

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра Психології

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри

 Карсканова С. В.

«_10_» _12_____ 2025 р.

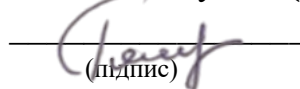
КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття рівня вищої освіти «магістр»

зі спеціальності 053 «Психологія»

**на тему «АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ МОЛОДІ ІЗ
ЗАЛЕЖНІСТЮ ВІД ОНЛАЙН-ГЕЙМІНГУ»**

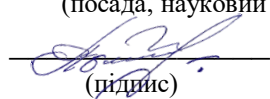
Виконав: студент(ка) групи 5559з

 Грушай М.В.
(підпис)

Керівник роботи:

доктор психологічних наук,

професор кафедри психології

(посада, науковий ступень вчене звання)
 Яблонський А.І.
(підпис)

Миколаїв 2025 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра психології

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Гарант освітньої програми

_____ Литвиненко І.С.

(підпис)

«_5_» __09____ 2025 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Студенту Грушаю Максиму Володимировичу

1. Тема роботи: «Аспекти емоційно-вольової сфери молоді із залежністю від онлайн-геймінгу»

Керівник роботи д. психол. н. Яблонський Андрій Іванович

Затверджені наказом ректора № 967-уч від «5» вересня 2025 року

2. Термін подання роботи: 1 грудня 2025 р.

3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з психології, передовий практичний досвід.

4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):

Особливості емоційно-вольової сфери людини в молодому віці.

Психологічні аспекти впливу онлайн-геймінгу на молодих людей.

Програма профілактики залежності від онлайн-геймінгу для молоді.

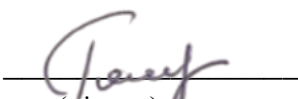
5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point загальною кількістю 11 слайдів, з висвітленням таких питань як об'єкт предмет, мета і завдання роботи (2 слайди), використані методи емпіричного дослідження (1 слайд), теоретичні узагальнення з теми дослідження (2 слайди), результати емпіричного дослідження, їх демонстрація (рисунки, таблиці), аналіз та інтерпретація (5 слайдів), висновки (1 слайд).

6. Дата видачі завдання «5» вересня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Формулювання теми роботи	01.09.2025	
2.	Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження.	10.09.2025	Список використаної літератури має включати не менше 40 позицій (передусім сучасні актуальні із яких не менше 25% - за останні п'ять років).
3.	Написання вступу. Визначення методів і бази дослідження.	10.09.2025-15.09.2025	Вступ (обсяг 3 – 4 сторінки)
4.	Написання Розділу 1. Подання на перевірку	15.09.2025-30.09.2025.	Розділ 1. (15-20 сторінок)
5.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження (констатувальний експеримент).	30.09.2025-10.10.2025	Розділ 2. (15-20 сторінок)
6.	Написання Розділу 2. Подання на перевірку	10.10.2025 -31.10.2025	
7.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження (формувальний експеримент).	31.10.2025-10.11.2025	
8.	Написання Розділу 3. Подання на перевірку	10.11.2025-22.11.2025	Розділ 3 (20-30 сторінок)
9.	Оформлення тексту роботи. Подання керівнику на перевірку. Перевірка роботи на академічну доброчесність	22.11.2025-25.11.2025	Загальний обсяг основного тексту роботи 40 – 50 сторінок.
10.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	25.11.2025-28.11.2025	
11.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	28.11.2025-01.12.2025	
12.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	01.12.2025-08.12.2025	
13.	Захист роботи	15.12.2025-25.12.2025	

Студент


 (підпис)

Грушай М.В.

Керівник роботи


 (підпис)

Яблонський А.І.

АНОТАЦІЯ

Грушай М. В. Аспекти емоційно-вольової сфери молоді із залежністю від онлайн-геймінгу. Кваліфікаційна робота зі спеціальності 053 «Психологія», освітньої програми «Психологія». Миколаїв: НУК ім. адм. Макарова, 2025. 80 сторінок.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей емоційно-вольової сфери молоді із залежністю від онлайн-геймінгу, а також розробка й апробація програми, спрямованої на профілактику залежності від онлайн-геймінгу. Після опрацювання наукових джерел, до загального списку літератури було включено 60 позицій, з яких значна частина — сучасні українські та зарубіжні дослідження останніх п'яти років. Для досягнення мети застосовано комплекс методів: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення наукових джерел), емпіричні (опитування, психодіагностичні методики: The Internet Gaming Disorder Test (IGD-20 Test), «Тест емоційної спрямованості» Б. І. Додонова, «Шкала диференціальних емоцій», Методика «Самооцінка сили волі» М. М. Обозова.

Емпіричне дослідження охопило 16 молодих людей, з яких виділено експериментальну групу – 8 осіб з проявами залежності від онлайн-геймінгу і контрольну групу – 8 осіб без названої залежності; всі досліджувані особи чоловічої статі, вік досліджуваних 18-24 роки.

На підставі отриманих даних було розроблено та впроваджено профілактичну програму, побудовану на інтегративному підході: психоедукації, тренуванні емоційної регуляції, розвитку самоконтролю та розширенні репертуару здорових поведінкових стратегій. Груповий формат сприяв формуванню соціальної підтримки, обміну досвідом та зміцненню мотиваційних компонентів.

Ключові слова: молодь, емоційно-вольова сфера особистості, онлайн-геймінг, залежна поведінка.

ANNOTATION

Hrushay M. V. Aspects of the emotional-volitional sphere of youth with online gaming addiction. Qualification work on specialty 053 “Psychology”, educational program “Psychology”. Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding, 2025. 80 pages.

The purpose of the study is to theoretically substantiate and empirically study the features of the emotional-volitional sphere of young people with online gaming addiction, as well as to develop and test a program aimed at preventing online gaming addiction. After reviewing scientific sources, 60 items were included in the general list of literature, a significant part of which are modern Ukrainian and foreign research of the last five years. To achieve the goal, a set of methods was used: theoretical (analysis, synthesis, generalization of scientific sources), empirical (surveys, psychodiagnostic methods: The Internet Gaming Disorder Test (IGD-20 Test), “Emotional Orientation Test” by B. I. Dodonov, “Differential Emotions Scale”, “Self-Assessment of Willpower” Methodology by M. M. Obozov.

The empirical study included 16 young people, from whom an experimental group was selected - 8 people with manifestations of online gaming addiction and a control group - 8 people without the aforementioned addiction; all subjects were male, the age of the subjects was 18-24 years.

Based on the data obtained, a preventive program was developed and implemented, built on an integrative approach: psychoeducation, emotional regulation training, development of self-control, and expansion of the repertoire of healthy behavioral strategies. The group format contributed to the formation of social support, exchange of experiences, and strengthening of motivational components.

Keywords: youth, emotional-volitional sphere of personality, online gaming, addictive behavior.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ МОЛОДІ ІЗ ЗАЛЕЖНІСТЮ ВІД ОНЛАЙН-ГЕЙМІНГУ	10
1.1. Особливості емоційно-вольової сфери людини в молодому віці	10
1.2. Онлайн-геймінг як соціально-психологічне явище	21
1.3. Психологічні аспекти впливу онлайн-геймінгу на молодих людей	26
Висновки до розділу 1	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ ІЗ ЗАЛЕЖНІСТЮ ВІД ОНЛАЙН-ГЕЙМІНГУ	37
2.1. Опис проведення експериментального дослідження	37
2.2. Методики, які використані в експериментальному дослідженні	41
2.3. Аналіз результатів констатувального експерименту	48
Висновки до розділу 2	65
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ: ПРОГРАМА ПРОФІЛАКТИКИ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ОНЛАЙН-ГЕЙМІНГУ ДЛЯ МОЛОДІ	68
3.1. Опис програми профілактики залежності від онлайн-геймінгу для молоді	68
3.2. Аналіз результатів впровадження програми профілактики залежності від онлайн-геймінгу для молоді	78
Висновки до розділу 3	87
ВИСНОВКИ	91
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	94

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Поширення онлайн-геймінгу (мережева ігрова діяльність) у світі постійно зростає та значуще впливає на загальне розповсюдження ігрової діяльності. Згідно з «Міжнародною класифікацією хвороб», онлайн-геймінг може призводити до виникнення у людей таких патологічних проявів, як: залежність, надмірна тривожність, агресивність, переважання дистресу. Через велике розповсюдження та значний вплив на людей проблематика онлайн-геймінгу є однією з актуальних для всебічного теоретичного та емпіричного дослідження. Багато аспектів цієї проблеми залишаються досі недостатньо вченими незважаючи на великий інтерес дослідників до неї. Докладному вивченню емоційно-вольової сфери онлайн-геймерів ще не приділено достатньо уваги. Більшість напрямів сучасної практичної психологічної допомоги та психотерапії не достатньо враховують взаємозв'язок емоційно-вольової сфери людини та чинників залежності від онлайн-геймінгу.

За останніми статистичними даними відомо, що більше одного відсотка людей з розвинених країн світу мають ментальні та психологічні відхилення через онлайн-геймінг, а переважна більшість цих людей є молодими [3]. Дослідженню емоційно-вольової сфери молодих людей присвячена дана кваліфікаційна робота.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні емоційно-вольової сфери молодих людей з залежністю від онлайн-геймінгу.

Досягнення мети зумовлює вирішення таких **завдань**:

- 1) здійснити теоретичний аналіз наукових джерел, що описують проблему онлайн-геймінгу як соціально-психологічного явища;
- 2) емпірично дослідити маркери емоційно-вольової сфери молодих людей з залежністю від онлайн-геймінгу;

3) розробити програму профілактики залежності від онлайн-геймінгу для молоді;

4) перевірити ефективність розробленої програми профілактики залежності від онлайн-геймінгу для молоді.

Об'єктом дослідження – виступає явище залежності від онлайн-геймінгу.

Предметом дослідження – виступають особливості емоційно-вольової сфери молодих людей із залежністю від онлайн-геймінгу .

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, аргументація; емпіричні – The Internet Gaming Disorder Test (IGD-20 Test), «Тест емоційної спрямованості» Б. І. Додонова, «Шкала диференціальних емоцій», Методика «Самооцінка сили волі» М. М. Обозова; методи математичної статистики – факторний аналіз для виявлення впливу рівня розвитку емоційного стану на рівень залежності, критерій Кутове перетворення Фішера для перевірки ефективності розробленої програми профілактики залежності від онлайн-геймінгу для молоді.

Вибірка досліджуваних складається з 16 молодих людей, з яких виділено експериментальну групу – 8 осіб з проявами залежності від онлайн-геймінгу і контрольну групу – 8 осіб без названої залежності; всі досліджувані особи чоловічої статі, вік досліджуваних 18-24 роки.

Практична значущість роботи полягає в тому, що на основі дослідження теоретичних аспектів цієї теми можна розробити конкретні рекомендації та методики для роботи з людьми, що мають проблеми з залежністю від онлайн-геймінгу та інших форм залежної поведінки. Це дозволить підвищити ефективність психологічної підтримки, реабілітації осіб, які мають проблеми з залежностями.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 65

найменувань. Основний текст роботи – 89 сторінок, робота містить 17 таблиць, 10 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ МОЛОДИ ІЗ ЗАЛЕЖНІСТЮ ВІД ОНЛАЙН-ГЕГЕЙМІНГУ

1.1. Особливості емоційно-вольової сфери людини в молодому віці

Молодість постає як один із найбільш динамічних і значущих періодів індивідуального розвитку, у межах якого відбуваються глибокі психологічні, соціальні та фізіологічні зрушення. У межах сучасних підходів до вікової психології цей період окреслюється переважно інтервалом від 18 до 25–30 років, хоча конкретні часові рамки можуть змінюватися відповідно до культурних практик і соціально-економічних умов суспільства [22]. У науковій традиції він отримав позначення *emerging adulthood* – «молода дорослість», що трактується як перехідна стадія між підлітковістю та стабілізованою дорослістю, де формується здатність до самостійності, довгострокового планування та відповідального вибору життєвих орієнтирів. [10].

Концепцію *emerging adulthood* уперше обґрунтував американський психолог Джефрі Дженсен Арнетт на початку 2000-х років. У своїх працях вчений, підкреслює, що в постіндустріальних суспільствах молодість набула статусу окремої стадії розвитку, чому сприяли подовжені освітні маршрути, тенденція до відкладення шлюбу та батьківства, а також активний пошук особистісної та професійної ідентичності. [22]. Подальші дослідження автора засвідчили, що люди у віці 18–25 років часто сприймають себе як тих, хто перебуває у проміжному просторі між підлітковістю та зрілою дорослістю, переживаючи поєднання широкого спектра можливостей і водночас значної невизначеності щодо власного майбутнього [9].

Арнетт окреслює молодість через п'ять провідних характеристик:

- 1) ***активне дослідження ідентичності***, що проявляється у пошуку власного місця в сферах стосунків, професійної діяльності та світоглядних орієнтацій;
- 2) ***виражена нестабільність***, яка охоплює житлові умови, міжособистісні зв'язки та робочу сферу;
- 3) ***підвищена зосередженість на собі***, спрямована на особистісний розвиток і формування автономії;
- 4) ***переживання стану «між» життєвими етапами***, коли відчуття повної дорослості ще не сформоване;
- 5) ***відчуття широких можливостей*** і оптимізм щодо майбутнього [22].

Зазначені риси виразно відмежовують молодість як від підлітковості, у межах якої зберігається значна залежність від батьківського середовища, так і від усталеної дорослості, що передбачає прийняття стабільних соціальних ролей і певної відповідальності [26].

Важливо зазначити, виокремлення молодості як самостійної стадії розвитку характерне насамперед для економічно розвинених держав, де існують умови для тривалішого навчання, професійного пошуку та відтермінування традиційних дорослих ролей [22]. У суспільствах із нижчим рівнем економічного добробуту перехід до дорослості, як правило, настає раніше, що зумовлено потребою в швидкому включенні у трудову діяльність і дотриманні культурних норм щодо створення сім'ї. Попри це, Арнетт наголошує, що процеси глобалізації та економічного розвитку поступово розширюють присутність феномена молодості, роблячи його характерним для дедалі більшої кількості країн.

Період молодості супроводжується появою низки психологічних новоутворень, що визначають здатність особистості надалі функціонувати як зрілий індивід, і центральне місце серед них посідає становлення стабільної

ідентичності. Відповідно до концепції Еріка Еріксона [7]., саме в цей час розв'язується криза «близькість проти ізоляції», у межах якої можливість формування глибоких інтимних взаємин ґрунтується на достатньо цілісному відчутті власного «Я». Водночас сучасні дослідники наголошують, що процес формування ідентичності не завершується в підлітковому періоді, як передбачав Еріксон, а продовжується протягом молодості, оскільки саме цей віковий етап пов'язаний з активним випробуванням різних соціальних ролей, переглядом ціннісних орієнтацій і пошуком довгострокових життєвих перспектив [4].

У логіці розвитку особистості наступним важливим компонентом після становлення ідентичності виступає автономія, що поступово набуває дедалі більшої ваги у структурі молодості. Автономія є ще одним ключовим новоутворенням цього періоду, оскільки саме в молоді роки відбувається поступове відокремлення від батьківської родини та формування психологічної, емоційної й фінансової самостійності. Таннер і Арнетт [18] описують цей процес терміном *recentering*, під яким розуміється зміщення «центру» життєвої відповідальності від батьківської сім'ї до власного дорослого «Я». На думку авторів, цей процес включає три етапи: первинне відокремлення від батьків, тривалий період пошуку й експериментування з різними життєвими траєкторіями та, врешті-решт, формування нової системи соціальної підтримки й прийняття відносно стабільних дорослих ролей [22].

Професійне самовизначення постає ще одним ключовим новоутворенням молодості, оскільки саме в цьому віковому проміжку молоді люди активно досліджують можливі напрямки кар'єрного розвитку, здобувають освіту та накопичують перший досвід праці. Зазвичай цей процес супроводжується зміною інтересів, пробами себе у різних видах діяльності та поступовим звуженням вибору до конкретної сфери професійної реалізації. У сучасних умовах збройного конфлікту в Україні питання професійного самовизначення набуває особливої складності: молодь стикається з

вимушеною міграцією, втратою стабільності, змінами освітніх траєкторій та зростанням потреби в адаптації до нових соціально-економічних реалій [3]. Попри ці виклики, у науковій літературі підкреслюється, що професійне самовизначення нерозривно пов'язане з ширшим процесом формування ідентичності та становить одне з провідних завдань розвитку молодості, оскільки забезпечує узгодження цінностей, здібностей та довгострокових життєвих цілей [22].

Здатність до інтимності та формування зрілих романтичних стосунків також набуває розвитку саме у період молодості. На відміну від підліткових взаємин, що зазвичай мають короткочасний характер і виконують переважно функцію дослідження власних емоційних можливостей, стосунки цього віку вирізняються більшою глибиною, стабільністю та орієнтацією на довготривалі зобов'язання. У цей час молоді люди опановують уміння поєднувати збереження власної ідентичності з формуванням близьких емоційних зв'язків, навчаються будувати партнерство на основі взаємної довіри, автономії й відповідальності – навичок, що мають значення для подальшого зрілого життя [65].

Окрім концепції *emerging adulthood* Арнетта та психосоціальної моделі розвитку Е. Еріксона, молодість розглядається і в межах ширших теоретичних підходів. Зокрема, теорія життєвого шляху акцентує увагу на тому, що розвиток молодої людини визначається не лише індивідуальними характеристиками, а й соціально-історичним контекстом, у якому вона живе [23]. У цій парадигмі підкреслюється значення «історичного часу» та «соціального місця»: досвід молодості формується під впливом економічної ситуації, суспільних норм, можливостей освіти й працевлаштування, а також подій, характерних для конкретного покоління. Такий підхід дозволяє розглядати молодий вік не як універсальний і статичний етап, а як процес, чутливий до соціальних змін і структурних умов конкретного суспільства [22].

У продовження аналізу теоретичних підходів до розуміння молодості важливим є звернення до теорії самодетермінації Річардом Райаном і Едвардом Десі, яка пропонує цілісне бачення мотиваційних процесів цього вікового періоду [65]. У межах цієї концепції підкреслюється, що молоді люди мають три фундаментальні психологічні потреби – автономії, компетентності та пов'язаності з іншими. Саме їх задоволення виступає необхідною умовою психологічного благополуччя, внутрішньої мотивації та успішного проходження ключових завдань молодості. З цієї позиції процеси пошуку ідентичності, професійного самовизначення та побудови інтимних стосунків можна розглядати як способи реалізації зазначених базових потреб, які забезпечують інтеграцію особистісного досвіду та сприяють переходу до зрілого дорослого життя [59].

У межах ширшого розуміння розвитку молодої людини важливо враховувати й когнітивно-розвиткову перспективу, започатковану працями Ж. Піаже. Хоча, згідно з його концепцією, формальні операційні структури мислення формуються ще в підлітковому віці, саме період молодості пов'язується з подальшим удосконаленням когнітивних процесів, зокрема абстрактного мислення, рефлексії та метапізнання [33]. У сучасній літературі висувається припущення про існування окремої стадії «постформального мислення», що характеризується здатністю поєднувати логічні міркування з емоційними аспектами, усвідомлювати відносність знань, працювати з суперечностями та приймати невизначеність як природну складову складних життєвих ситуацій. Такий підхід дає змогу точніше описати когнітивну зрілість, яка поступово формується в молодому віці [11].

Емоційна сфера молодої людини постає як складна багаторівнева система, у структурі якої поєднуються емоційна чутливість, здатність до емоційної регуляції та рівень емоційної реактивності. Взаємодоповнюючи один одного, ці компоненти формують своєрідну динамічну конфігурацію, що

визначає інтенсивність переживань, особливості емоційного реагування та характер поведінки в різних життєвих обставинах [31].

Емоційна чутливість відображає здатність індивіда сприймати, розпізнавати та адекватно реагувати на емоційні стимули як у власному внутрішньому досвіді, так і в контексті міжособистісних взаємодій. У молодості цей показник нерідко підвищується під впливом кількох вагомих чинників. По-перше, саме в цей період триває активний пошук ідентичності й апробація різних соціальних ролей, що підсилює значущість соціального схвалення та робить молоду людину більш уразливою до можливого відкидання з боку однолітків та значущих інших. По-друге, продовження нейробіологічного дозрівання – зокрема розвиток префронтальної кори та її функціональних зв'язків із лімбічною системою – визначає специфіку обробки емоційних сигналів, впливаючи на інтенсивність та гнучкість емоційного реагування [20].

Емоційна регуляція посідає центральне місце в структурі емоційної сфери та визначається як здатність особистості керувати інтенсивністю, тривалістю й зовнішнім проявом емоційних станів відповідно до ситуативних вимог і власних цілей. Нейробіологічні дослідження свідчать, що цей процес ґрунтується на злагодженій взаємодії між префронтальною корою, відповідальною за когнітивний контроль і планування поведінки, та лімбічними структурами, насамперед мигдалиною, яка ініціює і формує емоційні реакції [31]. Така координація забезпечує гнучкість емоційної відповіді та здатність адаптуватися до змінних умов соціального і внутрішнього середовища.

У молодому віці емоційна регуляція перебуває у стані активного формування, що пов'язано з тим, що префронтальна кора досягає зрілості лише приблизно в середині третього десятиліття життя [65]. У цей період відбуваються як структурні, так і функціональні зміни: спостерігається поступове збільшення об'єму білої речовини та вдосконалення зв'язків між

префронтальними й підкірковими регіонами мозку, що забезпечує більш ефективний «контроль зверху вниз» над емоційними реакціями [47]. Одночасно триває дозрівання мигдалини та інших лімбічних структур, відповідальних за генерацію емоцій, що також впливає на загальну динаміку емоційної відповіді.

Особливо значущим для розвитку емоційної регуляції є формування стійких функціональних зв'язків між медіальною префронтальною корою та мигдалиною. У дорослому віці ці структури демонструють характерну антикореляцію під час обробки емоційних стимулів: зростання активності префронтальної кори супроводжується зменшенням активності мигдалини, що трактується як показник ефективного префронтального контролю над емоційною збудженістю. У дитячому та підлітковому віці така антикореляція або не проявляється, або має менш виражений характер і продовжує посилюватися протягом молодості, відображаючи поступове становлення емоційної зрілості [62].

Оскільки розвиток емоційної чутливості та механізмів регуляції формує специфічний емоційний профіль молодої людини, доречно розглянути й феномен емоційної реактивності. Емоційна реактивність стосується інтенсивності й швидкості емоційних відповідей на зовнішні та внутрішні стимули, і в молодому віці вона часто залишається підвищеною порівняно з більш зрілими етапами дорослості [40]. Це пояснюється характерним для цього періоду дисбалансом між швидким дозріванням лімбічних структур, що формують емоційні реакції та підвищену чутливість до винагороди, і значно повільнішим розвитком префронтальних контрольних систем. Зазначене співвідношення лежить в основі моделі подвійних систем, яка трактує підвищену емоційну реактивність і схильність до ризикованої поведінки у підлітковому та молодому віці як наслідок тимчасової переваги лімбічної активності над ще незрілими регуляторними механізмами [30].

Молодість вирізняється високою динамічністю емоційного досвіду: саме в цьому віці інтенсивні переживання супроводжують процеси пошуку ідентичності, встановлення романтичних стосунків та професійного самовизначення [22]. Така емоційна насиченість може бути одночасно ресурсною і виснажливою, адже потребує здатності швидко адаптуватися до зміни обставин і регулювати суперечливі емоційні стани. У сучасних умовах, коли значна частина української молоді стикається з невизначеністю, пов'язаною зі збройним конфліктом, цей масштаб емоційних коливань часто підсилюється додатковими стресорами – руйнуванням звичних життєвих траєкторій, вимушеним переміщенням або тривалим відчуттям небезпеки [31].

Період молодості супроводжується й характерною нестабільністю у сферах житла, освіти, стосунків та роботи, що природно підвищує емоційну варіабельність. За умов війни ці процеси стають ще більш контрастними: часті зміни, переривання освітніх і професійних планів, а також досвід втрати чи розриву соціальних зв'язків можуть посилювати тривожність і коливання настрою [18]. Відомо, що саме на межі пізнього підліткового віку та молодості вперше проявляється значна частина психічних розладів, зокрема тривожні та афективні стани. Підвищена вразливість у цей період пояснюється поєднанням нейробіологічних чинників і стресів, пов'язаних із життєвими переходами, а в українських реаліях – додатковим впливом воєнних загроз, що вимагають від молоді розвинених навичок емоційної регуляції й адаптації [40].

З огляду на тісний зв'язок між емоційними процесами та здатністю до самоконтролю, логічним є звернення до аналізу вольової сфери особистості. Вольова сфера особистості охоплює систему психічних процесів, що забезпечують свідому саморегуляцію поведінки, здатність долати перешкоди та утримувати спрямованість на досягнення обраних цілей. У молодому віці триває активне формування й зміцнення вольових якостей, які згодом

визначають ефективність функціонування дорослої людини в умовах зростаючої відповідальності та складності життєвих завдань [52].

У структурі вольової сфери молодшої людини можна виокремити низку базових якостей, які забезпечують здатність до саморегуляції, подолання перешкод і досягнення особистісно значущих цілей. Для чіткості подальшого аналізу доцільно узагальнити зміст основних вольових характеристик у табл. 1.1. [22].

Таблиця 1.1.

Основні вольові якості особистості та їх характеристика

Вольова якість	Зміст	Функціональне значення
Самоконтроль	Здатність стримувати емоції, імпульси та поведінкові реакції	Забезпечує гальмівний контроль, підтримує стійкість у ситуаціях спокуси
Саморегуляція	Механізми підтримання оптимального рівня емоційного, когнітивного та мотиваційного збудження	Дає змогу діяти відповідно до довгострокових цілей, навіть попри втому чи труднощі
Наполегливість	Здатність докладати зусиль для досягнення результату, незважаючи на труднощі чи відсутність швидкого успіху	Підтримує подолання перешкод і тривале утримання мотивації
Цілеспрямованість	Здатність визначати чіткі цілі та послідовно діяти для їх досягнення	Формує основу професійного самовизначення та життєвого планування
Витримка	Уміння зберігати контроль та стабільність поведінки в умовах тиску, стресу або конфлікту	Дозволяє підтримувати раціональну поведінку під впливом емоційного збудження
Рішучість	Здатність приймати рішення та переходити до дії, не уникаючи відповідальності	Підтримує автономність і реалізацію намірів

Механізми вольової регуляції тісно пов'язані з роботою виконавчих функцій – комплексу когнітивних процесів, що забезпечують цілеспрямовану поведінку та здатність діяти відповідно до довгострокових намірів. До ключових виконавчих функцій належать гальмівний контроль, робоча пам'ять та когнітивна гнучкість, детальніше подані в табл. 1.2. [52].

Таблиця 1.2.**Виконавчі функції як механізми вольової регуляції**

Компонент функцій	Зміст	Роль у вольовій регуляції
Гальмівний контроль	Здатність стримувати імпульсивні, автоматичні або домінантні реакції	Забезпечує контроль поведінки, пригнічення небажаних дій і думок; підтримує здатність діяти відповідно до цілей
Робоча пам'ять	Утримання та маніпуляція інформацією в активному стані	Дозволяє планувати, приймати рішення, регулювати поведінку відповідно до довгострокових намірів
Когнітивна гнучкість	Уміння переключатися між стратегіями, точками зору та правилами	Підтримує адаптацію до змінних умов; сприяє корекції поведінки та ефективному вирішенню проблем

Узагальнення виконавчих функцій дозволяє чіткіше окреслити когнітивне підґрунтя вольової регуляції. Проте ефективність цих механізмів проявляється у взаємодії з віковими вразливостями молодості, які підсилюються не лише нейробіологічними чинниками, а й соціальними обставинами, включно з реаліями війни в Україні [23].

Період молодості вирізняється поєднанням зростання вольових можливостей та підвищеної вразливості емоційно-вольової сфери. Імпульсивність, залежність від соціального схвалення й схильність до ризикованої поведінки залишаються характерними рисами цього віку. Як зазначають Анжела Л. Дакворті та Лоуренс Стейнберг, самоконтроль формується під впливом двох конкуруючих процесів: вольових механізмів, що підтримують цілеспрямовану регуляцію, та імпульсивних тенденцій, які активуються автоматично і посилюються за умов стресу [53]. У контексті війни, коли молоді люди стикаються з невизначеністю, втратами, вимушеною мобільністю та емоційним перевантаженням, співвідношення цих систем може зміщуватися, підвищуючи ризик імпульсивних дій або труднощів у саморегуляції [23].

Залежність від соціального схвалення також має підвищене значення. Молоді люди гостріше реагують на оцінки та підтримку з боку інших, і

дослідження показують, що схвалення однолітків викликає в них сильніші емоційні та мотиваційні реакції, ніж у дорослих [30]. В українських умовах повномасштабної війни соціальний вплив однолітків, роль спільнот і потреба у відчутті приналежності набувають ще більшої ваги, оскільки спільнота є одним із центральних ресурсів психологічної стабілізації [23]. Водночас посилена чутливість до соціального тиску може сприяти як конструктивному згуртуванню, так і небажаному залученню до ризикованих форм поведінки [9].

Схильність до ризикованої та адиктивної поведінки в молодості пояснюється взаємодією незрілих механізмів саморегуляції та підвищеною чутливістю до винагороди [30]. Поведінка пошуку відчуттів досягає піку в середині підліткового віку та повільно знижується в молодості, але в умовах війни її прояви можуть змінюватися [23]. Деякі молоді люди можуть демонструвати імпульсивні чи ризиковані реакції як спосіб зниження напруги або адаптації до постійного стресу. Індивідуальні траєкторії розвитку імпульсивності й пошуку відчуттів залишаються важливими предикторами ризику, впливаючи на вживання психоактивних речовин, небезпечну поведінку та інші форми саморегуляторних порушень [39].

Разом із тим молодість – це період значних психологічних ресурсів, які підтримують адаптацію навіть за умов тривалого стресу. Адаптаційний потенціал, когнітивна гнучкість, здатність швидко опановувати нові стратегії та соціальна підтримка відіграють ключову роль [53]. Продовження розвитку префронтальної кори створює можливості для формування більш ефективних способів саморегуляції/ У воєнних реаліях ці ресурси часто стають критичними: соціальна підтримка з боку сім'ї, друзів, партнерів і громад може виступати буфером психологічного навантаження, а здатність адаптуватися до змін забезпечує стійкість перед невизначеністю та різкими життєвими переходами [62].

1.2. Онлайн-геймінг як соціально-психологічне явище

Онлайн-геймінг являє собою форму цифрової активності, що передбачає участь у відеоіграх через мережу Інтернет і забезпечує можливість взаємодії гравців у реальному часі незалежно від їхнього місцезнаходження [49]. На відміну від офлайн-ігор, цей формат характеризується високим рівнем соціальної взаємодії, змагальності та формуванням стійких віртуальних спільнот, які нерідко стають важливими елементами молодіжного соціального середовища. Унаслідок цього онлайн-геймінг поступово перетворився на значущу частину сучасної молодіжної культури та одну з найпоширеніших форм дозвілля серед представників молодого покоління [44].

Сфера онлайн-ігор охоплює широкий спектр жанрів і платформ – від комп’ютерних і консольних продуктів до мобільних застосунків. Технологічний розвиток, зокрема доступність високошвидкісного Інтернету та вдосконалення ігрового програмного забезпечення, істотно розширили можливості участі в онлайн-геймінгу, зробивши його доступним для глобальної аудиторії [54].

Для кращого розуміння структури онлайн-геймінгу доцільно звернутися до його жанрового розмаїття, адже різні типи ігор формують різний досвід участі та соціальної взаємодії. Сучасна структура онлайн-ігор охоплює низку жанрів, що відрізняються ігровою механікою, формами комунікації між гравцями та орієнтацією на певні групи користувачів. Це дозволяє узагальнити їх у табл. 1.3. [55].

Таблиця 1.3.

Основні жанри онлайн-ігор та їх характеристика

Жанр	Характеристика	Ключові особливості
MMORPG (масові багатокористувацькі рольові ігри)	Розгалужені віртуальні світи з тисячами одночасних гравців, розвитком персонажа та виконанням місій	Соціальна взаємодія, гільдії, командні події, кооперативний контент

Продовження табл. 1.3.

МОВА (багатокористувацькі онлайн-бойові арени)	Командні матчі 5х5, кожен гравець керує персонажем із унікальними здібностями	Стратегічне мислення, командна координація, кіберспорт
FPS / Тактичні шутери	Динамічні ігри, що акцентують увагу на точності, швидкості реакції та командній тактиці	Реакція, тактика, змагальні режими, професійні турніри
Battle Royale	Змагання «останній виживший», десятки або сотні гравців на одній карті	Виживання, дослідження, висока динамічність та непередбачуваність подій
Мобільні онлайн-ігри	Ігри на смартфонах із широкою доступністю та швидким темпом зростання аудиторії	Масовість, доступність, низький поріг входження
Соціальні казуальні ігри	Простий ігровий процес, орієнтований на розвагу та соціальну взаємодію	Комунікація, легкість входження, неформальні ігрові сесії

Жанрове розмаїття онлайн-ігор демонструє, що сучасний геймінг поєднує різні форми соціальної взаємодії, когнітивних навантажень та емоційної залученості. Це створює умови, у яких онлайн-ігри можуть виступати як засобом розвитку, так і потенційним фактором ризику для молоді людини [37].

Після узагальнення жанрового розмаїття стає очевидно, що онлайн-ігри вже давно перестали бути лише формою індивідуального дозвілля та перетворилися на масштабний соціокультурний простір. Ця трансформація закономірно позначилася й на глобальних тенденціях: сучасний онлайн-геймінг став одним із наймасовіших феноменів молодіжної культури [54].

Онлайн-геймінг став одним із найбільш масових явищ сучасної молодіжної культури. За даними досліджень, глобальна аудиторія кіберспорту у 2024 році оцінюється приблизно у 611 мільйонів осіб, що включає як активних глядачів, так і тих, хто слідкує за подіями періодично [54]. Найбільшу групу становлять молоді люди віком 16–24 років (близько 47%

гравців), а сегмент 25–34 років складає приблизно 36%, що відображає поступове старіння основної аудиторії [55].

Зростання глобальної аудиторії онлайн-ігор неминуче вплинуло й на характер взаємодії всередині цього цифрового простору, поступово перетворивши його на повноцінне соціальне середовище. У міру того як онлайн-геймінг став масовим явищем, у ньому почали формуватися стійкі спільноти, що виконують функції, які раніше належали офлайн групам та молодіжним об'єднанням [65].

Онлайн-геймінг створив нові форми соціальної організації та взаємодії, які виходять далеко за межі власне ігрового процесу. Клани, гільдії та команди стали важливими соціальними утвореннями, що забезпечують почуття приналежності, ідентичності та спільноти для мільйонів гравців [60].

Як наслідок розширення ігрових спільнот, онлайн-геймінг поступово перетворився не лише на форму взаємодії, а на вагомий соціокультурний феномен, що впливає на формування молодіжних ідентичностей [30]. Для значної частини молодих людей відеоігри та цифрові платформи стали способом самовираження, середовищем для пошуку однодумців і простором, де вибудовується частина персональної самооцінки. У цьому контексті гравець часто асоціює себе з конкретними іграми, жанрами або спільнотами, інтегруючи їх у власний стиль життя та систему цінностей [46].

Паралельно з цим кіберспорт набув статусу окремої професійної сфери, що функціонує за логікою повноцінної індустрії. Те, що ще десять-п'ятнадцять років тому вважалося нішевим захопленням, перетворилося на структуру з професійними командами, тренувальними базами, контрактами, менеджерами та багатомільйонними аудиторіями [55]. Публічність кіберспортсменів, їхній вплив у соціальних мережах і поява освітніх програм з кіберспортивного менеджменту засвідчують повну легітимацію цієї сфери. Масштаб залученості молоді також підтверджує тенденцію: лише у США близько 70% підлітків регулярно беруть участь у змаганнях або щонайменше стежать за ними [63].

Модель мотивації Ніка Йі є однією з найвпливовіших у дослідженні поведінки гравців, оскільки розглядає мотивацію не як фіксовані «типи», а як поєднання трьох взаємопов'язаних вимірів: досягнення, соціальна взаємодія та занурення [65]. Кожен із цих компонентів містить низку субкомпонентів, що уточнюють, які саме потреби задовольняє гра – прагнення статусу й оптимізації, інтерес до спілкування та взаємин або ж бажання повністю увійти в ігровий світ [55].

У межах такої моделі поведінка гравця постає як індивідуальний профіль, сформований різною інтенсивністю зазначених мотивацій. Це дозволяє глибше зрозуміти, чому молоді люди обирають той чи інший формат ігрової активності: одні орієнтуються на успіх і змагання, інші – на соціальні зв'язки, а ще інші – на досвід занурення та емоційну втечу від повсякденних труднощів [50].

Теорія самодетермінації (SDT), розроблена Едвардом Дечі та Річардом Райаном, пропонує фундаментальне пояснення того, чому ігрова активність є настільки привабливою для молоді. У межах SDT мотивація ґрунтується на задоволенні трьох базових психологічних потреб – автономії, компетентності та пов'язаності, які забезпечують внутрішню мотивацію та психологічне благополуччя (детальніше наведено в табл. 1.4. [58])

Таблиця 1.4.

Базові психологічні потреби (SDT) у контексті геймінгу

Потреба	Зміст потреби	Як задовольняється в іграх
Автономія	Відчуття особистого вибору та контролю	Свобода стратегій, вибір шляху, відкриті світи
Компетентність	Переживання ефективності та майстерності	Рівні, прогрес, досягнення, зворотний зв'язок
Пов'язаність	Відчуття підтримки та соціальних зв'язків	Командні режими, гільдії, чати, кооперативні завдання

Відеоігри створюють середовище, в якому ці потреби можуть бути задоволені природним шляхом, що частково пояснює їхню особливу популярність і здатність утримувати увагу гравців [57].

Соціальна динаміка в онлайн-іграх виявляє складну систему взаємодій, що поєднує елементи формальної та неформальної організації. Клани, гільдії та ігрові команди формують специфічні соціальні структури, усередині яких розподіляються ролі – від лідерів і стратегічних координаторів до гравців, які забезпечують підтримку та навчання новачків [65]. Емпіричні дослідження засвідчують значну частку комунікації, пов'язаної з управлінням групою та наданням взаємодопомоги, що вказує на функціональну складність ієрархій та стійкість внутрішньої кооперації. У контексті України, де значна частина молоді перебуває у стані тривалої воєнної невизначеності, такі цифрові спільноти нерідко виконують функцію стабілізації та психологічної опори, компенсуючи втрату офлайн-активностей і обмеженість соціальних контактів [15].

Особливості віртуальної комунікації суттєво впливають на поведінку гравців. Анонімність або псевдонімність (можливість називати свої персонажів, вигаданим ім'ям) знижує соціальні бар'єри та полегшує встановлення контактів, проте водночас створює умови для деіндивідуалізації й підвищує ризик токсичної поведінки, включно з грифінгом (навмисне псування гри іншим гравцям заради власного задоволення) та кібербулінгом [19]. Аватари виконують роль інструментів самопрезентації, через які користувачі конструюють власні ідентичності й передають не лише вербальні, а й невербальні сигнали. Для українських користувачів, багато з яких пережили втрату дому, переміщення або розрив соціальних мереж через війну, можливість цифрової самопрезентації часто стає способом зберігати цілісність ідентичності та підтримувати соціальну присутність в умовах невизначеності [61].

Участь у багатокористувацьких онлайн-іграх сприяє формуванню цифрових компетенцій, необхідних для ефективної навігації у складних цифрових середовищах. Гравці опановують інструменти комунікації, навички координації дій у команді, управління конфліктами та вирішення тактичних

завдань [54]. Ці навички особливо значущі для української молоді, яка в умовах війни активно залучена до дистанційного навчання, волонтерства та різноманітних онлайн-ініціатив. Одночасно сучасний геймінг використовує механізми гейміфікації, що стимулюють поведінку користувачів через підкріплення й задоволення базових психологічних потреб. Такі механізми активують петлі винагороди, які підсилюють залученість та можуть формувати ризик надмірного занурення у віртуальне середовище [36].

Поряд із позитивними аспектами досвід геймінгу супроводжується низкою ризиків. Ігровий розлад, офіційно визнаний у МКХ-11, характеризується порушенням контролю над ігровою активністю, домінуванням гри над іншими життєвими сферами та продовженням поведінки попри негативні наслідки. Додатковим чинником ризику для українських користувачів є хронічний стрес війни, який може підсилювати звернення до геймінгу як до форми емоційного уникнення [23]. Поширеними залишаються і проблеми регуляції часу, порушення сну, соціальна ізоляція та токсичність онлайн-спільнот [46]. Висока коморбідність із депресивними й тривожними розладами посилює потребу в ранній профілактиці та розвитку здорових патернів використання цифрових технологій, особливо серед молоді, що проживає в умовах тривалих воєнних загроз [33].

1.3. Психологічні аспекти впливу онлайн-геймінгу на молодих людей

Онлайн-геймінг став помітним соціально-психологічним явищем, що формує нові способи взаємодії, емоційної регуляції та когнітивної активності молоді. За даними міжнародних досліджень, більшість підлітків та молодих людей у розвинених країнах регулярно залучаються до відеоігор [12], що свідчить про їхню інтегрованість у сучасну молодіжну культуру. В українському контексті ці тенденції набули додаткової значущості через

повномасштабну війну, яка обмежила доступ до традиційних форм дозвілля та посилила потребу молоді у безпечних цифрових просторах для відновлення та соціальної підтримки [57].

Разом із тим наукові дані демонструють амбівалентний характер впливу онлайн-ігор. Помірний геймінг може сприяти розвитку уваги, когнітивної гнучкості та просоціальних умінь, а також тимчасово знижувати емоційну напругу. Однак надмірна ігрова активність пов'язана з підвищеним ризиком емоційної дисрегуляції, зменшення офлайн-контактів та зниження академічної продуктивності [12]. Для української молоді, що живе в умовах війни, такі ризики можуть проявлятися інтенсивніше, що підкреслює важливість подальшого аналізу соціально-психологічних механізмів онлайн-геймінгу, які розглядатимуться у наступному підрозділі [34].

Оскільки емоційний вплив онлайн-геймінгу поєднує як потенційно ресурсні, так і проблемні наслідки, доцільно систематизувати їх у порівняльному форматі, що дозволить чітко окреслити ключові тенденції та фактори, які модулюють емоційні реакції молодих людей. У цьому контексті таблиця 1.5. та 1.6. узагальнює основні позитивні й негативні емоційні ефекти онлайн-ігрової активності, спираючись на сучасні емпіричні дослідження та психологічні моделі [34].

Таблиця 1.5.

Позитивні емоційні ефекти онлайн-геймінгу

Ефект	Зміст
Регуляція емоцій	Відеоігри сприяють зниженню стресу, переключенню уваги та переживанню позитивних емоційних станів (захоплення, інтерес, стан потоку).
Почуття досягнення	Виконання ігрових завдань і прогресії формує відчуття успіху, компетентності та позитивно впливає на самооцінку.
Задоволення базових психологічних потреб	Ігри забезпечують переживання автономії, компетентності та зв'язаності – ключових потреб за теорією самодетермінації.
Психологічна підтримка в умовах ізоляції	Геймінг слугує стабілізуючим емоційним ресурсом та засобом підтримки соціальних зв'язків у періоди ізоляції.

Для узагальнення ключових проявів емоційних труднощів, що можуть виникати в умовах надмірного онлайн-геймінгу, варто подати їх у компактній таблиці. Такий формат дозволяє чітко окреслити основні ризики та побачити їх структуру в більш впорядкованому вигляді.

Таблиця 1.6.

Негативні емоційні ефекти онлайн-геймінгу

Ефект	Зміст
Погіршення психічного здоров'я	Надмірне захоплення онлайн-іграми пов'язане зі зростанням рівнів депресії, тривожності та психотизму серед молоді.
Емоційна нестабільність	Проблемний геймінг супроводжується дратівливістю, емоційними спалахами та труднощами емоційної регуляції у повсякденному житті.
Зниження якості життя	Залежність від онлайн-ігор негативно позначається на життєвому благополуччі та суб'єктивній якості життя молодих людей.
Психосоматичні та фізичні симптоми	Геймінг з мотивом ескапізму асоціюється з підвищеним ризиком депресивних, психосоматичних та м'язово-скелетних симптомів.

Порівняльний аналіз позитивних і негативних емоційних ефектів онлайн-геймінгу показує, що його вплив на молодь має подвійний характер. Збалансоване використання ігор може сприяти емоційній регуляції та формуванню почуття компетентності, тоді як надмірна активність підвищує ризики емоційної нестабільності та погіршення психічного стану [33]. Важливо враховувати, що сучасні онлайн-ігри відзначаються високою інтенсивністю стимуляції: стрімкі зміни подій, потреба в миттєвих реакціях і сенсорне перевантаження активують симпатичну нервову систему, формуючи стан хронічного збудження. Як зазначає Нетта Вайнштейн, яка досліджувала вплив ігор на благополуччя та мотивацію. Вона зазначала, що тривале перебування в такому режимі може порушувати сон, дестабілізувати циркадні ритми та підвищувати рівень тривожності, що додатково підсилює негативні наслідки проблемного геймінгу [43]/

Вольова сфера молодих гравців зазнає помітних змін під впливом систематичного онлайн-геймінгу, що підтверджується даними

нейропсихологічних і поведінкових досліджень [45]. У цьому контексті важливо враховувати, що для української молоді, яка проживає в умовах війни, відеоігри часто виконують додаткову функцію емоційного «укриття», що може як тимчасово підтримувати саморегуляцію, так і, навпаки, посилювати ризики втрати контролю над поведінкою [23]. Теорія низького самоконтролю Майкла Готтфредсона та Тревіса Гірші демонструє свою актуальність, адже підлітки з виразними труднощами у вольовій регуляції частіше формують залежні патерни, а тривале занурення в ігрову активність здатне ще більше послаблювати механізми самоконтролю [39].

Порушення здатності до планування діяльності стають ще більш відчутними в умовах дестабілізованого життєвого середовища, коли війна спотворює звичні освітні й побутові структури. Лонгitudні дані Дуглас Джентайла та співавторів свідчать, що патологічне захоплення відеоіграми корелює зі зниженням академічної успішності, частково через дефіцити в організації навчальної роботи та ігнорування повсякденних обов'язків [50]. Молоді люди з високим рівнем ігрової залученості частіше порушують режим дня, відкладають виконання завдань і демонструють нестійкість уваги, що в реальному житті проявляється у зниженні ефективності діяльності [41].

Імпульсивність та прокрастинація формують окрему групу ризиків. Ігрове середовище, побудоване на миттєвих винагородах, підсилює імпульсивні тенденції та ускладнює здатність переносити відстрочену винагороду – важливу для навчання та довгострокових цілей [30]. За результатами досліджень Марціна Пшеп'юрки та колег, студенти з високим рівнем геймінгу частіше демонструють прокрастинацію, що погіршується у контексті війни, коли підвищена тривожність і нестабільність стимулюють унікальну поведінку [2]. Сукупно ці зміни окреслюють багатовимірний вплив надмірного геймінгу на вольову сферу молоді та підкреслюють потребу в розробці превентивних стратегій, адаптованих до умов воєнного часу [9].

Формування ігрової залежності зумовлене поєднанням психологічних і нейробіологічних процесів, які підтримують стабільну й важкокеровану залученість до гри. Одним із провідних механізмів є оперантне підкріплення за схемою змінного співвідношення, описаною Берресом Ф. Скіннером: винагорода надається непередбачувано, що створює максимально стійку поведінку [48]. Сучасні ігри активно використовують елементи на кшталт *loot boxes*, випадкових винагород і спеціальних подій, які відтворюють логіку азартних механік: гравець ніколи не знає, коли саме отримає приз, тому постійно перебуває в очікуванні «виграшу». У такі моменти активується дофамінова система мозку – механізм, що відповідає за переживання задоволення та очікування позитивного результату [43]. Нейровізуалізаційні дослідження демонструють, що під час гри рівень дофаміну суттєво зростає, а за тривалого надмірного геймінгу чутливість до цих стимулів зменшується. У підсумку з'являється потреба в дедалі сильніших стимулах та послаблюється імпульсний контроль – процес, характерний для інших адиктивних форм поведінки [15].

Суттєвим є й афективний механізм «стрес, геймінг, полегшення, повторення», описаний у концепції компенсаторного використання інтернету [16]. За підвищеної тривожності, емоційного напруження чи хронічного стресу гра виступає засобом короткочасного емоційного полегшення та ескапізму, однак не розв'язує вихідних психологічних проблем [33]. Це формує самопідтримувальний цикл, у якому емоційне виснаження поєднується з прагненням до повторного ігрового стимулу. У результаті ігрова залежність постає не лише як окремий поведінковий патерн, а як системний збій у механізмах афективної регуляції, когнітивного контролю та роботі нейробіологічних систем винагороди, що створює підґрунтя для формування стійких дезадаптивних форм поведінки [26]. На цьому тлі особливого значення набуває визначення груп молоді, які є більш вразливими до розвитку проблемного геймінгу. Для чіткого окреслення ключових

характеристик цих груп та розуміння факторів підвищеного ризику доцільно узагальнити відповідну інформацію у структурованій таблиці 1.7., що дозволяє виокремити центральні уразливості та механізми психологічної вразливості [3].

Таблиця 1.7.

Основні групи ризику серед молоді та їх характеристика

Група ризику	Ключові характеристики	Психологічні механізми вразливості
Підлітки та студенти з високою тривожністю	Підвищені показники тривожності, депресивності, симптоми СДУГ; схильність до уникання соціальних ситуацій	Використання геймінгу як засобу уникнення; заміщення реальної соціальної взаємодії; підкріплення через тимчасове зниження тривоги
Молодь з низькою самооцінкою	Дефіцити Я-концепції; тенденція до створення ідеалізованої віртуальної ідентичності	Компенсація почуття некомпетентності; посилення розриву між реальним та ідеальним Я; ризик залежності через переживання віртуального успіху
Соціально ізольована молодь	Відсутність стабільних офлайн-зв'язків; залежність від взаємодії у віртуальних спільнотах	Заміщення реальної соціалізації цифровою; підвищена ідентифікація з аватарами та спільнотами; схильність до ескапізму
Молодь у контексті війни та соціальної нестабільності	Досвід травми, втрати, переміщення; обмеження реальних ресурсів підтримки	Використання геймінгу як засобу контролю та емоційного відреагування; ескапізм у відповідь на стрес; ризик формування дисфункцій через хронічну напругу

Після окреслення основних груп ризику стає важливо не лише розуміти, хто є найбільш вразливим до розвитку проблемного геймінгу, але й які ресурси здатні зменшувати цю вразливість. Тому далі доцільно розглянути ключові захисні та компенсаторні фактори, що можуть стримувати формування залежнісних патернів та підтримувати психологічну стійкість молоді [9].

1. Соціальна підтримка як буфер стресу. Наявність підтримувальних стосунків з батьками, однолітками чи значущими дорослими знижує ризик використання геймінгу як засобу емоційного уникнення. Сприймана сімейна підтримка та позитивне батьківство істотно зменшують імовірність

формування симптомів ігрового розладу, стабілізуючи афективну сферу молоді [5].

2. Розвинені навички емоційної регуляції. Молодь, яка вміє управляти власними емоціями та справлятися зі стресом без залучення до надмірного геймінгу, значно рідше використовує ігри як дисфункціональний копінг. Емоційна регуляція одночасно послаблює вплив ескапізму та захищає від формування залежнісних патернів [31].

3. Психологічна резилієнтність. Резилієнтність – здатність адаптуватися й відновлюватися після стресу – виступає важливим ресурсом, що зменшує вразливість до залежності. Вона послаблює зв'язок між негативними емоційними станами (особливо депресією) та схильністю до надмірного геймінгу, підтримуючи стійкість до онлайн-спокус [11].

4. Психологічна грамотність і критичність мислення. Поінформованість молоді про те, як працюють ігрові механіки підкріплення, а також розуміння ризиків залежності сприяють усвідомленому використанню онлайн-ігор. Це допомагає уникати поведінкових пасток впливу ігрових стимулів та робити контрольовані вибори [36].

5. Збалансований спосіб життя. Оптимальне поєднання онлайн-активності з офлайн-соціалізацією, фізичною активністю, навчанням і відпочинком знижує ризики проблемного геймінгу. Помірне використання цифрових технологій може навіть мати позитивний ефект, тоді як дисбаланс створює умови для дезадаптації [53].

Онлайн-геймінг формує комплексний соціально-психологічний простір молоді особистості, впливаючи на її емоційну, когнітивну та поведінкову сфери. Аналіз доводить, що цей вплив є амбівалентним: поряд з розвитком уваги, швидкості реакції, соціальної взаємодії та ідентичності, надмірне занурення може спричиняти емоційну нестабільність, зниження самоконтролю, прокрастинацію, труднощі у формуванні реальної ідентичності та ризики залежності [37]. Особливої ваги це набуває в умовах

війни в Україні, коли значна частина молоді використовує геймінг як спосіб тимчасового емоційного захисту й компенсації втрат у реальному житті [2].

Разом з тим наявність захисних ресурсів – соціальної підтримки, емоційної регуляції, резилієнтності, психологічної грамотності та збалансованого стилю життя – істотно зменшує вразливість до дезадаптивних форм геймінгу [16]. Ці фактори визначають межу між адаптивним використанням онлайн-ігор як ресурсу розвитку та ризиком переходу до залежної поведінки. Інтеграція цих висновків створює основу для подальшого розгляду механізмів профілактики та психолого-педагогічних інтервенцій [10].

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз який дав змогу окреслити молодість як специфічний етап онтогенезу, у якому емоційно-вольова сфера перебуває в стані напруженого формування. Поєднання незавершеного нейробіологічного дозрівання префронтальних зон, підвищеної чутливості до соціальних впливів та інтенсивних життєвих змін робить цю вікову групу одночасно ресурсною й уразливою. Молодість характеризується пошуком ідентичності, зростанням потреби в автономії, професійному самовизначенні та побудові близьких стосунків, що створює підґрунтя для активних експериментів із поведінкою, у тому числі й у цифровому середовищі.

Емоційна сфера молодої людини постає як динамічна система, в якій поєднуються висока емоційна чутливість, виражена реактивність та процесуально незавершені механізми регуляції. Дисбаланс між «швидкими» лімбічними системами та повільнішим дозріванням префронтальної кори зумовлює схильність до інтенсивних переживань, різких емоційних коливань та ризикованої поведінки. У воєнних умовах, коли на тлі життєвих завдань

молодості накладаються хронічний стрес, невизначеність і досвід втрат, ця вразливість посилюється, а вимоги до емоційної саморегуляції фактично виходять за межі «нормативних» вікових можливостей.

Вольова сфера у молодому віці формується як система самоконтролю, наполегливості, цілеспрямованості, витримки та здатності витримувати відстрочену винагороду. Водночас ще нестійкі виконавчі функції (гальмівний контроль, робоча пам'ять, когнітивна гнучкість) роблять молоду людину чутливою до контекстів, які пропонують швидкі, емоційно насичені та мало регульовані способи задоволення потреб. У реаліях війни, де руйнуються звичні освітні та професійні траєкторії, ослаблюється структурованість повсякденного життя і посилюється відчуття невизначеності, навантаження на вольову сферу суттєво зростає.

Онлайн-геймінг у цьому контексті виступає не просто формою дозвілля, а повноцінним соціально-психологічним феноменом, що інтегрує нові формати комунікації, соціальної організації та самопрезентації. Жанрове розмаїття, розбудовані ігрові спільноти, кіберспорт та гейміфікаційні механіки формують альтернативний простір реалізації базових психологічних потреб в автономії, компетентності та пов'язаності. Для частини молоді, особливо в українських умовах війни, цей простір частково компенсує дефіцит офлайн-ресурсів, створюючи відчуття контролю, приналежності та передбачуваності.

Разом з тим виявлено принципово амбівалентний характер впливу онлайн-геймінгу на емоційно-вольову сферу. З одного боку, помірна ігрова активність може сприяти регуляції емоцій, зниженню напруги, розвитку уваги, швидкості реакції та відчуття компетентності, а також підтримувати соціальні зв'язки в умовах ізоляції. З іншого боку, надмірне залучення до онлайн-ігор асоціюється з підвищенням рівня тривоги й депресивної симптоматики, емоційною нестабільністю, погіршенням якості життя, порушенням сну та появою психосоматичних проявів. Особливої уваги заслуговує те, що інтенсивна сенсорна стимуляція й режим хронічного «збудження» можуть

підривати базові відновні процеси, що в молодому віці й без того функціонують на межі адаптивних можливостей.

Надмірний онлайн-геймінг негативно позначається на вольовій сфері: послаблює самоконтроль, порушує здатність до планування, посилює імпульсивність і прокрастинацію. Ігрове середовище, побудоване на миттєвих винагородах, зміщує мотиваційний фокус із довгострокових цілей на короточасне задоволення, знижуючи толерантність до відстроченої винагороди, необхідної для навчання та професійного становлення. Ці зміни підкріплюються нейробіологічними механізмами (активація дофамінової системи винагороди, поступова десенситизація, порушення роботи регуляторних мереж), що зближує ігрову залежність із іншими формами адиктивної поведінки.

Теоретичний аналіз психологічних механізмів формування ігрової залежності дозволив розглядати її не як «надлишок гри», а як комплексний збій у системі афективної регуляції, когнітивного контролю та роботи нейробіологічних систем підкріплення. Оперантні схеми змінних винагород, емоційний цикл «стрес – геймінг – полегшення – повторення», конструювання ідеалізованої віртуальної ідентичності та заміщення реальних соціальних зв'язків віртуальними створюють підґрунтя для фіксації поведінки, виходу її з-під вольового контролю та поступової дезадаптації.

Окреслено й основні групи ризику серед молоді: особи з високою тривожністю, низькою самооцінкою, соціальною ізоляцією, а також молодь, яка переживає травму війни та соціальну нестабільність. Для українського контексту остання група набуває особливого значення, оскільки геймінг для цих молодих людей часто виступає своєрідним «психологічним укриттям», водночас знижуючи відчуття безпорадності і підвищуючи ймовірність ескапізму й залежнісних патернів.

Водночас теоретичний огляд засвідчив, що розвиток залежності не є неминучим наслідком участі в онлайн-геймінгу. Соціальна підтримка,

розвинені навички емоційної регуляції, психологічна резилієнтність, критичне ставлення до ігрових механік та збалансований стиль життя виступають вагомими захисними й компенсаторними факторами. Задоволення базових психологічних потреб в автономії, компетентності та пов'язаності в реальному, а не лише віртуальному просторі значною мірою «перекриває» потенціал геймінгу як інструменту дезадаптивного копінгу.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що онлайн-геймінг справляє на емоційно-вольову сферу молоді комплексний, внутрішньо суперечливий вплив, який не зводиться ні до однозначно «шкідливого», ні до повністю «корисного» чинника. Характер цього впливу визначається поєднанням вікових особливостей нейропсихологічного розвитку, індивідуальних ресурсів саморегуляції, соціального контексту (зокрема воєнної реальності України) та специфіки ігрового середовища. Отримані теоретичні висновки обґрунтовують необхідність емпіричного дослідження емоційно-вольової сфери молоді із залежністю від онлайн-геймінгу, що дозволить виявити конкретні профілі ризику й ресурсу та стане основою для розробки цілеспрямованих психопрофілактичних і корекційних програм.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ ІЗ ЗАЛЕЖНІСТЮ ВІД ОНЛАЙН-ГЕЙМІНГУ

2.1. Опис проведення експериментального дослідження

Метою емпіричного дослідження стало виявлення особливостей емоційно-вольової сфери молодих людей із залежністю від онлайн-геймінгу та встановлення взаємозв'язків між рівнем ігрової залежності та характеристиками емоційного стану і вольових якостей особистості.

Для досягнення поставленої мети було сформульовано низку конкретних завдань:

1. Діагностувати рівень залежності від онлайн-геймінгу серед молодих людей за допомогою стандартизованого інструментарію.
2. Дослідити домінуючі емоційні спрямованості у досліджуваних з різним рівнем ігрової залежності.
3. Проаналізувати актуальний емоційний стан учасників експериментальної та контрольної груп.
4. Оцінити рівень розвитку вольових якостей у осіб з проявами залежності від онлайн-ігор порівняно з контрольною групою.
5. Виявити статистично значущі відмінності в емоційно-вольовій сфері між групами досліджуваних.

Для проведення емпіричного дослідження було сформовано загальну вибірку з 16 молодих людей чоловічої статі віком від 18 до 24 років. Обмеження вибірки лише чоловіками обумовлене статистичними даними про більшу поширеність проблеми ігрової залежності саме серед представників цієї статі, що дозволило сформувати більш однорідну за ознакою статі дослідницьку групу.

Віковий діапазон 18-24 роки було обрано не випадково. Цей період відповідає стадії пізньої юності та ранньої дорослості за віковою

періодизацією, коли відбувається остаточне формування особистісної ідентичності, становлення емоційної саморегуляції та вольових механізмів поведінки [12]. Водночас молоді люди цього віку складають основну аудиторію онлайн-ігор і найбільш вразливу групу щодо формування залежної поведінки.

Загальна вибірка була розділена на дві групи по 8 осіб у кожній:

Експериментальна група – молоді люди з проявами залежності від онлайн-геймінгу. До цієї групи увійшли особи, які за результатами скринінгового опитування та первинної діагностики продемонстрували наявність ознак ігрової залежності: значні витрати часу на онлайн-ігри (більше 4 годин на день), порушення повсякденного функціонування через ігрову активність, неможливість контролювати час гри, негативні наслідки для навчання або роботи.

Контрольна група – молоді люди без ознак залежності від онлайн-геймінгу. Учасники цієї групи або взагалі не грають в онлайн-ігри, або роблять це епізодично (менше 1 години на день) без негативних наслідків для повсякденного життя. При формуванні контрольної групи враховувалась відповідність за віком та соціальним статусом (студенти вищих навчальних закладів) з експериментальною групою.

Всі учасники дослідження на момент проведення діагностики були студентами вищих навчальних закладів міста, не мали діагностованих психічних розладів та серйозних соматичних захворювань, що могли б вплинути на результати психологічного тестування. Додатковим критерієм включення стала добровільна згода на участь у дослідженні та готовність відповідати на запитання методик максимально щиро.

Емпіричне дослідження включало три послідовні етапи.

Перший етап – підготовчий, був присвячений формуванню теоретичної бази дослідження, підбору діагностичного інструментарію та комплектуванню вибірки. На цьому етапі було проведено аналіз наукової літератури з проблеми

ігрової залежності та особливостей емоційно-вольової сфери, визначено методологічні підходи до дослідження, сформульовано робочі гіпотези.

Паралельно здійснювався відбір учасників дослідження. Для цього серед студентів кількох факультетів було проведено попереднє анкетування, що дозволило виявити осіб з різним рівнем залученості до онлайн-геймінгу. За результатами анкетування потенційних учасників було запрошено до участі в основному дослідженні. На підготовчому етапі також проводилось інформування майбутніх досліджуваних про мету, завдання та процедуру дослідження, отримувалась їхня письмова згода на участь.

Другий етап – діагностичний, став основним етапом збору емпіричних даних. Тестування проводилось індивідуально з кожним учасником у спеціально відведеному приміщенні, що забезпечувало комфортні умови та конфіденційність. Тривалість однієї діагностичної сесії становила приблизно 60-90 хвилин з урахуванням часу на інструктаж та заповнення всіх методик.

Діагностика проводилась у фіксованій послідовності для всіх досліджуваних :

- The Internet Gaming Disorder Test (IGD-20) – для визначення рівня ігрової залежності [59];
- «Тест емоційної спрямованості» Б. Додонова – для виявлення домінуючих емоційних спрямованостей [31];
- «Шкала диференціальних емоцій» – для оцінки актуального емоційного стану [63];
- Методика «Самооцінка сили волі» М. Обозова – для визначення рівня розвитку вольових якостей [52].

Така послідовність була обрана не випадково: спочатку оцінювався рівень залежності, що дозволяло підтвердити приналежність досліджуваного до експериментальної або контрольної групи, потім послідовно досліджувались характеристики емоційної сфери (від більш стійких

особистісних особливостей до актуального стану) і наприкінці – вольові якості.

Третій етап – аналітичний, включав обробку отриманих даних, статистичний аналіз результатів та інтерпретацію виявлених закономірностей. На цьому етапі було проведено первинну обробку результатів тестування згідно з ключами методик, створено зведену базу даних, здійснено статистичний аналіз з використанням відповідних методів математичної обробки. Результати аналізу дозволили підтвердити або спростувати висунуті гіпотези та сформулювати основні висновки дослідження.

При плануванні та проведенні емпіричного дослідження особлива увага приділялась дотриманню етичних принципів психологічної діагностики. Кожен учасник дослідження отримував детальну інформацію про мету дослідження, процедури тестування, способи використання отриманих даних. Наголошувалось на праві відмовитися від участі на будь-якому етапі без пояснення причин та без будь-яких негативних наслідків. Усі досліджувані надавали письмову згоду на участь у дослідженні після отримання повної інформації.

Результати діагностики кодувались, персональні дані учасників не фіксувались в протоколах дослідження. Доступ до результатів тестування мав лише дослідник. Учасникам гарантувалось, що їхні відповіді не будуть передані третім особам і використовуватимуться виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей.

Підбір методик здійснювався з урахуванням їхньої безпечності для психічного стану досліджуваних. Жодна з обраних методик не містила травмуючих питань або завдань, що могли б викликати сильні негативні переживання.

Після завершення дослідження кожен учасник мав можливість отримати індивідуальну консультацію щодо результатів тестування в коректній, тактовній формі. Особам експериментальної групи, за їхнім бажанням,

надавалась інформація про можливості психологічної допомоги у подоланні ігрової залежності.

Особлива етична увага приділялась роботі з експериментальною групою. Враховуючи, що досліджувались особи з проявами адиктивної поведінки, було важливо уникнути стигматизації та формування у них негативного самосприйняття.

2.2. Методики, які використані в експериментальному дослідженні

Для комплексного дослідження емоційно-вольової сфери молодих людей із залежністю від онлайн-геймінгу було підібрано набір валідних та надійних психодіагностичних методик, що доповнюють одна одну і дозволяють отримати різнобічну інформацію про досліджуваний феномен.

Для діагностики рівня залежності від онлайн-геймінгу було обрано стандартизований тест «The Internet Gaming Disorder Test» (IGD-20) [59], розроблений на основі діагностичних критеріїв розладу, пов'язаного з іграми в інтернеті, що включений до п'ятого видання Діагностичного та статистичного посібника з психічних розладів (DSM-5) [35].

Тест базується на дев'яти діагностичних критеріях ігрового розладу, визначених Американською психіатричною асоціацією: поглиненість іграми, симптоми відміни, толерантність, неспроможність контролювати участь у грі, втрата інтересу до попередніх хобі та розваг, продовження надмірного використання ігор всупереч усвідомленню психосоціальних проблем, обман членів сім'ї або інших осіб щодо кількості часу, проведеного в іграх, використання ігор для втечі від негативного настрою, ризик втрати або реальна втрата значущих відносин, роботи, освітніх можливостей через участь в іграх.

Опитувальник складається з 20 тверджень, що оцінюються за 5-бальною шкалою (від 1 – «абсолютно не згоден» до 5 – «повністю згоден»). Кожен з

дев'яти критеріїв представлений двома або трьома питаннями, що дозволяє більш надійно оцінити наявність та вираженість відповідної ознаки залежності.

Приклади тверджень тесту: «Ігри – це найважливіша річ у моєму житті», «Я відчуваю тривогу або дратівливість, коли не можу пограти», «Мені потрібно витратити все більше часу на ігри, щоб відчути задоволення», «Я неодноразово намагався скоротити час гри, але не міг цього зробити».

Загальний бал підраховується як сума балів за всіма пунктами і може варіювати від 20 до 100. Згідно з рекомендаціями авторів методики, результати інтерпретуються так, як вказано у табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Рівні залежності від онлайн-геймінгу за тестом IGD-20

Рівень залежності	Діапазон балів	Інтерпретація
Відсутність або мінімальні прояви	20–49	Ознаки залежності відсутні або проявляються незначно
Помірний рівень	50–69	Наявність окремих симптомів проблемної ігрової поведінки
Високий рівень залежності	70–100	Виражена залежність, що потребує психологічної допомоги

У даному дослідженні IGD-20 використовувався як основний інструмент визначення рівня ігрової залежності, що дозволило розподілити досліджуваних на експериментальну та контрольну групи, а також виявити вираженість проблеми в експериментальній групі.

Для дослідження особливостей емоційної сфери особистості використовувалась методика «Тест емоційної спрямованості» Б. І. Додонова, що дозволяє виявити домінуючі емоційні спрямованості – відносно стійкі індивідуальні схильності до переживання певних типів емоцій [31].

Методика ґрунтується на концепції емоційної спрямованості особистості Б. І. Додонова, згідно з якою люди різняться за тим, які емоції вони прагнуть переживати в житті, що пов'язано з їхніми цінностями,

мотивацією та стилем діяльності. Автор виділив десять основних типів емоційної спрямованості, що відображають різні аспекти життєвої активності людини.

Опитувальник містить 50 тверджень, що описують різні емоційні переживання. Досліджуваний оцінює, наскільки часто він прагне відчувати описану емоцію, за 6-бальною шкалою (від 0 – «ніколи» до 5 – «постійно»). Твердження згруповані за десятьма шкалами емоційної спрямованості, представленими у табл. 2.2.

Таблиця 2.2.

Шкали та інтерпретація показників «Тесту емоційної спрямованості»

Шкала емоційної спрямованості	Характеристика	Рівень спрямованості на даний тип емоцій
Альтруїстична	Емоції допомоги, турботи, співчуття	0–11 – низька; 12–18 – середня; 19–25 – висока
Комунікативна	Емоції спілкування, взаємодії, приналежності	0–11 – низька; 12–18 – середня; 19–25 – висока
Глоричні	Емоції самоствердження, визнання, значущості	0–11 – низька; 12–18 – середня; 19–25 – висока
Праксичні	Емоції діяльності, досягнення, подолання труднощів	0–11 – низька; 12–18 – середня; 19–25 – висока
Пугнічні	Емоції боротьби, ризику, суперництва	0–11 – низька; 12–18 – середня; 19–25 – висока
Романтичні	Емоції нового, незвичайного, фантазії	0–11 – низька; 12–18 – середня; 19–25 – висока
Гностичні	Емоції пізнання, інтелектуального інтересу	0–11 – низька; 12–18 – середня; 19–25 – висока
Естетичні	Емоції прекрасного, гармонії, естетичної насолоди	0–11 – низька; 12–18 – середня; 19–25 – висока
Гедоністичні	Емоції комфорту, приємності, задоволення	0–11 – низька; 12–18 – середня; 19–25 – висока
Акизитивні	Емоції накопичення, придбання, колекціонування	0–11 – низька; 12–18 – середня; 19–25 – висока

У контексті вивчення залежності від онлайн-геймінгу методика дозволяє виявити, чи відрізняються особи з ігровою залежністю за структурою емоційної спрямованості від осіб контрольної групи. Особливий інтерес представляє аналіз співвідношення гедоністичних, комунікативних, пугнічних емоцій (що можуть задовольнятися через онлайн-ігри) та праксичних, гностичних емоцій (що пов'язані з реальною діяльністю та саморозвитком).

Для оцінки актуального емоційного стану досліджуваних застосовувалась «Шкала диференціальних емоцій» (Differential Emotions Scale), розроблена К. Ізардом і адаптована для україномовної вибірки [63].

Шкала базується на диференціальній теорії емоцій К. Ізарда, згідно з якою існує обмежена кількість базових емоцій, кожна з яких має специфічні експресивні, феноменологічні та мотиваційні компоненти. Методика дозволяє оцінити інтенсивність переживання десяти фундаментальних емоцій.

Опитувальник містить 30 прикметників (по три на кожну базову емоцію), що описують різні емоційні стани. Досліджуваний оцінює, наскільки кожен з описів відповідає його поточному стану, за 5-бальною шкалою (від 1 – «зовсім не підходить» до 5 – «цілком підходить»). Методика вимірює десять базових емоцій, наведених у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

Шкали та інтерпретація показників «Шкали диференціальних емоцій»

Емоція	Характеристика	Діапазон балів та інтерпретація
Інтерес	Пізнавальна активність, мотивація дослідження	1–2 – низький рівень; 3 – середній; 4–5 – високий
Радість	Почуття задоволення, позитивний емоційний тон	1–2 – низький; 3 – середній; 4–5 – високий
Здивування	Реакція на новизну, несподіваність	1–2 – низький; 3 – середній; 4–5 – високий
Горе (сум)	Переживання втрати, розчарування	1–2 – низький; 3 – середній; 4–5 – високий
Гнів	Реакція на перешкоду або несправедливість	1–2 – низький; 3 – середній; 4–5 – високий
Відраза	Емоція відторгнення, неприйняття	1–2 – низький; 3 – середній; 4–5 – високий
Презирство	Почуття зневаги, зверхності	1–2 – низький; 3 – середній; 4–5 – високий
Страх	Переживання загрози, небезпеки	1–2 – низький; 3 – середній; 4–5 – високий
Сором	Невідповідність очікуванням, негативна самооцінка	1–2 – низький; 3 – середній; 4–5 – високий
Провина	Усвідомлення порушення норм, моральна відповідальність	1–2 – низький; 3 – середній; 4–5 – високий

Високі показники за окремими шкалами (4-5 балів) свідчать про інтенсивне переживання відповідної емоції в момент дослідження, низькі (1-2 бали) – про її відсутність або слабку вираженість.

Методика дозволяє виявити відмінності в актуальному емоційному стані між особами з ігровою залежністю та контрольною групою. Особливу увагу приділялось аналізу співвідношення позитивних і негативних емоцій, а також вираженості окремих негативних емоцій (страху, провини, сорому), що можуть бути пов'язані з усвідомленням проблеми залежності.

Для діагностики вольових якостей особистості використовувалась методика «Самооцінка сили волі» М. М. Обозова, що дозволяє оцінити загальний рівень розвитку сили волі та виявити специфічні прояви вольової регуляції [52].

Методика ґрунтується на розумінні волі як свідомої саморегуляції суб'єктом своєї діяльності та поведінки, що забезпечує подолання труднощів при досягненні мети. Воля розглядається як інтегральне утворення, що включає такі компоненти, як цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, витримка, самостійність, ініціативність.

Опитувальник містить 15 тверджень, що описують різні ситуації, в яких проявляються вольові якості. Досліджуваний відповідає на кожне твердження, обираючи один з трьох варіантів: «так» (2 бали), «не знаю» або «іноді» (1 бал), «ні» (0 балів).

Приклади тверджень: «У житті є люди, на яких я хотів би бути схожим», «Я ніколи не спізнююсь», «Якщо я побачив, що не можу виконати свою обіцянку, то відкрито заявлю про це», «Я завжди віддаю собі звіт у тому, що роблю»

Загальний показник сили волі обчислюється як сума балів за всіма пунктами і може варіювати від 0 до 30. Інтерпретація результатів представлена у табл. 2.4.

Таблиця 2.4.**Інтерпретація результатів методики «Самооцінка сили волі»**

Рівень сили волі	Діапазон балів	Характеристика
Слабкий	0–12	Низький розвиток вольових якостей, недостатній самоконтроль, труднощі у подоланні перешкод
Середній	13–21	Вольова регуляція проявляється ситуативно, помірна здатність до самоконтролю
Високий	22–30	Добре сформовані вольові якості, стійкість, наполегливість та здатність до досягнення цілей

У контексті вивчення залежності від онлайн-геймінгу методика дозволяє перевірити твердження про знижений рівень вольових якостей у осіб з ігровою залежністю. Очікувалось, що досліджувані експериментальної групи демонструватимуть нижчі показники сили волі, що може бути як предиктором формування залежності (слабкість вольової регуляції сприяє неконтрольованій ігровій поведінці), так і її наслідком (залежність руйнує вольові механізми особистості).

Для обробки та інтерпретації отриманих емпіричних даних застосовувався комплекс методів математичної статистики, що забезпечив можливість виявити значущі закономірності та взаємозв'язки між показниками емоційно-вольової сфери та рівнем залежності від онлайн-геймінгу.

На початковому етапі було здійснено обчислення описових статистик (середніх значень, стандартних відхилень, мінімальних та максимальних показників), що дозволило окреслити загальні тенденції у вибірці та перевірити однорідність емпіричних даних.

З метою виявлення зв'язків між розвитком емоційної сфери та рівнем залежності від онлайн-геймінгу використовувався коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона. Цей метод дозволяє встановити напрям та силу статистично значущих асоціацій між кількісними змінними, що є важливим для розуміння

того, які аспекти емоційно-вольової регуляції можуть виступати маркерами або предикторами залежної поведінки.

У межах аналізу перевірявся зв'язок між такими групами показників: емоційна спрямованість за методикою Б. Додонова; актуальні емоційні стани за Шкалою диференціальних емоцій; рівень залежності від онлайн-геймінгу за тестом IGD-20; показник сили волі за методикою М. Обозова.

Було обчислено значення коефіцієнтів кореляції та їхню статистичну значущість. Кореляції інтерпретувалися відповідно до загальноприйнятих критеріїв (слабкі, середні, сильні зв'язки), що дозволило виділити емоційні параметри, найбільш пов'язані з ігровою залежністю. Такий підхід дав змогу не лише окреслити загальний характер взаємозв'язків, а й визначити ті компоненти емоційної сфери, які відіграють провідну роль у формуванні залежної поведінки.

Проведений кореляційний аналіз забезпечив підґрунтя для подальшої інтерпретації комплексної взаємодії емоційних та вольових характеристик молодих людей із різним рівнем ігрової активності, а також дав можливість визначити специфічні емоційні чинники, що можуть посилювати ризик формування залежності від онлайн-геймінгу.

Для перевірки ефективності програми профілактики залежності від онлайн-геймінгу застосовувався критерій кутового перетворення Фішера (ϕ^*), який дає змогу порівнювати дві вибірки за частотою прояву певної ознаки. Метод є непрямым аналогом порівняння пропорцій і рекомендований у випадках малих вибірок. Обчислене емпіричне значення ϕ^* порівнювалось із критичними значеннями для рівнів значущості $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$. Перевищення критичного значення вказувало на статистично значущу різницю між групами або між показниками до та після формувального впливу.

У межах дослідження критерій застосовувався для порівняння експериментальної та контрольної груп за частотою прояву різних рівнів емоційно-вольових характеристик, а також для оцінки позитивної динаміки в

учасників формувального експерименту. Статистична обробка проводилась у пакеті SPSS Statistics, що забезпечило точність розрахунків і коректну інтерпретацію отриманих результатів.

Отже, застосований комплекс методик дає змогу всебічно охарактеризувати емоційно-вольову сферу молодих людей із різним рівнем залученості до онлайн-геймінгу. Використання стандартизованих інструментів: тесту IGD-20, методики емоційної спрямованості Б. Додонова, «Шкали диференціальних емоцій» К. Ізарда та методики самооцінки сили волі М. Обозова – забезпечило можливість оцінити як глибину

2.3. Аналіз результатів констатувального експерименту

У межах констатувального етапу було здійснено порівняльний аналіз показників емоційно-вольової сфери та рівня залежності від онлайн-геймінгу серед двох вибірок молоді: експериментальної групи, до якої увійшли учасники з вираженими ознаками проблемного геймінгу, та контрольної групи, що представляла молодь без проявів ігрової залежності. Зіставлення результатів за всіма застосованими методиками дало змогу виявити відмінності у структурі емоційних переживань, особливостях емоційної спрямованості, інтенсивності негативних і позитивних емоцій та рівні сформованості вольової регуляції. Отримані дані створюють аналітичну основу для подальшої інтерпретації механізмів, що зумовлюють розвиток залежності від онлайн-геймінгу, та визначення характеристик, які найбільш чітко диференціюють обидві групи.

Первинна діагностика за допомогою The Internet Gaming Disorder Test (IGD-20) дозволила чітко диференціювати досліджувані групи за рівнем залежності від онлайн-геймінгу. Результати представлено на рисунку 2.1.

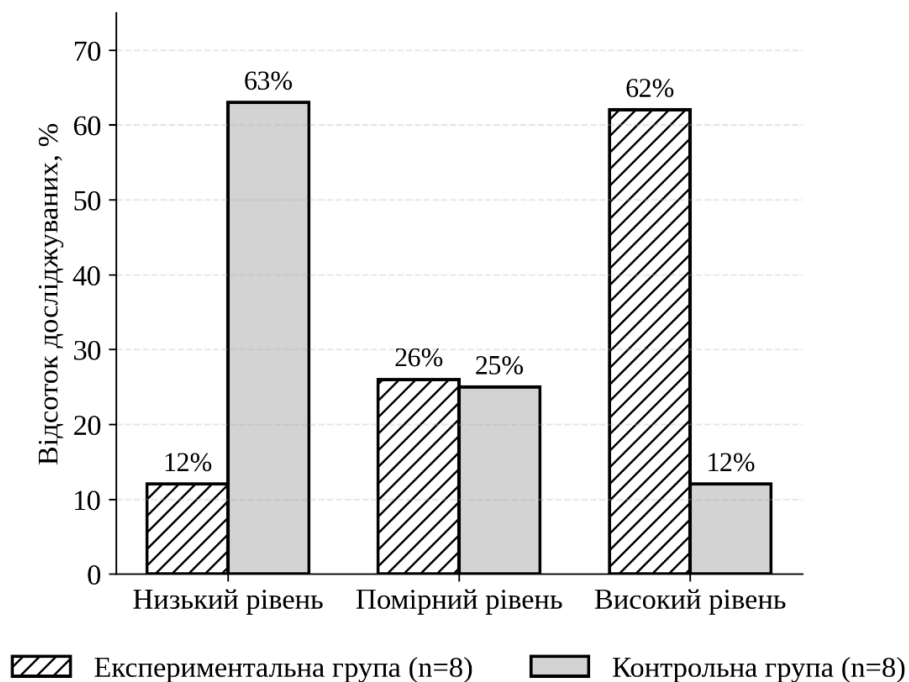


Рис. 2.1. Рівні залежності від онлайн-геймінгу (IGD-20) в експериментальній та контрольній групах

У наведених результатах, відображених на рисунку 2.1, простежується чітка відмінність у розподілі рівнів залежності між двома групами. В експериментальній групі переважає високий рівень залежності (62%), тоді як у контрольній групі більшість учасників продемонстрували низькі показники (63%). Така різниця підтверджує обґрунтованість формування вибірок та забезпечує надійну основу для подальшого порівняння емоційно-вольових характеристик молоді.

Аналіз результатів експериментальної групи засвідчив, що п'ятеро досліджуваних (62%) отримали від 70 до 89 балів за IGD-20, що відповідає вираженому рівню ігрової залежності. Для цих учасників характерними були тривала щоденна гральна активність (5–10 годин), труднощі контролю часу, зниження навчальної мотивації та окремі конфлікти з оточенням через надмірне занурення в онлайн-ігри. Двоє респондентів (26%) продемонстрували помірний рівень залежності, що поєднувався з епізодичними труднощами регуляції ігрової поведінки. Один учасник (12%)

показав низький рівень, що пояснюється тим, що первинний скринінг відніс його до групи ризику, проте результати IGD-20 не підтвердили наявності сформованої залежності.

У контрольній групі спостерігалася зворотна картина: більшість молодих людей (63%) набрали менше 49 балів, що свідчить про відсутність ознак проблемного геймінгу. Двоє учасників (25%) продемонстрували показники помірного рівня, що пояснювалось епізодичним інтересом до онлайн-ігор без негативного впливу на повсякденну діяльність. Один респондент (12%) отримав високий бал, що суперечило критеріям включення до контрольної вибірки, тому його дані були вилучені з аналізу та замінені результатами іншого учасника.

Аналіз емоційної спрямованості особистості виявив суттєві відмінності між групами за структурою домінуючих емоційних потреб. Результати контрольної групи представлено на рисунку 2.2, експериментальної групи – на рисунку 2.3.

Контрольна група продемонструвала збалансовану та гармонійну структуру емоційної спрямованості, у якій провідне місце посідають гностичні емоції. Високий рівень за цією шкалою зафіксовано у 50% респондентів, що вказує на виражену потребу в інтелектуальних переживаннях, інтересі до пізнання та задоволенні від опанування нової інформації. Такий профіль є закономірним для студентської молоді, для якої пізнавальна активність та інтелектуальна самореалізація становлять важливу частину повсякденного життя.

Значущими виявилися також показники за альтруїстичною, комунікативною, праксичною та естетичною шкалами: по 38% учасників продемонстрували високий рівень за кожною з них. Це свідчить про різнобічну емоційну орієнтацію, що включає здатність до емпатійної взаємодії, потребу в соціальних контактах, інтерес до діяльності та прагнення до естетичних переживань.

Показники за пугнічною шкалою розподілились переважно між низьким (38%) і середнім (50%) рівнями, що вказує на помірну схильність до переживань, пов'язаних із боротьбою, ризиком та суперництвом. Глорична спрямованість також виявилася помірною: лише 12% респондентів продемонстрували високий рівень, тоді як більшість (63%) перебували в межах середнього показника. Такий емоційний профіль характеризує студентів контрольної групи як осіб, зорієнтованих насамперед на реалізацію діяльнісних та соціальних потреб, а не на пошук визнання чи підвищену потребу в самоствердженні.

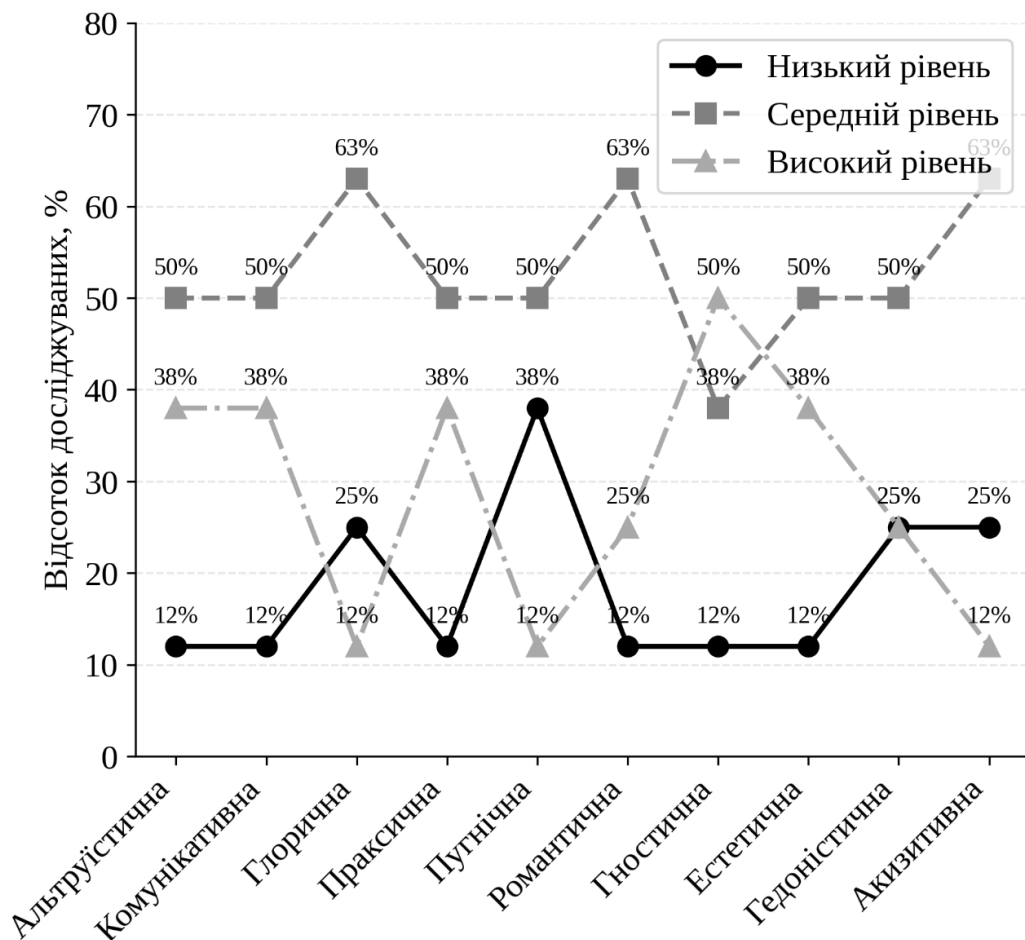


Рис. 2.2. Розподіл рівнів емоційної спрямованості в контрольній групі

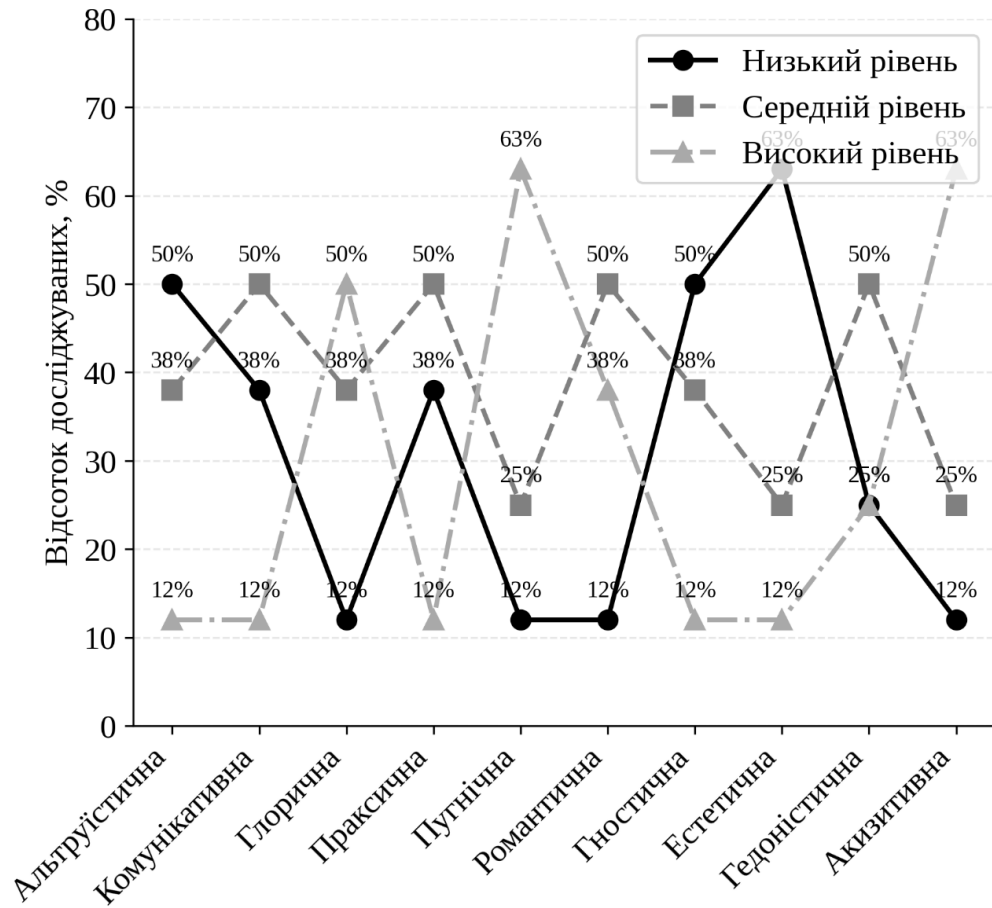


Рис. 2.3. Розподіл рівнів емоційної спрямованості в експериментальній групі

Експериментальна група продемонструвала якісно відмінну структуру емоційної спрямованості порівняно з контрольною вибіркою. Найбільш вираженими виявилися показники за пугнічною (63% високого рівня) та акизитивною (63% високого рівня) шкалами. Переважання пугнічної спрямованості відображає потребу в сильних переживаннях, пов'язаних з боротьбою, ризиком і азартом, тобто емоціях, які є типовими для онлайн-ігор з динамікою протистояння та змагальності. Виражена акизитивна спрямованість узгоджується зі специфікою сучасних ігрових платформ, де значущу роль відіграють збирання ресурсів, накопичення артефактів, досягнення нових рівнів і отримання нагород.

Досить високими в експериментальній групі виявилися й показники глоричної спрямованості (50% високого рівня), що відображає потребу в переживанні власної значущості та визнання. Ігрове середовище підтримує ці

переживання через системи рейтингів і досягнень, що формують відчуття престижу та переваги над іншими учасниками. Романтична спрямованість також була підвищеною (38% високого рівня), що може пояснюватися привабливістю фантастичних сюжетів, віртуальних світів і можливістю занурення в альтернативну реальність.

Водночас спостерігається зниження показників за гностичною шкалою: лише 12% досліджуваних продемонстрували високий рівень, а половина – низький. Це вказує на те, що інтелектуальні емоції, пов'язані з реальним пізнанням, поступаються за інтенсивністю емоціям, які пропонує віртуальний простір. Подібна тенденція проявилася і за праксичною спрямованістю: для більшості респондентів характерний низький або середній рівень, що відображає зменшення інтересу до реальної продуктивної діяльності та зниження задоволення від досягнення навчальних або професійних результатів.

Низькі показники за альтруїстичною (50% низького рівня) та комунікативною спрямованістю (38% низького рівня) свідчать про певне звуження соціально-емоційної сфери. Комунікація, характерна для онлайн-ігор, має переважно інструментальний характер і не забезпечує глибини міжособистісної взаємодії, що частково пояснює низькі результати за цими шкалами. Особливо показовими є дані щодо естетичної спрямованості: у 63% учасників експериментальної групи зафіксовано низький рівень, що може свідчити про зменшення чутливості до естетичних переживань, не пов'язаних із віртуальним середовищем.

Отримані результати засвідчують, що молодь із проявами залежності від онлайн-геймінгу характеризується специфічним емоційним профілем, у якому домінують пугнічні, глоричні, акизитивні та гедоністичні емоції. Саме ці типи переживань є найбільш легко доступними та інтенсивними у віртуальному середовищі, що й сприяє формуванню та підтриманню залежної поведінки.

Дослідження актуального емоційного стану досліджуваних виявило значні відмінності між групами в інтенсивності переживання базових емоцій. Результати контрольної групи представлено на рисунку 2.4, експериментальної – на рисунку 2.5.

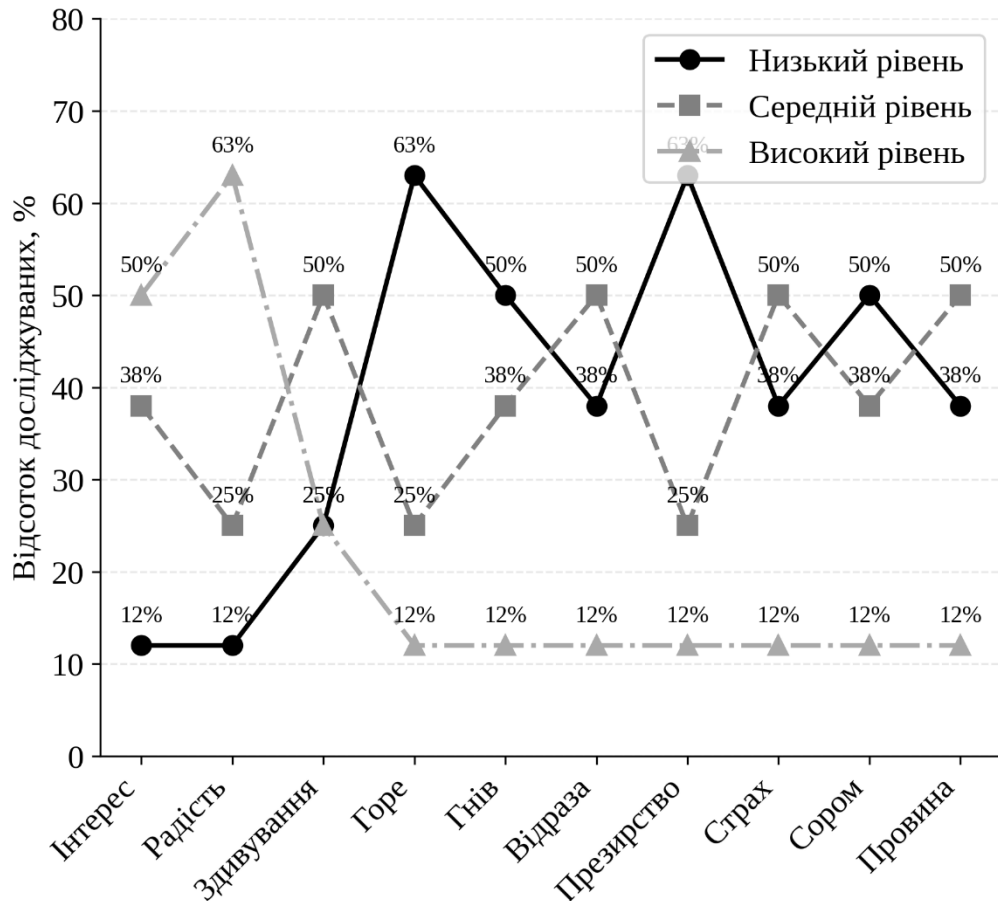


Рис. 2.4. Рівні базових емоцій в контрольній групі

Контрольна група продемонструвала переважання позитивних емоцій в актуальному емоційному стані. Високі показники інтересу (50%) та радості (63%) свідчать про загалом сприятливий емоційний фон, характерний для молоді, яка зберігає мотивацію до навчання, соціальну активність та здатність отримувати задоволення від повсякденних подій. Це узгоджується з типовими проявами емоційної стабільності у студентів, які не мають ознак залежної поведінки. Негативні емоції мали переважно низьку інтенсивність. Низькі показники горя зафіксовано у 63% досліджуваних, гніву – у 50%, презирства – у 63%, сорому – у 50%. Подібний розподіл вказує на відсутність

інтенсивних негативних переживань та свідчить про достатній рівень психологічного благополуччя, емоційної рівноваги та адаптивності у міжособистісних ситуаціях.

Страх і провина продемонстрували переважання середнього рівня (50% у кожному випадку), що є типовим для вікової групи 18–24 роки. У цьому віці природними є переживання, пов'язані з навчальними вимогами, відповідальністю за майбутнє та соціальним самовизначенням. Високий рівень страху й провини спостерігався лише у 12% респондентів, що не має патологічного характеру і може пояснюватися ситуативними обставинами.

Показники здивування розподілилися відносно рівномірно з переважанням середнього рівня (50%), що вказує на відкритість досліджуваних до нових вражень при збереженні адаптивної чутливості до новизни без надмірної емоційної реактивності.

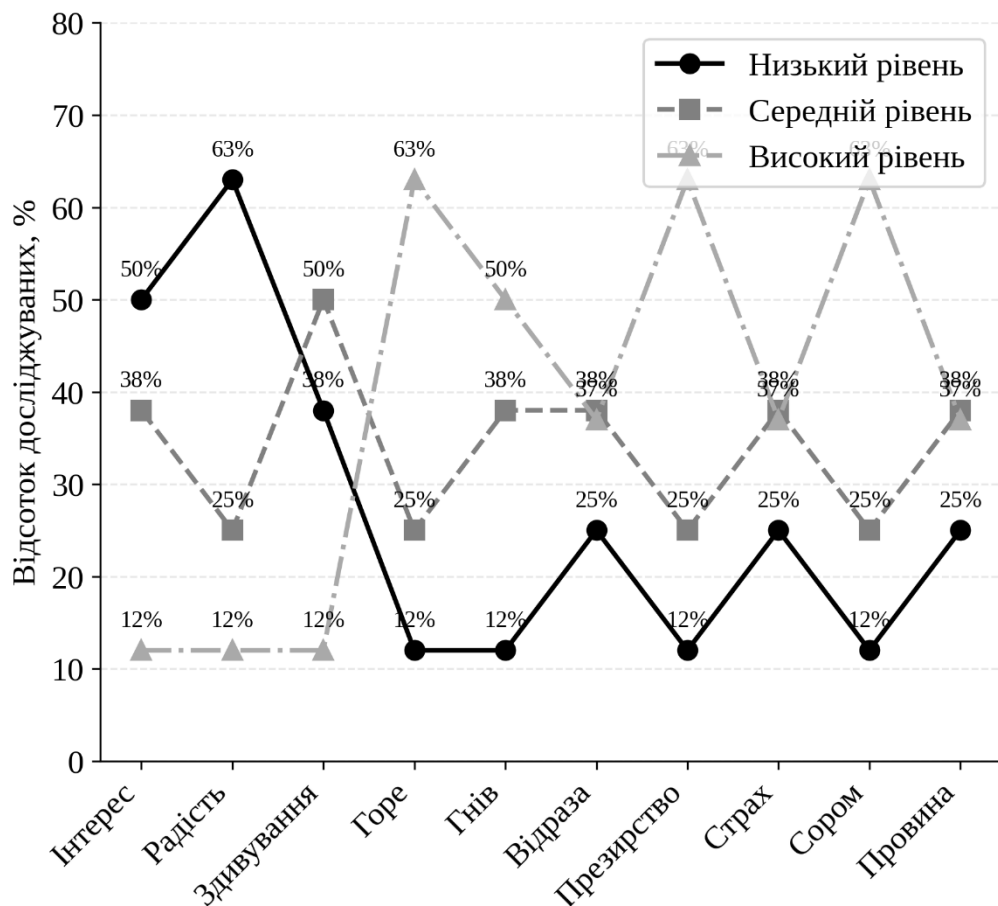


Рис. 2.5. Рівні базових емоцій в експериментальній групі

Експериментальна група продемонструвала виразно іншу картину актуального емоційного стану порівняно з контрольною вибіркою. У більшості досліджуваних домінували негативні емоції, що формує загальний фон емоційної напруженості. Високий рівень горя зафіксовано у 63% учасників, що може свідчити про переживання втрати, розчарування та усвідомлення негативних наслідків надмірного залучення до онлайн-ігор (зниження навчальної мотивації, конфлікти у родині, звуження реальних соціальних контактів).

Гнів також був інтенсивним у значної частини респондентів (50% високого рівня). У неформальних коментарях досліджувані наголошували на підвищеній дратівливості, особливо у ситуаціях, коли хтось переривав ігровий процес, або при невдачах у грі чи суперечках з іншими гравцями. Презирство проявилось на високому рівні у 63% осіб, що може відображати тенденцію до знецінення людей, які не поділяють інтересу до ігор, або формування зверхнього ставлення до менш компетентних гравців.

Сором також виявився вираженим (63% високого рівня), що може бути пов'язано зі спробами приховувати реальні масштаби ігрової активності, нездатністю контролювати поведінку та відчуттям невідповідності очікуванням оточення. Страх, відроза та провина продемонстрували високі показники приблизно у третини досліджуваних (по 37%), що вказує на наявність внутрішньої напруги, конфліктності та переживання відповідальності за негативні наслідки надмірного геймінгу.

Позитивні емоції в експериментальній групі були істотно ослабленими. Високий рівень інтересу мали лише 12% досліджуваних, тоді як половина продемонструвала низькі показники. Аналогічна динаміка спостерігалася щодо радості: лише 12% мали високий рівень, а 63% – низький. Подібний розподіл свідчить про емоційне виснаження, зниження здатності отримувати задоволення та втрату інтересу до подій реального життя, що є типовою ознакою адиктивних розладів.

Порівняння індексів емоційного стану підкреслює різку відмінність між групами. В контрольній групі індекс позитивних емоцій становив 4,1 бала з 5 можливих, тоді як в експериментальній – лише 1,8 бала. Індекс негативних емоцій у контрольній групі дорівнював 1,6 бала, а в експериментальній – 3,9 бала. Загальний емоційний індекс засвідчив, що в контрольній групі позитивні емоції переважають над негативними у 2,6 раза, тоді як в експериментальній – негативні емоції переважають над позитивними більш ніж удвічі.

Отримані дані узгоджуються з сучасними уявленнями про емоційний профіль осіб з адиктивною поведінкою. Надмірне захоплення онлайн-іграми формує замкнене коло, коли негативні переживання в реальному житті спонукають до звернення до віртуального світу як швидкого засобу емоційного полегшення.

Аналіз показників сили волі виявив значні відмінності між експериментальною та контрольною групами, результати представлено на рисунку 2.6.

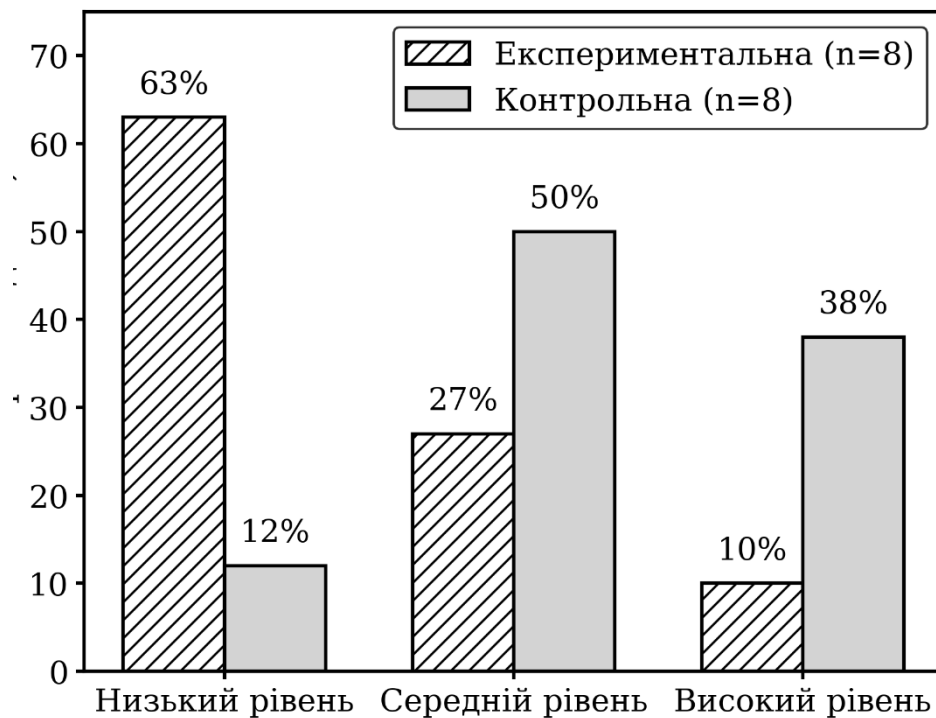


Рис. 2.6. Рівні розвитку вольових якостей в експериментальній та контрольній групах

Як видно з рисунка 2.6, у розподілі рівнів розвитку вольових якостей спостерігаються чіткі відмінності між двома групами. В експериментальній групі домінує низький рівень сили волі (63%), тоді як у контрольній вибірці такий показник виявлено лише у 12% досліджуваних. Високий рівень вольових якостей у контрольній групі зафіксовано у 38% респондентів, тоді як в експериментальній групі – лише у 10%. Така різниця підтверджує припущення, що недостатній розвиток вольової регуляції може бути пов'язаним зі схильністю до надмірної ігрової активності.

В експериментальній групі п'ятеро учасників (63%) отримали бали в діапазоні 5–12, що відповідає низькому рівню сили волі. Їхні результати відображали труднощі у сфері самоконтролю, невміння утримуватися від імпульсивних дій, проблеми із завершенням розпочатих справ. У бесідах ці учасники зазначали, що часто не можуть обмежити час, проведений у грі, відзначали нічні сесії та повторювані невдалі спроби скоротити ігрову активність.

Двоє респондентів (27%) продемонстрували середній рівень сили волі (13–21 бал). Для них характерна часткова саморегуляція: здатність збиратися під час навчальних навантажень, але водночас легка втрата контролю поза структурованими періодами. Такі учасники могли утримувати режим упродовж кількох днів, але швидко поверталися до надмірного використання онлайн-ігор у стані втоми чи стресу.

Один учасник (10%) набрав 24 бали, що відповідає високому рівню розвитку сили волі. Ця особа продемонструвала найбільш послідовну поведінку, здатність планувати власний час та вміння контролювати імпульсивні бажання пограти. Крім того, саме цей учасник мав найнижчі показники залежності за IGD-20 у межах групи, що додатково підтверджує обернений зв'язок між розвитком вольової сфери та вираженістю ігрової залежності.

Контрольна група продемонструвала значно кращий загальний профіль вольових якостей. Лише один досліджуваний (12%) показав низький рівень сили волі, і його результат був близьким до верхньої межі низького діапазону. Половина учасників (50%) мали середній рівень сили волі (16–20 балів), що відповідає типовим віковим нормам і характеризує достатню здатність до організованої поведінки.

Троє учасників (38%) отримали високі показники (22–27 балів). У бесідах вони відзначали наявність усталеного режиму дня, регулярність у навчанні та вміння відмовлятися від розваг на користь важливіших завдань. Такий профіль відповідає особам із добре розвиненою саморегуляцією та стійкою здатністю до планомірної діяльності. Якісний аналіз відповідей дав змогу виявити специфічні особливості вольової регуляції у молоді з ознаками ігрової залежності. Найбільш виразними були труднощі, пов'язані з контролем імпульсивних дій: значна частина досліджуваних зазначала, що часто піддається миттєвим бажанням, не враховуючи можливих наслідків. Поширеними були описи ситуацій, коли навіть за наявності навчальних обов'язків вони негайно реагували на запрошення до гри, фактично не маючи внутрішніх механізмів стримування.

Виразними виявилися й труднощі з наполегливістю у досягненні реальних цілей. Досліджувані часто повідомляли, що припиняють виконання завдань, якщо ті не дають швидкого результату або вимагають значних зусиль. Водночас у межах ігрової діяльності вони демонстрували високу наполегливість, витривалість і здатність до тривалого зосередження, що свідчить про селективний характер вольової регуляції, спрямованої переважно на досягнення віртуальних цілей.

Важливою рисою було й зниження відповідальності у сферах, пов'язаних із реальним життям. Значна частина учасників експериментальної групи визнавала труднощі у виконанні обіцянок, дотриманні домовленостей, плануванні часу. Водночас вони підкреслювали високу відповідальність у

межах онлайн-ігор, наприклад, небажання підвести команду під час важливого матчу.

Проблеми самоконтролю та самодисципліни проявлялися у порушеннях розпорядку дня, нерегулярності сну, пропусках занять та нездатності дотримуватися встановленого режиму. Для багатьох учасників характерним був хаотичний стиль організації повсякденної діяльності.

У контрольній групі, навпаки, простежувались значно кращі показники за всіма аспектами вольової регуляції. Досліджувані з цієї вибірки частіше демонстрували здатність планувати власний час, контролювати імпульси, доводити розпочаті справи до завершення та відповідально ставитися до власних рішень. Такі характеристики вказують на більш сформовані механізми саморегуляції та загалом вищий рівень організованості повсякденної поведінки.

З метою виявлення статистичних закономірностей та підтвердження виявлених у констатувальному експерименті особливостей емоційно-вольової сфери осіб з залежністю від онлайн-геймінгу було проведено комплексний статистичний аналіз отриманих даних. Використовувалось два основні методи математичної статистики: коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона для виявлення характеру та сили взаємозв'язків між показниками, та кутове перетворення Фішера (ф-критерій) для підтвердження значущості відмінностей між експериментальною та контрольною групами.

Кореляційний аналіз дозволив виявити, які саме емоційні та вольові характеристики найтісніше пов'язані з рівнем ігрової залежності, що важливо для розуміння психологічних механізмів формування адиктивної поведінки. Використання критерію Фішера дало змогу статистично обґрунтувати висновки про групові відмінності, отримані на основі якісного аналізу розподілів.

Перший етап кореляційного аналізу було присвячено виявленню зв'язків між рівнем залежності від онлайн-геймінгу та показниками емоційної спрямованості за методикою Б. Додонова (табл. 2.5.).

Таблиця 2.5.

Кореляції між рівнем залежності та показниками емоційної спрямованості

Шкала емоційної спрямованості	r Пірсона	p-значення	Інтерпретація
Пугнічна	0,290	0,276	слабкий позитивний (незначущий)
Акизитивна	0,171	0,526	слабкий позитивний (незначущий)
Глорична	0,164	0,544	слабкий позитивний (незначущий)
Гностична	-0,070	0,797	слабкий негативний (незначущий)
Праксична	-0,029	0,914	слабкий негативний (незначущий)
Альтруїстична	-0,414	0,111	середній негативний (незначущий)

Результати кореляційного аналізу засвідчили складну та неоднозначну картину взаємозв'язків між емоційною спрямованістю та рівнем залежності від онлайн-геймінгу. Пугнічна, акизитивна та глорична спрямованості продемонстрували слабкі позитивні кореляції з рівнем залежності (r у межах 0,164–0,290), однак жодна з них не досягла статистично значущого рівня. Подібний результат може бути зумовлений низкою методологічних та психологічних чинників.

По-перше, обмежений обсяг вибірки ($n = 16$) знижує статистичну потужність аналізу, особливо у випадку слабких або помірних кореляцій. У цьому випадку навіть помірні зв'язки можуть залишатися статистично незначущими через недостатній обсяг вибірки.

По-друге, емоційна спрямованість є відносно стабільною особистісною характеристикою з високою індивідуальною варіативністю. Досліджувані, навіть у межах експериментальної групи, можуть мати різні профілі емоційних потреб, що послаблює силу зв'язків. Імовірно, важливе не стільки домінування

окремої спрямованості, скільки унікальне поєднання декількох емоційних тенденцій.

По-третє, зв'язок між емоційною спрямованістю та залежністю може мати опосередкований характер. Наприклад, пугнічна спрямованість може підсилювати ризик залежності лише за умови недостатньої вольової регуляції або за дії додаткових життєвих чинників. У таких випадках кореляція не здатна повністю відобразити складну структуру взаємозв'язків.

Водночас варто відзначити помірну негативну кореляцію між альтруїстичною спрямованістю та рівнем залежності ($r = -0,414$, $p = 0,111$). Хоча зв'язок не досяг статистичної значущості, простежується чітка тенденція: із зростанням рівня залежності знижується потреба у переживанні емоцій, пов'язаних із турботою про інших та емпатійною взаємодією. Цей результат узгоджується з клінічними спостереженнями, які вказують на зниження соціальної орієнтації та емоційної чутливості у молоді з ознаками ігрової залежності.

Наступним кроком став аналіз взаємозв'язків між рівнем залежності та показниками актуального емоційного стану за «Шкалою диференціальних емоцій» К. Ізарда (табл. 2.6.).

Таблиця 2.6.

Кореляції між рівнем залежності та показниками базових емоцій

Емоція	r Пірсона	p-значення	Інтерпретація
Горе	0,159	0,557	слабкий позитивний (незначущий)
Гнів	0,410	0,115	середній позитивний (незначущий)
Презирство	0,596*	0,015	середній позитивний
Сором	0,399	0,126	середній позитивний (незначущий)
Інтерес	-0,336	0,203	середній негативний (незначущий)
Радість	-0,576*	0,019	середній негативний

Аналіз кореляцій із базовими емоціями показав більш виразні та статистично надійні зв'язки, ніж кореляції з емоційними спрямованостями. Це можна пояснити тим, що актуальний емоційний стан є безпосереднім

індикатором психологічного благополуччя та відображає реакції на поточні життєві обставини, включно з наявністю проблемної ігрової поведінки.

Найсильніша позитивна кореляція виявлена для презирства ($r = 0,596$, $p < 0,05$). Це статистично значущий зв'язок середньої сили. Коефіцієнт детермінації ($r^2 = 0,355$) свідчить, що приблизно 36% варіативності у переживанні презирства можна пояснити рівнем ігрової залежності. Психологічно це може бути пов'язано з формуванням захисного механізму: знеціненням реального світу, зверхнім ставленням до «слабких» гравців чи до тих, хто не поділяє інтересу до онлайн-ігор. Таке ставлення частково компенсує внутрішній дискомфорт, пов'язаний із усвідомленням негативних наслідків ігрової поведінки.

Радість продемонструвала значущу негативну кореляцію середньої сили ($r = -0,576$, $p < 0,05$). Це означає, що зі зростанням рівня залежності знижується здатність переживати позитивні емоції у реальному житті. Близько 33% варіативності радості ($r^2 = 0,332$) пов'язані з інтенсивністю ігрової залежності. Такий результат відповідає уявленням про емоційне збіднення при адиктивних формах поведінки: позитивні переживання переміщуються у віртуальний світ, тоді як реальні події поступово втрачають емоційну насиченість.

Показник гніву мав позитивну, але статистично незначущу кореляцію ($r = 0,410$, $p = 0,115$). Незважаючи на відсутність значущості, простежується тенденція до підвищення гнівливості у молоді з високим рівнем залежності. Це може бути пов'язано з фрустрацією під час невдач у грі, підвищеною дратівливістю при будь-яких перешкодах та конфліктами у міжособистісній взаємодії.

Сором також демонструє позитивну тенденційну кореляцію ($r = 0,399$, $p = 0,126$). Особи з вищим рівнем залежності частіше переживають сором через неможливість контролювати ігрову поведінку, необхідність

приховувати масштаби ігрової активності або через відчуття невідповідності очікуванням значущих людей.

Показник інтересу мав негативну тенденційну кореляцію ($r = -0,336$, $p = 0,203$). Це свідчить про можливе зниження пізнавальної активності та інтересу до подій реального життя зі зростанням рівня залежності, хоча статистично значущого зв'язку не виявлено.

У цілому результати кореляційного аналізу базових емоцій підтверджують, що залежність від онлайн-геймінгу супроводжується характерним емоційним профілем: підвищенням інтенсивності негативних переживань (особливо презирства) та зниженням позитивних емоцій (особливо радості). Такий емоційний дисбаланс може розглядатися як важливий діагностичний індикатор проблемної ігрової поведінки та має значення для своєчасної психологічної профілактики і корекції.

Окрему увагу було приділено аналізу взаємозв'язку між рівнем залежності та показником сили волі. Результати наведено у табл. 2.7.

Таблиця 2.7.

Кореляція між рівнем залежності та силою волі

Показник	r Пірсона	p-значення	Інтерпретація
Сила волі (М. Обозов)	-0,737**	0,001	сильний негативний

Аналіз взаємозв'язку між рівнем сили волі та інтенсивністю ігрової залежності виявив один із найсильніших та найбільш статистично надійних результатів у межах усього дослідження. Зафіксовано виразний негативний кореляційний зв'язок ($r = -0,737$, $p < 0,01$), що підтверджує центральне значення вольової регуляції у формуванні та підтриманні залежності від онлайн-геймінгу.

Сила кореляції ($|r| > 0,7$) дає підстави стверджувати, що недостатність вольових механізмів не лише супроводжує залежність, але й може виступати її ключовим психологічним компонентом. Висока статистична значущість

($p < 0,01$) підтверджує надійність отриманого результату навіть за умов невеликої вибірки.

Негативний характер кореляції свідчить, що зниження сили волі пов'язане зі зростанням рівня залежності. Це може відображати кілька можливих механізмів: первинну слабкість вольової регуляції, що полегшує формування залежності; вплив самої залежності, яка поступово руйнує вольові процеси; або взаємне посилення обох тенденцій, що формує замкнене коло, характерне для адиктивних синдромів.

Отримані результати мають практичне значення. По-перше, діагностика вольових якостей може бути використана для раннього виявлення молоді групи ризику. Низькі показники сили волі вказують на потребу у профілактичній роботі, спрямованій на зміцнення самоконтролю. По-друге, результати обґрунтовують необхідність включення розвитку вольових навичок у програми профілактики та корекції ігрової залежності. Навчання технік контролю імпульсів, формування здатності до цілепокладання, тренування самодисципліни та наполегливості має стати одним із ключових напрямів психологічної допомоги молоді з проблемною ігровою поведінкою.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження дозволило виявити низку суттєвих особливостей емоційно-вольової сфери молодих людей із залежністю від онлайн-геймінгу та підтвердити наявність характерних відмінностей порівняно з особами без проявів адиктивної поведінки.

Діагностика за IGD-20 чітко диференціювала експериментальну та контрольну групи. Більшість учасників експериментальної вибірки (62%) продемонстрували високий рівень залежності з характерними ознаками: тривалою щоденною ігровою активністю, труднощами контролю часу, зниженням навчальної мотивації та конфліктами з оточенням. У контрольній

групі переважав низький рівень (63%), що підтвердило обґрунтованість формування дослідницьких вибірок.

Аналіз емоційної спрямованості за методикою Б. Додонова виявив виразні відмінності між групами. Експериментальна група характеризується специфічним емоційним профілем із домінуванням пугнічних (63% високого рівня), акизитивних (63%) та глоричних (50%) емоцій. Такі емоційні орієнтації безпосередньо пов'язані з механікою онлайн-ігор: потребою в боротьбі, змаганні, накопиченні ресурсів та отриманні визнання. Водночас зафіксовано зниження гностичної (50% низького рівня), праксичної, альтруїстичної та комунікативної спрямованості, що відображає звуження інтересів реального життя та ослаблення соціальної орієнтації.

Контрольна група продемонструвала збалансовану структуру з провідною роллю гностичних емоцій (50% високого рівня), значущими показниками альтруїстичної, комунікативної, праксичної та естетичної спрямованості. Такий профіль відповідає здоровій емоційній регуляції студентської молоді, орієнтованої на навчання, соціальну взаємодію та різнобічну діяльність.

Дослідження актуального емоційного стану за «Шкалою диференціальних емоцій» К. Ізарда засвідчило різку відмінність між групами. В експериментальній групі домінували негативні емоції: високі показники горя (63%), презирства (63%), сорому (63%) та гніву (50%). Індекс негативних емоцій становив 3,9 бала, тоді як індекс позитивних – лише 1,8 бала. Загальний емоційний індекс мав виразно негативне значення, що свідчить про глибоке емоційне неблагополуччя. У контрольній групі спостерігалася зворотна картина: переважали інтерес (50% високого рівня) та радість (63%), негативні емоції перебували на низькому рівні, а загальний емоційний баланс був позитивним.

Аналіз вольових якостей за методикою М. Обозова виявив критичну відмінність між групами. В експериментальній вибірці 63% учасників мали

низький рівень сили волі, тоді як у контрольній – лише 12%. Високий рівень у контрольній групі зафіксовано у 38% досліджуваних проти 10% в експериментальній. Ці результати відображають труднощі з самоконтролем, імпульсивністю, нездатністю завершувати розпочате та порушеннями режиму дня, характерні для молоді з проявами ігрової залежності.

Кореляційний аналіз підтвердив статистичні зв'язки між рівнем залежності та характеристиками емоційно-вольової сфери. Найсильніша негативна кореляція виявлена між силою волі та рівнем залежності ($r = -0,737$, $p < 0,01$), що вказує на центральну роль вольової регуляції у формуванні адиктивної поведінки. Серед базових емоцій виявлено значущі зв'язки для презирства ($r = 0,596$, $p < 0,05$) та радості ($r = -0,576$, $p < 0,05$). Презирство зростає зі збільшенням залежності, відображаючи захисне знецінення реального світу, тоді як радість знижується, що вказує на емоційне збіднення поза віртуальним середовищем.

У цілому емпіричне дослідження підтвердило, що молодь із залежністю від онлайн-геймінгу характеризується специфічним психологічним профілем. Домінування емоційних спрямованостей, легко реалізованих у віртуальному середовищі (пугнічних, акизитивних, глоричних), поєднується з високою інтенсивністю негативних емоцій, низькою здатністю переживати радість та інтерес у реальному житті, а також із критично низьким рівнем вольової регуляції. Виявлені особливості формують замкнене коло: слабкість самоконтролю полегшує занурення у гру, гра задовольняє специфічні емоційні потреби, але водночас поглиблює емоційне неблагополуччя та подальше ослаблення вольової сфери. Отримані результати створюють підґрунтя для розроблення цілеспрямованих профілактичних програм, орієнтованих на розвиток емоційної регуляції та зміцнення вольових якостей молоді.

РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ: ПРОГРАМА ПРОФІЛАКТИКИ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ОНЛАЙН-ГЕЙМІНГУ ДЛЯ МОЛОДІ

3.1. Опис програми профілактики залежності від онлайн-геймінгу для молоді

Розроблена профілактична програма базується на інтегративному підході, що поєднує положення когнітивно-поведінкової терапії, мотиваційного інтерв'ювання та психоедукаційних методів. Такий підхід дозволяє комплексно впливати на ключові компоненти проблемної геймінгової поведінки: когнітивні установки, емоційне реагування, поведінкові звички та навички саморегуляції.

Теоретичною основою програми стали два сучасні мануалізовані протоколи, які мають доказову ефективність у роботі з розладами, пов'язаними з надмірним використанням цифрових технологій.

Першим із них є Gothenburg Treatment for Gaming Disorder (GOT-TO-GO) – 15-тижнева когнітивно-поведінкова програма, створена шведськими дослідниками [51]. За результатами клінічних випробувань ця програма забезпечила зменшення симптомів ігрової залежності приблизно на 70%, скорочення часу геймінгу на 62% та подвоєння кількості часу, витраченого на позаекранне дозвілля. Структурованість, модульність і орієнтація на формування навичок самоконтролю роблять GOT-TO-GO цінним інструментом для профілактичної роботи.

Другим ключовим джерелом є PIPATIS – шестимісячна інтегративна програма для підлітків 12–18 років [61]. У ній поєднано когнітивно-поведінкову терапію, мотиваційне інтерв'ювання, психоедукацію, техніки емоційної саморегуляції, елементи сімейної терапії та орієнтовані на рішення

підходи. Досвід реалізації RIRATIS показав, що комплексне втручання сприяє більш стійким змінам у поведінці, ніж монотерапевтичні моделі.

У процесі розроблення програми ці підходи були адаптовані під потреби молоді віком 18–24 років, яка демонструє ознаки проблемного геймінгу, але не відповідає повним діагностичним критеріям Розладу інтернет-геймінгу відповідно до DSM-5. Цей розлад визначається наявністю щонайменше п'яти із дев'яти критеріїв протягом останніх 12 місяців, що включають одержимість іграми, симптоми відміни, толерантність, безуспішні спроби контролю, втрату інтересу до інших видів діяльності, продовження геймінгу попри проблеми, введення в оману оточення, використання гри для уникнення негативних емоцій та ризик втрати важливих соціальних або академічних можливостей.

Інтеграція різних психо-профілактичних стратегій є теоретично та емпірично обґрунтованою. Результати метааналітичних досліджень [51] підтверджують ефективність когнітивно-поведінкової терапії при адиктивних розладах, однак сучасні автори підкреслюють, що поєднання декількох психотерапевтичних підходів може забезпечувати більш стійкі результати, особливо у випадках технологічних залежностей [61]. Саме тому розроблена програма зорієнтована на мультикомпонентний вплив, спрямований на зміну мислення, поведінки, емоційних реакцій та навичок самоконтролю.

Програма розрахована на 5 тижнів (10 групових занять тривалістю 90 хвилин кожне, з частотою 2 рази на тиждень). Груповий формат обрано з огляду на його ефективність для профілактичної роботи: він сприяє розвитку соціальних навичок, формуванню підтримувального середовища та підсилює мотивацію до змін завдяки взаємодії з однолітками.

Структура програми (табл. 3.1.) вибудована у вигляді п'яти послідовних модулів, кожен із яких передбачає два тематично пов'язані заняття. Така логіка дозволяє поступово переходити від усвідомлення проблеми до формування стійких навичок контролю поведінки та альтернативного дозвілля.

Таблиця 3.1.

Загальна структура профілактичної програми

Модуль	Назва модулю	Заняття	Основний зміст	Методи та техніки
I	Психоедукація та усвідомлення	1–2	- Знайомство з групою - Поняття про ігрову залежність - Самоспостереження за ігровою поведінкою - Мотиваційне інтерв'ю - Визначення особистих цілей	- Психоедукація - Мотиваційне інтерв'ювання - Щоденник гравця - Баланс рішень - Цілепокладання
II	Самоконтроль та емоційна регуляція	3–4	- Тригери ігрової поведінки - Контроль стимулів - Емоційний інтелект - Стратегії саморегуляції - Техніки копіngu	- Ідентифікація тригерів - АВС-модель - Техніки усвідомленості - Дихальні вправи - Когнітивна реструктуризація
III	Альтернативні активності та тайм-менеджмент	5–6	- Поведінкова активація - Планування часу - Розвиток нових інтересів - Фізична активність - Креативні хобі	- Щоденник активностей - Планування тижня - Пошук альтернатив - Поведінкові експерименти
IV	Соціальні навички та міжособистісна взаємодія	7–8	- Комунікативні навички - Асертивність - Емпатія та активне слухання - Вирішення конфліктів - Підтримка соціальних зв'язків	- Рольові ігри - Тренінг асертивності - Вправи на емпатію - Аналіз кейсів - Соціальні експерименти
V	Цифрова гігієна та профілактика рецидивів	9–10	- Принципи цифрової гігієни - Здоровий баланс онлайн/офлайн - Профілактика рецидивів - Стратегії підтримки змін - Завершення програми	- Правила цифрового детоксу - План профілактики - Картка екстреної допомоги - Підсумкова рефлексія

Загальна мета програми полягає у профілактиці розвитку залежності від онлайн-геймінгу шляхом формування навичок усвідомленого використання цифрових технологій та розвитку адаптивних копінг-стратегій у молодих осіб віком 18–24 років. Реалізація програми спрямована на комплексне вдосконалення саморегуляції, емоційної та мотиваційної сфери, а також формування здорового балансу між онлайн та офлайн активностями.

У межах програми визначено такі специфічні завдання:

- підвищення обізнаності щодо ризиків проблемного геймінгу та його впливу на різні сфери життя;
- розвиток навичок самоспостереження та самоаналізу власної ігрової поведінки;
- формування внутрішньої мотивації до змін у характері використання відеоігор;
- опанування навичок емоційної регуляції та альтернативних способів подолання стресу;
- тренування вольового контролю та навичок стримування імпульсивної поведінки;
- розширення репертуару альтернативних активностей поза цифровим середовищем;
- покращення соціальних навичок та міжособистісної взаємодії;
- впровадження принципів цифрової гігієни для формування здорового режиму використання технологій.

Емоційна регуляція є ключовим компонентом профілактики геймінгової залежності, оскільки саме використання відеоігор для уникнення негативних переживань найчастіше запускає розвиток адиктивної поведінки. У програмі передбачено опанування таких умінь: розпізнавання емоцій та їхніх тілесних маркерів; розуміння зв'язків між емоціями, думками та поведінкою (модель ABC); формування толерантності до емоційного дискомфорту; застосування

технік усвідомленості, дихальних вправ і релаксації; розвиток конструктивних копінг-стратегій як альтернативи втечі у гру.

Заняття включають елементи тренінгу емоційного інтелекту, техніки заземлення, майндфулнес-практики та вправи на регуляцію інтенсивних емоційних реакцій.

У структурі програми окреме місце відведено тренуванню самоконтролю, оскільки саме недостатність вольової регуляції є основним чинником, що утримує залежну поведінку. Передбачені такі напрямки роботи:

- виявлення індивідуальних тригерів надмірного геймінгу;
- застосування стратегій контролю стимулів (обмеження доступу, зміни середовища, використання технічних блокувань);
- практика відкладання імпульсивного бажання пограти;
- ведення щоденника ігрової активності;
- використання технік самоінструктування для підтримки довольної поведінки.

Для формування стійкої внутрішньої мотивації застосовуються елементи мотиваційного інтерв'ювання. Основні техніки включають:

- емпатичне обговорення проблемної поведінки;
- аналіз амбівалентності щодо змін;
- складання індивідуального балансу рішень;
- роботу з внутрішнім опором без конфронтації;
- дослідження особистісних цінностей та їхнього зв'язку з цифровою поведінкою;
- формування погоджених терапевтичних та поведінкових цілей.

Завершальний блок спрямований на закріплення досягнутих змін і запобігання рецидивам. Учасники опановують такі принципи:

- побудова збалансованого розкладу дня;
- встановлення часових рамок для геймінгу;
- практика регулярного цифрового детоксу;

- дотримання гігієни сну та обмеження використання гаджетів у вечірній час;
- пріоритет очного спілкування під час взаємодії з оточенням;
- складання плану профілактики ризикових ситуацій;
- створення «картки екстреної допомоги» з алгоритмами дій при сильному потягу до гри.

Усі вказані компоненти інтегровані таким чином, щоб учасники могли не лише зменшити ризик проблемного геймінгу, а й сформувати стабільні навички саморегуляції, мотиваційного контролю та здорового способу використання цифрових технологій.

Детальний сценарій першого заняття наведено далі.

Заняття 1. «Знайомство. Що таке ігрова залежність?»

Тривалість: 90 хвилин

Кількість учасників: 8 осіб

Формат: групове заняття

Мета заняття

- Створити атмосферу довіри та безпеки в групі
- Ознайомити учасників зі структурою програми
- Сформувати базове розуміння феномену ігрової залежності
- Ініціювати процес самоспостереження за власною ігровою поведінкою

Необхідні матеріали

- Фліпчарт або дошка
- Маркери
- Роздатковий матеріал: "9 критеріїв розладу інтернет-геймінгу DSM-5"
- Бланки "Щоденник гравця" для домашнього завдання
- Бейджі для імен

Хід заняття

I. Вступна частина (20 хвилин)

1.Привітання та знайомство (10 хв)

Ведучий вітає учасників та представляється, коротко розповідає про свій професійний досвід. Пояснює конфіденційність процесу та важливість відвертості в групі.

Вправа «Представлення через гру»: Кожен учасник по колу називає:

- Своє ім'я
- Улюблену гру та жанр
- Скільки часу приблизно грає на тиждень
- Що сподівається отримати від програми

Інструкція ведучого: «Давайте познайомимось один з одним через те, що нас об'єднує – інтерес до відеоігор. Розкажіть, будь ласка, як вас звати, в що ви любите грати, приблизно скільки часу цьому приділяєте, і що вас привело на цю програму?»

2. Правила групи (10 хв)

Ведучий пропонує спільно сформулювати правила роботи групи. Записує на фліпчарті пропозиції учасників та доповнює необхідними:

- Конфіденційність: те, що обговорюється в групі, залишається в групі
- Повага до інших: не перебивати, не критикувати
- Право на мовчання: можна відмовитися від виконання вправи
- Пунктуальність: приходити вчасно
- «Правило стоп»: можна попросити припинити дискусію, якщо вона викликає дискомфорт
- Вимкнені телефони під час занять

II. Основна частина (60 хвилин)

3. Презентація програми (10 хв)

Ведучий представляє структуру 10-тижневої програми, коротко описує кожен модуль та його цілі. Підкреслює, що мета – не повна відмова від ігор, а формування здорового балансу.

Ключові повідомлення:

- "Ми не будемо закликати вас повністю відмовитися від ігор"
- "Наша мета – навчитися контролювати гру, а не дозволяти їй контролювати нас"
- "Програма побудована так, щоб ви отримали конкретні навички, які зможете застосовувати щодня"

4. Міні-лекція «Феномен ігрової залежності» (20 хв)

Ведучий представляє психоедукаційний блок про ігрову залежність, використовуючи презентацію або фліпчарт.

Структура міні-лекції:

а) Континуум ігрової поведінки (5 хв)

Нормальне використання ← Проблемне використання →
Залежність

- Приклади кожного рівня
- Обговорення: «Де зараз знаходитесь ви?»

б) Діагностичні критерії DSM-5 (10 хв)

Роздається матеріал із 9 критеріями:

1. Одержимість (preoccupation)
2. Симптоми відміни (withdrawal)
3. Толерантність (tolerance)
4. Безуспішні спроби контролю (loss of control)
5. Втрата інших інтересів (loss of interest in other activities)
6. Продовження всупереч проблемам (continuation despite problems)
7. Обман оточуючих (deception)
8. Втеча від негативних емоцій (escape from negative moods)

9. Ризик втрати відносин/можливостей (jeopardizing relationships/opportunities)

Ведучий пояснює кожен критерій з прикладами.

с) Статистика та поширеність (5 хв)

- Приблизно 1-7% геймерів мають ознаки залежності
- Ігрова залежність частіше зустрічається у чоловіків та молодих людей
- Часто супроводжується тривожністю, депресією, соціальною ізоляцією

5. Групова дискусія «Як гра впливає на моє життя?» (15 хв)

Ведучий пропонує учасникам поділитися своїм досвідом (за бажанням):

Питання для обговорення:

- Чи впливає гра на ваш сон? Навчання/роботу? Відносини?
- Чи бували ситуації, коли ви грали довше, ніж планували?
- Чи використовуєте ви гру, щоб уникнути неприємних почуттів або ситуацій?
- Чи помічали ви роздратування, коли не можете пограти?

Ведучий фіксує на дошці типові теми, що виникають (наприклад: «порушення сну», «конфлікти з близькими», «прокрастинація»).

6. Вправа «Мій ігровий портрет» (15 хв)

Учасникам пропонується індивідуально заповнити короткий опитувальник для самоаналізу:

Мій ігровий портрет:

- Коли я почав грати в ці ігри? _____
- Скільки годин на день/тиждень я граю? _____
- У який час доби найчастіше граю? _____
- Де граю (вдома, в дорозі, на роботі)? _____
- Граю один чи з кимось? _____
- Що мені подобається в грі найбільше? _____

- У які моменти життя я найчастіше "йду в гру"? _____
- Що б я робив, якби не міг пограти? _____

Після заповнення – добровільний обмін у парах (5 хв), потім кілька охочих діляться з групою (5 хв).

III. Завершальна частина (10 хвилин)

7. Домашнє завдання «Щоденник гравця» (5 хв)

Ведучий роздає бланки щоденника та пояснює інструкцію:

«Протягом наступного тижня, будь ласка, щодня записуйте:

- Час початку та закінчення кожної ігрової сесії
- Що ви відчували перед грою (емоції, думки)
- Що відчували під час гри
- Що відчували після гри
- Чи були ситуації, коли ви хотіли зупинитися, але продовжували

грати?»

Приклад бланку у табл. 3.2.

Таблиця 3.2.

Приклад щоденника гравця

Дата	Час гри	Що відчував ДО	Що відчував ПІД ЧАС	Що відчував ПІСЛЯ	Чи важко було зупинитися?
------	---------	----------------	---------------------	-------------------	---------------------------

8. Зворотний зв'язок (5 хв)

Кожен учасник коротко відповідає на питання:

- Що найбільше запам'яталося на занятті?
- Який настрій зараз?

Ведучий подякує за активність, нагадує дату наступної зустрічі та важливість виконання домашнього завдання.

Після завершення першого заняття учасники мають досягти таких результатів:

- встановлення первинного контакту, формування безпечної та доброзичливої атмосфери групової взаємодії;
- отримання базового уявлення про феномен ігрової залежності, її основні прояви та діагностичні критерії;
- усвідомлення власної ігрової поведінки через рефлексію та первинний самоаналіз;
- початок систематичного самоспостереження за допомогою індивідуального щоденника ігрової активності.

Завершуючи характеристику програми, варто підкреслити, що її структура орієнтована на поетапне формування ключових психологічних навичок, необхідних для профілактики проблемного геймінгу. Послідовне поєднання психоедукаційних компонентів, технік емоційної регуляції, самоконтролю та мотиваційної роботи створює цілісну систему впливу, здатну не лише зменшувати ризики розвитку адиктивної поведінки, а й підсилювати загальний рівень адаптивності молоді. Програма забезпечує умови для перенесення набутих умінь у повсякденне життя, сприяючи формуванню відповідального та збалансованого ставлення до цифрових технологій.

3.2. Аналіз результатів впровадження програми профілактики залежності від онлайн-геймінгу для молоді

Після завершення реалізації програми профілактики залежності від онлайн-геймінгу було проведено повторну діагностику учасників експериментальної групи за тим самим комплексом методик, що використовувались на етапі констатувального експерименту. Це дозволило виявити динаміку показників емоційно-вольової сфери та рівня ігрової залежності, а також оцінити ефективність розробленої програми.

Першочергово було проаналізовано зміни у рівні залежності від онлайн-геймінгу за методикою IGD-20, оскільки саме цей показник є головним

індикатором ефективності профілактичної роботи. Результати представлено на рис. 3.1.

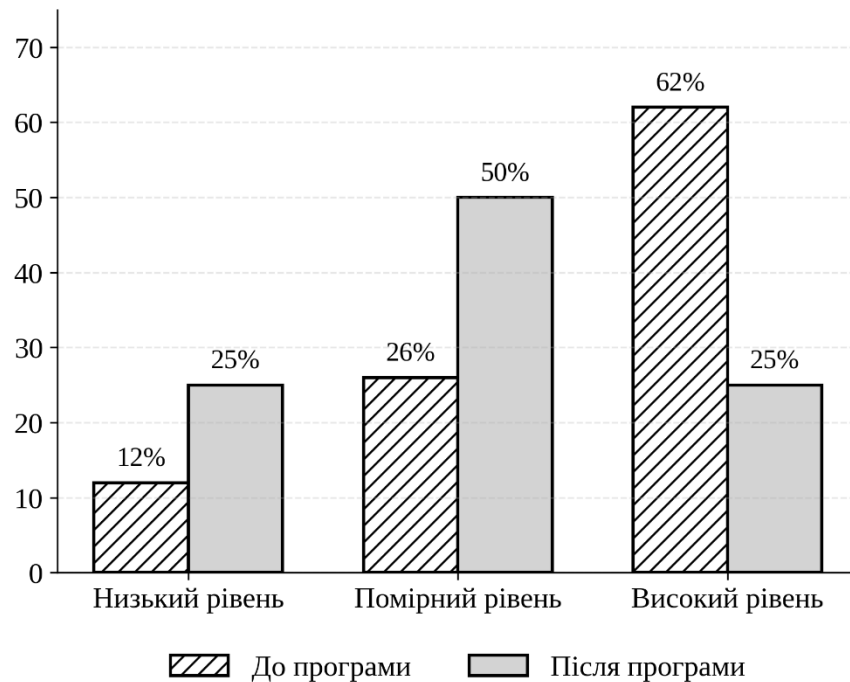


Рис. 3.1. Динаміка рівня залежності від онлайн-геймінгу

Аналіз даних, поданих на рисунку 3.1, засвідчує, що впровадження програми спричинило істотні позитивні зміни у структурі проявів залежності від онлайн-геймінгу. Середній показник за IGD-20 зменшився з 72,6 до 59,3 бала, тобто на 18,3%. Попри те що отримане значення все ще відповідає помірному рівню залежності, зафіксована динаміка свідчить про помітне послаблення адиктивних проявів.

Найбільш показовими є зміни у розподілі рівнів залежності. Частка досліджуваних із високим рівнем залежності скоротилась більш ніж удвічі – з 62% до 25%. На початковому етапі майже дві третини учасників потребували вираженої корекції; після проходження програми лише двоє з восьми залишилися у цій категорії. Відповідно, більшість респондентів перейшли до помірного рівня, частка якого зросла з 26% до 50%. Це свідчить про зниження інтенсивності ігрової поведінки та часткове відновлення самоконтролю. Кількість осіб із низьким рівнем залежності також збільшилася – з 12% до

25%, що в окремих випадках свідчить про майже повне подолання проблемних проявів.

Якісний аналіз змін підтверджує кількісні результати. Учасники відзначали зменшення часу, проведеного в онлайн-іграх (з 5–8 годин до 2–4 годин на добу), покращення контролю над ігровою поведінкою, зниження дратівливості та частоти нав'язливих думок про гру. Також було зафіксовано відновлення інтересу до реальних видів активності – навчання, спорту та соціальної взаємодії.

Разом із тим окремі досліджувані повідомляли про епізодичне виникнення сильного потягу до гри, особливо у стресових ситуаціях або під час періодів зниженого навантаження. Це свідчить про те, що процес подолання ігрової залежності має тривалий і багатокомпонентний характер, а досягнутий ефект потребує подальшої підтримки та закріплення.

Аналіз змін у структурі емоційної спрямованості за методикою Б. Додонова виявив значущі зрушення у напрямку гармонізації емоційних потреб. Результати представлено на рис. 3.1.

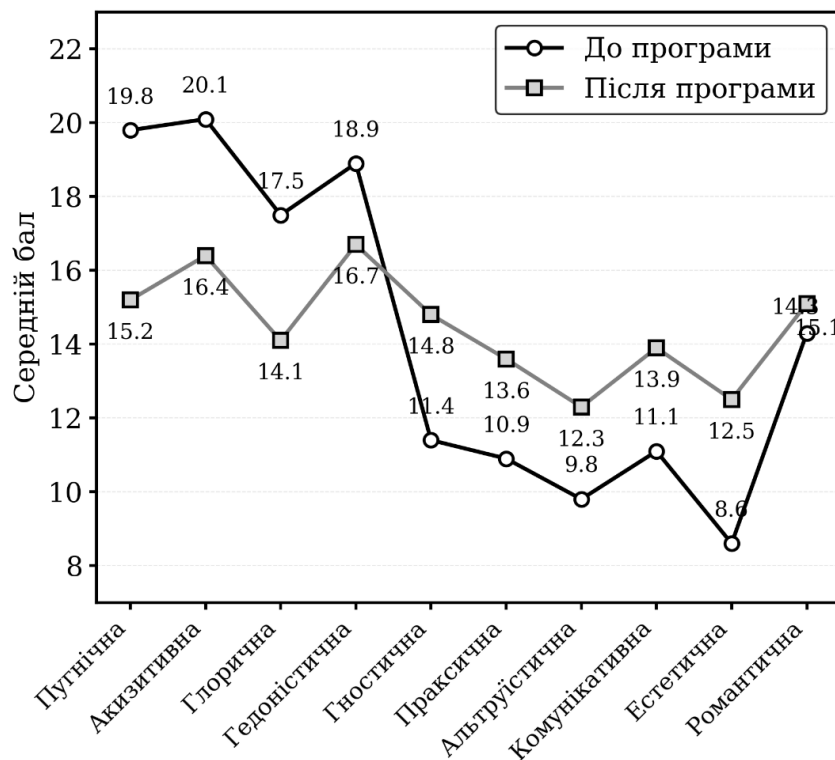


Рис. 3.2. Динаміка середніх балів емоційної спрямованості

Результати, подані на рисунку 3.2, демонструють помітну позитивну динаміку у структурі емоційних потреб учасників після завершення програми. Зафіксовані зміни підтверджують, що цілеспрямований психолого-профілактичний вплив сприяв поступовому зниженню емоційних орієнтацій, які раніше були пов'язані з високим ризиком розвитку ігрової залежності, та одночасному зростанню конструктивних, соціально адаптивних емоційних спрямованостей.

Найбільш виразні зміни стосуються пугнічної, акизитивної та глоричної емоційної спрямованості – показників, що в констатувальному етапі виявились характерними для осіб з вираженими адиктивними проявами. Пугнічна спрямованість знизилась на 23,2% (з 19,8 до 15,2 бала), що може свідчити про зменшення потреби в емоціях боротьби, змагання та ризику. Учасники зазначали, що навчилися знаходити альтернативні способи задоволення цієї потреби – через спорт, інтелектуальні ігри або складні навчальні завдання. Помітне зменшення акизитивної спрямованості (на 18,4%) відображає зниження орієнтації на накопичення та володіння віртуальними ресурсами. Аналогічно, зменшення глоричної спрямованості (на 19,4%) свідчить про поступове формування більш стабільної самооцінки, орієнтованої на реальні досягнення. Невелике зниження гедоністичної спрямованості також можна інтерпретувати як зменшення залежності від легкодоступних джерел задоволення.

Відбулося зростання показників за тими шкалами, які відображають більш зрілі та соціально значущі емоційні орієнтації. Найбільше зростання спостерігалось за естетичною спрямованістю – на 45,3% (з 8,6 до 12,5 бала). Це свідчить про повернення чутливості до вражень від мистецтва, природи та культурного досвіду. Значне підвищення гностичної (на 29,8%) і праксичної (на 24,8%) спрямованостей відображає відновлення інтересу до навчання, розумової активності та продуктивної діяльності. Зростання комунікативної та альтруїстичної спрямованостей (на 25,2% та 25,5% відповідно) свідчить про

подолання соціальної ізоляції та відновлення здатності до емпатії й конструктивної взаємодії з оточенням. Романтична спрямованість залишилася практично стабільною, що є типовим для вікової групи та не суперечить загальній динаміці.

Виявлені зміни свідчать про те, що програма не лише зменшила інтенсивність емоцій, які сприяли залежності, а й допомогла учасникам віднайти реалістичні та соціально прийнятні способи задоволення своїх емоційних потреб. Важливим є те, що емоційна спрямованість є відносно стабільною характеристикою, тому помірна, але виразна позитивна динаміка за короткий період свідчить скоріше про зміну способів реалізації емоційних потреб, ніж про повну трансформацію особистості. Це підкреслює ефективність програми та перспективність її подальшого застосування в роботі з молоддю, схильною до ігрової залежності.

Аналіз змін у показниках базових емоцій за «Шкалою диференціальних емоцій» К. Ізарда представлено на рис. 3.3.

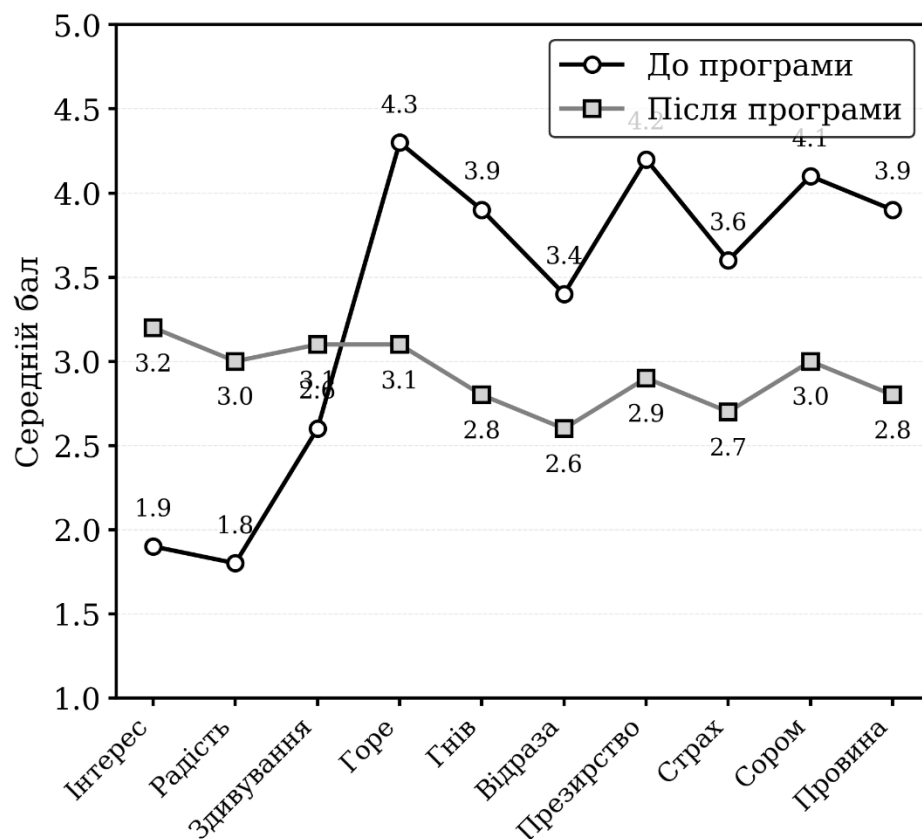


Рис. 3.3. Динаміка змін у показниках базових емоцій

Результати аналізу динаміки емоційного стану після реалізації програми демонструють значне покращення емоційного благополуччя учасників. Виявлені зміни є системними та свідчать про відновлення позитивного емоційного фону поряд зі зменшенням інтенсивності негативних переживань.

Найбільш виразна динаміка спостерігалася за показниками позитивних емоцій. Значне зростання інтересу (з 1,9 до 3,2 балів) свідчить про відновлення пізнавальної мотивації та здатності залучатися до реальних видів діяльності. До програми саме інтерес був однією з найнижчих емоцій, що відображало апатію та орієнтацію виключно на віртуальні стимули. Позитивна динаміка радості (з 1,8 до 3,0 балів) також вказує на відновлення здатності отримувати задоволення від повсякденних занять. Порівняно менше зростання здивування (з 2,6 до 3,1) є очікуваним, оскільки ця емоція більш ситуативна і менш пов'язана з глибинними емоційними змінами. Водночас інтегральний індекс позитивних емоцій зріс із 1,8 до 3,1 балів, що відображає суттєве покращення загального емоційного тону.

Паралельно зростанню позитивних емоцій відбулося значне зниження інтенсивності негативних переживань. Найбільше зменшилося презирство (з 4,2 до 2,9 балів), яке на констатувальному етапі виявилось ключовим предиктором залежності. Зниження цього показника свідчить про зменшення тенденції до знецінення реального світу та уникнення соціальної взаємодії. Показники горя, гніву, провини та сорому знизилися в середньому на 26–28%, що вказує на покращення емоційної стабільності та зменшення внутрішнього конфлікту, спричиненого залежністю. Також зменшилися страх та відраза, що може свідчити про загальне зниження рівня тривожності. Індекс негативних емоцій зменшився з 3,9 до 2,8 бали, переходячи із зони високої інтенсивності у помірну.

Найбільш інформативним показником є зміна загального емоційного індексу. До програми він мав різко негативне значення (-2,1), що свідчило про домінування негативних емоцій та стан глибокого емоційного

неблагополуччя. Після програми індекс став позитивним (+0,3), тобто позитивні емоції почали переважати над негативними. Покращення на 2,4 пункти є показником суттєвої перебудови емоційного стану.

Виявлена динаміка свідчить, що програма вплинула не лише на окремі емоційні показники, а й на загальну структуру емоційного функціонування. Оскільки емоційне неблагополуччя є як передумовою, так і наслідком ігрової залежності, позитивні зміни в емоційній сфері можна розглядати як критичний чинник виходу з адиктивного кола. Учасники засвоїли навички розпізнавання та регуляції емоцій, здобули досвід конструктивного подолання негативних переживань і навчилися формувати позитивні емоційні стани у реальному житті.

Аналіз змін у показниках сили волі за методикою М. Обозова виявив значне покращення вольової регуляції поведінки. Візуальне представлення результатів на рис. 3.4.

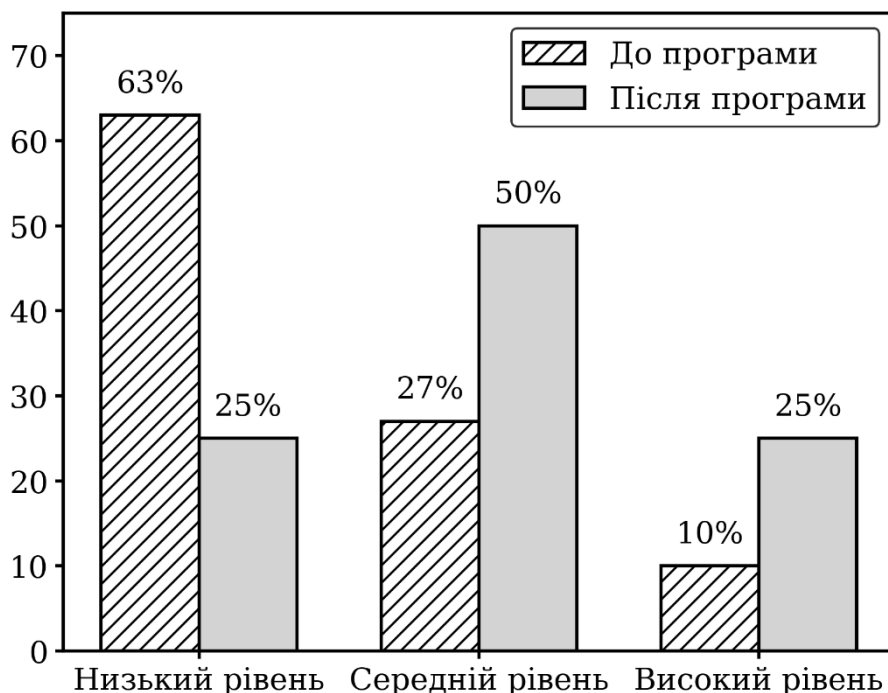


Рис. 3.4. Динаміка рівнів розвитку вольових якостей

Результати аналізу динаміки розвитку вольових якостей демонструють суттєве покращення рівня саморегуляції після завершення програми. На констатувальному етапі більшість учасників експериментальної групи характеризувалися недостатньо сформованими вольовими якостями: 63% мали низький рівень сили волі, 27% – середній, і лише 10% – високий рівень. Такий розподіл свідчив про значні труднощі у сфері самоконтролю, планування та подолання імпульсивних дій, що є типовим профілем для осіб із проявами залежності від онлайн-геймінгу.

Після впровадження програми профілактики залежності спостерігається чітка позитивна динаміка. Частка учасників із низьким рівнем сили волі зменшилася до 25%, тобто майже втричі. Водночас кількість осіб із середнім рівнем зросла до 50%, що вказує на відновлення базових механізмів вольової регуляції. Особливо важливим є збільшення частки учасників із високим рівнем сили волі – з 10% до 25%, що свідчить про формування стійких навичок самоконтролю та здатності доводити справи до кінця.

Середній бал за методикою М. Обозова підвищився з 12,1 до 18,4, що становить зростання на 6,3 бала (52,1%). Це вказує на загальне посилення вольової регуляції – від межового низького рівня до впевненого середнього з тенденцією до високого.

Якісний аналіз відповідей підтверджує позитивні зміни: учасники стали краще планувати час, частіше виконувати власні зобов'язання, демонстрували наполегливість у навчальній діяльності та навчилися контролювати імпульсивне бажання пограти. Деякі учасники зазначали, що зменшили кількість «нічних ігрових сесій» і частіше завершували важливі справи до початку гри.

Для перевірки статистичної значущості змін у категоріальних показниках було застосовано кутове перетворення Фішера (ϕ^* -критерій), що дає змогу порівнювати пропорції в двох залежних вибірках та визначати, чи є зафіксовані відмінності випадковими.

Таблиця 3.3.

Результати статистичної перевірки за ϕ^* -критерієм Фішера

Показник	До програми %	Після програми %	$\phi^*_{\text{емп}}$	Значущість
IGD-20: Високий рівень	62	25	1,53	тенденція
IGD-20: Помірний рівень	26	50	1,00	не знач.
IGD-20: Низький рівень	12	25	0,68	не знач.
Воля: Низький рівень	63	25	1,57	тенденція
Воля: Середній рівень	27	50	0,96	не знач.
Воля: Високий рівень	10	25	0,81	не знач.
$\phi^*_{\text{кр}}(0,05) = 1,64$; $\phi^*_{\text{кр}}(0,01) = 2,31$. Тенденція – наближення до рівня статистичної значущості.				

Для зміни частки учасників із високим рівнем залежності отримано $\phi_{\text{емп}} = 1,53$. Порівняння з критичними значеннями показує, що емпіричний коефіцієнт наближається до порогу значущості на рівні $p \leq 0,05$, але не перетинає його. Значення ϕ для зрушень у помірному рівні залежності становило 1,00, а для низького рівня – 0,68; ці показники також не досягли критичних меж.

Слід враховувати, що при малому обсязі вибірки ($n = 8$) статистична потужність критерію є обмеженою, а отже, він може не фіксувати реальні зміни. Значення $\phi^*_{\text{емп}} = 1,53$ можна розглядати як статистичну тенденцію, яка відображає вірогідність істотного ефекту.

Застосування ϕ^* -критерію Фішера для аналізу зниження частки учасників із низьким рівнем сили волі дало значення $\phi^*_{\text{емп}} = 1,57$. Хоча отриманий показник не досягає формального рівня статистичної значущості, він відображає виразну тенденцію до позитивних змін. Сам факт зменшення низького рівня вольової регуляції більш ніж удвічі можна розглядати як практично вагомий результат.

Для середнього рівня сили волі значення $\phi^*_{\text{емп}}$ становило 0,96, а для високого рівня – 0,81. Ці результати також демонструють позитивну динаміку,

проте не досягають критичних значень статистики, що пов'язано передусім з малим обсягом вибірки, який обмежує статистичну потужність критерію.

Підвищення рівня розвитку вольових якостей є суттєвим у контексті профілактики ігрової залежності. Саме недостатня вольова регуляція ускладнює контроль часу, проведеного в іграх, та знижує здатність протистояти імпульсивним діям. Зростання частки учасників із середнім і високим рівнем сили волі свідчить про набуття ними навичок самоконтролю та планування, що створює підґрунтя для подальшого підтримання конструктивної та здорової поведінки.

Підсумовуючи результати, можна стверджувати, що впроваджена програма профілактики залежності від онлайн-геймінгу продемонструвала комплексний позитивний вплив на учасників. Зниження рівня ігрової залежності, перебудова емоційних потреб у бік більш конструктивних орієнтацій, покращення емоційного стану та суттєве підвищення сили волі утворюють цілісну динаміку відновлення особистісної регуляції. Хоча статистична значущість окремих змін обмежена невеликим обсягом вибірки, загальний характер отриманих результатів свідчить про ефективність програми як інструменту формування здорової поведінки та запобігання розвитку адиктивних тенденцій у молоді.

Висновки до розділу 3

На основі результатів констатувального експерименту та теоретичного аналізу проблеми залежності від онлайн-геймінгу було розроблено та впроваджено комплексну програму профілактики для молоді віком 18–24 років. Програма базується на інтегративному підході, що поєднує методи когнітивно-поведінкової терапії, мотиваційного інтерв'ювання та психоедукації, адаптовані з доказових протоколів GOT-TO-GO та PIPATIC.

Структура програми охоплює п'ять послідовних модулів, реалізованих протягом п'яти тижнів (10 групових занять по 90 хвилин двічі на тиждень). Перший модуль присвячений психоедукації та формуванню мотивації до змін, другий – розвитку емоційної регуляції, третій – тренуванню самоконтролю, четвертий – розширенню поведінкового репертуару, п'ятий – закріпленню результатів та профілактиці рецидивів. Кожен модуль включає теоретичний компонент, практичні вправи та домашні завдання для закріплення навичок.

Групова форма роботи дозволила створити підтримувальне середовище, де учасники обмінювалися досвідом, мотивували один одного та отримували зворотний зв'язок від ровесників. Така організація виявилася особливо ефективною для молодих людей, які часто переживають почуття ізоляції та сорому через власну ігрову поведінку.

Аналіз результатів впровадження програми засвідчив її комплексну ефективність. Рівень залежності за IGD-20 зменшився в середньому на 18,3% (із 72,6 до 59,3 балів). Частка учасників із високим рівнем залежності скоротилася більш ніж удвічі – з 62% до 25%, водночас зросла кількість осіб із помірним (до 50%) та низьким (до 25%) рівнями. Учасники повідомляли про суттєве скорочення часу, проведеного в іграх (з 5–8 годин до 2–4 годин на добу), покращення контролю над ігровою поведінкою та відновлення інтересу до реальних видів діяльності.

Значні позитивні зрушення зафіксовано у структурі емоційної спрямованості. Знизилися показники за шкалами, пов'язаними з віртуальною реалізацією: пугнічна спрямованість зменшилася на 23,2%, акизитивна – на 18,4%, глорична – на 19,4%. Паралельно зросли конструктивні емоційні орієнтації: естетична спрямованість збільшилася на 45,3%, гностична – на 29,8%, праксична – на 24,8%, комунікативна та альтруїстична – приблизно на 25%. Така динаміка відображає перебудову емоційних потреб у напрямі більш зрілих та соціально адаптивних форм.

Актуальний емоційний стан учасників зазнав драматичного покращення. Індекс позитивних емоцій зріс із 1,8 до 3,1 балів, індекс негативних знизився з 3,9 до 2,8 балів. Загальний емоційний індекс змінився з різко негативного (-2,1) на позитивний (+0,3), що свідчить про перехід від емоційного неблагополуччя до збалансованого стану. Особливо виразним було зростання інтересу (з 1,9 до 3,2) та радості (з 1,8 до 3,0), а також зниження презирства (з 4,2 до 2,9), горя, гніву та сорому.

Вольова сфера також продемонструвала значне покращення. Середній бал за методикою М. Обозова зріс на 52,1% (із 12,1 до 18,4 балів). Частка учасників із низьким рівнем сили волі зменшилася втричі (з 63% до 25%), тоді як кількість осіб із середнім рівнем зросла до 50%, а з високим – до 25%. Учасники засвоїли навички планування, самодисципліни, контролю імпульсів та наполегливості у досягненні цілей.

Статистична перевірка за критерієм Фішера виявила тенденції до значущості змін, хоча через малий обсяг вибірки формальні пороги не було досягнуто в усіх випадках. Водночас практична значущість результатів є беззаперечною: зміни охопили всі досліджувані аспекти емоційно-вольової сфери, мали узгоджений характер та відповідали очікуваним напрямкам динаміки.

Якісний аналіз відгуків учасників підтвердив позитивний вплив програми. Молоді люди відзначали, що навчилися розпізнавати тригери ігрової поведінки, розуміти власні емоції, застосовувати техніки саморегуляції, знаходити альтернативні джерела задоволення та вибудовувати збалансований режим дня. Окремі учасники повідомляли про покращення стосунків із близькими, підвищення успішності в навчанні та загальне відчуття повернення контролю над власним життям.

Отримані результати підтверджують ефективність інтегративного підходу до профілактики залежності від онлайн-геймінгу. Комплексний вплив на когнітивні, емоційні, мотиваційні та вольові компоненти адиктивної

поведінки забезпечує більш стійкі зміни, ніж односторонні втручання. Структурованість програми, поєднання психоедукації з практичним тренуванням навичок, груповий формат роботи та орієнтація на реальні життєві ситуації роблять її доступним та ефективним інструментом для психологічної служби навчальних закладів.

Перспективи подальшого розвитку програми пов'язані з розширенням вибірки, проведенням катамнестичних досліджень для оцінки стійкості результатів, адаптацією окремих модулів для різних вікових груп та рівнів вираженості проблеми, а також інтеграцією програми у систему психологічної підтримки студентської молоді.

ВИСНОВКИ

Дослідження емоційно-вольової сфери молоді із залежністю від онлайн-геймінгу та розроблення профілактичної програми дозволили отримати комплексні теоретичні й емпіричні результати, що поглиблюють розуміння психологічної природи ігрової залежності у віковому діапазоні 18–24 років. Теоретичний аналіз першого розділу дав змогу окреслити молодість як специфічний етап онтогенезу, у якому емоційно-вольова регуляція перебуває у стані напруженого формування. Незавершене дозрівання префронтальних структур, висока реактивність лімбічних систем та підвищена чутливість до соціальних впливів створюють поєднання ресурсності та вразливості, що особливо загострюється в умовах війни в Україні. Хронічний стрес, невизначеність і досвід втрат підсилюють навантаження на емоційну саморегуляцію та знижують стабільність вольових механізмів.

У цих умовах онлайн-геймінг постає не лише як форма дозвілля, а як специфічний соціально-психологічний простір, що дає молоді можливість задовольняти потреби в компетентності, автономії та приналежності. Жанрове різноманіття, сформовані спільноти та ігрові системи винагород створюють альтернативний канал взаємодії з реальністю. Проте теоретичний аналіз засвідчив амбівалентний характер цього впливу: помірна гра може підтримувати емоційну регуляцію та соціалізацію, тоді як надмірна активність формує ризики емоційної нестабільності, порушення сну, зниження самоконтролю, виникнення прокрастинації та дезадаптивних форм поведінки. Нейробіологічні механізми – активація дофамінової системи, оперантні схеми змінного підкріплення, емоційний цикл «стрес, геймінг, полегшення, повторення» – роблять надмірний онлайн-геймінг схожим на інші форми адиктивної поведінки.

Теоретичний аналіз дозволив визначити ключові психологічні механізми формування ігрової залежності: збій у афективній регуляції,

послаблення когнітивного контролю, формування ідеалізованої віртуальної ідентичності, заміщення реальних соціальних зв'язків віртуальними та зсув мотивації в бік швидкої винагороди. Виокремлено групи ризику, найбільш вразливі до розвитку проблемного геймінгу: молодь з підвищеною тривожністю, низькою самооцінкою, емоційною нестабільністю, соціальною ізоляцією, а також молоді люди, які зазнали впливу війни. Для них онлайн-геймінг часто виконує функцію емоційного «укриття», що водночас знижує переживання безпорадності та підвищує ризик формування залежних патернів.

Водночас теоретичний огляд підкреслює, що ігрова залежність не є неминучим наслідком участі в онлайн-геймінгу. До захисних факторів належать соціальна підтримка, навички емоційної регуляції, психологічна резилієнтність, критичність мислення щодо ігрових механік та збалансований стиль життя. Задоволення потреби в автономії, компетентності та пов'язаності в реальному середовищі істотно знижує ризики дезадаптивного геймінгу.

Емпіричне дослідження показало чітко окреслений психологічний профіль молоді з проявами ігрової залежності. Домінуючими виявилися емоційні спрямованості, зорієнтовані на віртуальну реалізацію: пугнічні, акизитивні та глоричні, що свідчить про зміщення мотиваційного фокуса в бік онлайн-досягнень. Позитивні емоції були знижені, натомість презирство, гнів, горе й сором мали високі показники. Вольова сфера виявилася найбільш ураженою: 63% досліджуваних продемонстрували низький рівень сили волі, що виявлялося у втраті контролю над часом гри, імпульсивності та труднощах у доведенні справ до кінця. Кореляційний аналіз підтвердив, що недостатність вольової регуляції є ключовим предиктором розвитку залежності ($r = -0,737$, $p < 0,01$), а негативні емоції посилюють її динаміку.

На підставі отриманих даних було розроблено та впроваджено п'ятитижневу профілактичну програму, побудовану на інтегративному підході: психоедукації, тренуванні емоційної регуляції, розвитку

самоконтролю та розширенні репертуару здорових поведінкових стратегій. Груповий формат сприяв формуванню соціальної підтримки, обміну досвідом та зміцненню мотиваційних компонентів.

Ефективність програми підтверджено емпірично. Рівень залежності знизився на 18,3%; частка учасників із високим рівнем залежності скоротилася більш ніж удвічі. Показники емоційної спрямованості змінилися у бік конструктивних орієнтацій: естетична зросла на 45,3%, гностична – на 29,8%, праксична – на 24,8%. Актуальний емоційний стан стабілізувався: загальний емоційний індекс перейшов із негативного у позитивний діапазон. Вольові якості зміцніли, середній показник самоконтролю зріс на 52,1%.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що емоційно-вольова сфера є центральною ланкою у формуванні та подоланні залежності від онлайн-геймінгу. Молодь потребує комплексної психологічної підтримки, спрямованої не лише на обмеження ігрової активності, а на зміцнення саморегуляції, розвиток емоційної компетентності, розширення реальних соціальних ресурсів та формування внутрішньої мотивації.

Практична значущість роботи полягає у створенні науково обґрунтованої, структурованої та емпірично перевіреної профілактичної програми, яку можна застосовувати у психологічних службах навчальних закладів, молодіжних центрах і структурах психосоціальної підтримки. Програма адаптована до вікових особливостей молоді та враховує специфіку українського контексту війни, що робить її релевантним інструментом первинної та вторинної профілактики.

Перспективи подальших досліджень передбачають вивчення довгострокових ефектів програми, розширення вибірки, диференціацію підходів для різних рівнів залежності, а також розробку модулів для залучення сім'ї й соціального оточення. Актуальним напрямом є дослідження гендерних особливостей геймінгової залежності та подальший розвиток профілактичних моделей для студентської молоді в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асєєва Ю. О. Комп'ютерна залежність, Інтернет залежність та кіберадикції (історичний огляд дефініції). *Психологічний часопис*. 2020. Т. 6, № 6. С. 57–65.
2. Атаманчук Н. Інтернет-залежність і механізми психологічного захисту підлітків. *Проблеми сучасної психології*. 2023. № 219. С. 51–60.
3. Бартків О. С. Соціально-педагогічна профілактика Інтернет-адикції у студентської молоді. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки Сер. "Педагогічні науки"*. 2014. № 1 (278). С. 166–171.
4. Барчі Б. А., Дзюбайло О. А. Інтернет-адикція як новий вид залежності. *Психолого-педагогічні особливості розвитку особистості в освітньому просторі*. Мукачево, 2017. С. 143–145.
5. Безсонова Т. В. Профілактика інтернет-залежності старших школярів. *Проблеми і дискусії*. 2019. С. 119–122.
6. Бідось М. А. Психологічні аспекти адиктивної поведінки. *Збірник тез доповідей IX Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів «Актуальні задачі сучасних технологій»*. 2020. С. 168–169.
7. Бочаріна Н. О., Костюк О. Г. Особливості прояву адиктивної поведінки в юнацькому віці. *Молодий вчений*. 2017. № 5 (45). С. 196–199.
8. Гошовська Д. Т., Карпук Ю. Проблема гаджет-залежності у сучасному світі. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології*. Луцьк, 2019. С. 42–44.
9. Гуменюк Л. Й. Соціально-психологічні фактори інтернет-адикції. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2013. С. 10–19.
10. Завадська Л. А. Профілактика адиктивної поведінки. Луцьк : Соц. педагогіка, 2000.

11. Змановська Є. В., Рибников В. Ю. Девіантна поведінка особистості і групи. Київ : Логос, 2011. 352 с.
12. Ісакова Т. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. Київ : НІСД, 2018. 47 с.
13. Калюжна Є., Гайдаєнко С. Комп'ютерна залежність як фактор дисгармонії міжособистісних стосунків у підлітковому віці. *Наукові праці міжрегіональної академії управління персоналом. психологія*. 2022. № 3 (52). С. 56–62. URL: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2021.3.8> (дата звернення: 14.10.2025).
14. Карабін Т. В. Особливості міжособистісного спілкування в мережі Internet. *Актуальні проблеми психології*. 2002. Т. 1. С. 41–47.
15. Козира П. В., Багрій В. В. Ігрова залежність: визначення, класифікація та діагностика. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. 2023. № 1. С. 54–61. URL: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-1-8> (дата звернення: 13.10.2025).
16. Костю С. Й., Сіладі Н. Є. Інтернет-залежність як актуальна проблема сучасної молоді. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Карпатська вежа*. 2017. № 23. С. 96–101.
17. Кротенко В. І., Міщенко О. Е. Трансформація поняття інтернетзалежності як форми адиктивної поведінки в контексті діджиталізації сучасного суспільства. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*. 2022. Т. 43. С. 105–115.
18. Максимова Н. Ю. Соціально-психологічний аспект адиктивної поведінки підлітків та молоді. Київ, 2000. 200 с.
19. Мельник В. О. Аналіз сучасного стану психічних та поведінкових розладів пов'язаних з патологічним використанням комп'ютера та інтернет-мережі. *Психічне здоров'я*. 2011. № 1 (30). С. 22–25.

20. Мудрик А., Сорокіна В. Інтернет-залежність як особистісна деформація. *Актуальні проблеми загальної та соціальної психології*. Луцьк, 2015. Т. 2. С. 96–98.
21. Мушкевич М. І. Психологічний супровід сімей, що мають проблемних дітей: монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2019. 447 с.
22. Павелків Р. В. Вікова психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. Київ : Кондор, 2011. 468 с.
23. Пидюра І., Рогоза А. Ігрова залежність у дітей в умовах військового стану в Україні. *Молодий вчений*. 2025. № 3 (134). С. 120–124. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2025-3-134-35> (дата звернення: 14.10.2025).
24. Потьомкіна Н. З., Рижанова А. О. Зарубіжний досвід профілактик и Інтернет-залежності молоді. *Наукові записки. Серія: педагогічні науки*. 2021. С. 51–56.
25. Сергеева Н. В. Соціально-педагогічні умови профілактики комп'ютерної адикції підлітків : Автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.05 – соціальна педагогіка. 2010. 20 с.
26. Сіранчук С., Сторожук С. В. Роль гаджетів та інтернету в житті сучасної людини. *Всеукраїнські Сковородинські навчання «Пізнай себе». Сем. «У полоні спогадів: Україна в пошуках власної ідентичності»*. 2020. С. 109–112.
27. Терещук Н. В. Ігрова залежність у підлітковому віці як форма адиктивної поведінки. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. № 3 (120). С. 22–24.
28. Тернопільська В. І. Теоретичні засади реалізації ціннісного підходу до виховання особистості. *Нові технології навчання: наук.-метод зб.* 2016. Т. 88, № 2. С. 21–25.

29. Ткаченко В. Інтернет-залежність. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів факультету іноземної філології та соціальних комунікацій* / ред. В. Опанасюк. Суми, 2013. Т. 3. С. 82–87.
30. Age differences in sensation seeking and impulsivity as indexed by behavior and self-report: evidence for a dual systems model / L. Steinberg et al. *Developmental psychology*. 2008. Vol. 44, no. 6. P. 1764–1778.
31. Ahmed S. P., Bittencourt-Hewitt A., Sebastian C. L. Neurocognitive bases of emotion regulation development in adolescence. *Developmental cognitive neuroscience*. 2015. Vol. 15. P. 11–25.
32. Akbulut Y., Dönmez O., Dursun Ö. Ö. Cyberloafing and social desirability bias among students and employees. *Computers in human behavior*. 2017. Vol. 72. P. 87–95.
33. Alrahili N., Aldakheel S., Alosaimi F. The prevalence of video game addiction and its relation to anxiety, depression, and ADHD in children and adolescents in Saudi Arabia. 2023.
34. Anguera J. A. Video game training enhances cognitive control in older adults. *Nature*. 2013. Vol. 501. P. 97 101. URL: <https://doi.org/10.1038/nature124863>.
35. Association A. P. DSM-5: diagnostic and statistical manual of mental disorders. Washington, DC : American Psychiatric Association, 2013.
36. Auer M., Griffiths M. D. The impact of personalized feedback interventions by a gambling operator on subsequent gambling expenditure in a sample of dutch online gamblers. *Journal of gambling studies*. 2022. URL: <https://doi.org/10.1007/s10899-022-10162-2> (date of access: 14.10.2025).
37. Barlett C. P., Vowels C. L., Shanteau J. e. a. The effect of violent and nonviolent computer games on cognitive performance. *Computers in human behavior*. 2009. Vol. 25, no. 1. P. 96–102.

38. Barr M., Copeland-Stewart A. Playing video games during the COVID-19 pandemic and effects on players' well-being. *Games and culture*. 2021. P. 155541202110170. URL: <https://doi.org/10.1177/15554120211017036> (date of access: 11.10.2025).
39. Błachnio A., Przepiórka A. Personality and positive orientation in internet and facebook addiction. An empirical report from Poland. *Computers in human behavior*. 2016. Vol. 59. P. 230–236.
40. Casey B. J., Jones R. M., Somerville L. H. Braking and accelerating of the adolescent brain. *Journal of research on adolescence*. 2011. Vol. 21, no. 1. P. 21–33.
41. Chittaro L., Vianello A. Time perspective as a predictor of problematic Internet use: A study of Facebook users. *Personality and individual differences*. 2013. Vol. 55, no. 8. P. 989 993. URL: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.08.007> (date of access: 14.10.2025).
42. Donohue S. E., Woldorff M. G., Mitroff S. R. Video game players show more precise multisensory temporal processing abilities. *Attention, perception, & psychophysics*. 2010. Vol. 72, no. 4. P. 1120–1129.
43. Gackenbach J., Dopko R. The relationship between video game play, dream bizarreness, and creativity. *International journal of dream research*. 2012. Vol. 5, no. 1. P. 23–36. URL: <https://doi.org/10.11588/ijodr.2012.1.9080>.
44. Granic I., Lobel A., Engels R. C. M. E. The benefits of playing video games. *American psychologist*. 2014. Vol. 69, no. 1. P. 66–78. URL: <https://doi.org/10.1037/a0034857> (date of access: 14.10.2025).
45. Internet gaming disorder: trends in prevalence 1998–2016 / W. Feng et al. *Addictive behaviors*. 2017. Vol. 75. P. 17 24. URL: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.06.010> (date of access: 11.10.2025).
46. Lee O., Shin M. Addictive consumption of avatars in cyberspace. *Cyberpsychology & behavior*. 2004. Vol. 7. P. 417–420.

47. Measuring responsible gambling amongst players: development of the positive play scale / Richard T. A. Wood et al. *Frontiers in psychology*. 2017. Vol. 8. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00227> (date of access: 12.10.2025).
48. Miller W. Addictive behaviours: treatment of alcoholism, drug abuse, smoking and obesity. New York : Oxford, Pergamon Press, 1984. 353 p.
49. New media. 2019.
50. Pathological video game use among youths: a two-year longitudinal study / D. A. Gentile et al. *Pediatrics*. 2011. Vol. 127, no. 2. P. e319–e329.
51. Pilot data findings from the Gothenburg treatment for gaming disorder: a cognitive behavioral treatment manual / A. Hofstedt et al. *Frontiers in psychiatry*. 2023. Vol. 14. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1162492> (date of access: 12.10.2025).
52. Predicting cognitive control from preschool to late adolescence and young adulthood / I. M. Eigsti et al. *Psychological science*. 2006. Vol. 17, no. 6. P. 478–484.
53. Przepiorka A., Blachnio A., Cudo A. Procrastination and problematic new media use: the mediating role of future anxiety. *Current psychology*. 2021. URL: <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01773-w> (date of access: 11.10.2025).
54. Quantic foundry. *Quantic Foundry*. URL: <https://quanticfoundry.com/#::~:~:text=Data%20From%20Over%201.75%20Million%20Gamers,What%20Makes%20Our%20Data%20Different?> (date of access: 11.10.2025).
55. *Quantic Foundry - The Science of Gamer Motivation*. URL: <https://quanticfoundry.com/wp-content/uploads/2019/04/Gamer-Motivation-Model-Reference.pdf> (дата звернення: 11.10.2025).
56. Relationship between addiction to computer games and social skills among adolescents / A. Ostovar et al. *Addiction \& health*. 2016. Vol. 8, no. 2. P. 95–101.

57. Ryan R. M., Deci E. L. Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary educational psychology*. 2020. Vol. 61. P. 101860. URL: <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860> (date of access: 13.10.2025).
58. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*. 2000. Vol. 55, no. 1. P. 68–78. URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.1.68> (date of access: 11.10.2025).
59. Spanish validation of the internet gaming disorder-20 (IGD-20) test / H. Fuster et al. *Computers in human behavior*. 2016. Vol. 56. P. 215–224. URL: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.050> (date of access: 13.10.2025).
60. The Lancet. Icd-11. *The lancet*. 2019. Vol. 393, no. 10188. P. 2275. URL: [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(19\)31205-x](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(19)31205-x) (date of access: 14.10.2025).
61. Torres-Rodríguez A., Griffiths M. D., Carbonell X. The treatment of internet gaming disorder: a brief overview of the PIPATIC program. *International journal of mental health and addiction*. 2017. Vol. 16, no. 4. P. 1000–1015. URL: <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9825-0> (date of access: 13.10.2025).
62. Tottenham N. The importance of early experiences for neuro-affective development. *The neurobiology of childhood* / ed. by S. Anderson, R. Pine. 2014. P. 109–129.
63. Video gaming and children's psychosocial wellbeing: a longitudinal study / A. Lobel et al. *Journal of youth and adolescence*. 2017. Vol. 46, no. 4. P. 884–897. URL: <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0646-z> (date of access: 13.10.2025).
64. WHO releases new international classification of diseases (ICD 11) en. *gmpcenter.org.ua*. URL: <http://gmpcenter.org.ua/en/news/vooz-vipustila-novij-mizhnarodnij-klasifikator-hvorob-mkh-11#:~:text=Call%20me%20back,10%20000%20proposals%20for%20revisions>. (date of access: 13.10.2025).

65. Yee N. Motivations of Play in MMORPGs. *Proceedings of digra 2005 conference: changing views: worlds in play*. 2005.
URL: <https://doi.org/10.26503/dl.v2005i1.239> (date of access: 13.10.2025).