39, с. 143]. На його думку, гравці часто відрізняються від негравців низкою характерологічних рис, зокрема розвиненим логічним мисленням, емоційною стійкістю, раціональністю, домінантністю, схильністю до мрійливості та прямолінійності.

Отже, дослідження соціально-психологічних чинників, механізмів і характеру впливу комп'ютерних ігор на формування структурних і змістових компонентів особистості, а також аналіз ролі гри у взаємодії особистості із соціальним середовищем і динаміки змін індивідуальних характеристик зі зростанням ігрової залученості, є одним із пріоритетних напрямів сучасної психології комп'ютерної гри.

Поряд із позитивними аспектами, у наукових джерелах накопичено значну кількість доказів негативного впливу комп'ютерних ігор. Так, Г. Паренс зазначає, що комп'ютерні ігри здатні змінювати інтереси та мотиваційну сферу підлітків-гравців, неоднозначно впливаючи на їхній емоційний стан, здатність до соціальної взаємодії та когнітивні функції [68, с. 44].

Сьогодні в науковій і публіцистичній літературі серед можливих наслідків надмірного захоплення комп'ютерними іграми виокремлюють патологічні форми ігрової активності, близькі за своїми проявами до поведінкової залежності, втечу від реальності, зростання прямої й опосередкованої агресивності, підвищення рівня тривожності та порушення соціальних зв'язків особистості. Значна увага дослідників зосереджена на емоційних наслідках ігрової діяльності. Зокрема, О. В. Скрипченко встановили, що у 38 % досліджуваних після завершення гри спостерігається виникнення агресивного емоційного стану [56, с. 73].

М. Л. Кочина наголошує на актуальності проблеми мотиваційної привабливості комп'ютерних ігор, зазначаючи, що, попри значну кількість досліджень, однозначного вирішення цього питання досі не існує.

В. С. Собкін виокремлює кілька узагальнених груп чинників привабливості комп'ютерних ігор. До них належать сюжетно-емоційний або естетичний аспект (захопливий сюжет, емоційна атмосфера, якість графіки та стилістика); так звана «прокачка» - можливість набуття нових умінь і засобів для ефективнішого розв'язання ігрових завдань; досягнення перемоги, реалізація змагальних мотивів; інтелектуальне задоволення від процесу розв'язання проблемних ситуацій; колекційно-дослідницький аспект, що передбачає вивчення ігрового світу; творчі можливості, пов'язані зі створенням нових об'єктів; а також позаігрові чинники - соціалізація, спосіб проведення дозвілля, втеча від реальності тощо. Значущість кожного з цих факторів є індивідуальною та визначальною під час вибору гри.

У дослідженні О. В. Скрипченка виокремлено два провідні мотиви звернення школярів до комп'ютерних ігор, які мають вікову динаміку: мотив подолання нудьги («нема чим зайнятися») та прагнення до розваг. При цьому позитивні емоційні переживання учнів-гравців найчастіше пов'язані з азартом, радістю та відчуттям переваги над суперником [56. с. 73].

Проблема існування та специфіки нового виду залежної поведінки, пов'язаного з комп'ютерними іграми, наразі залишається дискусійною. Уперше

термін «інтернет-адикція» було введено К. Янг у 1994 році, яка також розробила спеціальний діагностичний опитувальник. На її думку, інтернет-залежність охоплює такі форми адиктивної поведінки, як кіберсекс, залежність від онлайн-спілкування, азартні ігри в мережі, компульсивне перебування в чатах та комп'ютерні ігри [78, с. 27].

Г. Ф. Гончаровська визначила основні напрями психологічних досліджень інтернет-адикції, серед яких аналіз залежності в окремих видах діяльності, опосередкованих Інтернетом, вивчення стадій її розвитку, моделей формування та взаємозв'язків з іншими психологічними характеристиками особистості.

Водночас на сучасному етапі залежність від комп'ютерних ігор не завжди розглядається як складова інтернет-адикції. Деякі дослідники розмежовують залежність від віртуальної реальності персонального комп'ютера (переважно пов'язану з комп'ютерними іграми - «віртуальну адикцію») та безпосередньо інтернет-залежність [22].

С. А. Шапкін, аналізуючи специфіку формування залежності від рольових комп'ютерних ігор, виокремлює механізми їхньої привабливості, пов'язані з реалізацією неусвідомлюваних або частково усвідомлюваних потреб особистості, зокрема потреби в прийнятті ролі та відході від реальності. М. С. Іванов зазначає, що розвиток залежності має стадіальний характер і включає чотири етапи. На стадії адаптації гра починає приносити задоволення, з'являється цілеспрямованість у зверненні до неї. Стадія захопленості характеризується усвідомленням нової потреби та систематичністю ігрової діяльності. Третя стадія відповідає клінічній картині залежності, коли відбуваються суттєві зміни в ціннісно-смісловій сфері особистості, посилюється соціальна ізоляція та трансформується світогляд. Залежність може набувати соціалізованої або індивідуалізованої форми. Остання є найбільш деструктивною та за своїми проявами нагадує хімічні адикції. Четверта стадія - стадія прихильності - може тривати протягом усього життя та супроводжуватися періодичними загостреннями.

Отже, попри значний інтерес психологів до ігрової діяльності, опосередкованої інформаційними технологіями, дана проблематика залишається недостатньо розробленою та потребує подальших ґрунтовних досліджень.

Вивчаючи феномен комп'ютерної ігрової залежності, ми не підтримуємо ідею повної заборони комп'ютерних ігор і не розглядаємо ігрову активність як однозначно негативне соціально-психологічне явище. На нашу думку, комп'ютерні ігри мають значний психолого-педагогічний потенціал, який наразі використовується недостатньо. Багато емпіричних даних свідчать про їхній розвивальний ефект, можливості застосування у навчанні, а також у тренуванні сенсомоторних і просторових функцій.

Комп'ютерні ігри можуть сприяти розвитку творчого мислення, засвоєнню нових знакових систем і смислів, формуванню логічних операцій, а також надають уявлення про способи маніпулювання предметами та символами.

Одними з перших дослідників впливу комп'ютерних ігор на увагу, мисленнєві операції та процеси прийняття рішень були А. М. Рябчук і Г. Паренс. Зокрема, А. М. Рябчук зазначає, що під впливом комп'ютерних ігор можуть відбуватися зміни у структурі самосвідомості, оскільки гра забезпечує інтенсивний досвід аналізу власних досягнень і помилок, що сприяє трансформації Я-образу та зсуву локусу контролю в бік інтернальності [51, с. 14].

У зв'язку з цим створення комп'ютерних ігор, які відповідали б психологічним і педагогічним вимогам, має стати одним із пріоритетних завдань у контексті збереження психологічного здоров'я дітей і підлітків. Реалізуючи свій потенціал, комп'ютерні ігри можуть виступати потужним розвивальним чинником, залучаючи підлітків до активної творчої діяльності, формуючи соціально схвалювані знання та вміння й сприяючи усвідомленню власного місця в реальному світі через взаємодію у віртуальному середовищі.

Теоретичний аналіз психологічних особливостей ігрової комп'ютерної активності з позиції її впливу на особистість підлітка дає змогу сформулювати низку узагальнюючих висновків.

Отже, підсумовуючи перший параграф нашого дослідження, можна зазначити, що ключовими робочими поняттями є схильність до залежності, залежність, залежність від комп'ютерних ігор та комп'ютерні ігри.

На думку О. В. Савицької, схильність у широкому розумінні трактується як вибіркова спрямованість особистості на певний вид діяльності, що спонукає людину регулярно до нього звертатися. В її основі лежить стійка внутрішня потреба в цій діяльності, а також прагнення до вдосконалення відповідних умінь і навичок.

Дослідниця також зазначає, що залежність у загальному значенні є надмірно підвищеною чутливістю до певного зовнішнього впливу, яка зазвичай пов'язана з особистісною неспроможністю протистояти цьому впливу або відмовитися від нього, незважаючи на негативні наслідки.

За визначенням О. В. Савицької, залежність від комп'ютерних ігор проявляється як стан психологічного благополуччя, який людина переживає виключно під час здійснення ігрової діяльності в інтернет-просторі. Водночас інші сфери життєдіяльності викликають роздратування, емоційний дискомфорт і втрату мотивації до будь-якої активності. Серед чинників, що сприяють зануренню особистості у світ комп'ютерних ігор, А. М. Рябчук, Е. Фромм виділяють дефіцит реального спілкування, відчуття безпеки у віртуальному середовищі та можливість уникнення проблем реального життя.

Загалом ігрову комп'ютерну активність можна розглядати як складне, багатовимірне та неоднозначне явище, характер перебігу якого визначається мотиваційною сферою та індивідуально-психологічними особливостями гравця. Інтенсивність ігрової діяльності варіюється і прямо пов'язана з частотою та тривалістю ігрових сесій. Віртуальне середовище є особливо привабливим для підлітків завдяки своїй чіткій структурованості, доступності, наочності, високій динаміці подій та швидкості отримання результату. Комп'ютерні ігри істотно різняться за змістом і характером взаємодії з користувачем, що зумовлює їхній неоднаковий вплив на розвиток особистості підлітка. Рольовий характер гри

виступає основою ідентифікації гравця з ігровим персонажем, формування віртуального «Я» та виникнення ефекту присутності.

1.2. Особливості формування залежності від комп'ютерних ігор

Термін «адикція» (від англ. addiction – пристрасть, згубна звичка) у загальному значенні використовується для позначення залежності як схильності людини опиратися на певні об'єкти, речовини або види діяльності з метою отримання задоволення чи адаптації до реальності. У наукових джерелах розрізняють природну та надмірну форми залежності [23, с. 398–399].

Кожна людина від народження має базову потребу у залежності від життєво необхідних умов, зокрема повітря, води та їжі [47, с. 45]. У процесі розвитку зазвичай формується стабільний емоційний зв'язок із значущими іншими - батьками, друзями, партнером. Водночас можливі порушення, за яких залежність набуває надмірного або, навпаки, недостатнього характеру, що притаманно особам з аутичними, шизоїдними або антисоціальними рисами особистості [38, с. 25].

Науковці підкреслюють, що порушення прихильності в ранньому дитинстві або на наступних етапах онтогенезу виступають важливим чинником ризику формування адиктивної поведінки в дорослому віці. Залежна поведінка розглядається як спосіб психологічної втечі від реальності шляхом зміни психічного стану, що створює ілюзорне відчуття безпеки та емоційного комфорту. Проте така форма реагування суттєво обмежує особистісний потенціал людини, перетворюючись на форму внутрішньої несвободи та перешкоджаючи самореалізації й гармонійному розвитку [16, с. 15–16].

Сучасні класифікації поведінкових залежностей охоплюють близько тисячі різноманітних чинників (адиктогенів), які сприяють виникненню адиктивних розладів [37, с. 143]. Залежність постає як складне психофізіологічне явище, що проявляється у неконтрольованому потягу до певної діяльності або об'єкта, який поступово набуває домінуючого значення у житті людини. Це супроводжується втратою самоконтролю та призводить до серйозних

негативних наслідків для психічного й фізичного здоров'я, міжособистісних відносин і соціальної адаптації [42, с. 91].

У сучасній психологічній літературі широко використовується поняття «адиктивна поведінка», введене В. Міллером. Спочатку цей термін застосовувався для опису зловживання психоактивними речовинами (алкоголем, наркотиками, тютюном) ще до формування фізичної залежності, проте згодом набув ширшого значення [90].

Характерною рисою адиктивної поведінки є її здатність до трансформації та поєднання різних форм. Так, особи, які подолали хімічну залежність, можуть згодом демонструвати інші її прояви, зокрема трудоголізм або ігрову адикцію [73, с. 42]. Важливою особливістю залежної поведінки є циклічність її перебігу, що включає такі етапи:

- формування внутрішньої готовності (інтерес або бажання спробувати);
- наростання напруження та потягу;
- активний пошук об'єкта залежності;
- його отримання та переживання пов'язаних емоцій;
- фаза розслаблення;
- період відносного спокою (ремісія).

Зазначений цикл може повторюватися з різною частотою та інтенсивністю, що значно ускладнює процес подолання залежності [46 с. 44].

Формування адиктивної поведінки зумовлюється комплексною взаємодією біологічних, соціальних і психологічних чинників. До біологічних належать спадкові особливості та стан нервової системи, до соціальних - вплив сім'ї, оточення, культурних норм і засобів масової інформації, а до психологічних - внутрішні конфлікти, емоційні труднощі, порушення самооцінки та комунікативні проблеми. На основі аналізу наукових джерел [6; 36; 58] нами узагальнено основні чинники залежної поведінки.

Незважаючи на різноманіття форм, усі види залежностей об'єднує спільна риса - прагнення уникнути психологічного дискомфорту або швидко досягти стану задоволення [15, с. 34]. Водночас їхній вплив деструктивно позначається

на емоційному стані особистості та значно ускладнює її соціальну адаптацію [7, с. 28].

Досліджуючи психологічні механізми формування як хімічних, так і нехімічних залежностей, науковці наголошують на визначальній ролі емоційного рівня як початкової ланки цього процесу. Для осіб з адиктивною поведінкою характерне переживання стану емоційного піднесення, що супроводжується відчуттям легкості, свободи, ейфорії, задоволення або зниження тривожності [32, с. 88].

Прагнення до емоційного комфорту є природною потребою людини й зазвичай реалізується через подолання труднощів, досягнення життєвих цілей, побудову гармонійних стосунків, заняття спортом чи творчістю. Проте, як зазначається у низці досліджень [44; 63; 74], у разі формування залежності коло таких способів істотно звужується. Особистість фокусується на єдиному джерелі задоволення, тоді як альтернативні можливості поступово втрачають свою значущість і практично не використовуються.

Однією з ключових причин привабливості адиктивної поведінки є можливість швидко та без значних зусиль змінити власний психічний стан. Такий механізм формує небезпечну ілюзію контролю над життям і свободою вибору. Водночас у людини поступово закріплюється залежний тип особистості, що супроводжується перебудовою мотиваційної сфери, трансформацією цінностей та кола інтересів, які з часом дедалі більше віддаляються від попередніх установок.

Мотиваційні передумови виникнення залежності є різноманітними й охоплюють як прагнення втекти від реальності, так і бажання отримати задоволення або відновити втрачене відчуття щастя. Аналіз цих мотивів дозволяє глибше зрозуміти механізми становлення адиктивної поведінки та визначити ефективні шляхи її профілактики й подолання.

Вперше діагноз «комп'ютерна залежність» був поставлений американськими лікарями наприкінці 1980-х років. Водночас були описані її основні симптоми:

- непереборне бажання грати у комп'ютерні ігри, програмувати або виконувати іншу роботу на комп'ютері;
- постійне очікування можливості сісти за комп'ютер;
- небажання відволікатися від комп'ютерної діяльності;
- сильне захоплення пошуком інформації в Інтернеті;
- надмірний інтернет-серфінг - постійні переходи з сайту на сайт;
- нав'язливе бажання грати в онлайн-ігри або робити покупки виключно в інтернет-магазинах;
- перевірка електронної пошти, патологічне захоплення чатами, форумами та соціальними мережами;
- поганий настрій, роздратування та депресія при неможливості користуватися комп'ютером;
- нездатність спланувати час завершення сеансу гри або роботи;
- значні витрати на оновлення комп'ютера та програмного забезпечення;
- забування про домашні справи, навчання, роботу, зустрічі та інші обов'язки;
- у тяжких випадках - ігнорування зовнішності, гігієни, прийому їжі та сну.

Виділяють два основні типи комп'ютерної залежності:

Перший тип - психологічна залежність від Інтернету.

Другий тип - залежність від комп'ютерних ігор.

Крім базових ознак, у «мережеголиків» спостерігаються додаткові симптоми:

- надмірне збільшення часу перебування в Інтернеті;
- неможливість контролювати використання мережі;
- втома, слабкість або депресія за відсутності доступу до Інтернету;
- ейфорія під час перебування онлайн [12, с. 16].

Психологічні причини залежності нерідко пов'язані з незадоволеними потребами особистості та внутрішніми конфліктами, зокрема низькою самооцінкою, страхами, емоційною нестабільністю або труднощами

самореалізації. Усвідомлення й опрацювання таких проблем є важливою умовою звільнення від залежної поведінки.

За результатами досліджень, виділяють шість основних ознак залежності:

- пріоритетність - домінування залежної діяльності в системі життєвих цінностей;
- зміна настрою - емоційні коливання під час залучення до адиктивної активності;
- толерантність - необхідність поступового підвищення інтенсивності стимулу;
- синдром відміни - психоемоційний дискомфорт за відсутності можливості реалізувати залежну поведінку;
- конфлікти - внутрішні та міжособистісні суперечності, спричинені залежністю;
- рецидив - повернення до адиктивної поведінки після періоду утримання.

Можна виділити чотири стадії розвитку психологічної залежності від комп'ютерних ігор, кожна з яких має свої особливості:

1. Стадія легкої захопленості.

На цьому етапі людина після кількох ігор починає отримувати задоволення від графіки, звуків та імітації реального або фантастичного світу. Комп'ютерна гра дозволяє реалізувати бажання, які в реальному житті неможливі, наприклад керувати спортивним автомобілем або бойовим літаком. Гра приносить задоволення, і з часом інтерес до неї стає цілеспрямованим. Проте на цій стадії гра носить ситуаційний характер, потреба в ній ще не стала стійкою, і вона не є значимою цінністю для людини.

2. Стадія захопленості.

На цій стадії інтерес до гри стрімко зростає, а участь у комп'ютерній грі стає систематичною. Гра займає значне місце в ієрархії потреб людини та поступово набуває більшого психологічного значення.

3. Стадія залежності.

Залежність на цій стадії включає зсув потреби в грі на базовий рівень піраміди потреб та серйозні зміни у цілісно-смысловій сфері особистості.

Залежність може бути:

- соціалізованою - гравець активно грає з іншими через мережу, гра здебільшого носить змагальний характер;
- індивідуалізованою - порушується взаємодія з соціальним оточенням, психіка відображає не об'єктивний, а віртуальний світ.

На цій стадії потреба в грі стає рівнозначною базовим фізіологічним потребам. Тривале утримання від гри викликає незадоволення, депресію та негативні емоції, що може призвести до патології.

4. Стадія прив'язаності.

Ця стадія характеризується поступовим зниженням потягу до гри та відновленням психологічного балансу. Водночас зберігається певна психологічна прив'язаність до комп'ютера. Ставлення до гри можна порівняти з «не туго, але надійно пришитою пуговицею» - людина контролює час гри, але повністю відмовитися від неї не може. Ця стадія може тривати все життя, залежно від швидкості загасання інтересу [3].

Розглянемо причини виникнення комп'ютерної залежності. Серед факторів, що сприяють формуванню залежності, виділяють: порушення обміну інформацією, невдоволеність навколишнім середовищем, обмеженість самовираження та проблеми соціальної адаптації. Комп'ютерні ігри дозволяють відійти від неприємної реальності, реалізувати бажання, відчувати себе значущим та пережити нові емоції. У віртуальному світі можна змінювати вік, стать, зовнішність та створювати нову історію життя.

У деяких випадках людина може змішати реальність із віртуальністю, що призводить до змін у мисленні та поведінці, а іноді - до агресивності. Особливо небезпечна залежність у дітей та підлітків: жорстокі ігри формують сприйняття життя як комп'ютерної «стрілялки», створюючи почуття вседозволеності та соціальної дезадаптації.

Основними причинами виникнення залежності у дітей є невпевненість у собі та обмежені можливості самовираження. Батьки повинні підтримувати дитину, допомагати вирішувати проблеми та правильно виховувати її інтереси. Критика або суворе обмеження часу за комп'ютером може загострити проблему. Краще пояснювати, чому певні ігри або інформація небезпечні, і допомагати дитині зрозуміти це.

Діти та підлітки потребують самовираження. Якщо воно неможливе в реальному житті, вони шукають його у комп'ютерних іграх, що створює ілюзію безмежних можливостей без відповідальності. Недооцінка проблеми батьками призводить до відсутності профілактики та зростання ризику формування залежності.

Схильність до адиктивних форм поведінки часто пов'язується з недостатнім рівнем самосвідомості, невпевненістю у власних силах, екстернальним локусом контролю та тенденцією уникати труднощів, хоча ці взаємозв'язки потребують подальшого наукового вивчення [13].

Вагому роль у формуванні залежності відіграє соціальне середовище. Дефіцит емоційної підтримки, жорсткі або авторитарні стилі виховання, дисфункційні сімейні взаємини, а також вплив оточення, яке демонструє залежну поведінку, можуть значно підвищувати ризик її виникнення. У деяких випадках залежність постає наслідком духовної кризи та спробою знайти альтернативну форму існування [66].

Сучасне суспільство перебуває у стані постійних трансформацій, що зумовлює появу соціально-психологічних і педагогічних труднощів у процесі особистісного розвитку. Одним із провідних чинників таких змін є стрімке впровадження цифрових технологій у повсякденне життя, що суттєво впливає на соціалізацію людини. У зв'язку з цим у науковому середовищі зростає інтерес до вивчення взаємозв'язку між особистісним становленням та впливом технологій, з урахуванням вікових особливостей.

Важливою подією, яка суттєво трансформувала життя молоді, стало масове поширення комп'ютерів. Окрім освітніх можливостей, значну

популярність здобули комп'ютерні ігри, що продовжують активно розвиватися та набувати глобального характеру. Це явище слід розглядати як психологічний феномен, який істотно впливає на мислення й поведінку підлітків, хоча його наукове вивчення ускладнене швидкістю та масштабністю поширення [52, с. 106].

Хоч комп'ютерна залежність не є настільки соціально небезпечною, як алкоголізм або наркоманія, вона здатна завдати значної шкоди особистості. У людини, яка добровільно проводить багато часу за комп'ютером, порушується контакт із реальною дійсністю. Спостерігаються проблеми з соціальною адаптацією: важче знаходити спільні теми та підтримувати спілкування з іншими людьми. Зникає інтерес до важливих соціально значущих сфер життя - кар'єри, роботи, сім'ї.

Комп'ютерна залежність негативно впливає на навчання, соціальну активність, професійну діяльність, сімейні та фінансові аспекти життя. До психічних проблем додаються фізіологічні: головні болі, зміни артеріального тиску, болі в очах та суглобах. Тривале перебування перед монітором може спричиняти порушення зору, зниження імунітету, підвищену стомлюваність та безсоння.

Також негативно впливає тривале сидіння: це призводить до болів у попереку та проблем із поставою. Одним із поширених захворювань сучасних користувачів є тунельний синдром, що проявляється болем у зап'ястях і виникає через незручне користування клавіатурою та мишкою.

Комп'ютерні ігри - це інтерактивне програмне середовище, яке забезпечує гравцям занурення у віртуальну реальність завдяки сюжету, стратегічним елементам, змагальності та творчій взаємодії. Вони відзначаються значною жанровою та змістовною різноманітністю, що по-різному впливає на мотивацію користувачів і психологічні ефекти. Водночас система класифікації ігор залишається відкритою та динамічною, оскільки багато ігор поєднують риси кількох жанрів [4, с. 25].

Гра відіграє важливу роль у розвитку особистості протягом усього життя. Психолог К. Гросс досліджував її значення у формуванні соціальних навичок і самосвідомості. У процесі гри індивід засвоює соціальні ролі, навчається взаємодії, прогнозує поведінку інших та коригує власні дії, що сприяє адаптації підлітків до соціального середовища й формуванню ідентичності [89].

Комп'ютерні ігри також виступають формою дозвілля та творчої діяльності, у межах якої створюються віртуальні світи з власними законами, історією, персонажами та технологічними системами. Гравець стає активним учасником цих світів, впливаючи на їхній розвиток і перебіг подій.

Кожна успішна гра характеризується наявністю певних атрибутів - фізики, просторової структури, сюжетної логіки та моральних норм, які визначають правила взаємодії з віртуальним середовищем. Жанрова класифікація комп'ютерних ігор є умовною, адже багато з них інтегрують елементи різних напрямів, утворюючи гібридні формати.

Зокрема, ігри жанру action зосереджені на подоланні перешкод і боротьбі з супротивниками, часто використовуючи архетипічні образи, запозичені з міфів і фольклору. Рольові ігри, у свою чергу, дозволяють гравцям занурюватися в детально продумані світи, розвивати персонажів і приймати моральні рішення. Підлітки зазвичай легко адаптуються до таких ігрових умов, що позитивно позначається на розвитку мислення та здатності розглядати ситуації з різних позицій.

Особливої гостроти проблема набуває у випадку азартних комп'ютерних ігор, зокрема онлайн-казино, які сконструйовані таким чином, щоб знижувати рівень емоційного напруження та створювати ілюзію приємного відпочинку. Попри соціальну прийнятність, їхньою прихованою метою є формування залежності, що нерідко призводить до суттєвих фінансових втрат.

Науковці наголошують, що з розвитком технологій комп'ютерні ігри стали значно доступнішими. Залежність виникає тоді, коли думки людини постійно повертаються до гри, а бажання знову зануритися в ігровий процес набуває нав'язливого характеру. З часом це призводить до домінування ігрової діяльності

у структурі вільного часу та негативно позначається на психоемоційному стані й якості життя загалом [81; 91].

У світовому масштабі, зокрема й в Україні, спостерігається зростання кількості осіб, які активно використовують цифрові технології для розваг. Надмірне захоплення відеоіграми або тривале перебування у віртуальному просторі часто має серйозні наслідки, серед яких - формування комп'ютерної залежності, відомої також як комп'ютероманія або емоційна «наркоманія». Цей стан пов'язаний із патологічною прив'язаністю до цифрових засобів.

Комп'ютерна залежність розглядається як небезпечна форма адиктивної поведінки, що може спричиняти глибокі особистісні зміни, порушення моральних і соціальних норм, а в окремих випадках - суїцидальні тенденції.

Позитивні емоції відіграють провідну роль у закріпленні залежної поведінки, оскільки активують систему винагороди мозку. Будь-яка діяльність, яка приносить задоволення, здатна стимулювати цю систему.

Комп'ютерну залежність можна класифікувати за різними типами [34]. Одним із них є кіберзалежність, тобто пристрасть до комп'ютерних ігор, яка поділяється на два основні підвиди:

Рольові ігри – забезпечують занурення у віртуальний світ, дозволяючи уникнути реальних проблем.

Нерольові ігри – орієнтовані на досягнення певних цілей, наприклад проходження рівнів чи набір очок; залежність від цього виду ігор відома також як лудоманія.

Лудоманія поширюється не лише на відеоігри, а й на азартні ігри в казино та на автоматах, що може негативно впливати на фізичне та психічне здоров'я людини. У медичній практиці цей стан описується терміном «кібернетична лудоманія» [1, с. 109].

Механізм розвитку залежності пов'язаний із активацією мозкової системи нагороди, що закріплює певні поведінкові патерни. Вона може формуватися як через регулярне підкріплення дій (оперантне навчання), так і під впливом

сильного стресу (реактивний імпринтинг). Обидва механізми спричиняють втрату самоконтролю.

Симптоми комп'ютерної залежності проявляються у психологічній та фізіологічній сферах, особливо у людей, які грають для втечі від реальності, на відміну від тих, хто грає для задоволення або змагальної мотивації.

Ця проблема потребує детального дослідження та розробки ефективних методів корекції, оскільки вплив залежності поширюється на особистість і суспільство в цілому. Розуміння механізмів її формування дозволяє створювати ефективні стратегії профілактики та терапії.

1.3. Негативний вплив комп'ютерної залежності на особистість

Особи, які страждають на ігрову залежність, потребують психологічної підтримки через різні проблеми, включно з незадоволеністю собою, порушенням життєвих орієнтирів і втратою традиційних цінностей. Часто спостерігаються зниження настрою, погіршення загального самопочуття, підвищена тривожність і труднощі з адаптацією у соціальному середовищі.

Особливо актуальною є розробка систем профілактики та корекції комп'ютерної залежності серед підлітків, оскільки явище дедалі більше ускладнює їхню соціалізацію та процес навчання [47]. Ігрова залежність серед молоді є серйозною соціальною проблемою через її масштабність та руйнівний вплив на особистість.

Деадаптація – процес пристосування до нових умов життя, що потребує часу на звикання [2, с. 64]. У підлітків вона може проявлятися вже на початкових етапах навчання, особливо при перевантаженні або частій зміні навчальних закладів. Поширені прояви деадаптації включають емоційні порушення, невротичні реакції та підвищену тривожність, на що суттєво впливають соціальні фактори.

Ігрова залежність призводить до соціальної деадаптації: зменшується інтерес до реальних контактів, уникається відповідальність у сім'ї, навчанні або роботі, ігноруються соціальні норми.

Зменшення кола соціальних контактів стає помітним через спілкування у віртуальному середовищі, яке здається більш простим і передбачуваним. Внаслідок цього молоді люди віддаляються від живого спілкування та втрачають навички міжособистісної взаємодії [30, с. 37].

У навчанні та професійній сфері залежність проявляється зниженням успішності та мотивації. Людина нехтує обов'язками, пропускає заняття, втрачає інтерес до кар'єрного розвитку, що може призвести до фінансових проблем і труднощів із працевлаштуванням.

У сімейних стосунках залежність проявляється дистанціюванням, зниженням емоційної підтримки та конфліктами [45, с. 64]. Часто виникають фінансові труднощі через витрати на азартні або внутрішньоігрові покупки, що поглиблює соціальну ізоляцію.

Психологічні наслідки включають тривожні та депресивні розлади, емоційні «гойдалки», агресію та суїцидальні думки у разі тривалих перерв у грі.

Відновлення соціальної адаптації у людей із комп'ютерною залежністю потребує багаторівневого підходу, який включає особистісні, соціальні та професійні механізми. Найважливішим етапом є усвідомлення залежною особою своєї проблеми, оскільки без цього прийняття допомога стає малоефективною. Для підлітків процес усвідомлення особливо складний через вікові психологічні особливості, що створює додаткові труднощі у зміні поведінки. Людина повинна пов'язати своє соціальне відчуження з надмірним захопленням грою, що часто виникає під впливом зовнішніх факторів, таких як конфлікти, фінансові труднощі чи погіршення психічного стану. На цьому етапі критично важлива підтримка близьких, які можуть допомогти усвідомити необхідність змін [3, с. 123].

Важливим аспектом реабілітації є пошук балансу між віртуальним і реальним життям. Це передбачає суворе обмеження часу, проведеного за грою, і перенаправлення звільненого часу на інші види діяльності, які приносять задоволення, але не є адиктивними. Для цього необхідна соціальна підтримка, яка допомагає відновити колишні контакти та формує нові соціальні зв'язки.

Спорт, творчість, волонтерська діяльність допомагають відновити емоційне задоволення, яке раніше отримувалося від гри, при цьому суворе дотримання встановлених меж зменшує ризик рецидиву [33, с. 85].

Соціальне оточення відіграє ключову роль у процесі адаптації. Близькі повинні уникати звинувачень і створювати атмосферу підтримки, залучаючи залежного до спільних занять або допомагаючи у пошуку нових інтересів. У випадку, якщо сімейних зусиль недостатньо, доцільним є залучення психологів, які працюють не лише з особою, а й із родиною, відновлюючи довіру та ефективну комунікацію [30, с. 37].

Психологічна підтримка особливо важлива, якщо залежність виникла на тлі глибших проблем, таких як тривожні та депресивні розлади або психотравми. Спеціалісти застосовують когнітивно-поведінкову терапію для переосмислення шаблонів мислення, контролю імпульсів та заміни віртуальних задовolenь реальними способами самореалізації. Одночасно проводиться робота над відновленням соціальних навичок: від відвідування малознайомих місць до поступового включення в колективну діяльність [15, с. 34].

Профілактика рецидивів передбачає постійний контроль емоційного стану та розробку стратегій протидії спокусам. Ведення щоденника, розвиток стресостійкості та наявність альтернативного плану дій на випадок кризи допомагають зменшити ризик повернення до залежності. Суспільна профілактика включає інформаційні кампанії, тренінги в навчальних закладах та корпоративні програми, що сприяють формуванню здорових моделей поведінки.

Успішне подолання соціальної дезадаптації потребує синхронізації зусиль залежної особи, її оточення та фахівців, поєднання технік самоконтролю з зовнішньою підтримкою та надання альтернатив віртуальному світу, що відновлює впевненість у власних соціальних можливостях.

1.4. Значення самооцінки у формуванні ігрової комп'ютерної залежності в підлітковому віці

Самборська О. Я. підкреслює, що інформатизація та комп'ютеризація сучасного суспільства набувають дедалі більшого значення. Сьогодні комп'ютер є постійним супутником людини у всіх сферах діяльності, а темпи комп'ютеризації перевищують розвиток інших галузей. Без комп'ютерних технологій не обходиться жодна організація чи компанія, і сучасна людина взаємодіє з ними постійно - вдома, на роботі, у транспорті. Разом із цим виникає залежність від працездатності техніки, що проявляється у всіх сферах життєдіяльності.

Турецька Х. І. зазначає, що комп'ютерні ігри, які з'явилися одночасно з розвитком комп'ютерних технологій, швидко здобули популярність серед дітей та дорослих. Вони можуть відволікати від проблем, розвивати логіку та сприяти психологічному розвантаженню. Водночас, як наголошує Фромм Е., комп'ютерні ігри можуть мати негативний вплив на психіку, особливо у дітей [68, с. 43].

Надмірне захоплення цифровими технологіями може зумовити незрілу ідентичність, формування образу «невдахи» та зниження емоційної стабільності підлітка.

Виділяють дві основні проблеми, пов'язані з впливом комп'ютерних ігор на підлітків. Перша - формування комп'ютерної ігрової залежності, яка розглядається як альтернативна форма адаптації та емоційної саморегуляції підлітків. Надмірне захоплення іграми призводить до негативних змін у поведінці, мотивації, емоційно-афективній сфері, зниження успішності у школі, погіршення фізичного стану та ускладнень у спілкуванні з оточенням].

Друга проблема - негативний вплив ігор агресивного змісту, що відображає примітивний рівень ігрової культури та сприяє формуванню потреби уникнення реальної дійсності. Підлітки, захоплені віртуальним світом, ризикують втратити орієнтири у реальному житті, не розрізняючи межу між реальною та ілюзорною поведінкою.

Таким чином, низька або нестабільна самооцінка підлітків є ключовим чинником, що посилює схильність до комп'ютерної ігрової залежності. Дефіцит впевненості у власних силах та труднощі у соціальній адаптації стимулюють пошук визнання та задоволення у віртуальному середовищі, що з часом може перерости у стійку адикцію.

Самооцінка - це судження людини про наявність, відсутність або слабкість певних якостей та властивостей у порівнянні з певним зразком або еталоном. Кленова Н. В. зазначає, що характер самооцінки підлітка впливає на розвиток його особистісних якостей: адекватна самооцінка сприяє формуванню впевненості в собі, самокритичності, наполегливості, тоді як завищена чи некритична самооцінка може призводити до надмірної самовпевненості [25, с. 29].

Самооцінка також пов'язана з навчальною та громадською активністю: підлітки з адекватною самооцінкою демонструють вищий рівень успішності, стабільні результати навчання та вищий соціальний статус. Кленова Н. В. додає, що такі підлітки проявляють широку сферу інтересів, активні у різних видах діяльності, а їхні міжособистісні контакти є помірними, доцільними та спрямованими на пізнання себе й інших [25, с. 29].

Підлітки з тенденцією до завищеної самооцінки обмежені в різноманітності діяльності та орієнтовані на малозмістовне спілкування. Агресивні підлітки мають крайні форми самооцінки (дуже низьку або надмірно високу), високий рівень тривожності, егоцентризм, страх перед соціальними контактами та труднощі у вирішенні проблем, тоді як підлітки з низькою самооцінкою схильні до депресивних станів. Низька самооцінка та комплекси часто змушують підлітків уникати реального світу.

Панок В. пояснює, що механізм формування ігрової залежності ґрунтується на частково несвідомих потребах, зокрема ухилянні від реальності та прийнятті ролі в грі [40, с. 44]. Ці механізми активуються незалежно від свідомості та мотивів людини і виникають вже після регулярного знайомства з

рольовими комп'ютерними іграми. Потреба, яка формує основний механізм залежності, з часом стає головним мотиватором ігрової діяльності.

Богачова Н. В. вважає, що рольові комп'ютерні ігри дозволяють моделювати альтернативні світи та життєві ситуації, надаючи можливість пережити «інше життя», позбавлене щоденних турбот, і тимчасово зняти стрес. Проте Андерсон К. А. підкреслює, що тривале використання ігор для втечі від реальності може призводити до психологічної залежності та повного уникнення реального життя [1, с. 111].

Юр'єва Л. Н. відзначає, що рольові ігри в дитячому віці є частиною пізнавальної діяльності, а Богачова Н. В. додає, що вони допомагають дітям приміряти на себе ролі дорослих та задовольнити підсвідомі потреби у пізнанні світу. З віком рольові ігри змінюються інтелектуальними заняттями, але потреба у примірці різних соціальних ролей зберігається [75, с. 67]. Потреба у пізнанні світу, на думку Богачової, є трансформованим дослідницьким інстинктом, успадкованим від тварин.

Імовірно, потреба у прийнятті ролі та пізнанні світу знаходиться у сфері несвідомого, оскільки у більшості випадків людина усвідомлює її лише частково або зовсім не усвідомлює. Проте це не означає, що така потреба відсутня або слабка як мотивуючий фактор. Навпаки, несвідомі потреби часто сильніше впливають на поведінку, ніж усвідомлені.

Кирилик І. В. зазначає, що дослідницький інстинкт у тварин та пізнавальна потреба у людини є потужними мотивуючими чинниками, здатними визначати поведінку. Тварина, керуючись дослідницьким інстинктом, може ігнорувати небезпеку та ризикувати життям задля пізнання. Аналогічно рольова гра у людей задовольняє підсвідомі пізнавальні потреби, що приносить задоволення [24, с. 8].

Скрипченко О. В. стверджує, що механізм формування залежності від рольових комп'ютерних ігор ґрунтується на прагненні прийняти певну роль. Після кількох ігор людина усвідомлює, що її віртуальний герой та світ дозволяють задовольнити потреби, які не реалізуються у реальному житті. Чим більше людина грає, тим сильніше відчувається контраст між реальним і

віртуальним життям, що ще більше притягує її до гри. Гра стає способом компенсації життєвих проблем, а особистість реалізується у віртуальному світі замість реального, що може призвести до проблем у формуванні самосвідомості, самооцінки та розвитку вищих сфер особистості [56, с. 66].

Потапов М. виділяє два основні психологічні механізми розвитку залежності від рольових ігор: «потреба у втечі від реальності» та «потреба у прийнятті ролі іншого» [53, с. 11]. Вони діють одночасно, але сила впливу одного механізму може переважати. Обидва механізми базуються на компенсації негативних життєвих переживань, тому у підлітків, задоволених своїм життям та без психологічних проблем, залежність мало ймовірна. Проте таких людей небагато, тому більшість підлітків є потенційно схильними до формування залежності.

Піменов М. підкреслює, що підлітки є основною групою ризику щодо залежності від комп'ютерних ігор, особливо рольових онлайн-ігор з багатьма користувачами. Часто занижена самооцінка підлітків змушує їх шукати вихід у віртуальній реальності [45].

Фройд З. вважав, що ігри відображають реальний світ із його соціальними відносинами та подіями, але в більш сприятливому вигляді [73]. Матвієнко О. В. додає, що віртуальна реальність дозволяє підліткам не зважати на свій зовнішній вигляд, вік або стать, що особливо важливо для тих, хто відчуває комплекси або дискримінацію [67, с. 41].

Віртуальна гра спрощує комунікацію, а негативний досвід соціальних контактів у реальному житті сприймається м'якше завдяки анонімності та дистанціюванню від ігрового персонажа. Комп'ютерні ігри часто служать підліткам способом самоствердження та підвищення самооцінки, що стосується як рольових ігор, так і стратегій, головоломок та інших жанрів.

Проведення чемпіонатів з комп'ютерних ігор із значними грошовими призами стимулює підлітків до самоствердження через ігри. Наприклад, у 2014 році в Сіетлі відбувся чемпіонат з Dota 2 з рекордним призовим фондом \$10,9 млн.

Для підлітків ігри є легким способом здобути повагу однолітків. Переможці чемпіонатів та персонажі з високим рівнем стають популярними серед геймерів, порівняно із зірками телебачення, що підвищує самооцінку, але водночас може призвести до зневаги до реального життя, втрати мотивації досягати цілей, інтересу до освіти, професійного розвитку та соціальної активності.

Отже, підліткова субкультура є важливим етапом у розвитку особистості. Поряд із традиційними соціальними інститутами виховання та освіти - сім'єю та школою - значну роль починають відігравати «електронні вихователі», до яких належать комп'ютерні ігри. Дослідження показують, що підлітки з низькою самооцінкою часто схильні до депресивних тенденцій. При цьому частина досліджень свідчить, що низька самооцінка передуює депресивним реакціям або є їх причиною, а інші — що депресивний афект виникає спочатку й потім проявляється у низькій самооцінці. Незалежно від послідовності, низька самооцінка та комплекси часто стають причиною, через яку підліток намагається втекти від реального світу. У цьому контексті комп'ютерні ігри виступають засобом самоствердження та підвищення самооцінки.

Висновок до першого розділу

У першому розділі було теоретично обґрунтовано проблему комп'ютерної ігрової залежності як психологічного феномену сучасного підліткового віку. Проаналізовано основні наукові підходи до її вивчення, які виділяють залежність як складну психологічну, соціальну та поведінкову проблему.

Сучасна психологічна наука розглядає комп'ютерну ігрову залежність як багатофакторне явище, у виникненні якого поєднуються біологічні, когнітивні, поведінкові та соціокультурні чинники. Ефективна допомога вимагає інтеграції різних підходів - клінічного, когнітивно поведінкового, соціально психологічного тощо, а також профілактичної роботи зі свідомістю та емоційною зрілістю особистості.

Виявлено, що формування комп'ютерної ігрової залежності відбувається під впливом різних факторів: мотиваційних, когнітивних, соціально-психологічних та особистісних. Негативний вплив тривалого та неконтрольованого використання комп'ютерних ігор проявляється у порушенні соціальних взаємодій, зниженні академічної успішності, розвитку емоційної нестабільності та когнітивних труднощів.

Окрему увагу приділено ролі самооцінки у схильності підлітків до комп'ютерної ігрової залежності. Дослідження показують, що низька та нестійка самооцінка підвищує ризик розвитку залежної поведінки, тоді як адекватна самооцінка сприяє формуванню конструктивних стратегій поведінки та саморегуляції.

Таким чином, теоретичний аналіз дозволяє виділити ключові психологічні механізми виникнення та розвитку комп'ютерної ігрової залежності у підлітків, визначити її негативні наслідки для особистості та підкреслити значущість самооцінки як фактору, що модулює схильність до адиктивної поведінки. Ці висновки становлять основу для подальшого емпіричного дослідження та розробки методичних рекомендацій щодо профілактики та корекції залежної поведінки.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОМП'ЮТЕРНОЇ ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

2.1. Теоретичні засади формування психодіагностичного інструментарію дослідження

Емпіричне вивчення комп'ютерної залежності у підлітків потребує застосування інструментів, які дозволяють оцінити ступінь включеності особи в ігрову діяльність, характер її психоемоційного ставлення до гри, а також супутні особистісні характеристики, що можуть корелювати з адиктивною поведінкою.

Мета дослідження полягає у багатовимірному визначенні психологічних чинників, які обумовлюють або супроводжують комп'ютерну залежність у підлітків. Це включає:

- ідентифікацію типових установок щодо ігрової активності;
- виявлення схильності до деструктивних поведінкових патернів;
- аналіз домінуючих ціннісних орієнтацій, що можуть впливати на поведінковий вибір.

Завдання дослідження конкретизуються таким чином:

- визначити рівень залученості підлітків до комп'ютерних ігор на основі їх самооцінки та ставлення до ігрового контенту;
- виявити індивідуальні відмінності у схильності до адиктивної, агресивної та делінквентної поведінки, які потенційно сприяють розвитку залежності;
- дослідити систему життєвих цінностей, яка може виконувати роль буфера або підсилювача адиктивних тенденцій.

Процедура дослідження реалізується у три етапи: первинна діагностика, порівняльний аналіз змінних та інтерпретація взаємозв'язків. На першому етапі було проведено психодіагностичне обстеження за трьома методиками. Другий етап передбачає статистичну обробку даних із виявленням закономірностей і типових профілів, а третій – якісну інтерпретацію отриманих результатів крізь призму особистісної та поведінкової психології.

Вибірка складалася з 30 підлітків віком 13–15 років, які систематично користуються комп'ютерними іграми, що робить її репрезентативною для дослідження феномену залежності. За рівнем ігрової активності учасники були поділені на умовні групи з високою, помірною та низькою залученістю до гри, що дало змогу аналізувати міжгрупові відмінності.

Для збору даних використано три методики, відібрані за принципом релевантності до об'єкту дослідження:

1. «Самоаналіз ставлення до комп'ютерних ігор у підлітків» (І.М. Чорна, М.М. Чорний) – дозволяє оцінити мотиваційну складову, емоційно-ціннісне ставлення до гри та критичність до власної поведінки (Додаток А);

2. «Визначення схильності до адиктивної, агресивної та делінквентної поведінки» (О.М. Орел) – виявляє ризиковані патерни поведінки, які можуть взаємопідсилюватися і сприяти розвитку залежності (Додаток Б);

3. Тест «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча – реконструює індивідуальну ієрархію життєвих цінностей, що виступають внутрішніми регуляторами поведінки та можуть бути предикторами адиктивних тенденцій (Додаток В).

Таким чином, застосований психодіагностичний комплекс забезпечує багатовимірну оцінку комп'ютерної залежності, дозволяє виявити її психологічні детермінанти та побудувати цілісну картину взаємозв'язків між поведінковими проявами, мотивацією та ціннісними орієнтаціями підлітка.

2.2. Обробка й аналіз результатів емпіричного дослідження

Для оцінки методики «Самоаналіз ставлення до комп'ютерних ігор у підлітків» було проведено кількісну обробку відповідей 30 респондентів. Дані (див. табл. Д.1) узагальнено шляхом підрахунку частоти виборів кожної відповіді та обчислення відсоткового співвідношення. Відповіді відкритого типу були тематично класифіковані за змістовними критеріями.

Узагальнені результати показують:

- 73% респондентів грають у комп'ютерні ігри, тоді як 27% не грають;

- найпопулярніші жанри серед гравців: action (55%), shooter (50%) та RPG (45%);
- частота гри: 14% грають 1–2 рази на тиждень, 41% – 3–5 разів, 45% – 6–7 разів;
- тривалість гри на день: 58% – 2–3 години, 30% – понад 4 години, 12% – до 1 години;
- нічна активність: 40% грають після 24:00, з них 67% – понад одну годину;
- основні привабливі характеристики гри: графіка (65%), геймплей (60%), свобода дій (47%);
- мотиви гри: прокачування персонажа (52%), безкарність (40%), дослідження ігрового світу (43%), самоствердження через гру (48%);
- = тип гри: кооперативні ігри – 37%, ігри «проти гравця» – 41%;
- улюблені персонажі є у 68% респондентів, 32% з них імітують поведінку персонажів у реальному житті.

Результати свідчать про високий рівень залученості підлітків у комп'ютерні ігри, різноманітність мотивів та поведінкових моделей, що є важливим для подальшого аналізу психологічних детермінант залежності.

Щодо готовності до певних вчинків, 45% підлітків готові не спати вночі через гру, 28% – пропустити школу, 20% – обманути батьків, 30% – витратити гроші на гру чи внутрішньоігрові послуги, а 27% готові йти на компроміси. Лише 8% респондентів зазначили, що готові на будь-які дії заради гри.

Отримані емпіричні дані дозволяють окреслити профіль типового підлітка, для якого комп'ютерні ігри стають значущою частиною дозвілля. Високий відсоток систематичних гравців (понад 70%) підтверджує тезу про інтеграцію геймінгу у підлітковий життєвий світ як засобу соціалізації, самовираження та втечі від реальності. Домінування жанрів Action, Shooter та RPG свідчить про переважання сценаріїв, що стимулюють динамічну взаємодію, суперництво та ідентифікацію з ігровим героєм.

Ігровий простір сприймається як зона, де підліток може реалізовувати дії, недоступні в реальному житті, що проявляється у популярності відповідей на

кшталт: «можна робити все, що хочеш», «безкарність», «прокачування персонажа», «самоствердження». Варто також відзначити, що близько третини учасників грають після опівночі, що може свідчити про порушення контролю над часовими межами та підвищений ризик девіантної поведінки.

Наявність улюблених персонажів у більшості респондентів (68%) та схильність до копіювання їхньої поведінки (32%) вказують на формування парасоціальної прив'язаності до віртуальних агентів. Мотиваційна структура підлітків характеризується орієнтацією на автономність, втечу від відповідальності та компенсаторні механізми, що особливо проявляється у підлітків із заниженою самооцінкою або соціальними труднощами.

Особлива увага приділяється готовності жертвувати базовими обов'язками чи соціальними правилами задля гри. Частина респондентів допускає пропуск занять, обман батьків або фінансові витрати, що може сигналізувати про трансформацію дозвіллевої активності у залежну поведінку. Найтривожнішим є факт наявності 8% підлітків із безумовною готовністю «на все заради гри».

Таким чином, комп'ютерні ігри для більшості підлітків вибірки виступають не просто розвагою, а комплексним середовищем реалізації емоційних, когнітивних та соціальних потреб, що у разі відсутності регуляторних механізмів може сприяти формуванню комп'ютерної залежності.

Для оцінки рівня схильності до різних форм девіантної поведінки – адиктивної, агресивної та делінквентної – а також супутніх особистісних установок і регулятивних характеристик застосовано методику А.Н. Орла «Схильність до різних видів девіантної поведінки» [10]. Методика дозволяє кількісно оцінити потенціал деструктивної поведінки в межах особистісного профілю респондента. Результати оброблялися за ключами, запропонованими автором, із урахуванням статевих особливостей.

Індивідуальні протоколи відповідей систематизовано у вигляді таблиці (Табл. Е.1), де зазначено значення за кожною шкалою та гендерну належність учасників. Балова система відображає рівень вираженості відповідної поведінкової тенденції. Для подальшого аналізу створено узагальнену таблицю,

що дозволяє виявити типові тенденції та поширеність ризикованих моделей поведінки серед респондентів.

Нижче наведено узагальнену Таблицю 2.3, яка демонструє середні показники за кожною шкалою як для загальної вибірки, так і окремо для хлопців і дівчат, з метою виявлення гендерних відмінностей у прояві девіантної поведінки.

У рядку «Всього проявів девіантності» наведено сумарну кількість випадків, коли респонденти демонстрували високий рівень (≥ 5 балів) за окремими шкалами методики О. Орла.

Аналізуючи підсумкові результати емпіричного дослідження, наведені в таблиці 2.3, слід зосередитися як на кількісних показниках проявів девіантної поведінки серед підлітків, так і на їх змістовній характеристиці. Загалом зафіксовано 67 окремих проявів девіантності за шістьма шкалами, що свідчить про помітне поширення ризикованих форм поведінки у досліджуваній вибірці. При цьому серед хлопців виявлено 35 проявів, а серед дівчат – 32, що свідчить про приблизно рівень залученості обох груп до девіантного поля, з невеликим переважанням юнаків.

У якісному вимірі найчастіше спостерігалися високі показники за шкалою агресії та насильства, зафіксовані у 14 респондентів (46,7 %). Схожі за частотою виявлення є недостатній вольовий контроль емоційних реакцій та схильність до порушення норм і правил (відповідно у 13 та 12 осіб). Ці три шкали формують своєрідне ядро девіантної динаміки у групі, поєднуючи внутрішню емоційну напруженість із тенденцією до порушення соціальних меж.

Схильність до адиктивної поведінки виявилася значно менш поширеною – лише у 8 респондентів (26,7 %). Це свідчить, що комп'ютерна залежність, хоча й є предметом дослідження, не завжди супроводжується широким спектром інших форм девіантної поведінки. Водночас відзначаються статеві відмінності: серед дівчат адиктивні схильності зафіксовані майже вдвічі частіше, ніж серед хлопців (5 проти 3 випадків), що може свідчити про специфічні механізми психологічної компенсації чи втечі від зовнішніх труднощів.

Суїцидальні прояви зафіксовані лише серед дівчат (4 випадки) та повністю відсутні серед хлопців, що відображає як статеві особливості емоційного реагування, так і відмінності у відкритості до саморефлексії. Цей результат потребує пильного спостереження, оскільки латентні тенденції до самоушкодження часто залишаються непоміченими у повсякденному житті.

Що стосується делінквентної поведінки, тобто порушення соціальних чи правових норм, її ознаки зафіксовано у 12 осіб (40 %), що свідчить про потенційну соціальну дезадаптацію. При цьому спостерігається перевага хлопців (7 проти 5 випадків), що відповідає загальновідомим закономірностям більш активної зовнішньої девіантної поведінки серед юнаків.

Для визначення домінантних ціннісних орієнтацій підлітків у межах дослідження застосовано методику М. Рокіча «Ціннісні орієнтації» [39] (Додаток В), яка дозволяє встановити ієрархію термінальних та інструментальних цінностей індивіда шляхом їх суб'єктивного ранжування. Кожному респонденту пропонувалося два окремих списки по 18 цінностей: перший – термінальні, другий – інструментальні. Підлітки розташовували цінності у порядку особистісної значущості від найважливішої (1 ранг) до найменш важливої (18 ранг).

За підсумками збору індивідуальних результатів було обчислено середні значення рангу для кожної цінності серед усіх 30 респондентів. Середній ранг визначався як сума значень рангу певної цінності у всіх протоколах, поділена на кількість учасників. Усереднені показники дозволили побудувати загальний профіль ціннісних орієнтацій групи, що представлено в таблицях 2.6 та 2.7. У межах методики М. Рокіча нижчий середній ранг відповідає вищій значущості цінності, тож цінності з найменшими середніми ранговими показниками є пріоритетними для опитаних підлітків.

Термінальні цінності підлітків, як для дівчат, так і для хлопців, переважно спрямовані на емоційне благополуччя та стабільність. Згідно з таблицею 2.6, що відображає ієрархію цих цінностей, найважливішими для респондентів є сім'я та здоров'я. «Щасливе сімейне життя» посідає провідні позиції в обох групах, що

свідчить про високий пріоритет підтримки гармонійних і стабільних родинних відносин. Для дівчат ця цінність отримала ранг 1, підкреслюючи орієнтацію на стабільність і підтримку у сім'ї. У хлопців «Щасливе сімейне життя» також оцінюється високо, проте рангові оцінки варіюють від 1 до 5, що свідчить про деякі відмінності у сприйнятті цієї цінності порівняно з дівчатами.

Здоров'я є ще однією пріоритетною цінністю підлітків і займає високі ранги у обох групах. Для дівчат вона посідає друге місце, у хлопців – не нижче третього, що відображає загальне значення фізичного благополуччя для розвитку та щастя підлітків.

Любов також відіграє важливу роль. Для дівчат вона часто займає найвищий ранг (1), що може свідчити про емоційно орієнтовану натуру та прагнення до теплих взаємин. У хлопців любов може поступатися сімейному життю чи здоров'ю, займаючи ранги 3–4, що вказує на відмінності в пріоритетах між статями.

Матеріальний добробут у обох групах оцінюється значно нижче. Цінності, пов'язані з грошима та соціальним статусом, займають останні позиції, що свідчить про більшу орієнтацію підлітків на духовні та емоційні аспекти життя, а не на матеріальні блага. Особливо це помітно серед дівчат, де матеріальний добробут займає ранги від 12 до 18, підкреслюючи пріоритет емоційної та соціальної самореалізації.

Що стосується інструментальних цінностей, які визначають способи досягнення життєвих цілей, підлітки надають перевагу особистісним якостям, необхідним для самореалізації. Найвищі ранги отримали чесність, відповідальність та дисципліна. Чесність займає перше місце як у дівчат, так і у хлопців, демонструючи високі моральні орієнтири.

Відповідальність є ключовою для майбутнього підлітка. Для дівчат вона часто посідає друге місце, для хлопців – четверте, що підкреслює важливість цієї якості для досягнення особистих цілей та стабільності.

Дисципліна також є значущою, особливо для дівчат (ранг 2), відображаючи потребу в організованості та порядку. У хлопців її значення дещо нижче,

оскільки інколи пріоритет віддається якостям на кшталт життєрадісності чи незалежності, що відображає більшу орієнтацію на внутрішні мотиви та самовизначення.

Самоконтроль, хоча і цінується, займає середні ранги (4 у дівчат, 8 у хлопців), що може свідчити про певні труднощі у підтримці самодисципліни в певних ситуаціях через емоційну нестабільність підлітків.

Незалежність важлива для розвитку особистості, але її значення трохи нижче порівняно з іншими цінностями. Для дівчат вона оцінена на 7–12 рангах, у хлопців – від 6 до 10.

Загалом інструментальні цінності підлітків показують, що вони прагнуть до самовдосконалення та досягнення життєвих цілей через чесність, відповідальність і дисципліну. Менше значення надається таким якостям, як непримиренність або акуратність, що свідчить про прагнення до успіху через взаєморозуміння та емоційну стабільність, а не через конфлікти чи зовнішні показники.

У межах проведеного емпіричного дослідження феномену комп'ютерної ігрової залежності підлітків здійснено комплексну інтерпретацію результатів за трьома методиками: опитувальником «Самоаналіз ставлення до комп'ютерних ігор» І.М. Чорна, М.М. Чорний, методикою А.Н. Орла для виявлення схильності до адиктивної, агресивної та делінквентної поведінки, а також методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича. Метою інтерпретації було не лише описати отримані дані, а й виявити внутрішні взаємозв'язки між особистісними характеристиками, поведінковими тенденціями та ціннісними орієнтирами підлітків, що є важливим для формування профілактичних стратегій.

За результатами опитувальника Чорної та Чорного було виділено три рівні ігрової залученості. Більшість підлітків демонструвала помірний інтерес до комп'ютерних ігор, що відповідає нормам вікового розвитку та відображає тимчасову когнітивно-емоційну зацікавленість. Водночас у частини респондентів спостерігався високий рівень ігрової активності, що супроводжується втратою контролю над часом, униканням реальності та

зниженням інтересу до соціальних контактів, що свідчить про ризик формування залежної поведінки.

Методика А.Н. Орла показала, що підлітки з високим рівнем ігрової залученості мають підвищену схильність до порушення соціальних норм, адиктивної та делінквентної поведінки. У таких підлітків частіше виявляються ознаки емоційної дезадаптації: зниження вольового контролю, підвищена агресія та імпульсивність. Це підтверджує, що надмірне захоплення іграми пов'язане з іншими деструктивними проявами поведінки, формуючи комплекс ризикових характеристик. Дослідження ціннісних орієнтацій за методикою Рокича показало, що підлітки з високою ігровою залученістю орієнтовані на задоволення, емоційну компенсацію та уникнення напруження. При цьому цінності, пов'язані з розвитком, продуктивним життям і відповідальністю, отримали нижчі ранги. Соціальні та самореалізаційні цінності присутні, але не є провідними, що свідчить про низьку суб'єктність та недостатню усвідомленість власного внеску у майбутнє.

Узагальнення результатів свідчить про наявність групи підлітків з високим ризиком комп'ютерної залежності та ознаками потенційно деструктивної поведінки. Це вимагає системної діагностичної підтримки та активного профілактичного втручання, спрямованого на розвиток критичного мислення, саморегуляції, внутрішньої мотивації та соціально значущих цінностей.

Висновок до другого розділу

У другому розділі дипломної роботи було здійснено емпіричне дослідження особливостей прояву комп'ютерної ігрової залежності у підлітків та проаналізовано її взаємозв'язок із рівнем самооцінки. Теоретично обґрунтовано вибір психодіагностичного інструментарію, що дозволив комплексно вивчити рівень ігрової комп'ютерної залежності та індивідуально-психологічні особливості підлітків.

У ході емпіричного дослідження встановлено, що значна частина підлітків демонструє різний ступінь залученості до комп'ютерних ігор - від помірного

інтересу до виражених ознак залежної поведінки. Виявлено, що підлітки з високим рівнем ігрової активності частіше характеризуються емоційною нестабільністю, труднощами саморегуляції та зниженим рівнем соціальної адаптації.

Результати аналізу підтвердили наявність взаємозв'язку між рівнем самооцінки та схильністю до комп'ютерної ігрової залежності. Зокрема, у підлітків із низькою та нестійкою самооцінкою частіше фіксуються ознаки адиктивної поведінки, що проявляється у прагненні до втечі від реальності, домінуванні ігрової діяльності над іншими сферами життя та зниженні мотивації до навчальної і соціальної активності.

Отримані емпіричні дані узгоджуються з положеннями сучасних наукових досліджень та підтверджують значущість самооцінки як одного з провідних психологічних чинників формування комп'ютерної ігрової залежності у підлітковому віці. Це свідчить про доцільність цілеспрямованої психопрофілактичної роботи, орієнтованої не лише на обмеження ігрової активності, а й на розвиток адекватної самооцінки та навичок саморегуляції.

Таким чином, результати емпіричного дослідження стали підґрунтям для розробки методичних рекомендацій щодо профілактики комп'ютерної ігрової залежності, представлених у третьому розділі дипломної роботи.

РОЗДІЛ 3.

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР

3.1. Зміст профілактичної бесіди з метою запобігання комп'ютерній ігровій залежності

У практичній частині дослідження розроблено авторську профілактичну методику - профілактичну бесіду «Віртуальний світ і реальне життя: де межа?», яка спрямована на формування усвідомленого ставлення підлітків до власної ігрової поведінки, розвиток навичок саморегуляції та актуалізацію реальних життєвих цілей. Методика враховує вікові особливості підліткового розвитку, психологічні чинники ризику та сучасні підходи до профілактики адиктивної поведінки. Повний конспект бесіди, приклади інтерактивних вправ та варіанти запитань наведено у Додатку 3.

Аналіз сучасних досліджень [1; 5; 7; 14] показує, що різні форми адиктивної поведінки, зокрема комп'ютерні ігри, є поширеними серед підлітків та молоді. Підлітковий період характеризується активним процесом самовизначення, пошуком соціальної самореалізації та внутрішньою кризовістю. Недостатній розвиток цих процесів підвищує ризик формування залежності, що може гальмувати розвиток особистості та знижувати її соціальну активність.

Разом із загрозами надмірного захоплення іграми варто зазначити й позитивні аспекти: помірне використання комп'ютерних ігор стимулює логічне, прогностичне та оперативне мислення, підвищує інтелектуальні здібності та сприяє розвитку самооцінки, активності, точності й впевненості у власних силах. Водночас надмірне занурення у віртуальний світ може знижувати інтелектуальну активність, редукувати базові знання, деформувати особистісну структуру та формувати деструктивні моделі поведінки [34; 81; 91].

В умовах зростання поширеності комп'ютерної залежності особливої значущості набуває проблема розробки та впровадження результативних форм, методів і технологій профілактики та корекції залежної поведінки серед підлітків

і молоді. Провідну роль у цьому процесі відіграє профілактична діяльність, реалізована у форматі спеціально організованих бесід, які сприяють формуванню стійких навичок саморегуляції, розвитку критичного ставлення до ігрового контенту та усвідомленню особистої відповідальності за вибір життєвих стратегій.

З метою запобігання формуванню залежності від комп'ютерних ігор у підлітковому віці було розроблено авторську профілактичну бесіду «Віртуальний світ і реальне життя: де межа?». Вона спрямована на усвідомлення підлітками власної ігрової поведінки, розвиток здатності до самоконтролю та актуалізацію реальних життєвих цілей. Зміст бесіди сформовано з урахуванням вікових особливостей підлітків, психологічних чинників ризику та сучасних підходів до профілактики адиктивної поведінки. Детальний план-конспект, приклади запитань і інтерактивних вправ подано в Додатку 3.

У сучасному інформаційному суспільстві віртуальні технології стали невід'ємною складовою повсякденного життя підлітків. Комп'ютерні ігри виконують не лише розважальну функцію, а й виступають засобом самовираження, комунікації та досягнення віртуальних результатів. Водночас за їх привабливістю приховуються потенційні ризики, здатні негативно впливати на особистісний розвиток. Тому метою профілактичної бесіди є не лише інформування про небезпеку комп'ютерної залежності, а й формування критичного осмислення власного ігрового досвіду та посилення навичок саморегуляції.

На початковому етапі бесіди доцільно залучити підлітків до рефлексії за допомогою інтерактивного запитання: «Яке значення має для вас комп'ютерна гра - розвага, спосіб відпочинку, спілкування чи необхідність?». Таке запитання стимулює самоаналіз і створює умови для подальшого осмислення особистого ставлення до ігрової діяльності.

Основна частина бесіди зосереджується на визначенні межі між захопленням і залежністю. Підліткам пропонується образна метафора комп'ютерної гри як лабіринту, який на початкових етапах здається безпечним і

привабливим, проте з часом ускладнює повернення до реального життя. Це допомагає звернути увагу на ознаки ризикової поведінки, зокрема втрату контролю над часом, зниження інтересу до навчання та реальних міжособистісних взаємин.

Окремий акцент у бесіді робиться на формуванні навичок саморегуляції. Підліткам пропонуються доступні та ефективні способи контролю ігрової активності: встановлення часових лімітів, попереднє виконання обов'язкових справ, дотримання балансу між віртуальним і реальним спілкуванням, залучення до фізичної та творчої діяльності.

Завершальна частина бесіди має мотиваційний характер. Підкреслюється, що справжні досягнення людини визначаються не успіхами у віртуальному просторі, а здатністю реалізовувати себе в реальному житті. Учасникам пропонується замислитися над власними життєвими цілями та конкретними кроками для їх досягнення, що сприяє формуванню відповідального ставлення до майбутнього та орієнтації на саморозвиток.

До змісту профілактичної бесіди (Додаток 3) було включено окремі елементи тренінгової роботи, зокрема використано прийоми емоційного залучення за допомогою метафор, актуалізації особистого досвіду підлітків, моделювання уявної ситуації вибору та формування цілей. Взаємодія з учасниками здійснювалася в інтерактивному форматі, що сприяло розвитку рефлексивних умінь, усвідомленню власної мотивації та пошуку конструктивних способів поведінки в умовах ризику формування комп'ютерної залежності. За своїм змістом і функціональним призначенням зазначені компоненти відповідають ключовим характеристикам тренінгового підходу.

Побудова профілактичної бесіди ґрунтується на інтеграції когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів психологічного впливу. Когнітивний аспект реалізується через надання науково обґрунтованої інформації щодо ризиків і можливих наслідків комп'ютерної залежності. Емоційний компонент забезпечується використанням метафоричних образів, які сприяють глибшому емоційному переживанню проблеми. Поведінковий складник представлений у

вигляді конкретних рекомендацій і стратегій саморегуляції. Такий комплексний підхід дозволяє не лише підвищити рівень поінформованості підлітків, а й посилити їхню внутрішню мотивацію до позитивних змін у власному житті.

3.2. Методичні рекомендації для батьків дітей із комп'ютерною ігровою залежністю

З розвитком інформаційних технологій та поширенням комп'ютерних ігор значно змінився спосіб проведення часу сучасних дітей. Уже дошкільники володіють навичками роботи з комп'ютером, а комп'ютерні ігри дедалі частіше стають їхнім улюбленим заняттям. Якщо раніше діти надавали перевагу слуханню музики чи перегляду телепередач, сьогодні комп'ютер витіснив традиційні форми дозвілля.

Перші ознаки комп'ютерної залежності у дітей дошкільного віку включають:

- пропуски дитячого садка під приводом хвороби;
- тривале перебування за комп'ютером до пізньої ночі;
- приймання їжі під час гри;
- ідентифікація себе з героями ігор;
- відсутність інших захоплень та зниження інтересу до спілкування;
- конфлікти та маніпуляції з батьками через обмеження часу за комп'ютером.

Наслідками комп'ютерної залежності є:

- порушення соціальної адаптації та інфантилізм у вирішенні життєвих питань;
- бідність емоційної сфери та труднощі в спілкуванні;
- соматичні порушення (погіршення зору, порушення осанки, втомлюваність);
- формування втечі від реальності та замкнутість у власному світі.

Профілактика комп'ютерної залежності у дошкільників полягає у забезпеченні реальних життєвих стимулів, що можуть замінити віртуальний світ:

1. Формування правильного ставлення до комп'ютера як джерела знань, а не емоційного задоволення.
2. Обмеження ігор у дітей віком 3–5 років.
3. Встановлення правил роботи за комп'ютером (наприклад, 20 хв. гри - 30 хв. іншої діяльності).
4. Заборона їжі та напоїв під час гри.
5. Обмеження ігор перед сном.
6. Не використовувати комп'ютер як засіб заохочення.
7. Не компенсувати комп'ютером перебування вдома під час хвороби.
8. Підтримка дитини у переживанні негативних емоцій без втечі у віртуальний світ.

Як діяти батькам при ознаках залежності:

- спостерігати за соціальною поведінкою дитини;
- контролювати доступ до ігор та медіаконтенту;
- обмежувати час роботи за комп'ютером з обов'язковими перервами;
- пропонувати альтернативні види діяльності (прогулянки, настільні ігри, спільні заходи);
- навчати критично ставитися до комп'ютерних ігор та розуміти їхню обмеженість.

У процесі професійної підготовки майбутнього психолога особливої уваги потребує формування практичних рекомендацій для батьків дітей з ознаками комп'ютерної залежності. З огляду на складність таких ситуацій, доцільно застосовувати реалістичний і прикладний підхід, який базується на розумінні особливостей сучасного підліткового віку, специфіки потреб та мотиваційної сфери підлітків.

Робота з батьками не повинна зводитися виключно до порад щодо заборон або посилення контролю. Ефективна взаємодія передбачає, насамперед, усвідомлення дорослими глибинних причин надмірного занурення дитини у віртуальний простір. У багатьох випадках підвищена ігрова активність є не проявом лінощів чи неслухняності, а способом задоволення потреби в успіху,

визнанні, відчутті контролю або уникненні емоційної напруги, що виникає в реальному житті [35; 45].

Формулюючи рекомендації для батьків, важливо підкреслити, що вимога повної відмови від гри без запропонованої альтернативи зазвичай призводить до посилення конфлікту та поглиблення прихованої залежності. Тому першочерговим завданням є не заборона, а створення такого середовища, у якому дитина зможе задовольнити базові потреби поза віртуальним простором. Йдеться про можливість досягати реальних результатів, відчувати власну компетентність, отримувати підтримку та схвалення.

Другий важливий аспект стосується особистого прикладу батьків. Обмеження часу користування комп'ютером буде неефективним, якщо дорослі самі постійно демонструють надмірну залученість у цифрові пристрої або не ініціюють спільну реальну діяльність. У цьому контексті рекомендації охоплюють необхідність перегляду стилю сімейної взаємодії загалом. Наявність традицій спільного дозвілля - прогулянок, занять спортом, творчої діяльності - природним чином знижує ризик формування залежності від віртуального середовища.

Третім важливим напрямом є послідовне й доброзичливе встановлення чітких правил користування гаджетами. Підліток має не лише знати дозволені межі, а й розуміти логіку та доцільність їх запровадження. Часові обмеження ігрової діяльності повинні сприйматися не як покарання, а як результат взаємної домовленості, що ґрунтується на турботі про фізичне та психічне здоров'я, особистісний розвиток і майбутні життєві перспективи дитини.

Важливе значення має також емоційна підтримка дитини. Діти, які зазнають труднощів у соціальній взаємодії або характеризуються заниженою самооцінкою, є більш схильними до розвитку залежної поведінки. У зв'язку з цим батькам варто зосередити увагу на формуванні в дитини впевненості у власних силах шляхом позитивного підкріплення її досягнень у реальному житті, навіть якщо вони незначні. Замість акцентування на помилках або засудження

захоплення комп'ютерними іграми доцільніше сприяти пошуку дитиною нових можливостей для самовираження та самореалізації.

Окремої уваги заслуговує налагодження конструктивної комунікації. Практика надмірного контролю чи залякування негативними наслідками залежності зазвичай є малоефективною. Натомість результативнішими є партнерські розмови, під час яких батьки виявляють щирий інтерес до того, що саме приваблює дитину в ігровому середовищі. Саме завдяки такому діалогу з'являється можливість поступово сформувати в підлітка усвідомлення потенційних ризиків та внутрішню мотивацію до саморегуляції часу, проведеного у віртуальному просторі.

Отже, робота з батьками дітей, які демонструють ознаки комп'ютерної залежності, має бути спрямована на зміну фокусу із зовнішнього контролю на підтримку реальних досягнень дитини, трансформацію стилю сімейного спілкування та створення сприятливого емоційного середовища для її розвитку. Саме такий підхід є найбільш перспективним у профілактиці та зниженні ризику формування і закріплення ігрової адикції.

Для батьків дітей із проявами комп'ютерної залежності доцільно запропонувати такі рекомендації:

1. Запровадження чітких правил користування цифровими пристроями. Узгоджені обмеження щодо часу ігор мають бути зрозумілими, обґрунтованими та базуватися на турботі про добробут дитини, а не на покаранні.

2. Організація альтернативних видів діяльності. Варто заохочувати участь дитини в активностях, що можуть стати заміною іграм, зокрема у спорті, творчості, сімейних заходах чи спільних ініціативах.

3. Подання позитивного прикладу. Виважене використання цифрових технологій самими батьками має значний виховний ефект, тому надмірне користування гаджетами в присутності дітей слід мінімізувати.

4. Підтримка розвитку позитивної самооцінки. Систематичне заохочення досягнень дитини у реальному житті сприяє зміцненню впевненості в собі та зменшує потребу в пошуку визнання у віртуальному просторі.

5. Налагодження конструктивного діалогу. Відкритий і партнерський стиль спілкування, зацікавленість у захопленнях дитини та обговорення альтернатив без критики й осуду сприяють довірі у стосунках.

6. Надання емоційної підтримки. Уважне ставлення до переживань дитини, готовність вислухати та підтримати її в складних ситуаціях зменшують ризик використання ігор як способу уникнення стресу.

Запропоновані рекомендації спрямовані на формування сприятливого середовища для гармонійного розвитку особистості дитини, що допоможе їй досягти балансу між цифровими розвагами та реальним життям.

3.3. Психологічні та фізіологічні аспекти безпечного використання комп'ютерних ігор

У сучасних умовах цифрові технології посідають провідне місце в житті дітей, починаючи з раннього віку. Комп'ютерні ігри вже не обмежуються функцією розваги, а виступають значущим компонентом соціального та пізнавального досвіду. Їхня легка доступність і висока візуальна привабливість сприяють тривалому перебуванню дитини в медіасередовищі, що може позначатися на її психічному та фізичному стані.

Інформаційний простір, у якому формується сучасне покоління, суттєво відрізняється від умов життя попередніх поколінь. З раннього дитинства діти активно взаємодіють із віртуальними середовищами, де практично зникають часові, просторові та культурні обмеження. Це призводить до трансформації процесів сприйняття, підвищення чутливості до яскравих і динамічних стимулів, а також до зниження здатності витримувати повільний ритм і монотонність, притаманні реальному життю.

Сучасні цифрові технології дають змогу створювати віртуальні середовища, які сприймаються як реалістичні. Унаслідок цього виникає ефект заміщення, коли у свідомості дітей і підлітків віртуальні образи починають виглядати більш переконливими, ніж події реального життя. У довготривалій

перспективі подібні зміни можуть позначатися на особливостях мислення, емоційній сфері, рівні емпатії та здатності до повноцінної соціальної взаємодії.

З огляду на це актуальним є вивчення не лише загального впливу цифрових медіа, а й детальний аналіз специфіки дії комп'ютерних ігор. Йдеться про їхній внесок у формування поведінкових стратегій, емоційних реакцій, рівня тривожності, а також про потенційні загрози фізичному здоров'ю, пов'язані зі зниженням рухової активності. Такий підхід дозволяє розглядати комп'ютерні ігри не виключно як чинник ризику, а й як можливу основу для розробки збалансованих освітніх та психокорекційних програм.

Поява комп'ютерних технологій стала важливим етапом у розвитку людства. Сьогодні вони охоплюють майже всі сфери життєдіяльності — професійну діяльність, освіту, побут і дозвілля. Навіть під час подорожей чи відпочинку люди залишаються залученими до цифрового простору. У більшості сімей комп'ютер або інший електронний пристрій є не просто доступним, а необхідним елементом повсякденного життя.

Отримання дитиною комп'ютера зазвичай сприймається батьками як позитивний крок: дитина перебуває вдома, під наглядом і, на перший погляд, у безпечних умовах. Інтернет відкриває можливості для навчання, пошуку інформації та розвитку. Однак із часом увага дорослих часто переключається на інші обов'язки, контроль послаблюється, а тривалість перебування дитини перед екраном зростає. Поступово змінюється її повсякденна реальність - зростає потяг до середовища, у якому вона відчуває власну значущість і не стикається з обмеженнями чи тиском.

У першому розділі роботи вже були окреслені основні ознаки комп'ютерної залежності, проте для глибшого розуміння проблеми доцільно ще раз узагальнити найпоширеніші з них. У підлітків зменшується інтерес до спілкування з родиною, знижується мотивація до навчання та інших видів діяльності. Вони стають дратівливими, можуть проявляти агресивність або, навпаки, замикатися в собі. Віртуальний простір поступово витісняє реальність: підліток створює нову ідентичність, переносить ігрові моделі поведінки у

повсякденне життя. У деяких випадках спостерігаються емоційна відстороненість або порушення цілісності соціальних ролей. Зникає слухняність, погіршується успішність, а почуття впевненості змінюється внутрішньою невизначеністю.

Цифрова залежність нині є не лише особистісною проблемою, а й питанням суспільного значення. Особливо це стосується підлітків, для яких віртуальне спілкування стало звичним способом взаємодії. Такі контакти нерідко відбуваються анонімно, без реальних особистісних даних. Вирішальне значення має не стільки особа співрозмовника, скільки його роль у грі або належність до певної онлайн-спільноти. Саме поєднання анонімності та відчуття групової приналежності робить цифрове середовище привабливим, але водночас потенційно небезпечним.

Безпеку використання комп'ютерних ігор доцільно аналізувати в психічному та фізичному аспектах. Надмірна ігрова активність створює підвищене навантаження на нервову систему, що з часом може спричинити напруження, тривожні стани або формування залежності. Ігри з високим рівнем динаміки, змагальності чи агресії нерідко викликають емоційне збудження, дратівливість і почуття невдоволення.

Не менш значущими є й фізичні наслідки. Тривале перебування в сидячому положенні може призводити до порушень опорно-рухового апарату, зокрема болю в спині та шиї. Значне зорове навантаження негативно впливає на стан зору. Крім того, недостатня рухова активність сприяє збільшенню маси тіла, порушенню обміну речовин і підвищенню ризику серцево-судинних захворювань.

З огляду на зазначені ризики, важливим є створення умов для безпечного використання комп'ютерних ігор. До таких заходів належать обмеження тривалості ігрових сесій, організація регулярних перерв для рухової активності та контроль за правильною позою під час роботи за комп'ютером. Доцільним є також застосування програмних засобів контролю часу гри й фільтрації контенту відповідно до віку дитини. Освітні ініціативи, спрямовані на підвищення

обізнаності щодо можливих наслідків надмірного захоплення іграми, мають суттєву практичну цінність.

Загалом, зменшення негативного впливу комп'ютерних ігор потребує застосування комплексного підходу, який охоплює як психічні, так і фізичні аспекти безпеки. Такий підхід створює можливість інтегрувати ігрову діяльність у повсякденне життя без шкоди для здоров'я, забезпечуючи баланс між віртуальним простором і реальною дійсністю.

Результати емпіричного дослідження, подані в другому розділі роботи, дають підстави вважати, що окремі прояви девіантної поведінки, зафіксовані у частини опитаних, мають опосередкований зв'язок із надмірним захопленням комп'ютерними іграми. Зокрема, агресивність, труднощі емоційної саморегуляції та порушення соціальних норм були виявлені майже у половини підлітків, що відображено в таблиці 2.3. Ці прояви не можуть розглядатися як прямі наслідки ігрової залежності, однак вони свідчать про загальний рівень психоемоційного напруження, який у певних випадках активізує компенсаторну роль віртуального середовища.

Виявлені особливості психічного стану підлітків знайшли підтвердження і в якісному аналізі відповідей, представлених у додатку Е. У ньому простежується не лише частота проявів девіантних тенденцій, а й специфіка їх поєднання. Це дозволяє припустити, що залежність від комп'ютерних ігор не є самотійним явищем, а формується в межах складної психологічної структури, до складу якої входять підвищена агресивність, ослаблення волевого контролю, внутрішні конфлікти та дефіцит соціальної самореалізації (див. підрозділ 2.2).

Серед зафіксованих тенденцій особливої уваги заслуговує той факт, що суїцидальні та автоагресивні прояви були виявлені виключно серед дівчат, незважаючи на загалом невисокий рівень адиктивної налаштованості. Така вибіркова концентрація ризику може свідчити про наявність гендерних відмінностей у механізмах переживання внутрішньої напруги та способах її зовнішнього вираження. У ситуаціях психоемоційного виснаження та соціальної

дезорієнтації комп'ютерна гра починає виконувати не лише розважальну, а й унікальну функцію, що, у свою чергу, сприяє закріпленню залежної поведінки.

Аналіз структури бесіди, описаної у підрозділі 3.1, свідчить про використання в ній елементів тренінгової взаємодії. Запропонована учасникам вправа «Лабіринт вибору» сприяла актуалізації уявлень про наслідки ігрової активності шляхом ситуаційного моделювання та самостійного прийняття рішень. Окрім цього, вона стимулювала осмислення особистих цілей і шляхів їх реалізації поза межами віртуального простору (див. додаток 3).

Окрему увагу доцільно приділити фізичному аспекту безпеки. Хоча профілактична робота в межах дослідження була зосереджена переважно на психологічних ризиках, слід враховувати, що тривале перебування перед екраном негативно впливає і на соматичне здоров'я. Це може проявлятися у зниженні зорової витривалості, порушенні сну, формуванні неправильної постави та ослабленні м'язового тону. Особливої небезпеки набувають порушення біологічних ритмів, які в підлітковому віці є нестійкими та чутливими до зовнішніх впливів.

Отже, підвищення рівня безпеки цифрової поведінки підлітків має ґрунтуватися не лише на заборонних чи інформаційних заходах, а й на глибшому аналізі особистісних чинників, що сприяють формуванню ігрової залежності. Результати дослідження свідчать, що ефективна профілактика передбачає поєднання когнітивного інформування з розвитком навичок емоційної саморегуляції, активним залученням сімейного ресурсу та формуванням критичного ставлення до цифрового середовища (див. підрозділи 2.3 і 3.2).

За умови помірного та контрольованого використання комп'ютерні ігри можуть виконувати й пізнавальну функцію. Частина ігор потребує запам'ятовування деталей, зокрема розташування об'єктів, послідовності дій або візуальних сигналів, що сприяє розвитку пам'яті та відтворення інформації. Динамічні ігрові ситуації, які вимагають швидкої реакції, також тренують здатність до концентрації уваги в умовах обмеженого часу.

У структурі багатьох ігор наявні завдання, що опосередковано стимулюють розвиток математичного й мовного мислення. Це стосується не лише логічних операцій чи обчислень, а й роботи з текстами — інструкціями, діалогами, повідомленнями, які потребують уважного читання та розуміння. Така взаємодія з контентом сприяє збагаченню словникового запасу й удосконаленню навичок роботи з текстом. В окремих іграх передбачене введення тексту або створення власних назв, що додатково активізує мовленнєву діяльність.

Існують також ігри, що пропонують складні логічні завдання. Вони можуть містити елементи головоломок, стратегічного планування або вимагати одночасного врахування кількох умов. Виконання таких завдань стимулює аналітичне мислення, уміння прогнозувати подальші кроки та співвідносити різні чинники. У процесі гри користувач набуває досвіду ухвалення рішень в умовах невизначеності та змін.

Окрему групу становлять ігри з елементами творчості, у яких передбачена можливість створення об'єктів, середовищ або власних сценаріїв. Вони відкривають простір для реалізації уяви, дозволяючи експериментувати з формами, структурами та кольоровими поєднаннями. У таких іграх акцент робиться не стільки на кінцевому результаті, скільки на самому процесі пошуку та випробування різних рішень, що сприяє розвитку креативного мислення.

Тривале захоплення комп'ютерними іграми може позначатися як на фізичному, так і на психічному стані дитини. Постійна зосередженість на екрані часто супроводжується перенапруженням зорового апарату, а малорухоме положення тіла спричиняє дискомфорт у ділянці спини та шиї. Зниження рівня рухової активності в поєднанні з тривалим сидінням негативно впливає на загальний фізичний стан і поступово формує малорухливий спосіб життя.

У психологічному вимірі одним із найвагоміших ризиків є формування ігрової залежності. Частина підлітків втрачає здатність самотійно регулювати тривалість ігрового процесу, що з часом починає перешкоджати навчанню та виконанню повсякденних обов'язків. У деяких випадках ігнорування

встановлених обмежень призводить до конфліктів із батьками або педагогами. За умови закріплення подібної поведінки може виникати потреба у зовнішньому втручанні чи професійній допомозі.

Ігровий процес здатний викликати широкий спектр емоційних реакцій - від помірного збудження до вираженого внутрішнього напруження. Часті коливання емоційного стану, зумовлені перемогами або поразками у віртуальному середовищі, позначаються на загальному психоемоційному самопочутті. У ряді випадків це проявляється у підвищеній втомлюваності, дратівливості або зниженні стійкості до стресу.

Крім того, надмірна зосередженість на віртуальних сюжетах може обмежувати реальні соціальні контакти. Коли ігрове спілкування поступово витісняє безпосередню взаємодію, зменшується участь дитини у повсякденному соціальному житті. Цей процес не завжди помітний одразу, проте з часом може призводити до емоційної дистанції та відчуження у стосунках із близьким оточенням.

Привабливість комп'ютерних ігор для підлітків значною мірою зумовлена їх здатністю швидко задовольняти актуальні психологічні потреби. У межах віртуального простору підліток може ототожнювати себе з образом героя, переживати відчуття сили, контролю та всездозволеності, випробовувати дії, недоступні в реальному житті. Відсутність негайної відповідальності за прийняті рішення формує ілюзію свободи й упевненості у власних можливостях.

У період підліткового розвитку активно формуються життєві цінності, зростає потреба у спілкуванні та самовираженні. Водночас надмірна захопленість іграми може гальмувати ці процеси. Підліток починає уникати реальних контактів, зосереджуючись переважно на взаємодії з комп'ютером. Це обмежує набуття повноцінного соціального досвіду, сприяє появі інфантильних рис у поведінці та може супроводжуватися проблемами зі здоров'ям, зокрема погіршенням зору, хронічною втомою й порушеннями постави.

Паралельно зазнає змін і емоційна сфера. Коло інтересів поступово звужується, дитина уникає реальних труднощів, надаючи перевагу створенню

уявного, психологічно безпечного простору. Такі зміни нерідко супроводжуються емоційною нестабільністю - від проявів роздратування та агресії до апатії чи замкненості. В окремих випадках формується стійке неприйняття навколишньої дійсності, коли підліток майже повністю дистанціюється від зовнішнього світу.

Комп'ютерні ігри не замінюють традиційні види діяльності, а виступають їх доповненням, стаючи складовою сучасного освітнього процесу в закладах дошкільної освіти. За умови органічного включення в ігрову діяльність вони сприяють формуванню початкових навичок роботи з комп'ютерними технологіями та розвитку знакових форм мислення. Навчальні комп'ютерні ігри можна розглядати як програмні засоби, що спрямовують активність дитини на досягнення дидактичних цілей у доступній та привабливій ігровій формі. Їхня специфіка полягає у взаємодії дитини не лише з іншими учасниками, а й із самою комп'ютерною програмою, яка може виступати як партнером, так і умовним опонентом у грі.

Метою навчальних комп'ютерних ігор є поєднання двох взаємопов'язаних компонентів: ігрового, що передбачає отримання винагороди або досягнення певного результату, та освітнього, орієнтованого на засвоєння нових знань, умінь і навичок. Такі ігри стимулюють розвиток творчого мислення, адже поєднують пізнавальну цінність із доступністю й привабливістю для дитини. Завдання, закладені в їх структурі, містять не лише навчальний зміст і способи його опанування, а й мотиваційні елементи, що заохочують до активної діяльності. Зокрема, під час роботи за комп'ютером дитина має змогу одразу побачити результат власних дій, що суттєво підвищує її інтерес до виконання завдань.

Комп'ютерні ігри також сприяють більш глибокому засвоєнню навчального матеріалу, допомагають виявляти та коригувати прогалини у знаннях, а також формують певний рівень інтелектуального розвитку. Вони викликають позитивні емоційні переживання, що позитивно впливає на розвиток і корекцію психічних процесів. Заняття з використанням розвивальних програм

формують у дітей стійку пізнавальну зацікавленість і прагнення до досягнення поставлених цілей.

Водночас необхідно враховувати, що навіть у межах ігрового процесу емоційні реакції дітей є справжніми, незважаючи на умовний характер ігрових ситуацій. Не всі комп'ютерні ігри мають освітній або розвивальний потенціал. Зокрема, ігри, які ґрунтуються на швидкій моторній реакції (наприклад, частому натисканні клавіш), можуть позитивно впливати на сенсорний розвиток чи окремі компоненти уваги, однак водночас здатні провокувати підвищену тривожність або формувати тенденцію до уникнення реальної дійсності. Це зумовлює необхідність ретельного добору ігор, які за своїм змістом не лише розважають, а й сприяють гармонійному розвитку дитини.

Отже, безпечне використання ігор передбачає врахування психологічних і фізіологічних аспектів, що дозволяє зменшити негативний вплив та зберегти баланс між віртуальною і реальною діяльністю.

Психологічні аспекти:

1. Регулювання часу гри: обмеження щоденного часу перебування за комп'ютером допомагає уникати формування залежності.
2. Контроль емоційного стану: важливо слідкувати, щоб гра не викликала агресії, тривоги або стресу.
3. Розвиток самоконтролю та планування: підлітки мають навчатися керувати часом і правильно поєднувати гру з навчанням, хобі та спілкуванням.
4. Вибір ігор за змістом: перевагу слід надавати іграм, що сприяють логічному мисленню, командній роботі та творчості.
5. Психологічна підтримка: обговорення вражень від гри з батьками або психологом допомагає уникнути ігрової ілюзії і зберегти контакт із реальністю.

Фізіологічні аспекти:

1. Організація робочого місця: ергономічна посадка, правильне розташування монітора, клавіатури та миші.
2. Перерви та фізична активність: кожні 30–40 хвилин гри рекомендується робити перерву для розминки, очей і зміни положення тіла.

3. Регулювання освітлення: уникання сильного контрасту між екраном та навколишнім освітленням для збереження зору.

4. Контроль тривалості гри перед сном: ігри перед сном можуть порушувати режим сну та викликати втоми.

5. Збалансоване харчування та відпочинок: гра не повинна замінювати прийом їжі, фізичну активність та сон.

Комплексне дотримання психологічних і фізіологічних рекомендацій дозволяє підліткам отримувати від комп'ютерних ігор позитивні ефекти (розвиток уваги, пам'яті, творчих навичок), зменшити ризики залежності, зберегти соціальну активність та здоров'я.

Висновок до третього розділу

У межах третього розділу було здійснено розробку та наукове обґрунтування практичних методичних рекомендацій, спрямованих на профілактику комп'ютерної залежності у підлітковому середовищі. Запропоновані матеріали є логічним продовженням теоретичного аналізу проблеми та результатів емпіричного дослідження.

На основі аналізу ключових психологічних чинників ризику формування ігрової залежності була створена авторська профілактична бесіда, орієнтована на формування в підлітків усвідомленого ставлення до власної поведінки у віртуальному просторі, розвиток навичок саморегуляції та актуалізацію реальних життєвих цілей. Структура бесіди передбачає використання інтерактивних методів, що сприяють активному залученню учасників до обговорення проблематики, а також систему запитань і завдань, спрямованих на рефлексію особистого досвіду взаємодії з комп'ютерними іграми.

Окремий блок роботи був присвячений розробці практичних рекомендацій для батьків дітей із проявами комп'ютерної залежності. У них окреслено основні принципи підтримувальної сімейної взаємодії, зокрема створення альтернативних можливостей для самореалізації дитини, демонстрацію

позитивних зразків використання цифрових технологій, встановлення чітких і прийнятних обмежень, а також побудову конструктивного діалогу. Наголошено, що ефективна профілактика залежної поведінки має ґрунтуватися не на заборонах, а на розвитку внутрішньої мотивації підлітка, зміцненні його самооцінки та забезпеченні емоційної підтримки.

Таким чином, розроблені методичні рекомендації мають комплексний характер і спрямовані на підтримку особистісного розвитку підлітків, формування навичок відповідального користування цифровими ресурсами та зниження ризику виникнення комп'ютерної залежності. Запропоновані заходи мають практичну значущість і можуть бути використані як у профілактичній, так і в корекційній роботі з підлітками та їхніми родинами.

Було проаналізовано питання безпеки використання комп'ютерних ігор у контексті психічного та фізичного здоров'я. Особливу увагу приділено потенційним ризикам, що виникають унаслідок надмірної ігрової активності, зокрема перевантаженню нервової системи, порушенням емоційної рівноваги, а також розвитку соматичних проблем, пов'язаних із тривалим перебуванням за комп'ютером.

Результати проведеного аналізу засвідчують доцільність застосування комплексного підходу до забезпечення безпеки ігрової діяльності. Такий підхід передбачає раціональне обмеження часу перебування в ігровому середовищі, поєднання цифрової активності з руховими формами дозвілля та формування здорових звичок користування інформаційними технологіями. Важливу роль відіграє також освітній компонент, спрямований на підвищення обізнаності користувачів щодо можливих психічних і фізичних наслідків надмірного захоплення іграми, а також упровадження спеціалізованих програмних засобів для контролю тривалості ігрових сесій і змісту контенту.

Отже, забезпечення безпечного використання комп'ютерних ігор вимагає всебічного підходу, який охоплює психічні, фізичні та соціальні аспекти впливу на особистість. Лише за умови інтеграції зазначених складників можливе ефективне зниження потенційних ризиків і створення сприятливих умов для

здорового розвитку підлітків у сучасному цифровому середовищі. Системне регулювання ігрової діяльності є підґрунтям для формування безпечного та відповідального ігрового досвіду, що поєднує можливості особистісного розвитку з профілактикою негативних наслідків надмірного використання комп'ютерних ігор.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження проблеми залежності від комп'ютерних ігор.

1. Відповідно до поставленої мети та завдань, проаналізовано наукові підходи до розуміння комп'ютерної ігрової залежності як психологічного феномену, визначено її детермінанти, наслідки та психологічні механізми формування.

2. У ході теоретичного аналізу встановлено, що комп'ютерна ігрова залежність розглядається сучасною психологією як форма поведінкової адикції, що виникає внаслідок поєднання індивідуально-психологічних, соціальних та особистісних чинників. Показано, що підлітковий вік є сензитивним періодом для формування залежної поведінки, з огляду на нестабільність самооцінки, емоційну вразливість та потребу у самоствердженні.

3. Визначено, що надмірне захоплення комп'ютерними іграми має негативний вплив на психічний та фізіологічний стан підлітків, зокрема призводить до порушень емоційної регуляції, зниження навчальної мотивації, труднощів соціальної адаптації, а також до соматичних проблем, пов'язаних із тривалим використанням комп'ютерних технологій.

4. Теоретично обґрунтовано значення самооцінки як одного з ключових психологічних чинників формування схильності до комп'ютерної ігрової залежності. Низька або нестійка самооцінка підлітків сприяє використанню комп'ютерних ігор як засобу компенсації нереалізованих потреб, втечі від реальності та підвищення почуття власної значущості у віртуальному середовищі.

5. У межах емпіричного дослідження виявлено особливості прояву комп'ютерної ігрової залежності у підлітків та встановлено взаємозв'язок між рівнем ігрової залежності й показниками самооцінки. Отримані результати підтвердили, що підлітки з вираженими ознаками ігрової залежності частіше характеризуються зниженим рівнем самооцінки та емоційною нестабільністю.

6. Розроблено та систематизовано методичні рекомендації, спрямовані на профілактику залежності від комп'ютерних ігор у підлітковому віці. Основну увагу приділено практичним аспектам запобігання формуванню ігрової комп'ютерної залежності з урахуванням психологічних особливостей підлітків та соціального контексту їх розвитку.

7. Розкрито зміст профілактичної бесіди, яка може бути використана у роботі практичних психологів, соціальних педагогів і класних керівників. Запропонована структура бесіди орієнтована на підвищення обізнаності підлітків щодо можливих ризиків надмірного захоплення комп'ютерними іграми, формування відповідального ставлення до використання цифрових технологій, а також розвиток навичок самоконтролю та критичного мислення.

8. Окрему увагу приділено методичним рекомендаціям для батьків підлітків із комп'ютерною ігровою залежністю. Підкреслено важливість емоційної підтримки, налагодження довірливих дитячо-батьківських стосунків, конструктивного контролю ігрової діяльності та створення умов для самореалізації підлітка в реальному соціальному середовищі. Наголошено, що ефективна профілактика залежності неможлива без активної участі родини.

9. Також визначено психологічні та фізіологічні аспекти безпечного використання комп'ютерних ігор, зокрема дотримання часових обмежень, вікових рекомендацій, режиму праці та відпочинку, а також збереження психічного та фізичного здоров'я підлітків. Підкреслено значення формування здорових життєвих звичок як чинника зниження ризику розвитку адиктивної поведінки.

10. На основі результатів дослідження розроблено методичні рекомендації для профілактики комп'ютерної ігрової залежності, орієнтовані на роботу з підлітками та їхніми батьками. Запропоновані рекомендації спрямовані на формування відповідального ставлення до використання комп'ютерних ігор, розвиток адекватної самооцінки, навичок саморегуляції та збереження психічного і фізичного здоров'я підлітків.

Отже, результати дипломної роботи підтверджують актуальність проблеми комп'ютерної ігрової залежності у підлітковому віці та засвідчують необхідність комплексного психологічного підходу до її профілактики, що поєднує роботу з особистістю підлітка, його сім'єю та освітнім середовищем.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абсалямова Л. М., Пелехата С. В. Психологічні особливості кіберзалежних підлітків. Харківський осінній марафон психотехнологій: збірник наукових праць за матеріалами VII Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю. Харків, 2023. С. 109–112.
2. Алієва О., Жукова М. Віртуальні ігри як феномен сучасної культури. *Філософські науки*. 2016. № 5 (145). С. 64-67.
3. Асєєва Ю. О. Психологічні засади кіберадикцій в підлітковому та юнацькому віці : кваліфікаційна наукова робота на правах рукопису. Дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія / Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського». Одеса, 2021. 458 с.
4. Больбот Т. Ю. Психічні та поведінкові розлади в осіб молодого віку з комп'ютерною залежністю (клініка, корекція та профілактика): автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата медичних наук Ю. Больбот. К., 2005. 36 с.
5. Бажанова К. О. Психологічні аспекти формування залежності від комп'ютерних ігор. Збірник матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції «Трансформація освіти в контексті процесів глобалізації». Дніпро, 11.05.2025. С. 123. URL: <https://researcheurope.org/book-80/> (дата звернення: 09.01.2026).
6. Березовська Л., Сахон В., Павлик У. Соціально-психологічні чинники схильності особистості до утворення співзалежних стосунків. Вісник Національного університету оборони України. 2021. Т. 59, № 1. С. 28–35.
7. Березяк К., Дрогобицька І. Адикція як психологічне явище сучасного суспільства та фактори її поширення. Гуманітарні аспекти формування особистості : матеріали VII Всеукр. наук. Інтернет-конф. Львів, 2019. С. 26–43.
8. Варій М. Й. Психологія особистості: підручник. Львів: Вид-во Львівської політехніки, 2016. 608 с.

9. Василенко Н. А. Вплив комп'ютерних ігор на формування аддиктивної поведінки підлітка URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&Z21IAD=&Image_file_name=PDF/hak_2010_31_29.pdf&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=0 (дата звернення: 09.01.2026).
10. Вінтюк Ю. Психологічні закономірності виникнення uzалежнень у шкільному віці та способи протидії їм. *Здоровий спосіб життя*. 2008. № 34. 1320 с.
11. Вітковська О. І. Професійне самовизначення як життєва проблема особистості. *Педагогіка і психологія*. 2009. № 3. 171-179 с.
12. Гаврилюк Н., Кульчицька А. Феноменологія соціальної дезадаптації: теоретичний аспект. Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали VI Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2019. С. 13–15.
13. Ганган Ю. С., Асєєва Ю. О. Емпірична модель розвитку фабінгу в підлітковому віці. *Габітус*. 2024. Вип. 62. С. 96–100.
14. Гаркавенко Н.В., Собкова С.І. Соціальна психологія адиктивної поведінки : Практичні завдання до курсу : навч.-метод. Посібник. Чернівці : Чернівецький Нац. у-т, 2019. 181 с.
15. Гринько В. В., Клевака Л. П. Психологічний аналіз адиктивної поведінки. Соціальна робота в сучасному суспільстві: тенденції, виклики, перспективи : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Полтава, 2017. С. 34–39.
16. Домальчук О. В. Теоретичний аналіз проблеми дитячо-батьківських стосунків. *Актуальні проблеми особистісного зростання* : зб. наук. пр. за матеріалами Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2021. С. 15–17.
17. Ельконін Д. Б. Психологія гри. К.: 2008. 703 с.
18. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу:

- сутність і проблеми. К.: НІСД, 2011. 47 с.
19. Журавльова Л. П., Камінська О. В. Чинники та механізми інтернет-залежності від онлайн-ігор. *Наука і освіта*. 2013. № 7. С. 44-48.
 20. Камінська О. Вплив інтернет-залежності на формування ціннісних орієнтацій молоді. *Нова педагогічна думка*. 2014. № 1. С. 178-182.
URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npd_2014_1_57 (дата звернення: 09.01.2026).
 21. Карпенко З. С. Герменевтика психологічної практики. К.: РУТА, 2001. 160 с.
 22. Карпук Ю. Я. Проблема гаджет-залежності у сучасному світі. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології* : матеріали VI Міжнар. наук.- практ. інтернет-конф. (13 трав. 2019 р.) / За заг. ред. Я. О. Гошовського, О. В. Лазорко, А. В. Кульчицької, Т. В. Федотової. 2019. С. 42-44.
 23. Кедровська Г. О., Лєскова Л. Ф. Теоретичні засади психології адиктивної поведінки. *Юність науки – 2020: соціально-економічні та гуманітарні аспекти розвитку суспільства*: збірник тез доповідей X Міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених. Національний університет «Чернігівська політехніка». Чернігів: ЧНТУ, 2020. С. 398-400.
 24. Кикилик І. В. Психологічні особливості актуалізації мовних здібностей у студентів вищих навчальних закладів у процесі навчання іноземних мов: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: спец. 19.00.07 Педагогічна та вікова психологія. Хмельницький, 2015. 20 с.
 25. Кленова Н. В. В світі комп'ютерних ігор. Кропивницький: КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського» 2013. 190 с.
 26. Коваленко Н., Лашенко О. Захоплення комп'ютером або віртуальна залежність підлітків. URL: <http://osvita.ua/home/develop/7386> (дата звернення: 09.01.2026).
 27. Корсун Л. С. Характеристика адиктивних залежностей підлітка та їх подолання. *Соціальна педагогіка: виклики XXI століття* : матеріали

- Всеукр. студ. наук.-практ. конф. Луганськ : ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2014. Ч. 2. С. 122–130.
- 28.Коваль Л. Г. Соціальна педагогіка. К.: ІЗМН, 1997. 392 с.
- 29.Кравчук С. Л. Специфіка соціалізації агресії особистості та напрямки психологічної допомоги. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. 601 с.
- 30.Крикун Р. Ігроманія як соціальна проблема. Суспільно-політичні трансформації у ХХІ столітті: локальні, національні та глобальні контексти : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції. К. : МДУ, 2024. С. 37–40.
- 31.Кротенко В. І., Міщенко О. Е. Трансформація поняття інтернет-залежності як форми адиктивної поведінки в контексті діджиталізації сучасного суспільства. *Науковий часопис. Спеціальна психологія*. 2022. № 43. С. 105–114.
- 32.Левченко Н., Коляда Н., Кравченко О. Адиктивна поведінка: теоретичний аспект. Ввічливість. *Humanitas*. 2023. № 2. С. 88–92.
- 33.Литвиненко О. О., Крапива М. С. Зв'язок долаючої поведінки із залежністю як неконструктивною формою реакції на стрес. *Слобожанський науковий вісник*. 2024. № 1. С. 85–90.
- 34.Малюк Є. О. Відеогра як феномен сучасної медіакультури : дис. ... канд. філ. наук : 26.00.01 / Київський національний університет культури і мистецтв. Київ, 2021. 212 с.
- 35.Мельничук І.Я. Теоретико-методологічні основи розвитку та корекції резильєнтності. *Наукові записки*. Серія: Психологія. 2024. № 2. С. 82–87.
- 36.Михайлишин У. Б. Теоретико-методологічне дослідження детермінант виникнення адиктивної поведінки у студентів. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. 2018. № 41. С. 176–187.
- 37.Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю. Теоретичний аналіз проблеми впливу конформізму на виникнення адиктивної поведінки студентів. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. №1(48). С. 143–149.

- 38.Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки : навчальний посібник. Луцьк: ПП Іванюк В.П., 2022. 236 с.
- 39.Павелків Р. В. Вікова психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Кондор, 2011. 468 с.
- 40.Панок В., Титаренко Т., Чепелева Н. Основи практичної психології: підручник. К.: Либідь, 2018. 536 с.
- 41.Перепилиця А. Проблема комп'ютерних ігор як альтернатива реальності. *Актуальні проблеми психології: методологія і теорія психології*. 2019. № 4. С. 264-278. URL://<http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v14/i1/27.pdf>. (дата звернення: 09.01.2026).
- 42.Петрунько О., Телешун К. Інтернет-залежність дорослих користувачів та її можливості профілактики. Вчені записки Університету «КРОК». 2022. № 4 (68). С. 91–99.
- 43.Подоліна В. Підліткова наркоманія в сім'ї: причини виникнення та профілактика. *Актуальні проблеми сучасної медицини*. 2021. № 7. URL: <https://doi.org/10.26565/2617-409X-2021-7-11> (дата звернення: 09.01.2026).
- 44.Помиткіна Л. В. Психологія прийняття особистістю стратегічних життєвих рішень: монографія. К.: Кафедра, 2013. 381 с.
- 45.Потьомкіна Н.З. Інтернет-залежність у юнацтва як об'єкт соціально-педагогічної профілактики. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка : Педагогічні науки*. 2019. №1 (324). Ч. 1. С.64-74.
- 46.Психіатрія та наркологія: навчально-методичний посібник / А.М. Скрипніков, Л.В. Животовська, Л.А. Боднар, Г.Т. Сонник. Тернопіль, 2007. 360 с.
- 47.Психологія людини: Л. С. Виготський та сучасна наука : Збірник статей за редакцією М. В. Папучі. Випуск 2–3. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2020. 419 с.
- 48.Психологія людини від народження до смерті. К.: Євроснак, 2002. 656 с.
- 49.Психологія професійної діяльності і спілкування / За ред. Л. Е. Орбан-

- Лембрик, Д. М. Гриджука. К.: Преса України, 1997. 192 с.
50. Приходько Ю. О. Дитяча психологія: Нариси становлення та розвитку. К.: Міленіум, 2003. 192 с.
51. Рибачук В. Психологічні можливості корекції агресивної поведінки у підлітків. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2015. № 51. 180-190 с.
52. Русакова Т. М. Комп'ютерні ігри, як соціально-педагогічний феномен, що впливає на процес розвитку мислення підлітків URL: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-09/08rtmdtt.pdf>. (дата звернення: 09.01.2026).
53. Рябчук А. М. Спілкування в онлайн-іграх як чинник покращення комунікативних навиків у реальному житті. *Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право: збірник наукових праць*. 2013. № 4 (20) С. 13-15.
54. Савчин М. В. Вікова психологія: навч. посіб. / М. В. Савчин, Л. П. Василенко; ред.: Т. А. Дічевська. - 2-ге вид., доповн. К.: Академвидав, 2011. 382 с.
55. Сидоренко О. Б. Практикум з вікової та педагогічної психології: навчальний посібник для студентів подвійних спеціальностей з психологією. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. 262 с.
56. Скрипченко О. В., Долинська Л. В, Огороднійчук З. В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник. К.: Просвіта, 2001. 416 с.
57. Солод Є.Є. Прояви девіантної поведінки в міжособистісних відносинах в онлайн-середовищі підлітків. *Актуальні проблеми практичної психології* : збірн. наук. праць Міжнародн. наук.-практич. інтернет конф. (17 трав. 2024 р., м. Одеса). Одеса, 2024. С.317-320.
58. Стефанюк А. О. Особливості дослідження психологічних чинників залежної поведінки в юнацькому віці. *Методи і технології загальної і соціальної психології та психотерапії в умовах сучасного суспільства* : матеріали IV наук.-практ. конф. з міжнар. участю. Київ : НПУ ім. М. П.

- Драгоманова, 2020. С. 211–213.
59. Стукан Л. В. Причини, умови, механізми формування соціальних фобій у підлітків, їх психокорекція та психопрофілактика: автореф. дис... канд. мед. наук: 19.00.04 / Харк. мед. акад. післядиплом. освіти. Х., 2006. 20 с.
 60. Стеценко І. Б. «Герой» нашого часу: психологічна класифікація комп'ютерних ігор. *Психолог. Шкільний світ*. 2006. № 46. С.10-12.
 61. Сучасні технології електронних мультимедійних видань: [зб. наук. праць / наук. ред. Пушкар О. І.]. Харків ВД «ІНЖЕК», 2011. 296 с.
 62. Терещук Н. В. Ігрова залежність у підлітковому віці як форма адиктивної поведінки. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. № 2. С. 8-12.
 63. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
 64. Турецька Х. І. Особистісна ідентичність схильних до інтернетзалежності осіб: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. К., 2011. 32 с.
 65. Уркаєв В. С. Психокорекція ігрової адиктивної поведінки в осіб раннього юнацького віку : кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04 «Медична психологія» / Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ, 2021. 229 с.
 66. Фімілова Т. В. Дитяча гра в наукових розробках педагогів і психологів кінця XIX - початку XX ст. *Педагогіка і психологія*. 2001. № 1. С. 139-146.
 67. Фройд З. Вступ до психоаналізу / Пер. з нім. П. Паращук. К.: Основи, 1998. 709 с.
 68. Фромм Е. Анатомія людської деструктивності. Пров. з англ. Е. М. Телятнікова, Т.В. Панфілова. К.: 2014. 635 с.
 69. Ціннісні орієнтації (М. Рокич). вебсайт. URL: <https://kipt.sumdu.edu.ua/uk/studentam/sotsialno-psykholohichna->

- sluzhba/item/2478-tsinnisni-orientatsii-m-rokych (дата звернення: 27.12.2025).
- 70.Чекстере О. Ю. Вплив комп'ютерних ігор на поведінку і взаємини дітей. *Актуальні проблеми психології: Психологічна теорія і технологія навчання* / за ред С. Д. Максименка, М. Л. Смольсон. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2009. Т.8. Вип. 6. С. 290-299.
 - 71.Чепа М.-Л. А., Маценко В. Ф., Маценко Ж. М., Бугайова Н. М. та ін. Парадигмальні зміни основ загальної психології у синергетичному контексті : колективна монографія / за ред. М.-Л. А. Чепи. Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. 220 с.
 - 72.Чорна І.М., Чорний М.М. Дослідження психологічної залежності від комп'ютерних ігор дітей підліткового віку. *Збірник матеріалів IV Міжнародної науково-практичної конференції «Акмеологія наука XXI століття»*. Київ: Ун-т ім. Б. Грінченка, 2014. С.169-179.
 - 73.Чулков О. М., Григорян А. З., Сінча К. А. Типові види залежної поведінки. Клініка, діагностика, лікування : навч.-метод. посіб. до курсу за вибором «Основи адиктології» для студентів I та II мед. фак-тів, спец. «Лікувальна справа», «Педіатрія». Запоріжжя : ЗДМУ, 2017. 131 с.
 - 74.Шинкаренко І. О. Адиктивна (залежна) поведінка як форма девіантної поведінки. Науковий вісник Дніпропетровського державного університету внутрішніх справ. 2021. № 2. С. 560-566.
 - 75.Юр'єва Л. Н., Больбот Т.Ю. Комп'ютерна залежність. Дніпропетровськ: Пороги, 2006. 190 с.
 - 76.Як комп'ютерні ігри впливають на дітей, підлітків та дорослих? *Молодь дебатує*. URL: <https://ukraineyouthdebates.de/2021/11/yak-kompyuterni-igry-vplyvayut-na-ditej-pidlitkiv-ta-doroslyh/> (дата звернення: 09.01.2026).
 - 77.Як впливають комп'ютерні ігри на організм дитини: користь та шкода від онлайн ігор. URL: <https://debaty.sumy.ua/news/yak-vplyvayut-komp-yuterni-igri-na-organizm-ditini-korist-ta-shkoda-vid-onlajn-igor#:~:text=> (дата звернення: 09.01.2026).

78. Янг К. С. Диагноз: інтернет-залежність. *Світ інтернету*. 2000. № 2. С. 24-29.
79. Яременко О.О. Тютюн, алкоголь, наркотики в молодіжному середовищі: вживання, залежність, ефективна профілактика. К. : Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, 2005. 196 с.
80. Apperley T. H. Genre and game studies: Toward a critical approach to video game genres. *Simulation & Gaming*. 2006. Vol. 37. № 1. P. 6-23. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1046878105282278>. (дата звернення: 09.01.2026).
81. Aziz N. Digital addiction: systematic review of computer game addiction impact on adolescent physical health. *Electronics*. 2021. № 9. PP. 996-1003.
82. Erickson C.K. The Science of Addiction: From Neurobiology to Treatment. WW Norton & Company, 2018. URL: <https://tinyurl.com/25qhdkc> (дата звернення: 09.01.2026).
83. Carlos Flavian How Does Virtual Reality Affect Us? URL: <https://www.vrs.org.uk/virtual-reality/how-does-it-affect-us.html>. (дата звернення: 09.01.2026).
84. Goldberg I. Internet addictive disorder (IAd) diagnostic criteria. URL: <http://web.urz.uniheidelberg.de/Netzdienste/anleitung/wwwtips/8/addict.html>. (дата звернення: 09.01.2026).
85. Griffiths M. Does internet and computer addiction exist?: some case study evidence. APA Annual Convention, 2017.
86. Green S., Bavelier D. Action-Video-Game Experience Alters the Spatial Resolution of Vision. *Psychological Science*. 2007. Vol. 18. № 1. P. 88-96. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2896830/> (дата звернення: 09.01.2026).
87. Greenfield P. M. Technology and Informal Education: What Is Taught, What Is Learned. *Science*. 2009. Vol. 323. № 2. P. 69-71.
88. Grohol J. Internet Addiction Guide. URL: <http://psychcentral.com/netaddiction>.
89. Gross K. The Play of Man [Electronic resource]. translated by E. L. Baldwin. URL:

<https://www.gutenberg.org/files/58411/58411-h/58411-h.htm> (дата звернення: 07.01. 2026).

90. Miller W. R., Rollnick S. *Motivational Interviewing: Preparing People to Change Addictive Behavior* [Text]. New York: Guilford Press, 1991. 348 p.
91. Wang X., Abdelhamid M., Sanders G.L. Exploring the effects of psychological ownership, gaming motivations, and primary/secondary control on online game addiction. *Decision Support Systems*. 2021. PP. 144-186.
92. Young K., Kimberly S. What makes the Internet Addictive: potential explanations for pathological Internet use. Paper presented at the 105th annual conference of the American Psychological Association, August, 1997, Chicago, IL. URL: <http://www.pscw.uva.nl/sociosite/psyberspace.html>.

