

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук  
(повне найменування факультету)

Психологія  
(повне найменування кафедри)

**Пояснювальна записка**

до дипломного проекту (роботи)

магістр  
(ступінь вищої освіти)

на тему Вплив ігрових платформ на психологічний стан і емоційний розвиток користувачів  
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,  
групи СН-113 м

Спеціальності 053 Психологія  
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

ЖОС О.М.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник БУРЛАКОВА І.А.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
**Національний університет «Запорізька політехніка»**  
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук  
Кафедра «Психологія»  
Ступінь вищої освіти магістр  
Спеціальність 053 Психологія  
(код і найменування)  
Освітня програма (спеціалізація) Психологія  
(назва освітньої програми (спеціалізації))

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

« 29 » \_\_\_\_\_ серпня 2024 року

## **ЗАВДАННЯ**

### **НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)**

ЖОС Олександр Миколайович

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Вплив ігрових платформ на психологічний стан і емоційний розвиток користувачів

керівник проєкту (роботи) доктор психологічних наук, професор БУРЛАКОВА Ірина Анатоліївна,

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «02» вересня 2024 року № 358

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 11 грудня 2024 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 95 сторінки, 80 джерел, 7 рисунків, 12 таблиці, 4 додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: здійснено теоретико-методологічний аналіз впливу ігрових платформ на психологічний стан користувачів; розкрито психологічні чинники, що впливають на емоційний розвиток користувачів під час гри; проведено емпіричне дослідження; зроблено аналіз результатів дослідження; розроблені практичні рекомендації для користувачів та фахівців у сфері психології.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) рис. 1.1. Піковий онлайн гравців у грі «Fortnite»; рис. 1.2. Показник віку гравців у США; рис. 1.3. Онлайн гравців платформи Steam; рис 2.1. Вік респондентів опитування; рис 2.2. Статева приналежність респондентів опитування; рис 2.3. Кількість часу проведеного за іграми; рис. 2.4. Показники емоційного інтелекту таблиця 2.1. Результати оцінки рівня ігрової залежності за категоріями; таблиця 2.2. Результати порівняння категорій ігрової залежності за статевою ознакою (t-критерій); таблиця 2.3. Результати

кореляційного аналізу між опитувальником залежності від ігор та шкалою депресії Бека; таблиця 2.4. Розподіл рівнів депресії серед жінок і чоловіків та статистичний аналіз різниць; таблиця 2.5. Результати кореляційного аналізу між категоріями опитувальника залежності від ігор та показниками методики Л.І. Вассермана; таблиця 2.6. Рівні невротизації серед жінок і чоловіків з аналізом статистичних розбіжностей; таблиця 2.7. Результати дослідження домінуючих станів за методикою Л.Рабіновича (N=60); таблиця 2.8. Кореляційний аналіз ігрової залежності та домінуючих емоційних характеристик за методикою Л. Рабіновича; таблиця 2.9. Порівняння гендерних відмінностей за емоційними шкалами; таблиця 2.10. Кореляційний аналіз показників ігрової залежності з компонентами емоційного інтелекту за методикою Н. Хола; таблиця 2.11. Результати гендерного порівняння за шкалами емоційного інтелекту за методикою Н. Хола; таблиця 3.1. Рекомендовані стратегії для збереження балансу при використанні ігрових платформ

## 6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	БУРЛАКОВА І.А. професор	23.09.2024	06.10.2024
2	БУРЛАКОВА І.А. професор	07.10.2024	20.10.2024
3	БУРЛАКОВА І.А. професор	21.10.2024	27.10.2024
Нормок-ь	КОВАЛЬ В.О., в.о.зав.кафедри	08.11.2024	10.11.2024

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2024 року.

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу)	29.08.2024	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	30.08.2024	
3	Затвердження теми	02.09.2024	
4	Складання змісту	20.09.2024	
5	Виконання першого розділу	23.09.2024	
6	Виконання другого розділу	07.10.2024	
7	Виконання третього розділу	21.10.2024	
8	Формування висновків	28.10.2024	
9	Перевірка роботи керівником	01.11.2024	

10	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	04.11.2024	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	08.11.2024	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	11.12.2024	
13	Подання роботи на кафедру	11.12.2024	
14	Одержання відгуку та рецензії	13.12.2024	
15	Захист дипломної роботи	18.12.2024	

**Студент(ка)** \_\_\_\_\_  
(підпис)

**Олександр ЖОС**  
(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

**Керівник проєкту (роботи)** \_\_\_\_\_  
(підпис)

**Ірина БУРЛАКОВА**  
(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 95 с., 12 табл., 7 рис., 80 дж., 4 дод.

Об'єкт дослідження – психологічний стан та емоційний розвиток користувачів ігрових платформ.

Предмет дослідження – вплив ігрових платформ на зміни у психологічному стані і емоційному розвитку користувачів.

Мета дослідження – виявити вплив ігрових платформ на психологічний стан і емоційний розвиток користувачів, зокрема аналізуючи фактори, що сприяють формуванню позитивних і негативних емоційних реакцій під час ігрового процесу.

Методологія та методи дослідження: теоретичні методи – аналіз літературних джерел, емпіричні методи – анкетування і опитування, статистичні методи – методи математичної статистики для кількісного та якісного аналізу експериментальних даних, визначення достовірності отриманих результатів.

Практичне значення одержаних результатів: результати теоретичного аналізування та емпіричного дослідження будуть корисні практичним психологам які зможуть почати власне дослідження, також це може підійти спеціалістам серед навчальних закладів, для проведення психологічної просвіти серед учнів та батьків.

ІГРИ, ІГРОВІ ПЛАТФОРМИ, КОМП'ЮТЕР, КОМП'ЮТЕРНА ЗАЛЕЖНІСТЬ, КОРИСТУВАЧІ, ЕМОЦІЙНИЙ СТАН

## ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ .....	7
ВСТУП .....	8
РОЗДІЛ 1. Комп'ютерні ігри та їх вплив на психологічний стан користувачів .....	11
1.1. Основні причини потягу до комп'ютерних ігор та ігрових платформ .....	11
1.2. Класифікація комп'ютерних ігор .....	17
1.3. Психологічні особливості користувачів.....	25
1.4. Залежність від ігор.....	30
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження впливу ігрових платформ на емоційний розвиток користувачів .....	37
2.1. Вибірка та учасники дослідження .....	37
2.2. Результати дослідження .....	40
РОЗДІЛ 3. Практичні рекомендації та висновки .....	58
3.1. Рекомендації для користувачів ігрових платформ.....	58
3.2. Рекомендації для фахівців в сфері психології .....	63
ВИСНОВКИ .....	69
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	73
ДОДАТКИ .....	83

## ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

ПК – Персональний комп'ютер;

ІКТ – Інформаційно-комунікаційні технології;

IAD – Internet Addiction Disorder;

RPG – Role-playing Game;

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Людство увійшло в нову епоху – епоху інформаційних технологій. Як і будь-яка значна подія в історії, цей перехід має вагомий вплив на суспільство загалом, а також на кожну людину окремо, її особистісний розвиток, світогляд і психологічний стан. Ми всі, більшою чи меншою мірою, користуємося можливостями та перевагами, які надають сучасні інформаційні технології, відчуваючи їхню важливість і вплив. Кінець ХХ - початок ХХІ століття відзначається дедалі активнішим впровадженням комп'ютерів та інформаційних технологій у різноманітні сфери людської діяльності.

Десятиріччя показало, що обсяг інформації, необхідної для ефективної діяльності у відповідних областях, росте експонентально.

З появою комп'ютерів одночасно виникли й комп'ютерні ігри, які швидко здобули широку популярність серед користувачів. З розвитком комп'ютерних технологій удосконалювалися й комп'ютерні ігри, залучаючи дедалі більшу кількість користувачів. На сьогодні рівень розвитку комп'ютерної техніки дозволяє створювати ігри з високою реалістичністю, які мають якісне графічне та звукове оформлення, забезпечуючи ефект повного занурення у віртуальний світ. З кожним новим проривом у технологіях зростає кількість людей, яких називають «геймерами» або «комп'ютерними ентузіастами» (від англійського «game» - гра). У свою чергу медики і психологи вже давно дали термін такого роду поведінки-кібераддикція, а людей, що страждають залежністю від комп'ютерних ігор називають кібердиктами.

За даними соціологічних опитувань, проведених в Україні, кількість інтернет користувачів за останні два роки зросла з 71% до 80% [26].



Варто підкреслити, що наукових досліджень у цій сфері все ще недостатньо, особливо з огляду на актуальність і важливість впливу ігрових платформ на психологічний стан та емоційний розвиток користувачів.

Але вони вже з'являються як за кордоном, так і в Україні, яка не має ще такого великого досвіду щодо застосування комп'ютерної техніки у різних сферах людської життєдіяльності, незважаючи на те, що прогрес нашої країни в цьому напрямку вражаючий.

Актуальність даної роботи, пов'язана безпосередньо з високим впливом комп'ютера як на особистість людини, обмежуючи його соціальну активність і «відводячи» його з реального світу, так і на його здоров'я. Також так як в Україні проблема такого роду є опрацьовано дуже слабо, маючи під собою слабку теоретико-практичну базу.

Серед науковців, праці яких тією чи іншою мірою торкаються психологічних аспектів взаємодії людини і комп'ютера, слід зазначити імена: Бугайова Н.М., А. Голдберга, Долникової А.А., Марк Вулф, Чайка Г. В., Голланда Д., К. Янг та ін.

Мета дослідження – виявити вплив ігрових платформ на психологічний стан і емоційний розвиток користувачів, зокрема аналізуючи фактори, що сприяють формуванню позитивних і негативних емоційних реакцій під час ігрового процесу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні аспекти впливу ігрових платформ на психологічний стан користувачів.
2. Визначити психологічні чинники, що впливають на емоційний розвиток користувачів під час гри.
3. Проаналізувати емоційні прояви у процесі гри та оцінити психологічний стан користувачів.
4. Розробити рекомендації щодо управління емоціями та зниження рівня тривожності під час гри.

Об'єкт дослідження – психологічний стан та емоційний розвиток користувачів ігрових платформ.

Предмет дослідження – вплив ігрових платформ на зміни у психологічному стані і емоційному розвитку користувачів.

Теоретичні основи дослідження. На основі теорій: А. Бека когнітивно-поведінкова теорія, як ігри впливають на мислення, увагу, пам'ять та розумові функції. Ігри можуть як покращувати когнітивні функції, так і сприяти виникненню когнітивних спотворень; теорія геймізації та мотивації, ігри використовують як засіб мотивації у різних сферах життя, включаючи освіту та роботу, що має позитивні і негативні наслідки; теорія морального розвитку Лоренса Кольберга, дослідження того, як сюжет та етичні дилеми в іграх можуть впливати на формування моральних установок у користувачів; теорія використання і задоволення.

Гіпотеза дослідження. Ігрові платформи мають різноспрямований вплив на психологічний стан і емоційний розвиток, який залежить від тривалості ігрових сесій та гендерних відмінностей.

Методологія та методи дослідження: теоретичні методи – аналіз літературних джерел, емпіричні методи – анкетування і опитування, статистичні методи – методи математичної статистики для кількісного та якісного аналізу експериментальних даних, визначення достовірності отриманих результатів.

Організація дослідження. На першому етапі (вересень- жовтень) було здійснено теоретичний аналіз джерел, статей та попередніх досліджень. Підібрано необхідний інструментарій для збору даних.

На другому етапі (жовтень-листопад) збір даних, проведення онлайн опитування серед користувачів ігрових платформ, підібрані методи аналізу даних.

На третьому етапі (листопад) за допомогою використання статистичних методів для обробки результатів (кореляційний аналіз, t-критерій), зроблена

інтерпретація отриманих даних, зроблений аналіз різниць, виявлення тенденцій. Почате формулювання висновків і розробка рекомендацій.

Практичне значення одержаних результатів: результати теоретичного аналізування та емпіричного дослідження будуть корисні практичним психологам які зможуть почати власне дослідження, також це може підійти спеціалістам серед навчальних закладів, для проведення психологічної просвіти серед учнів та батьків.

Апробація і впровадження результатів. Результати дослідження будуть представлятися на VI Всеукраїнській студентській конференції «Формування сучасної науки: методика та практика» яка проходить 20.12.2024 м. Івано-Франківськ, Україна та IX International Scientific and Theoretical Conference «Sectoral research XXI: characteristics and features».

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, 3 розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи – 95 сторінок. Робота містить 12 таблиць, 7 рисунків, 4 додатки. Список використаних джерел налічує 80 найменувань.

## РОЗДІЛ 1

# КОМП'ЮТЕРНІ ІГРИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН КОРИСТУВАЧІВ

### 1.1. Основні чинники, що викликають захоплення комп'ютерними іграми

Вплив відеоігор на поведінку людей вже давно не викликає сумніву. Для багатьох дітей ігри стали важливішим за навчальні матеріали, а для дорослих – більш захоплюючими, ніж спілкування, телебачення чи книги. З'явилася нова форма дозвілля, яка привертає увагу багатьох – комп'ютерні ігри. Ця нова форма дозвілля дедалі більше впливає на різні аспекти людського життя, включаючи емоційний стан та соціальні взаємодії. Відеоігри стають не лише способом відпочинку, а й ефективним інструментом для розвитку когнітивних здібностей, стратегічного мислення та швидкості реакції. Проте, разом із позитивними сторонами, постають нові проблеми: залежність від ігор, зменшення соціальної активності і вплив на психологічне благополуччя.

Досвід показує, що підлітки частіше відчують негативний вплив відеоігор порівняно з іншими віковими групами. У спробі втекти від реальних труднощів у віртуальний світ вони платять високу ціну. Зі зростанням вимог повсякденного життя підлітки не здобувають необхідного досвіду спілкування та вирішення реальних проблем, що робить життя у реальному світі дедалі важчим. У результаті комп'ютер стає основним джерелом нових вражень та емоцій. Діти з вразливою психікою особливо схильні сприймати комп'ютер як «старшого друга», який не буде їх критикувати чи принижувати. Згодом це може призвести до ізоляції від реального життя, коли підліток віддає перевагу спілкуванню з віртуальними персонажами та сюжетами ігор, ніж взаємодії з людьми навколо. Водночас, ігровий світ продовжує приваблювати своєю простотою та відсутністю

реальних ризиків, що ще більше ускладнює повернення до повсякденних реалій.

Однак, незважаючи на ці ризики, ігрові програми можуть також чинити позитивний вплив. Багато з них допомагають розвивати важливі когнітивні навички, вирішення складних завдань. Ігри з багатокористувацьким режимом сприяють розвитку командної роботи, комунікативних здібностей та вміння взаємодіяти з іншими гравцями. Крім того, деякі освітні ігри допомагають отримувати нові знання в цікавій інтерактивній формі. У 2018 році в статті про позитивний вплив комп'ютерних ігор вчені з Австралії і Китаю встановили, що мозок любителів пограти в ігри на комп'ютері має більше сірої речовини. Група дослідників з Університету електронної науки і технологій Китаю спільно з Університетом Маккуорі в Сідней дослідила зміни у мозку гравців за допомогою МРТ. Вони провели сканування мозку 27 добровольців, які активно грають у багатокористувацькі ігри, такі як DOTA 2 та League of Legends. Результати дослідження показали, що у гравців з досвідом гри спостерігається збільшений обсяг сірої речовини в мозку, а також покращений розвиток певних його відділів. Аналіз МРТ виявив зміни в острівковій корі головного мозку, яка відповідає за «вищі» когнітивні функції. Ці функції, такі як обробка мови, емпатія та здатність до співчуття, є характерними лише для людей і приматів. Дослідники, вважають, що регулярне заняття відеоіграми може сприяти активному збільшенню обсягу сірої речовини в мозку [29].

Якщо мова зайде про емоційні прояви в контексті ігрових платформ, звісно річ йде про позитивні і негативні емоції [66].

Позитивні емоції, такі як задоволення, радість та відчуття досягнення є важливими складовими, що впливають на успішність і популярність відеоігор.

Одним із ключових джерел задоволення для користувача – можливість взаємодіяти з грою та контролювати її хід. Звісно сюди включається і

насолада від проходження рівнів чи вирішення складних задач при цьому бачачи просування вперед.

Радість гравцю може приносити взаємодія з іншими гравцями в онлайн-іграх, можливість грати з друзями стимулює відчуття радості. Багато ігор намагаються додати якомога більше яскравих, стильних графічних ефектів та розбавити гру гумористичними елементами (діалогами, ситуаціями, надписами), що в свою чергу піднімає настрій та створює веселу атмосферу [47].

До негативних проявів пов'язаних з ігровими платформами є тривожність, агресія, фрустрація.

Тривожність може виникати в процесі гри, зіткнення людини зі складнощами або стресовими випробуваннями, як приклад змагальні режими в онлайн іграх. Кроки для досягнення «рівня» чи «успіху» в місіях викликають тривожні стани із-за постійного тиску, сюди входить страх втрати прогресу, обмеження у часі, змагальний характер ігор. На прикладі хорор гри (horror game) «Slender» в статті Game Studies описується виникнення емоцій при проходженні гри, а саме страх і тривожність [39].

Дуже поширеною і однією з найнеприємніших емоційних проявів є агресія. Є ймовірність, що вона пов'язана із контентом у відеоіграх, реакція на поразку, провокації з боку інших гравців, а також «легкозапальним» характером людини, несправедливі механіки відеоігор (наприклад, «cheating», «camping») [40].

Фрустрація виникає, коли користувач відчуває, що не може досягнути своїх цілей, або прогрес занадто повільний. Обумовлюється це складністю рівнів, недоліками в управлінні персонажами або технічними проблемами. У гравців вже сформулювалися значення для таких випадків, наприклад: «lag» - «лаги» затримка у грі, «freeze» - зависання зображення на екрані ПК. На сервісі «Psychology Today», яка публікує багато статей, які охоплюють великий спектр, включаючи вплив відеоігор на емоційний стан людини, існує стаття про насильницькі ігри і фрустрацію як вони пов'язані між собою [51],

зазначивши, що у квітневому журналі «Psychological Science» в 2013 року авторами якої є Джоді Вітакер, Андре Мелцер, Джордж Стеффген і Бред Бушман, досліджували роль табуованої поведінки та розчарування в інтересі чоловіків до жорстоких відеоігор [77], помітивши, що при уникненні табу тягне за собою збільшення привабливості до жорстоких ігор .

Віртуальний ігровий простір дозволяє реалізувати низку базових потреб: у грі, розвагах, досягненні поставленої мети, сміливості, вміння долати перешкоди, поразки і невдачі та ін. [6]

У сучасній філософській літературі феному віртуальності приділено багато уваги. Концепція віртуальності займає ключову роль у теоретичних дослідженнях А. Крокера та М. Вейстена [62], К. Хейлза [32] та інших.

Звісно кожна людина прагне пізнати більше про світ, піддатися поривам вивчення невідомого віртуального світу, де може і затриматися на довгі роки, оскільки обгортка ігор та їх наповнення виглядають як «найсоковитіший фрукт» який так і хочеться скуштувати. Немало важливу роль відіграє те що, ігри мають властивість розширюватись та розширювати кордони до яких вони можуть дістати, рекламні агітації, обіцянка людям цікавого наповненого життям контенту в ігровому світі, пости в соціальних мережах, шалені виставки, неймовірні історії про персонажів відеоігор, так званий викликаний «хайп» навколо гри, створення бази фанів гри та інше це все занадто спокусливо для людини, азарт і бажання пірнути з головою у світ без «чорних або сірих фарб».

Одним із факторів потягу людей до відеоігор є ігрові персонажі, розробники і автори деяких відеоігор роблять великий акцент на своїх віртуальних головних і другорядних героїв, це може визвати у геймерів жагу, як до самої гри так і до персонажів. Але буває так що цих персонажів ідеалізують занадто сильно і у користувача пробуджується реальні почуття до нереальних постатей. Загалом ця ідеалізація служить для привертання уваги і збільшення обсягу фан-бази та потенційних покупців.

В теперішній час окрім «ідеальних» персонажів, велика частка

розробників додає персонажів нетрадиційних орієнтацій, що викликає у гравців розбіжні думки, деякі згодні, що таких персонажів треба додавати, тому що вони існують в сучасному світі, інші проти цього і благають залишити традиційний розподіл за гендерними ознаками.

Не є секретом, що, отримуючи персональний комп'ютер (ПК), батьки сподіваються на розширення можливостей для домашнього навчання своєї дитини, адже сьогодні існує величезний спектр освітніх програм. Але часто трапляється, що замість навчання, дитина просто проводить час у іграх. На перший погляд, це може бути зручно і вигідно для батьків: дитина залишається вдома, не заважає, і здається, що вона зайнята чимось корисним, адже знання комп'ютера сьогодні важливі. Проте часто не помічають негативного впливу тривалого перебування у віртуальному світі [22].

Щодо захопленості іграми дорослих може розглядатися і як ностальгія по дитинству, так і за словами Геннадія Веселкова, що відеоігри на одному рівні з професійним спортом, тому людина може грати як і для свого задоволення, або ставити перед собою кіберспортивні цілі – отримувати медалі, вигравати призові місця [13].

Звісно що дорослі що діти та підлітки обирають проведення часу за ПК не тільки, щоб втекти від реального, а й щоб відпочити, багато ігор які дають можливість розслабитись, як морально так розумово [15]. Хтось шукає в іграх напугтя, хтось ваду людства, хтось свого роду «артефакт» мудрості та цілеспрямованості, хтось вважає це дитячою забавою, але всі так чи інакше торкаються цього світу, на власному досвіді, через досвід інших або чутками і робить висновок для себе чи притаманно йому гра та її позитивні і негативні сторони та вплив, або ні.

Відносно нещодавно комп'ютерні ігри вийшли на більш велику аудиторію, заробили більш стійкий фундамент, а саме світову значимість, тепер люди можуть не тільки грати і відпочивати, а ще й змагатись на великих професійних сценах, тобто ігри тепер мають вагу рівну таку ж як і спорт – кіберспорт. Кіберспорт – спортивні змагання з відеоігор, де гравці



формують команди та демонструють свої навички і звісно переможцям крім всебічної відомості належить призові гроші. В Україні з 2018 року розвитком кіберспорту займається Федерація кіберспорту України (UESF). Протягом діяльності федерації було організовано більше 250 турнірів, як на рівні країни, так і міжнародного масштабу. Тому окрім звичайного користування ПК та іграми, діти та дорослі можуть стати кіберспортсменами і наразі це теж шановний статус спортсмена, як боксер або футболіст [16].

Кіберспорт є молодою та швидко розвиваючоюся галуззю, яка змінюється та оновлюється залежно від розвитку технологій та нових ігрових тенденцій.

Психофізіологічні характеристик кіберспортсменів є досить складним і потребують детального розуміння специфіки цієї дисципліни. Наукові дослідження [54, 65] вказують, що однією з ключових складових успіху в кіберспорті є здатність оперативно та точно реагувати на змінні ігрові умови. Завдяки тривалій практиці та тренуванням кіберспортсмени розвивають високу швидкість реакції та велику кількість правильних відповідей.

Згідно з дослідження Інституту спортивних наук і фітнесу в Тайвані, регулярні тренування, спрямовані на підвищення реакційної швидкості, значно покращують результати кіберспортсменів [41, 54].

Окрім швидкості реакції, важливу роль у досягненні успіху відіграють здатність до зосередження та витривалість. Кіберспортсменам, які проводять тривалий час за монітором, потребують добре розвиненої концентрації уваги та фізичної витривалості [58, 74]. Для підвищення цих якостей вони використовують спеціальні методики, такі як медитація або йога.

Система підготовки кіберспортсменів повинна враховувати як фізичні, так і психологічні аспекти. Для успішних виступів у цій сфері гравцям необхідно не тільки мати високий рівень технічних навичок, але й демонструвати стійкість до стресу, ефективно контролювати свої емоції розвивати позитивний спосіб мислення для досягнення найкращих результатів.

Звідси можна виділити 3 фактори, пояснюючі потреби, що лежать в основі звертання до комп'ютерних ігор:

- гра як «досягнення»;
- гра як соціальна активність;
- гра як медитація [22].

## 1.2. Класифікація комп'ютерних ігор та ігрових платформ

Комп'ютерні ігри стали сучасною формою масової культури, якій притаманні особливі ціннісні орієнтири, негласні норми та правила. Вони характеризуються масовим поширенням культурних елементів через сучасні технічні засоби, зменшенням значення антропоморфних образів і гуманістичних цінностей, зниженням розуміння соціокультурних творів та перетворенням духовної культури на індустрію масової свідомості [8].

На думку дослідників віртуальна реальність надає людині свободу у створенні ілюзій, гнучкості та динамічності, зосереджуючись на формуванні потрібного в конкретний момент світу емоцій і переживань.

Віртуальна людина, поринаючи у віртуальний реальність, оволодіває її якостями – де відображені процеси підкоряються волі людини, можливі змінення швидкості подій. Віртуальна реальність дарує людині всі можливості буття (наділення супер здібностями, мати безсмертя, багаторазово проживати життя) [21].

Повторювальні дії, сильна емоційна напруга і зосередженість на результаті часто занурюють гравця в своєрідний «бойовий транс». У цьому стані він стає ніби машиною, запрограмованою здебільшого на знищення всього, що рухається. У неконтрольованому ігровому процесі рано чи пізно виникають обставини, коли щось починає заважати. Тоді людина, яка прагне лише продовжити гру, починає сприймати світ з ворожістю. І вона

переносить цю гру в реальність. Як аргумент, можна навести кримінальний випадок, про який розповіла газета "Факти і коментарі", що відбувся восени 2000 року в Запоріжжі: «щоб роздобути гроші на комп'ютерні ігри, шістнадцятирічний підліток приставив ніж до горла сестрички, якій було лише 6 місяців, і зв'язав власну матір, після чого зняв з неї золоті ланцюжок і хрестик». Це - трагічний результат пагубної пристрасті. А почалося усе з дрібних крадіжок сімейних, а потім і чужих речей. «Крадене збував за безцінь, виручені гроші витрачав на ... комп'ютерні ігри». «Поки хлопчик мав гроші для гри, - сповіщає газета, - усе було гарно. Як тільки грошей не стало, наступив афективний спалах, що виразився в агресії стосовно матері і сестри» [10, с.5].

Серед ключових факторів видовищ можуть бути не лише естетика пейзажів, архітектурних ансамблів і самих образів героїв, але й елементи «анти-естетики»: усілякі сцена кровопролиття, бійки, аварії і катастрофи.

Динамічність ігрового процесу досягається через застосування концепцій ігрового часу та швидкості. Штучно створене відчуття часових обмежень і швидких переміщень, поряд із численними небезпеками та перешкодами, які ускладнюють виконання завдань, створюють унікальне почуття екстриму та напруги в ігровій ситуації.

Сучасна психологічна класифікація комп'ютерних ігор часто базується на різних аспектах їх впливу на гравців, а також на типах ігрового досвіду, які вони пропонують.

Класифікації комп'ютерних ігор за різними критеріями часто виникають з досліджень у сфері ігрової психології, педагогіки, медіа-досліджень і культурології. Немає одного універсального джерела, яке б визначило всі ці класифікації.

Донедавна питання про критерії впорядкування та жанри відеоігор розглядали як деталі кола інтересів, розваг та хобі незначної групи людей. Перші класифікації комп'ютерних ігор здійснили розробники, які брали до уваги елементи дизайну, тематику, стилістику, цільове призначення ігор.

Дослідники Саймон Егенхельд Нільсен, Сусана Паярес Тоска і Йонас Хайде Сміт узагальнили класифікацію ігор до 4 у своїй книзі «Understanding Video Games» [48, с. 305-309].

У 2001 р. дослідник відеоігор Марк Вулф (Mark Wolf) уперше чітко визначив поняття жанру комп'ютерної гри у своїй праці «Матерія відеогри» («The Medium of the Video Game»), обравши як критерій тип активності гравця, що переважає в ігровому процесі [76,с.13-19]. А також в його роботі він виокремив 42 жанри відеоігор [76, с.116-134].

Типи взаємодії та механіки:

1. Екшн-ігри (Action Games) – ігри які зосереджені на швидких реакціях і фізичних навичках (наприклад, шутери «Counter Strike» або платформери «Terraria»);
2. Рольові ігри (RPG) – в цих іграх акцент зроблений на сюжеті, розвитку персонажа і взаємодії з іншими персонажами (наприклад, «The Witcher», «Skyrim»);
3. Стратегії (Strategy Games) – вони вимагають планування і стратегічного мислення (наприклад, «StarCraft», «Civilization»);
4. Симулятори (Simulation Games) – дають можливість змоделювати реальний світ або специфічні сценарії (наприклад, «The Sims», «Flight Simulator»).

Цільова аудиторія і психологічні ефекти:

- 1) Когнітивний розвиток - ігри, що стимулюють когнітивні навички, такі як розв'язання головоломок (наприклад, «Portal», «Sudoku»);
- 2) Соціальна взаємодія - ігри, що фокусують на спільній діяльності або комунікації (наприклад, MMOs «Lost Ark» або кооперативні ігри «Lethal Company»);
- 3) Емоційний досвід - ігри, що можуть викликати емоції, такі як страх, радість чи смуток (наприклад, Horror-ігри такі як «Outlast» або інтерактивні історії, серія ігор «The Dark Pictures»).

В сучасності навіть ці класифікації ігор, мають різновиди за взаємодією

та концептуальним складовими. RPG можуть бути тактичні, з відкритим світом, партійні. Стратегії покрокові, стратегії в реальному часі, економічні та інші.

Для нерольових ігор характерна відсутність прийняття певної ролі, що змінює специфіку та механізми розвитку залежності, знижуючи їхній вплив на особистість. У цьому випадку мотивацією стає азарт, бажання пройти гру та накопичити досвід. Проте, незалежно від того, в якій формі виявляється комп'ютерна залежність, вона все одно призводить до серйозних фізіологічних, особистісних та міжособистісних проблем [59].

Ігри від «першої особи» (вид з очей) дозволяють гравцеві зануритися в роль свого персонажа настільки, що відчуття залученості стає максимальним. Особливістю цього жанру є те, що гравець повністю ототожнює себе з героєм, занурюючись у гру на глибшому рівні. Через кілька хвилин гри (час варіюється залежно від індивідуальних психологічних особливостей і ігрового досвіду граючого) людина починає втрачати зв'язок з реальним життям, повністю концентруючи уваги на грі, переносячи себе у віртуальний світ. Гравець може сприймати віртуальний світ як реальний, а дії свого персонажа вважати власними. Це формує у людини мотиваційну залученість у розвиток сюжету гри.

Ігри від «третьої особи» (вид ззаду) надають гравцеві можливість спостерігати свого персонажа з боку, що створює менший рівень занурення в порівнянні з іграми від «першої особи». Гравець контролює дії героя, спостерігаючи за ним ззовні. Порівняння гравця з персонажем в таких іграх менш інтенсивне, що призводить до слабшої мотиваційної залежності та менш виразних емоційних реакцій.

Двомірний вигляд збоку (2D вид збоку) використовується в жанрах ігор стратегія, РПГ, тактика, головоломка та ін. Гравець бачить світ та персонажів збоку, з плоским, двомірним відображенням, пересування яке доступне в таких іграх в основному горизонтальне – зліва направо чи навпаки, такі ігри часто фокусуються на простих, але цікавих сюжетах, робиться більший

акцент на персонажах і діалогах. Тривимірний вид збоку (3D вид збоку, псевдотривимірний) поєднує елементи тривимірної графіки з класичним боковим геймплеєм, завдяки 3D-технологіям персонажі отримують плавні та природні анімації, це сприяє більш реалістичному вигляду гри. Двомірний вид зверху (2D Top Down) стиль відеоігор, де гравець спостерігає за світом та персонажами з висоти пташиного польоту або з високого ракурсу. Цей вигляд популярний в багатьох жанрах, особливо в екшн-іграх, стратегіях, рольових іграх. Гравець може вільно рухатись по карті, керуючи персонажами або об'єктами у різних напрямках. У таких іграх все зосередження йде на дослідження рівнів та взаємодія з предметами або NPC (неігровими персонажами). Тривимірний вид зверху (3D Top Down, ізометрія) цей стиль характерний тим, що гравець спостерігає за світом під кутом, що дає ілюзію тривимірного простору. Цей стиль створює зручний огляд, можливість бачити великі ділянки ігрової мапи, також вона створює унікальну атмосферу ігрового світу [57, 60, 70, 71].

Іншим критерієм класифікації ігор є видавничі ознаки: 1) за вартістю розробки: професійні ігри високого класу (ігри AAA-класу), професійні ігри з середнім бюджетом, інді-ігри (незалежні, малобюджетні), аматорські ігри (безкоштовні, з мінімальною якістю); 2) за видавничим форматом: оригінальні ігри, нові випуски з серії (сиквели, приквели), доповнення до гри та завантажувальний контент (DLC) [45].

Також варто зазначити класифікацію ігор за кількістю гравців: одиночна гра (Singleplayer), спільна гра на одному пристрої (Hotseat, Splitscreen), багатокористувацька гра (Multiplayer) та масова онлайн-гра (Massively Multiplayer Game, MMO) [72].

На прикладі однієї із відомих багатокористувацьких ігор «Fortnite» можна показати як люди активно цікавляться внутрішньо ігровими подіями, 30 листопада 2024 року показник онлайну граців досяг 14,34 мільйонів користувачів, вказано на рис 1.1.



Рис. 1.1. Піковий онлайн гравців у грі «Fortnite»

Дослідники з Великобританії, які працюють над проектом освітніх програм Teachers Investigating Educational Multimedia, провели спостереження за навчанням і розвитком більш ніж 700 дітей під час занять із використанням ІКТ. Вони виявили, що комп'ютерні ігри можуть значно сприяти розвитку логічного та інших видів мислення. Особливо це стосується ігор, у яких необхідно будувати міста та створювати соціальні структури, таких як SimCity, Championship Manager. У змістовній частині гри конструюються конфліктні ситуації, розраховані на певну вікову групу, де учасники цього процесу повинні не тільки досягати конкретного позитивного результату на рівні особистих навчальних цілей, але й своїми успіхами опосередковано впливати на інших дітей, що діють в аналогічних ситуаціях [14, с.182].

Щодо ігрових платформ за десятиліття вони набули багато змін починаючи з ігрових приставок в які треба вставляти картридж до нинішніх ПК та консолей. Кожен із видів цих платформ з кожним роком набирає все більшу популярність серед геймерів, бо кожна з них дає свої унікальні можливості для ігрової активності та залучення в унікальне середовище, як приклад VR-технології де дозволено повністю ринути у віртуальний світ при реальній взаємодії з навколишнім світом.

Наразі існує декілька видів ігрових платформ:

- Персональний комп'ютер (ПК, ноутбук, нетбук);
- Ігрова консоль або приставка (PS, Xbox, Nintendo);
- Мобільний пристрій: телефон, планшет, кишеньковий комп'ютер (PDA);
- Ігрові автомати;
- Браузерна або флеш-гра (віртуальна інтернет платформа).

ПК можна класифікувати на підплатформи залежно від операційної системою (ОС): Windows, Mac OS, Linux.

За даними 2024 року останній хіт продажу Sony PlayStation 5 від компанії Sony, набрав лідерство у продажі серед інших консолей, приблизно 65 мільйонів одиниць.

Nintendo Switch на сьогоднішній день перевищила позначку у 145 мільйонів проданих одиниць, ставши одним із найвизначніших досягнень у сфері комп'ютерних технологій

Хоча консоль Xbox Series відзначається великою потужністю, її висока ціна робить її менш популярною серед конкурентів, з понад 23 мільйони проданих одиниць. В межах соціальних мереж давно ходять розмови про щорічну конкуренцію між компанією Sony та Xbox, серед користувачів також йдуть запальні «інтернет-війни» з питанням: «Яка консоль краще?».

З моменту створення першого персонального комп'ютера в 1971 році платформи для ПК зберігають особливе місце, залишаючись домінуючими у світі настільних комп'ютерів. Однак встановити навіть орієнтовні обсяги продажів ігрових платформ для ПК є складним завданням. Трохи слабшу позицію займають брати менші до ПК, ноутбуки вони також мають попит, але на відміну від персонального комп'ютера за експлуатаційним запасом містять нижчі характеристики, а продукцію фірми Apple (MacBook) купують для праці або у сфері відеоблогінгу.

Одним із найпопулярніших платформ для онлайн-ігор стали смартфона на базі Android та iOS. Як і випадку з ПК, підрахувати точну кількість



користувачів або продажів смартфонів, які використовуються для ігор, складно, але у 2023 році кількість користувачів смартфонів перевищила половину населення Землі – понад 4,3 млрд, тому і не дивно, що наразі мобільні ігри складають понад 52% ринку.

Вибір ігрових платформ для кожного користувача є індивідуальним рішенням за запитом якості, цілі експлуатації, ціни, рекомендації друзів чи близьких, можливо відгуків у соціальних мережах та ін.

### 1.3. Психологічні особливості користувачів

Активні користувачі ігрових програм часто шукають можливість відчувати суперництво через інтерактивні ігри, а також прагнуть адаптуватись до нових соціальних умов. У таких гравців спостерігається менша здатність до емпатії, і вони не завжди мають сильне бажання повністю перейняти чийсь риси. Варто відзначити, що прийняття ролей у віртуальному середовищі має тимчасовий характер і грають лише роль у межах комп'ютерного середовища, яке не є частиною реального соціального контексту [34].

Автор Нік Йі в своїй книзі «The Proteus Paradox» зазначив чому люди грають конкретно в онлайн ігри: для деяких гравців соціальне середовище не обов'язково зацікавлена в розвитку глибинних або значущих відносинах, що облегшує взаємодію між гравцями; можливість знайти нових друзів, з якими проводиш час та спілкуєшся; потенційна команда робота, що підвищує здатність до соціальної взаємодії [80].

Таким чином, користувач може підвищити свої характеристики як віртуально створеного персонажу так самого себе. Створення комфортного дослідження або створення нового є однією з причин любові до ігор, де людина може підкорити нові галактики чи світи, або включити свою

фантазію на повну і дати волю творця всього живого або локально дизайнерського.

Якщо сказати за середній вплив то це індивідуальне відношення користувача до самого себе, його самооцінка за рахунок ігор може як і підвищитись так і знизитись, в залежності від досягнень в грі часто сприяють підвищенню впевненості, тоді як поразка або надмірна конкуренція можуть негативно вплинути на почуття власної значущості. Проблемою заниженої самооцінки через використання сучасних технологій займався Я.Л. Коломінський [19] та ін.

Що стосується негативного впливу комп'ютерної ігрової культури, варто звернути уваги на те, що у користувачів можуть розвиватися такі прояви девіантної поведінки, як нестабільність, підвищена дратівливість та ін., що призводить до ворожого сприйняття навколишнього соціального середовища. У гравців втрачене прагнення діяти в умовах ризику, і вони страждають від підвищеного рівня внутрішнього психічного напруження. Вони не знають, як справлятися зі стресовими ситуаціями. Крім того, до цього додається агресія, а найнебезпечніше – залежність [35].

Кіберпростір створює сприятливі умови для демонстрації свого ідеального «Я», задоволення потреб у самовираженні та реалізації себе. Важливо те, що успіх у цих процесах не залежить від матеріального стану, соціального положення статі чи віку особи. Майже всі користувачі займаються створенням свого «ідеального образу» у віртуальному середовищі. Цей процес є постійним, оскільки сучасна культура пропонує ідеальні моделі та зразки, які швидко змінюються, руйнуються і не мають стабільності.

У кіберпросторі людина може експериментувати з різними соціальними ролями, створювати декілька профілів із різними образами свого «Я». Молодь має свободу приміряти будь-які ролі у будь-який час. Проте такі експерименти не впливають на психіку доти, доки не виникає конфлікт між протилежними образами «Я» одного й того самого

користувача [67, 78].

Але це все загальний погляд на вплив ігор відносно користувачів, якщо казати про окремі жанри відеоігор і які за ними психологічні особливості:

Екшн-ігри (Action Games) приваблюють користувачів які часто у пошуку адреналіну, інтенсивних емоцій та викликів до себе і своїх навичок, їм подобається швидкий темп, від них вимагається швидка реакція та точність. Гравці цього жанру прагнуть до перемоги і визнання, що їх «скілл» є кращим, ніж у інших. У таких людей помітні: висока потреба в змагальності, часто помітний високий рівень імпульсивності і когнітивне навантаження, а саме концентрація, швидке прийняття рішень та координація рук і очей [49].

Щодо рольових ігор (RPG) то фанати цього жанру часто воліють бажанням зануритись в багатий сюжет, де вони можуть брати на себе різні ролі та створювати власні історії, люди в цих іграх цінують свободу вибору, можливість впливати на розвиток подій у грі та емоційний досвід. Психологічними особливостями у людей які грають в Role-playing Game є творче мислення, високий рівень уяви, за допомогою яких вони створюють унікальних персонажів та історії. Інтроверсія, «юзери» люблять спокійніший і повільніший темп, на відміну від екшн-ігор, їм до вподоби сюжет і емоційна прив'язаність до персонажів, також гравці часто цікавляться моральними дилемами, етичними рішеннями та мають потребу у внутрішньому самовираженні через гру [79].

Стратегії (Strategy Games) учасник цього жанру з великою насолодою використовує свої аналітичні здібності та логічне мислення для перемоги, їм наснагу багатогодинний процес планування, керування ресурсами та контроль над складними системами, звідси і їх розвинені особливості до стратегічного планування, здатність передбачати хід подій та аналізувати складні ситуації. Ці гравці часто мають сильну потребу в контролі над ситуацією і віддають перевагу іграм з керування великими системами або впливати на глобальні процеси, ще можна відмітити їх значну витримку і здатність концентровано довгостроково терпіти до наступного кроку.

Симулятори (Simulation Games) любителі цієї сфери постійно у пошуку точності і реалістичності, але головне що дає їм цей жанр це відчуття контролю. Гравці захоплюються можливістю моделювати реальні процеси чи професії у віртуальному середовищі. Фанати цього жанру виділяються схильністю до спостереження, уважні до деталей, адже їм подобається контролювати кожен аспект процесу. Прагнення до саморозвитку, користувачі можуть бути орієнтовані на самовдосконалення, оскільки симулятори часто відображають реальні знання або навички, які можна застосувати в житті [73].

Кожен жанр формує унікальні психологічні портрети своїх користувачів, в залежності від їхніх інтересів, мотивацій та особистісних якостей.

Окремою класифікацією користувачів є кіберспортсмени, які демонструють свої навички та вміння у цій сфері на професіональному рівні, мають багато досвіду у тих чи інших категоріях ігор та відрізняються від звичайних геймерів професіоналізмом і виступами на великих сценах.

Наукові дослідження свідчать, що кіберспортсмени можуть стикатися з певними психологічними труднощами, такими як тривожність та депресія [17, 31, 64, 68]. Ці стани нерідко виникають через високі очікування з боку команди та шанувальників, які вимагають максимальної результативності [25]. В силу цього важливо забезпечити спортсмену відповідну психологічну підтримку, зокрема через організацію тренінгів і консультацій з психологами.

Крім того, на психофізіологічний стан кіберспортсменів впливають такі чинники, як харчування та якість сну.

Якщо річ зайде про вік або стать користувачів ігрових платформ то звісно для кожної країни та держави цифри будуть різнитись, так як в Україні дуже мало досліджень з цієї області, пропоную розглянути приклад США дані яких взято з Entertainment Software Association (ESA), яка щорічно публікує звіти про демографію гравців у США. Також у них є статистика чому гравці грають наприклад: «Щоб весело провести час», «Щоб відпочити», «Щоб використати мій мозок/тримати свій розум гострим».

На основі нижче приведенного рис. 1.2. є можливість побачити вік користувачів в порівнянні з різними роками, а саме 2004р. та 2024р. [50].

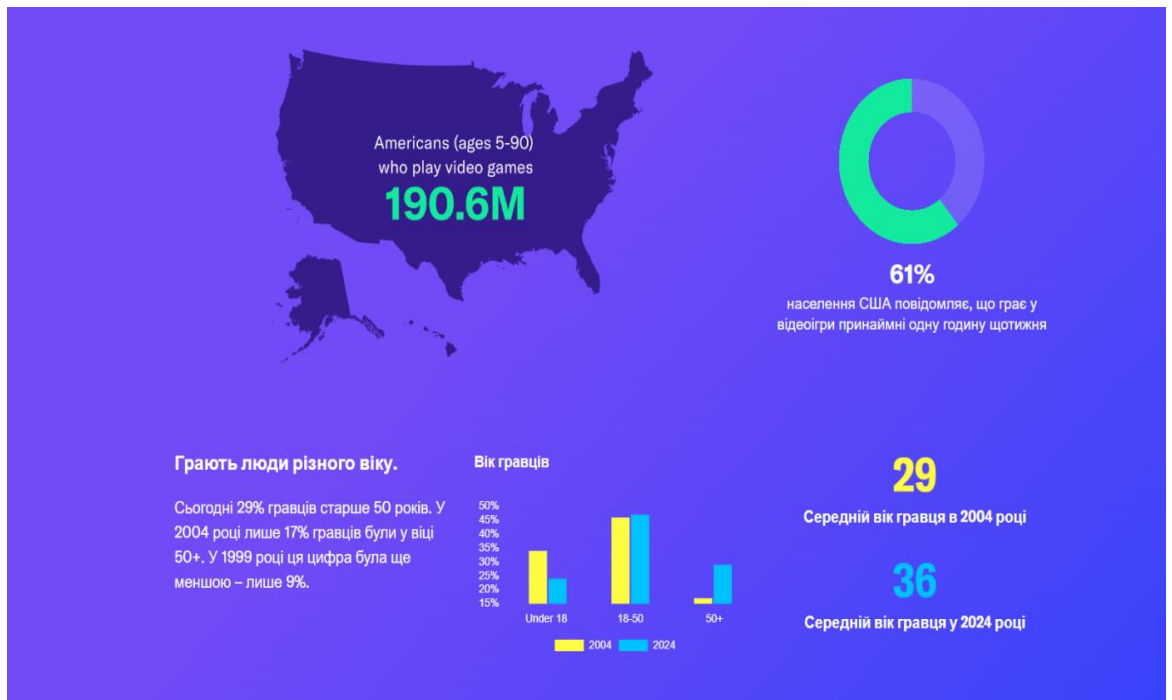


Рис. 1.2. Показник віку гравців в США

Згідно цього джерела, серед усіх гравців комп'ютерних ігор помітна майже рівна гендерна представленість: 53% становлять чоловіки, а і 47% жінки [50]. Такий розподіл свідчить про зростання популярності ігрової індустрії серед жіночої аудиторії, що є важливим фактором для аналізу впливу ігор на різні соціальні групи. Це також вказує на поступове руйнування стереотипу про те, що ігрові платформи є переважно «чоловічою сферою»

Додатково на одній із найпопулярніших цифрових платформ розповсюдження комп'ютерних ігор «Steam» 22 вересня 2024 року було зафіксовано новий рекорд за кількістю одночасно активних користувачів як показано на рис. 1.3., він складає 38 367 277 людей зі всього світу [75]. Цей показник ілюструє неймовірний масштаб індустрії комп'ютерних ігор і свідчить про її безперервний розвиток та інтеграцію в глобальну культуру.

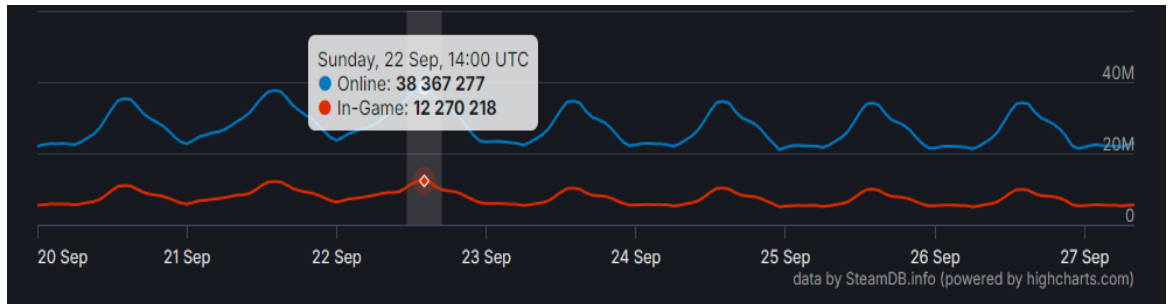


Рис. 1.3. Онлайн гравців платформи Steam

#### 1.4. Залежність від ігор

**Комп'ютерна залежність** – це по-перше різновид психологічної залежності, а по-друге стан, при якому людина не може контролювати час, проведений за персональним комп'ютером, або в комп'ютерних іграх, і це негативно впливає на її життя. Слід зазначити, що в західній науковій літературі існує рідкісне поняття Internet Addiction Disorder (AID) – «інтернет-адиктивний розлад» або інтернет-залежність. Цей термін зазвичай використовується для опису таких явищ, як лікарська залежність чи наркоманія, але сьогодні його частіше застосовують не тільки до хімічних, а й до психологічних залежностей. Прикладами таких поведінкових залежностей є ігрова залежність, шопоголізм, психогенне переїдання та фанатизм. Інтернет-залежність асоціюється з безцільним проведенням часу в мережі, таким як листування, ігри або постійне переглядання новин. Однак іноді навіть використання інтернету для саморозвитку може перерости в залежність і стати способом уникнення реальності [1]. Отже, комп'ютерну залежність можна визначити як комп'ютерну адикцію.

Ігрову залежність також називають «лудоманією», що означає невгамовну пристрасть до ігор будь-якого типу, включаючи азартні чи комп'ютерні.

Ключові ознаки і критерії комп'ютерної залежності були описані в

Міжнародній класифікації хвороб в 11 перегляді (МКХ-11) [55].

За даними Т. Больбот [3], гра для геймерів може набувати ознак патологічної схильності [5]. У 2013 році, після тривалих обговорень, Інтернет-ігрові розлади або IGD (Internet Game Disorder) були визнані психічним розладом, який підлягає лікуванню. Цей включено до п'ятого видання Діагностичного та статистичного посібника психічних розладів (DSM-5) [4, с. 230].

Основними ознаками та критеріями ігрової залежності є порушення контролю над грою, коли людина не здатна контролювати тривалість, інтенсивність гри, а ігрова активність стає домінуючою і витісняє інші види діяльності [63]; з'являються негативні наслідки, такі як: погіршення фізичного стану та психічного здоров'я, проблеми у стосунках і навіть при цьому людина продовжує проводити час за грою [44]; гра як спосіб втечі від реального світу, уникнення проблем або зняття емоційної напруги, що в свою чергу свідчить про зниження здатності до адаптації до стресових ситуацій у реальному житті [42]; залежність від ігор також супроводжується зниженням успішності в роботі чи навчанні, що обумовлено нехтуванням обов'язків заради відеоігор [43].

Також усвідомлена ідентифікація гравця з персонажем, людина вживається в роль головного героя гри приймаючи його дії за свої, може перешкоджати особистісному розвитку [24, 28].

Наразі визначено різні ознаки та критерії кіберзалежності Ц. П. Короленко та М. В. Дмитрієва, описуючи загальні психологічні прояви комп'ютерної залежності, зазначаючи такі ознаки, як збільшення часу, проведеного за комп'ютером; зростаючі негативні емоції поза екраном; безвідповідальність, невиконання обов'язків тощо. А. В. Урсу серед критеріїв адиктивної поведінки виділяє психічний потяг до гри, втрату контролю над часом, симптоми астенії та депресії при вимушеному відлученні від гри, брехню, конфлікти в сім'ї [20]. І. Гурвич зазначає наявність взаємозв'язку між адиктивною поведінкою та відчуженістю [2].

Дослідження американського ресурсу Ohio State Health News [53] і міжнародна мережа лікарень Medicover Hospitals [46] визначили чому тривале проведення часу за комп'ютером негативно впливає на людину, а саме: синє проміння екрану порушує вироблення мелатоніну, що ускладнює засинання та може призвести до безсоння; неправильна постава при використанні ПК може викликати болі у шиї, спині і проблеми з суглобами; надмірний час перед екраном, особливо у соцмережах має підвищений ризик депресії, тривоги та ін.

Виділяють чотири стадії розвитку психологічної залежності від комп'ютерних ігор [18]:

*Стадія легкої захопленості.* Після того, як людина грала декілька раз у рольову гру, вона починає «відчувати смак». Гравець відчуває задоволення від гри, отримуючи позитивні емоції. Особливість стадії полягає у тому, що гра має ситуативний характер, потреби у гри ще не виникає і власне гра не є значущою цінністю для людини.

*Стадія захопленості.* Виникнення нової потреби - комп'ютерної гри. Прагнення до гри на цьому етапі виступає як мотивація, детермінована потребами втечі від реальності і ухвалення ролі. Гра носить систематичний характер.

*Стадія залежності.* На цій стадії гра переміщується на нижній рівень піраміди потреб і стає такою ж необхідною для гравця як потреба у їжі, сні. Залежність може формуватись у двох формах: соціалізованої і індивідуалізованої потреби у гри. Утворюються групи гравців в on-line, або потреба грати на одинці, На цьому етапі гра виступає як своєрідний наркотик, до якого необхідно постійно повертатись, якщо протягом якось етапу вони «не приймають дозу», то починають відчувати психологічний дискомфорт.

*Стадія прив'язаності.* Відбувається згасання ігрової залежності людини, зі зрушенням психологічного змісту у бік норми. Людина тримає дистанцію з комп'ютером, проте повністю відірватися від психологічної



прихильності до ігор їй повністю не вдається. Це стадія може тривати найдовше за всіх [18, с.4-5]:.

Варто зазначити, що більшість захворювань піддаються ефективному лікуванню на початкових етапах їхнього розвитку.

Формування ігрової залежності ґрунтується на частково несвідомих прагненнях і потребах – бажання втекти від реальності та прийняти нову роль. Ці механізми діють поза свідомим контролем людини незалежно від її початкової мотивації до гри. Вони активуються вже на етапі знайомства з рольовими комп'ютерними іграми та під час регулярних ігрових сеансів. Тобто, незалежно від того, що саме спонукає людину почати грати, згодом починають працювати механізми, що призводять до залежності, і потреба, яка лежить в основі цього процесу, поступово виходить на перший план у мотивації ігрової діяльності [33, с. 395].

Водночас варто враховувати, що проблема кіберзалежності не може бути ефективно вирішена окремо від інших питань, пов'язаних з формуванням та функціонуванням особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства. Це вимагає створення широкої системи медіаосвіти для населення, особливо для молоді [23, 27].

Людей, які тривалий час проводять за комп'ютерними іграми, часто називають «комп'ютерними залежними». На відміну від традиційної наркоманії, де розвивається психофізична залежність, тут виникає залежність від самого ПК.

Під час проходження гравця разом із ігровою матрицею формують віртуальну реальність, яка має певну стійкість і залучає його до активної взаємодії, змінюючи при цьому стан його свідомості. Ю. Вінтюк вказує, що для кіберзалежності характерним є занурення у змінений стан свідомості, що створює умови для виникнення інтенсивних емоційних реакцій на ігрові події, що, своєю чергою, стимулює активність гравця [9, с. 220].

Фізичний стан і здоров'я користувачів дійсно залежить у безпосередній взаємодії з інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ). При цьому, що

поняттям ІКТ британські педагоги позначають усі сучасні засоби комунікації (комп'ютери, телебачення, мобільні телефони тощо) [7].

### **Ознаки комп'ютерної залежності:**

- Перебування у комп'ютера в нічний час;
- Емоційна залежність, віртуальна радість замінює реальну;
- Зміна поведінки (дратівливість, перепади настрою);
- Прийом їжі не відриваючись від комп'ютерних ігор;
- Відсутність інших захоплень, крім ПК;
- Надавання переваги відеоіграм над живим спілкуванням;
- Загальний час, проведений за грою, перевищує час прогулянок, спілкування з близькими та друзями, інші захоплення;
- Проблема вільного часу при поломці ПК.

Доктор М. Орзак зазначає, що залежність супроводжується не лише психологічними, але й фізичними симптомами, серед яких можна виділити:

- враження нервових стовбурів руки, зв'язане з тривалою перенапруженою м'язів;
- оніміння пальців руки, що тримає „мишку“;
- сухість та різь в очах;
- головні болі по типу мігрені;
- болі в спині;
- нерегулярне харчування, пропуск прийомів їжі;
- зневага до особистої гігієни;
- розлад сну, зміна режиму сну [52].

Звісно чим довше часу ви будете проводити за комп'ютером тим більше наслідків це буде мати, погане самопочуття, погіршення настрою це початок проблем з якими можливо зіткнутись, до більш серйозних відносять: порушення опорно-рухового апарату, порушення постави, сколіоз, артрози та ін.

Але також цього можна уникнути дотримуючись вимогам безпечного користування комп'ютером, робити вчасно гімнастику, уникати довгого

проводження за комп'ютером.

Однак повністю уникнути від адекватної поведінки неможливо, коли об'єкт залежності є важливою частиною повсякденного життя або сучасного стилю існування (наприклад, спілкування, навчання, робота, пошук інформації в Інтернеті, прослуховування музики, ігри тощо) [12, 38, 61].

А. Голдберг в свій час запропонував набір діагностичних критеріїв Інтернет-залежності [30], К. Янг провела унікальне дослідження та розробила власний версію тесту для виявлення інтернет-залежності [56, с.8-9]. За її даними, інтернет-залежність розвивається досить швидко, що зумовлено різними факторами.

З 2000 р. в Україні Л.Н. Юрьєва, Т.Ю. Болбот провели декілька ґрунтовних досліджень, присвячених питанню діагностики та профілактики комп'ютерної залежності серед дніпропетровських навчальних закладів щодо формування, діагностики та корекції комп'ютерної залежності у підлітків, що найбільш схильні до неї [37, с.9].

Виділяють 5 типів залежності:

- Пристрасть до біржових онлайн-торгам і азартним іграм
- Нав'язливий серфінг (подорож мережею у пошуках інформації);
- Комп'ютерні ігри;
- Кіберсекс;
- Віртуальні знайомства [18].

Для прогнозування майбутніх тенденцій у розвитку ігрової залежності та визначення ефективних способів її подолання необхідно враховувати досвід країн із розвиненою інформаційно-технічною сферою. Важливим аспектом профілактики ігрової залежності є роль сім'ї та соціального оточення.

Для подолання ігрової залежності ключову роль відіграють психологи, психіатри та лікарі загальної практики. Ці професіонали можуть допомогти особі переосмислити своє ставлення до ігор, а також сформуванати мотивацію для здорового та збалансованого життя без залежності. Для цього

застосовуються медикаментозні препарати, психотерапія, лікарська терапія, гештальт-терапія, а також різні профілактичні методи [69. с.1186].

Підсумовуючи можна сказати, що ігрові платформи створюють унікальне середовище для взаємодії, яке впливає на когнітивні функції (пам'ять, увагу, швидкість реакції), так і на емоційний стан користувачів. Ігри здатні викликати як позитивні емоції (радість, задоволення), так і негативні (тривожність, агресія), що залежить від контенту, механіки гри та соціальні взаємодії в ігровому просторі. В умовах сучасного інформаційного суспільства значення відеоігор зросло, що робить їх важливим об'єктом психологічного дослідження.

Ключовими психологічними чинниками, що впливають на емоційний розвиток під час ігрового процесу є змагання, самовираження, при емоційному фоні ігор (етичні дилеми, зміст ігрового сюжету). Також соціальна взаємодія користувачів в кооперативних іграх чи будь-яких змагальних аспекти з цієї ж галузі. Самі автори та розробники ігор впливають на моральні установи людей та на поведінку завдяки наповненням і емоційним насиченням гри та її повчальним діям чи прихованим змістом.

Жанрова специфіка ігор має вплив на формування психологічного профілю гравців, розвиваючи певні навички та моделі поведінки.

Ігрові платформи чинять двоякий вплив на користувачів: з одного боку, вони здатні стимулювати розвиток позитивних рис (когнітивний розвиток, емоційна стабільність, соціальна адаптація), з іншого боку за надмірного використання здатні провокувати негативні ефекти, такі як залежність або емоційна нестабільність.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІГРОВИХ ПЛАТФОРМ НА ЕМОЦІЙНИЙ РОЗВИТОК КОРИСТУВАЧІВ

#### 2.1. Вибірка та учасники дослідження

В межах даної магістерської кваліфікаційної роботи було проведено емпіричне дослідження залежності від ігор у користувачів та вплив на їх психологічний стан та емоційний розвиток.

Вибірка була сформована стихійно.

У дослідженні взяли участь 60 осіб різного віку, які користуються ПК, Інтернетом та гаджетами, що показано на рис. 2.1.

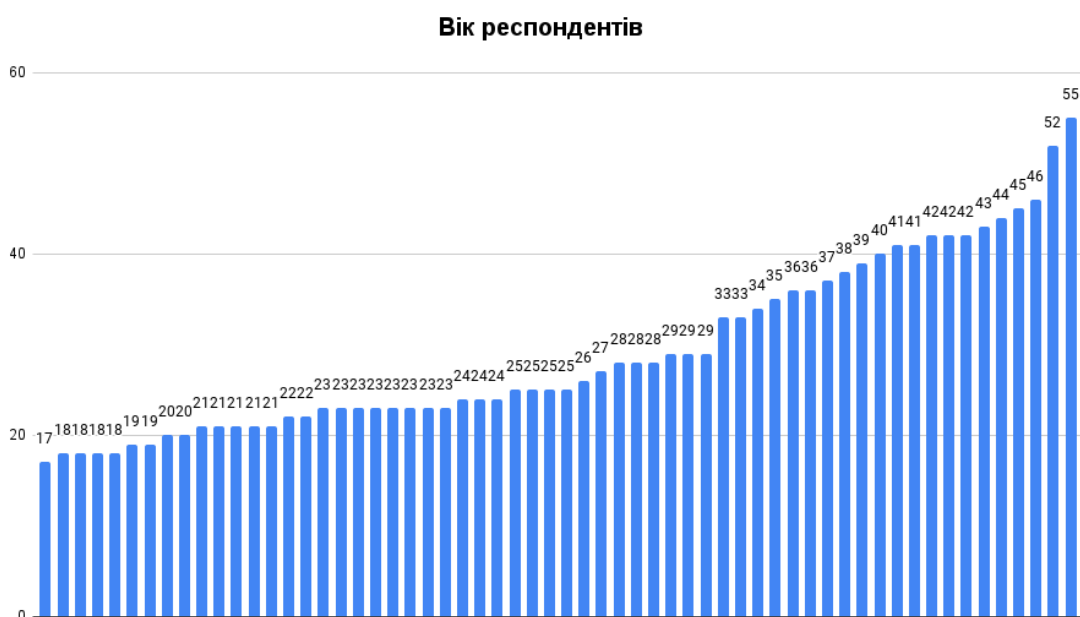


Рис. 2.1. Вік респондентів опитування

Усі респонденти були поділені на дві полярні групи за статевою приналежністю, вказано на рис. 2.2.

Перша група жіноча – 45 осіб.

Друга чоловіча – 15 осіб.

## Статева приналежність

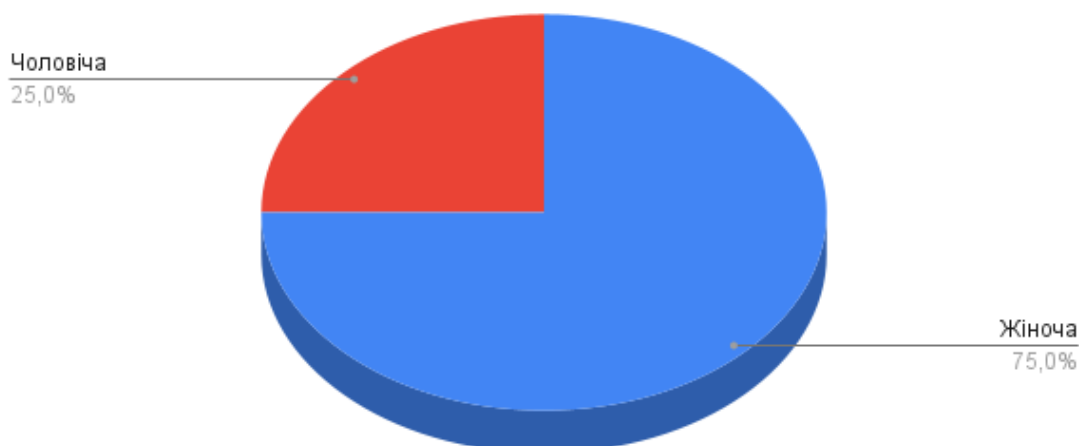


Рис. 2.2. Статева приналежність респондентів опитування

На підготовчому етапі було проведено аналіз вітчизняної та зарубіжної наукової літератури з проблеми дослідження, складено план дослідження, підібраний відповідний психодіагностичній інструментарій. Підготовлено онлайн форми з матеріалом для проведення дослідження. Учасники добровільно погодились прийняти участь у дослідженні.

На основному етапі було здійснено тестування (жовтень 2024 р. – листопад 2024), збір, обробка та аналіз отриманих даних. Учасникам дослідження було запропоновано заповнити гугл форми, які вони проходили у вільний для них час.

На даному етапі розвитку психологічної науки є багато методик, спрямованих на вивчення комп'ютерної ігрової залежності, так і їх проявів. З метою виявлення впливу від ігор на психологічний стан та емоційний розвиток, застосовано такі методики: Опитувальник залежності від ігор; Шкала депресії А. Бека; Методика нервотизації Л.І. Вассермана; Чотирьохмодальний емоційний опитувальник Л. Рабіновича; «Емоційний інтелект EQ» Н. Хола.

Шкала депресії Бека (Beck's Depression Inventory, BDI) (Додаток А)

розроблена у 1961 році для оцінки рівня депресії шляхом самоаналізу. Вона є одним із найпоширеніших інструментів для визначення ступеня тяжкості депресивних станів. Існують три версії цієї шкали: оригінальна BDI, а також оновлені BDI-1A і BDI-II.

Шкала складається з 21 питання, кожне з яких відображає різні аспекти депресії. На кожен запитання пропонується 4 варіанти відповідей, які мають відповідну бальну оцінку. Загальний бал може коливатися від 0 до 63, де вищий показник свідчить про більш виражений рівень депресії. Кожна відповідь оцінюється за шкалою від 0 до 3:

0-13: мінімальна депресія

14-19: легка депресія

20-28: помірна депресія

29-63: важка депресія.

Методика невротизації Л. І. Вассермана (Додаток Б) дозволяє оцінити схильність індивіда до розвитку неврозу. Ця методика широко застосовується в психологічній діагностиці для оцінки рівня психічного напруження та визначення ризику розвитку невротичних розладів. Методика включає в себе серію тверджень, які стосуються різних аспектів емоційного та психологічного стану. Респондентам пропонується оцінити, наскільки ці твердження відповідають їхнім почуттям та станам. Містить 40 тверджень на які треба вибирати відповіді «так» або «ні».

Чотирьохмодальний емоційний опитувальник Л. Рабиновича (Додаток В) спрямований на виявлення переживаючих у людини емоцій. Цей тест допомагає визначити стійкі емоційні переживання респондентів, їх схильність до оптимізму чи песимізму, до позитивного чи негативного емоційного стану. Підшкали: радість (позитивний спектр) оцінка емоції, задоволення, щастя, піднесений настрій; гнів (негативний спектр емоцій) аналіз схильності до гніву, роздратування, агресії; страх(негативний спектр) оцінка страхів, тривоги, почуття небезпеки; сум (негативний спектр) оцінка наявності почуття смутку, печалі, депресивних настроїв [36].

«Емоційний інтелект EQ» Н. Хола призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що відображається в емоціях і керувати своєю емоційною сферою на основі прийнятих рішень. Методика Н. Хола є потужним інструментом для розвитку емоційної компетентності. Вона складається з 30 тверджень та 6 варіантів відповіді і містить 5 шкал: шкала 1 – «Емоційна обізнаність»; шкала 2 – «Управління своїми емоціями» шкала; 3 – «Самомотивація»; шкала 4 – «Емпатія»; шкала 5 – «Розпізнавання емоцій інших людей» [11].

Варіанти відповідей:

- Повністю не згоден
- Здебільшого не згоден
- Частково не згоден
- Частково згоден
- Здебільшого згоден
- Повністю згоден

## 2.2. Результати дослідження

За результатами дослідження з опитувальника на ігрову залежність можна зазначити невисокий рівень залежності від ігор, а саме 76,67% (46 людей) має низький рівень залежності, що може означати, що респондент скоріш за все контролює свої ігрові звички, або відсутність прив'язаності до ігор, 18,33% (11 людей) мають помірний рівень залежності, тобто є ризик, що ігри можуть іноді впливати на повсякденне життя, 5% (3 людини) мають високий рівень залежності, респонденти, можливо, стикаються з проблемами, пов'язаними з іграми; із даної вибірки ніхто не має критичний рівень залежності, більше детально табл. 2.1.



Таблиця 2.1

**Результати оцінки рівня ігрової залежності за категоріями**

Вибірка	Категорії	Мін. значення	Макс. значення	Середнє значення	Стандарт. відхилення
60	Загальний рівень	0	27	7,53	5,98
	Контроль часу	0	7	2,1	1,95
	Соціальні проблеми	0	8	0,88	1,56
	Психологічний дискомфорт	0	12	2,87	2,6
	Психологічне уникнення	0	6	2,55	1,75

За категорією «Контроль часу» середній бал становив 2,1 (SD=1,95), 76,67% (46 опитаних) що свідчить про високий рівень контролю над часом, респонденти здатні обмежувати час, проведений за іграми, без значних труднощів. 21,67% (13 осіб) вказують на труднощі у встановленні меж щодо ігрової активності, респонденти можуть відчувати втрату контролю, але ця проблема ще не є критичною.

У категорії «Соціальні проблеми» середній бал становив 0,88 (SD=1,56), 93,33% (56 осіб) що вказує на гарну соціальну адаптацію респондентів і свідчить, що ігрова активність не заважає їм підтримувати стосунки та виконувати соціальні ролі. 5% (3 особи) мають деякі проблеми або конфлікти із близькими або друзями через ігри.

Показник «Психологічний дискомфорт» має середній бал 2,8 (SD=2,6), 88,33% (53 осіб) респонденти не відчують значного емоційного напруження, викликаного іграми, це свідчить про стабільний психологічний стан та відсутність залежності в емоційній сфері. 10% (6 осіб) мають певний рівень емоційного напруження, зокрема помірну тривогу або легкі зміни настрою через ігрову активність.

«Психологічне уникнення» демонструє, що для 27 осіб (45%) вказують

на використання ігор як засобу тимчасового відволікання від реальності або емоційного навантаження. Для 48,33% (29 осіб) ігри не є способом втечі від реальних проблем чи негативних емоцій. А для 6,67% (4 особи) використання ігор є основним способом уникнення реальності, що є серйозною ознакою залежності.

Завдяки опитуванню у нас є можливість дізнатися скільки часу люди проводять граючи в ігри в середньому за день.

Кількість часу, проведеного за іграми (див. рис. 2.3.) :

- Менше 1 години – 30 осіб;
- 1-2 години – 19 осіб;
- 3-4 години – 8 осіб;
- більше 4 годин – 3 особи (5%).

1. Скільки часу Ви проводите за іграми в середньому на день?

60 ответов

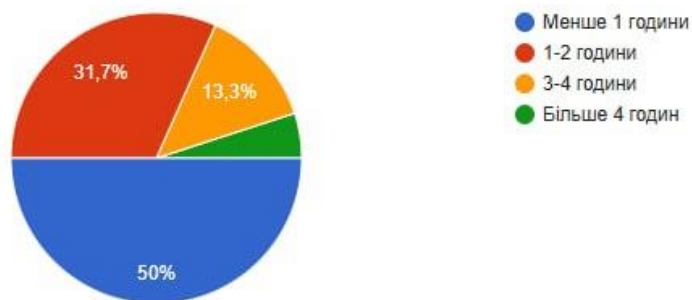


Рис. 2.3. Кількість часу проведеного за іграми

В ході обробки даних наданими респондентами при проходженні опитування було розраховані мінімальні та максимальні показники по всім методикам, підраховано середнє значення, моду, медіану, дисперсію, стандартне відхилення, варіативність та коефіцієнт кореляції і оцінку вірогідності розбіжностей для незалежної вибірки.

За значеннями коефіцієнту варіативності CV по кожній категорії із опитувальника залежності від ігор дорівнює > 33%, значить неможливо чітко

зазначити окремі властивості характеристики для даної вибірки, тобто вона є мінливою.

За оцінкою вірогідності розбіжностей (t-критерій Ст'юдента) для незалежної вибірки між жінками ( $N_1 = 45$ ) і чоловіками ( $N_2 = 15$ ) в категорії «Контроль часу», ми можемо спостерігати статистично значущу відмінність, оскільки отримане значення перевищує критичний рівень ( $t > t_{кр}$ ) на рівні значущості  $\alpha=0,01$ .

По інших же категоріям результат t-критерію не перевищує критичне значення ( $t < t_{кр}$ ), зазначено в таблиці 2.2, що показує відсутність статистично значущої відмінності між жінками та чоловіками.

Таблиця 2.2

### Результати порівняння категорій ігрової залежності за статевою ознакою (t-критерій)

Категорії	Жінки	Чоловіки	t критичне для вибірки (N=60), $\alpha=0,01$	t критичне для вибірки (N=60), $\alpha=0,05$	Порахований t- критерій
Контроль часу	45	15	2,66	2,00	-3,57
Соціальні проблеми					-1,68
Психологічний дискомфорт					-1,96
Психологічне уникнення					-1,62

Наступною методикою в ході дослідження стала «Шкала Бека» для виявлення чи існує статистично значущий зв'язок між рівнем депресії та рівнем ігрової залежності та чи впливає депресія на розвиток певних категорій залежностей.

За оцінкою станів опитуваних, зроблена інтерпретація та з неї були отримані такі результати: у 35 осіб (58,33%) мінімальна депресія, що свідчить про відсутність клінічно значущої депресії, у 16 (26,67%) легка депресія тобто легкий вплив депресивних станів на людину, у 5 (8,33%) помірна,

більш виражений прояв депресивних станів і у 4 (6,67%) важка депресія, вказує на проблему людині яка зараз перебуває у цьому стані.

Був проведений кореляційний аналіз між опитувальником залежності від ігор та Шкалою Бека для виявлення наявного зв'язку між впливом ігор на депресивний стан, отримані дані занесені у таблицю 2.3. Значення довірчих випадковостей обрана 95%, для вибірки  $N=60$ , критичне значення коефіцієнту кореляції  $r_{кр}=0,254$ .

Таблиця 2.3

**Результати кореляційного аналізу між опитувальником залежності від ігор та шкалою депресії Бека**

Категорії	Значення довірчих випадковостей $p$	Критичне значення коеф. кореляції $r_{кр}$	Коефіцієнт кореляції $r$
Загальний	0,05	0,254	0,014
Контроль часу			-0,068
Соціальні проблеми			-0,18
Психологічний дискомфорт			0,12
Психологічне уникнення			0,11

Аналіз отриманих даних показав відсутність статистично значущого зв'язку між показниками залежності від ігор та рівнями депресії. Значення коефіцієнтів кореляції  $r$  для загальних результатів та окремих категорій не досягли критичного рівня  $r_{кр} = 0,254$  за даної вибірки при заданому рівні значущості  $p = 0,05$ , тобто вони не є статистично значущими. Зв'язок між рівнем депресії та рівнем ігрової залежності відсутній.

Для порівняння гендерних відмінностей з отриманих даних за методикою був зроблений аналіз у зв'язку з фактором статі, які занесено в таблицю 2.4 (t-критерій Ст'юдента). Для більшого огляду на відмінності по отриманим відповідям, пораховане відсоткове співвідношення між двома групами (чоловіки і жінки).

Таблиця 2.4

**Розподіл рівнів депресії серед жінок і чоловіків та статистичний аналіз різниць**

Рівень депресії	Жінки, осіб	Чоловіки, осіб	Відсоткове співвідношення, %		t критичне для вибірки (N=60), $\alpha=0,01$	Порахований t- критерій
			Жін	Чол		
Мінімальна	27	8	60	53	2,66	0,83
Легка	12	4	26	27		
Помірна	3	2	7	13		
Важка	3	1	7	7		

З цієї таблиці можна побачити, що результат за оцінкою вірогідності розбіжностей  $t_{кр}$  не перевищує критичне значення для даної вибірки  $t_{кр} = 2,66$  ( $t < t_{кр}$ ), тому статистична значущість між жінками та чоловіками відсутня.

Та при порівнянні рівня депресії жінок та чоловіків немає великої розбіжності у відсотковому значенні навіть попри кількість жінок  $N_1 = 45$ , а чоловіків  $N_2 = 15$ , окрім помірного рівня депресії де у чоловіків 13% а у жінок 7%.

Наступним етапом дослідження стало вивчення рівня невротизації респондентів за методикою Л.І. Вассермана, яка дозволяє визначити показник емоційної нестабільності, яка вірогідно пов'язана з проявами залежності від ігор.

Серед опитуваних у 28 осіб (46,66%) мають середній рівень невротизації, що вказує на можливі труднощі в адаптації до стресу та підвищену емоційну чутливість, у 25 людини (41,67%) високий рівень невротизації, значна кількість респондентів із високим рівнем невротизації

може вказувати на схильність до емоційних проблем, які потенційно впливають на їх поведінку і у 7 опитуваних (11,67%) низький рівень, свідчить про емоційну стійкість, спокій, оптимізм.

У ході роботи був також виконаний кореляційний аналіз для виявлення можливого зв'язку між рівнем залежності від ігор та рівнем невротизації, результати якого наведені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

**Результати кореляційного аналізу між категоріями опитувальника залежності від ігор та показниками методики Л.І. Вассермана**

Категорії	Значення довірчих випадковостей $p$	Критичне значення коеф. кореляції $r_{кр}$	Коефіцієнт кореляції $r$
Загальний	0,05	0,254	0,06
Контроль часу			-0,01
Соц. проблеми			-0,005
Психол. дискомфорт			0,13
Психол. уникнення			0,01

Отримані результати свідчать про відсутність вірогідних статистичних зв'язків між показниками методик. За показниками «Загального» та «Соціальних проблем»,  $r = 0,06$  та  $r = -0,005$  відповідно при значенні довірчих випадковостей  $p > 0,05$  показує відсутність значущого кореляційного зв'язку.

В категоріях «Контроль часу», «Психологічний дискомфорт» та «Психологічне уникнення» також відсутній статистично значущий кореляційний зв'язок.

Показники емоційної нестабільності не пов'язані з проявами залежності від ігор.

Розрахований аналіз за оцінкою вірогідності розбіжностей (t-критерій Ст'юдента), отримані дані розміщені у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

### Рівні невротизації серед жінок і чоловіків з аналізом статистичних розбіжностей

Рівень невротизації	Жінки, осіб	Чоловіки, осіб	Відсоткове співвідношення, %		t критичне для вибірки (N=60), $\alpha=0,01$	Порахований t- критерій
			Жін	Чол		
Низька	6	1	13	7	2,66	0,49
Середня	20	8	45	53		
Висока	19	6	42	40		

По отриманим даним можна сказати, що у відсотковому відношенні жінок та чоловіків за рівнями невротизації, низький рівень невротизації більший відсоток мають жінки 13% (6 осіб), а чоловіки 7% (1 людина), тобто у даній вибірці частина учасників жіночої статі мають низький рівень невротизації, натомість у чоловіків більший показник за середнім рівнем невротизації 53% (8 осіб), у жінок 45% (20 осіб), що говорить про можливі труднощі в адаптації до стресу серед чоловічої частини опитаних. Високий рівень невротизації у кожній групі майже однаковий (42% та 40% відповідно).

В результаті проведення дослідження по цій методиці та підрахованого кореляційного аналізу і за оцінкою вірогідності розбіжностей (t-критерій Ст'юдента) можна свідчити про те, що залежність від ігор не має значного впливу на емоційний стан, зокрема на рівень невротизації для даної вибірки.

Також в ході емпіричного дослідження проводилося опитування за методикою виявлення домінуючих емоційних станів (радість, гнів, сум, страх) Л. Рабіновича, де учасникам потрібно вибрати один із 4 варіантів відповідей на 46 запитань, всі відповіді було інтерпретовано та результати методики представлено у таблиці 2.7 у відсотковому відношенні.

Таблиця 2.7

**Результати дослідження домінуючих станів за методикою Л.Рабіновича (N=60)**

Домінуюча емоція в структурі емоційності	%
Радість	42
Страх	25
Сум	18
Гнів	15

У результаті дослідження домінуючих емоцій серед 60 респондентів, було виявлено, що найбільш вираженою емоцією серед учасників є «радість», яка становить 42%, тобто в структурі емоційності переважає позитивний емоційний стан у більшості частини вибірки.

«Страх» як базова емоція впливає на рівень тривожності та переживань серед опитуваних і складає 25% у даній виборці, часто такі люди мають підвищену тривожність, схильність до песимістичного мислення, вони можуть уникати ризиків, що обмежує їхню активність і здатність до самореалізації.

Домінування емоції «сум» 18% свідчить про наявність певного емоційного дистресу у частини респондентів, що вказує на рівень депресивних настроїв або невдоволення, такі люди часто мають знижений рівень життєвого тону.

Досліджувані з домінуванням емоції «гніву» 15% не є домінуюча для них, або менш актуальна в контексті повсякденного емоційного досвіду, хоча демонстрація своєї імпульсивності характерна, і вони можуть бути схильними до конфліктів.

В ході роботи були розраховані: мінімальні та максимальні показники, середнє значення, стандартне відхилення, коефіцієнт варіативності, зроблений кореляційний аналіз та підрахована оцінка вірогідності розбіжностей за даною методикою.



Результати кореляційного аналізу між опитувальником залежності від ігор та даними отриманими за методикою Рабіновича, зведені у таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

**Кореляційний аналіз ігрової залежності та домінуючих емоційних характеристик за методикою Л. Рабіновича**

Категорії	Значення довірчих випадковостей $p$	Критичне значення коеф. кореляції $r_{кр}$	Коеф. кореляції $r$ зі шкалою радість	Коеф. кореляції $r$ зі шкалою гнів	Коеф. кореляції $r$ зі шкалою страх	Коеф. кореляції $r$ зі шкалою сум
Загальний	0,05	0,254	-0,024	0,26	0,21	0,30
Контроль часу			0,0035	0,14	0,093	0,21
Соц. проблеми			0,036	0,26	0,21	0,24
Психол. дискомфорт			-0,17	0,33	0,31	0,42
Психол. уникнення			0,09	0,061	0,1	0,07

У результаті кореляційного аналізу ми можемо бачити, що коефіцієнт кореляції загального показника з гнівом  $r = 0,26$  трохи більший критичного рівня коефіцієнта кореляції  $r_{кр}$  для даної вибірки, вказує на тенденцію до слабого позитивного зв'язку, із цього можна сказати, що респонденти із вищим рівнем ігрової залежності демонструють дещо підвищену схильність до гніву.

Слабка кореляція зі страхом  $r = 0,21$ , не є статистично значущою, бо не досягає критичного значення  $r_{кр} = 0,254$  для даної вибірки ( $N=60$ ).

Значення кореляції загального рівня з сумом  $r = 0,30$  вказує на помірний зв'язок, звідси можна простежити, що учасники з високим рівнем залежності від ігор частіше відчують сум, що може вказувати про їхню емоційну вразливість або втратою часу чи невдач у реальному житті.

Щодо порівнювальних категорій, то в «Контроль часу» до підшкал Л. Рабіновича, можемо спостерігати незначущу кореляцію, тобто коефіцієнт кореляції  $r$  не досягає рівня статистичної значущості  $r_{кр} > r$ .

Категорія «Соціальні проблеми» демонструє слабкий зв'язок в кореляції з підшкалою «гнів»  $r = 0,26$ , адже вона не набагато більше критичного значення коефіцієнту кореляції  $r_{кр} = 0,254$ , тому певно казати не можна, але це показує, що люди з більш вираженими соціальними проблемами викликаними іграми, частіше відчують гнів. Це можливо зумовлено з конфліктами чи ізоляцією.

При дослідженні зв'язку «Психологічного дискомфорту» та підшкалою «гнів» спостерігається помірний кореляційний зв'язок  $r = 0,33$ , тому можна припускати, що психологічний дискомфорт при ігровій активності, супроводжується гнівом, можливо, через внутрішню напругу чи незадоволення собою, наприклад при неуспішній спробі пройти місію у грі.

Щодо порівняння з підшкалою «страх» також є помірний зв'язок  $r = 0,31$ , дія дискомфорту від ігрової активності може спричиняти зростання страху, можливо, через побоювання втрати контролю чи наслідків залежності. Серед усього аналізу вищий зв'язок демонструє кореляція з підшкалою «сум»  $r = 0,42$ , виникнення дискомфорту тісно пов'язане з почуттям суму, що може виявитися наслідком розчарування чи безпорадності.

Аналіз категорії «Психологічне уникнення» показав відсутній статистично значущий кореляційний зв'язок між уникненням на переживання радості  $r = 0,09$ , розвиток емоції гніву  $r = 0,061$ , підсилювання почуття страху  $r = 0,1$  та відчуття почуття суму  $r = 0,07$ .

У таблиці 2.9 зведені результати статистичного аналізу гендерних відмінностей жінками та чоловіками за методикою Л. Рабіновича. Для перевірки гіпотези щодо наявності різниць між двома групами застосовувався t-критерій Ст'юдента, який є ефективним методом для оцінки середніх значень двох незалежних вибірок. За підсумками розрахунків встановлено,

що отримані значення t-критерію не перевищували критичного значення, що вказує на відсутність статистично значущої відмінності.

Таблиця 2.9

### Порівняння гендерних відмінностей за емоційними шкалами

Підшкали	Жінки, осіб	Чоловіки, осіб	t критичне для вибірки (N=60), $\alpha=0,01$	t критичне для вибірки (N=60), $\alpha=0,05$	Порихований t-критерій
Радість	45	15	2,66	2,00	1,39
Гнів					1,32
Страх					1,71
Сум					-0,60

Останнім кроком буд перехід до аналізу зв'язків між показниками ігрової залежності та рівнем емоційного інтелекту за методикою Н. Хола, досліджувалося, як залежність від ігор може впливати на здатність респондентів розуміти, управляти та виражати свої емоції.

У даному розділі представлено результати як самої методики так і кореляційного аналізу, що дозволяють визначити ступінь взаємозв'язку між різними аспектами ігрової залежності та компонентами емоційного інтелекту. Зокрема, досліджено показники, пов'язані з емоційною обізнаністю, емпатією, управлінням емоціями та соціальними взаємодіями.

Метою даного аналізу є виявлення специфічних зв'язків між емоційною компетентністю респондентів та ступенем їх залученості в ігрову діяльність. Це дозволяє краще зрозуміти, чи впливає ігрова залежність на зниження рівня емоційного інтелекту, або навпаки, деякі аспекти емоційного інтелекту можуть виступати чинниками, що сприяють розвитку залежності. Основні результати цього аналізу представлені в таблиці 2.10 нижче.

Як видно з рис. 2.4. за шкалою «емоційна обізнаність» переважає середній та низький рівень. Більшість опитаних виявили недостатню

здатність розуміти власні емоції. Їм складно ідентифікувати, назвати та інтерпретувати свої емоційні стани. У тих, хто показав низький рівень емоційної обізнаності, спостерігаються значні труднощі із розрізненням переживань, які сприяють чи, навпаки ускладнюють їхню взаємодію з іншими.

Респонденти із середнім рівнем емоційної обізнаності мають дещо кращі навички у розумінні свого внутрішнього світу та в розпізнаванні емоцій, але їм усе ще бракує повного оволодіння цими вміннями. Високий рівень обізнаності зафіксовано лише у невеликої частини опитаних. Ці люди здатні оцінювати інтенсивність власних емоцій, точно визначати їхній тип і розуміти, як вони впливають на поведінку. Крім того, вони демонструють здатність розпізнавати емоційні стани у інших осіб та правильно їх інтерпретувати, що свідчить про високий рівень розвитку емоційної обізнаності.

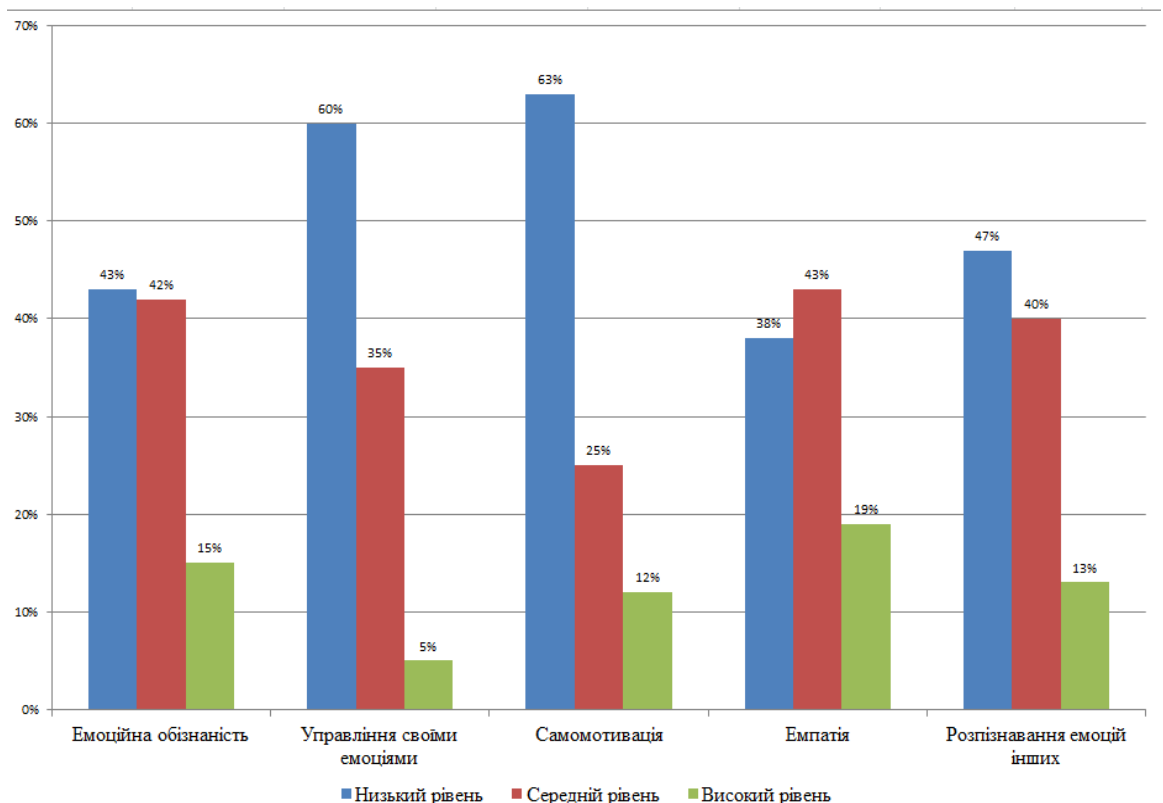


Рис. 2.4. Показники емоційного інтелекту

Шкала «управління своїми емоціями» демонструє, що більша частина людей має низький рівень, це свідчить про те що, їм практично неможливо справлятися з собою та діяти не під впливом своїх емоцій. Середній рівень свідчить про те, що опитані мають базові навички контролю небажаних емоцій, однак їм не завжди вдається утримувати самоконтроль у критичні моменти. Найменша кількість спостерігається на високому рівні, де люди демонструють добре розвинений внутрішньоособистісний інтелект, що сприяє ефективному вирішенню будь-яких проблемних ситуацій.

За шкалою «самотивація» лідерство займає низький рівень, скоріш за все для цих поки не відкрито усвідомлення реальних своїх потреб, можливо для них мотивацією є зовнішні фактори. Для чверті учасників є уявлення про справжню ціль присутнє, але навіть це не завжди стає поштовхом для втілення власних планів в життя. У невеликої кількості респондентів самотивація перебуває на високому рівні, що свідчить про їхню здатність долати труднощі на шляху до мети, реалізовувати власні бажання, залишаючись незалежними від зовнішніх впливів. Ці люди можуть підтримувати свою мотивацію виключно за рахунок внутрішньої самооцінки та схвалення.

Шкала «емпатія» показує немаленький відсоток за середній рівнем, що означає, ця частина людей спокійно може бути гарними співрозмовниками, надійними друзями та опорою для близьких людей в потрібний момент. Трохи менший відсоток у низькому рівні, респонденти не навчилися розбиратися в переживаннях інших людей. Ті хто мають високий рівень емпатії розвинули здібності до розпізнавання емоцій інших людей, навчилися оцінювати їхній емоційний стан по жестах та міміці.

Остання шкала «розпізнавання емоцій інших людей» показує що у більшості це вміння на низькому рівні, їм важко розпізнати та впливати на переживання інших та не мають уявлення як потрібно себе поводити з людьми в скрутному стані. На середньому рівні люди здатні усвідомлювати ситуацію та взаємодіяти таким чином, щоб зменшити або збільшити

інтенсивність емоцій. А от для інших опитаних з високим рівнем зрозуміти людину та скерувати її емоційні прояви дуже легко.

Таблиця 2.10

**Кореляційний аналіз показників ігрової залежності з компонентами емоційного інтелекту за методикою Н. Хола**

Категорії	Критич. знач. коеф. корел $r_{кр}$	Коеф. корел. $r$ зі шкалою Емоційна обізнаність	Коеф. корел. $r$ зі шкалою Управління своїми емоціями	Коеф. корел. $r$ зі шкалою Самомотивація	Коеф. корел. $r$ зі шкалою Емпатія	Коеф. корел. $r$ зі шкалою Розпізнавання емоцій інших людей
Загальний	0,254	-0,34	-0,20	-0,23	-0,28	-0,14
Контроль часу		-0,26	-0,16	-0,13	-0,34	-0,15
Соц. проблеми		-0,26	-0,04	-0,18	-0,31	-0,20
Психол. дискомфорт		-0,42	-0,28	-0,32	-0,27	-0,20
Психол. уникнення		-0,22	-0,08	-0,11	0,013	0,037

За отриманими результатами загальний рівень ігрової залежності має слабкий зв'язок з шкалою «емоційна обізнаність»  $r = 0,34$  який свідчить про те, що респонденти з більш високим рівнем ігрової залежності мають труднощі з усвідомленням і розпізнаванням власних емоцій, це може вказувати на низьку здатність до самоаналізу. Спостерігається негативний вплив на здатність людини із залежністю розуміти емоції інших. Зв'язок з іншими шкалами відсутній,  $r < r_{кр}$ .

Показник «Контроль часу» демонструє, що респонденти, які не контролюють час гри, мають знижене усвідомлення власних емоцій. Помітний зв'язок зі шкалою «Емпатія» свідчить, що втрата контролю часу суттєво впливає на здатність розуміти емоції інших людей. Зі іншими

шкалами  $r < r_{кр}$  слідує висновок про відсутність вірогідного зв'язку між показниками.

За такими ж компонентами емоційного інтелекту присутній кореляційний зв'язок у показника «Соціальні проблеми», по цьому приводу можна зазначити, що за емоційною обізнаністю у респондентів є труднощі в розпізнаванні емоцій. Це може проявлятися у відсутності розуміння причин внутрішніх переживань або труднощах у їхньому вираженні. Щодо емпатії кореляційний зв'язок показує, що соціальні проблеми, ймовірно, спричиняють емоційну ізоляцію або конфлікти, що обмежує здатність респондентів правильно сприймати і інтерпретувати емоційні стани інших людей. Це може проявлятися у відсутності інтересу до переживань інших або невмінні виявляти підтримку у складних ситуаціях.

Показник «Психологічний дискомфорт» демонструє значний зв'язок між психологічним дискомфортом і здатністю розпізнавати та усвідомлювати власні емоції  $r = 0,42$  ( $r > r_{кр}$ ). Респонденти, які відчують сильний психологічний дискомфорт, значно частіше мають проблеми з усвідомленням власного емоційного стану. Це може проявлятися у відсутності чіткого розуміння своїх почуттів, їх змішаності або нездатності чітко визначити причини переживань. Люди з високим рівнем психологічного дискомфорту частіше втрачають контроль над своїми емоціями  $r = 0,28$ , легко піддаються негативним настроям або імпульсивній поведінці. Це може позначатися на їхніх міжособистісних стосунках, професійній діяльності та загальному емоційному благополуччі. Психологічний дискомфорт на фоні ігрової діяльності впливає на зниження внутрішньої мотивації до досягнення цілей. У таких респондентів спостерігається втрата інтересу до діяльності, менше бажання долати труднощі та знижена ініціативність. За компонентом емоційного інтелекту «Емпатія» психологічний дискомфорт має слабку кореляцію  $r = 0,27$  ( $r > r_{кр}$ ), що може свідчити про зниження здатності до емпатії у тих хто має сильний психологічний дискомфорт.

Нижче в таблиці 2.11 наведені результати розрахунку аналізу у зв'язку з фактором статі (t-критерій Ст'юдента).

Таблиця 2.11

**Результати гендерного порівняння за шкалами емоційного інтелекту за методикою Н. Хола**

Шкали Н. Хола	Жінки, осіб	Чоловіки, осіб	t критичне для вибірки (N=60), $\alpha=0,01$	t критичне для вибірки (N=60), $\alpha=0,05$	Порахований t-критерій
Емоційна обізнаність	45	15	2,66	2,00	1,65
Управління своїми емоціями					-0,52
Самотивація					0,23
Емпатія					2,47
Розпізнавання емоцій інших людей					1,95

По даним з цієї таблиці за оцінкою вірогідності розбіжностей (t-критерій Ст'юдента) для незалежної вибірки між жінками ( $N_1 = 45$ ) і чоловіками ( $N_2 = 15$ ) ми можемо спостерігати статистично значущу відмінність за шкалою «Емпатія», через те що отримане значення  $t = 2,47$  перевищує критичний рівень ( $t > t_{кр}$ ) на рівні значущості  $\alpha=0,05$ .

Ігрова залежність та її компоненти мають переважно негативний вплив на емоційний інтелект, зокрема на такі його складові як, емоційну обізнаність, емпатію та самотивацію. Зокрема, зниження емоційної обізнаності у респондентів з високим рівнем ігрової залежності ускладнює розуміння власних емоцій та емоцій інших людей, що може сприяти посиленню міжособистісних конфліктів. Водночас, труднощі з емпатією призводять до обмеженої здатності співчувати іншим, що може негативно позначитися на міжособистісних взаєминах. Найсильніші зв'язки



спостерігаються з психологічним дискомфортом, що вказує на тісний взаємозв'язок між емоційним станом та ігровою активністю.

Психологічне уникнення, як окремий компонент поведінки, має мінімальний вплив на емоційний інтелект. Це може свідчити про існування інших механізмів компенсації у респондентів із цією характеристикою, наприклад уникнення стресових ситуацій через залучення до ігрового процесу, що тимчасово знижує напругу.

Результати емпіричного дослідження свідчать про невисокий рівень ігрової залежності серед загальної вибірки, що вказує на здатність більшості з них контролювати свої ігрові звички та мінімізувати їхній вплив на повсякденне життя. Лише 5 % опитаних виявили високий рівень ігрової залежності, що свідчить про необхідність індивідуальної психологічної допомоги цим особам для уникнення розвитку серйозних проблем. Крім, того показники психологічного дискомфорту та соціальних проблем у вибірці є відносно низькими, що вказує на стабільний психологічний стан і соціальну адаптацію більшості респондентів.

Однак серед окремих категорій, виявлено тенденції. Залежність від ігор негативно впливає на емоційну обізнаність, емпатію та здатність управляти емоціями. Це особливо виражено серед респондентів із підвищеним рівнем психологічного дискомфорту, які часто стикаються з труднощами у сфері емоційного самоконтролю.

Переважає кількість учасників здатна контролювати час гри, проведений за іграми, однак у 21,67% респондентів спостерігаються певні труднощі із встановленням меж, що може бути першими ознаками ризиків залежності.

У структурі емоційного стану переважає радість (42%), що демонструє позитивний аспект ігрової діяльності як засобу релаксації та джерела задоволення. Однак негативні емоції, такі як страх і сум, також займають помітне місце (25% і 18% відповідно), що присутня ймовірність свідченням певного емоційного дискомфорту, пов'язаного з ігровою активністю.

Аналізуючи вплив ігрової активності, виявлено помірний зв'язок між високим рівнем ігрової активності та емоціями суму та гніву. Це може свідчити про розвиток негативного фону у частини вибірки через високий рівень стресу або внутрішнього напруження, пов'язаного з іграми.

Проаналізувавши емоційні прояви в процесі гри та оцінюючи психологічний стан користувачів, можна зробити висновок, що ігрова діяльність має різний вплив на емоційну сферу респондентів. Позитивний аспект полягає у тому, що для багатьох ігри виступають засобом релаксації, підтримання стабільного психологічного стану та джерелом радості. Негативний же аспект проявляється у формі помірного зростання емоційного напруження, схильності до суму та втрати емоційної обізнаності у частини респондентів.

## РОЗДІЛ 3

### ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ВИСНОВКИ

#### 3.1. Рекомендації для користувачів ігрових платформ

Ігрові платформи можуть бути ефективним інструментом для розваг, соціалізації та когнітивного розвитку за умов раціонального використання. Негативні емоційні прояви, такі як агресія або тривога, виникають переважно у разі надмірного часу за іграми чи токсичного середовища. Психологічний стан користувачів залежить від контенту гри, індивідуальних особливостей та рівня залученості у ігровий процес. Для зменшення ризиків розвитку залежності та емоційної нестабільності необхідно дотримуватись обмежень, робити перерви та працювати над розвитком емоційної стійкості. Пріоритет варто віддавати ігровому контенту, що сприяє розвитку, а також позитивним формам соціальної взаємодії.

Рекомендується планувати свій час гри, щоб уникати хаотичного занурення у процес. Для користування ігровими платформами рекомендується грати не більше 2 годин на день для уникнення негативного впливу на психологічний стан, тобто користувачам необхідно навчитися управляти своїм часом за ігровою діяльністю. Необхідно регулярно робити перерви кожні 30-40 хвилин для фізичної активності або короткого відпочинку. Для підтримки фізичного здоров'я геймерам рекомендується так вправи: нахили голови (вліво, вправо, вперед, назад) в кількості 10 повторень; розтягування спини, підняти руки вгору та нахилитися вперед – 5 повторень; розминка зап'ясть, кругові рухи кистями рук по 10 разів у кожному сторону; стрибки на місці або ходьба на місці впродовж 2 хвилин. Обов'язково потрібно дотримуватись дистанції з екранами ПК, смартфона та інших гаджетів. Рекомендується припиняти гру за 1-2 години до сну через впливу синього світла від екранів, а також використовувати фільтр синього світла. VR-технології можуть викликати запаморочення і нудоту через

розбіжність між візуальними сигналами та реальним рухом тіла, тому рекомендовано обмежити час використання (10-20 хвилин на сесію).

Зі смартфонами також необхідно ретельно ставитись до експлуатації, тобто тримати телефон на рівні очей і в перервах між сесіями робити регулярні вправи розтягування шиї. Щоб уникнути перевтоми кистей, треба використовувати підставки для телефонів і обмежити час проведений за ним. Цифрове навантаження часте виникнення в експлуатації смартфона і інтернету, для цього краще увімкнути режим «без сповіщень» для зменшення відволікань і визначити чіткий графік використання телефона для ігор.

Для всіх ігрових платформ рекомендовано систематизовано робити перерви, відпочинки, заміщувати ігрову активність на здоровий спосіб проведення часу в реальному житті, витримувати норми охорони здоров'я для гарного самопочуття і зменшення можливості розвитку залежності або шкідливих звичок (наприклад, їсти в процесі гри), та використовувати таймери або додатки для моніторингу часу проведеного в іграх при використанні гаджетів.

Практикувати свої навички самоконтролю та управління емоціями, використовуючи вправи для покращення емоційного інтелекту. Потрібно навчитися розпізнавати власні емоції, які виникають під час гри (радість, тривога, розчарування), для цього можна використовувати техніку самоаналізу, поставте собі запитання – «Що я зараз відчуваю і чому?»

У разі змагальних ігор з агресивними учасниками уникайте взаємодії з ними або блокуйте провокативних гравців.

Якщо виникає агресія, тривога або розчарування, треба обрати інші активності для заспокоєння, наприклад, прогулянку, медитацію або фізичні вправи чи творчі заняття як спосіб емоційного розвантаження після гри та зменшення рівня стресу. Застосовуйте техніки глибокого дихання для зниження емоційного напруження (наприклад, метод «4-7-8» - вдих на 4 секунди, затримка дихання на 7 секунд, видих 8 секунд). Для зниження тривоги та агресії можна використати дихальну техніку «Квадрат», сядьте

зручно, закрийте очі і починайте вдихати повітря через ніс на 4 секунди, затримайте дихання на 4 секунди, потім вихайте повітря через рот на 4 секунди і знову затримайте на 4 секунди. Повторюйте 4-5 разів. Цю техніку можна використовувати під час пауз у грі або після напружених моментів.

Для зниження негативних наслідків тривалої ігрової активності, необхідно робити «тайм-аути», при відчутті негативних емоцій, необхідно зупинитись, поставити паузу, або вийти із гри, слід вийти із кімнати, потягнутися і відволіктись та не повертатись до гри поки не відчуете зниження напруги.

Використовуйте афірмації чи позитивні установи – «Це лише гра, і я можу навчитися краще», фокусуйте увагу на процесі, а не на поразках. Навчіться приймати програші як частину процесу навчання, а не як особисту невдачу. Створіть «план відновлення» після складного ігрового моменту, наприклад, перерва, чаювання, прогулянка.

В вашому активі переважає ігри, то надавайте перевагу тим, які розвивають когнітивні навички, стратегічне мислення чи творчість (головоломки, освітні ігри, симулятори). Або ігри з гарною соціалізацією, які сприяють кооперації та спілкуванню з друзями, що підсилює позитивні емоції.

Чимало важливо зменшення ризиків для фізичного та психологічного здоров'я. В ході гри треба забезпечити ергономічне робоче місце, зручний стілець і правильне освітлення, а також хороша вентиляція приміщення для уникнення проблем із поставою та зором. Включення в розпорядок дня фізичні вправи для підтримки фізичної форми та боротьби з тривалим сидячим способом життя. Моніторинг психологічного стану, при відчутті тривожності, депресивних станів або інших негативних емоцій, необхідно зменшити час гри та звернутися до фахівця за допомогою. Уникайте перевтоми, якщо гра стає занадто складною чи викликає надмірний стрес, зробіть паузу.

Рекомендації для батьків полягають у обмеженні часу гри дітей відповідно до вікових норм, забезпечуючи альтернативні способи проведення дозвілля (спорт, хобі)

Підліткам слід надавати доступ до ігор, які відповідають їхньому вікові, уникаючи контенту з надмірною агресією чи жорстокістю.

Необхідно формування у молоді свідоме ставлення до ігор як до дозвілля, а не основного способу реалізації.

Боротьба із ігровою залежністю вимагає комплексного та індивідуалізованого підходу, оскільки кожен має свої унікальні потреби та обставини.

Відкрита розмова є ключовим етапом боротьбі з ігровою залежністю у підлітків, при цьому для успішної комунікації важливо щоб, батьки підготувалися до розмови, зрозуміли, що таке ігрова залежність, як вона впливає на психічне і фізичне здоров'я підлітка, і які є ознаки цієї проблеми. Важливо обрати час та місце для розмови, коли ніхто не буде перешкоджати, і підліток буде готовий слухати і спілкуватися, в свою чергу батьки повинні вислухати підлітка, виявити емпатію та розуміння щодо почуттів і думок.

Також основним засобом профілактики є обмеження часу, користувачу треба визначити чіткий графік гри, наприклад не більше 2 годин на день, для результативності можна використовувати таймери чи спеціальні програми для відстеження часу, проведеному у грі.

Створення «запасного плану» дозвілля для запобігання надмірному фокусуванню на іграх.

Для профілактики важлива соціальна підтримка, спілкування з родиною та друзями поза ігровим середовищем. Важливо уникати ізоляції, щоб не посилювати вплив ігор на психологічний стан та емоційний розвиток, виходом може стати відвідування офлайн гуртків чи груп за індивідуальними інтересами.

Для визначення перших ознак залежності рекомендують метод самоаналізу, який базується на спостереженні за поведінковими та

емоційними змінами, пов'язаними з іграми. Для виконання необхідно звернути увагу на поведінкові сигнали: ігнорування обов'язків, ігри вночі, перепади настрою через ігри та інші. Наступним кроком є запис цих ознак і поставлення питання «Чи впливає гра на моє реальне життя?». При усвідомленні наявних тривожних сигналів треба скоротити час гри та звернутися до психолога.

Користувачу рекомендовано проводити постійний самоаналіз, щоб зрозуміти як ігри впливають на нього та його настрої, стосунки та продуктивність, чи погіршуються ці показники під час ігрової сесії або навпаки.

Краще уникати ігор, які мають високий потенціал адиктивності, наприклад, ігри з постійними нагородами чи змагальними елементами, через те що вони можуть викликати негативні емоції і постійну потребу перевірити свій успіх або невдачу.

Використання методики «15-хвилинного правила» допоможе зрозуміти чи дійсно у вас є бажання пограти, тобто коли з'являється бажання пограти почекайте 15 хвилин, щоб перевірити чи дійсно ви маєте потребу у грі.

Ліпше уникати ночів за іграми, це може призвести до порушень режиму сну та в подальшому ускладненню гарному самопочуттю.

Також кожен користувач може обмежити вплив ігор, завдяки налаштуванням ігор, наприклад, вимкнення змагальних рейтингів чи відключення мікрофону в онлайн-іграх, в ключі запобігання негативного досвіду по відношенню до себе чи свої моральних цінностей.

Контроль свого середовища для забезпечення власного благополуччя, установіть зони без ігор, як варіант, спальня чи місце прийому їжі, в іншому випадку можливий розвиток шкідливої звички.

Знаходження балансу між ігровими активностями та реальним життям, таблиця 3.1, є одним із етапів профілактики залежності, який є необхідним для людей з цією проблемою.

Таблиця 3.1

### Рекомендовані стратегії для збереження балансу при використанні ігрових платформ

Метод	Опис
Встановлення часових обмежень	Необхідна регуляція користування ігровими платформами протягом доби, для уникнення негативного впливу.
Активності в реальному житті	Для підтримки фізичного та психологічного здоров'я, та попередження розвитку залежності, треба обрати активності із реального життя які, приносили би користь користувачу: спорт, творчі заняття, читання книжок, хобі.
Здоровий спосіб життя	Слідкування за раціоном, фізичні активності та здоровому сну, для забезпечення гарного власного самопочуття.
Стимулювання розвитку інтересів	Пошук та розвиток різноманітних захоплень та інтересів поза ігровим простором.
Сприятливе середовище	Обмеження ігрової активності у пені часи або під час важливих подій.
Розуміння користі та небезпек ігрового простору	Усвідомлення позитивних і негативних аспектів ігрової діяльності, їх користь та шкода, формування відповідального та збалансованого підходу

Звісно, якщо проблема має характерний прояв і самоконтроль та підтримка з боку родини не призводять до покращення ситуації з ігровою залежністю, професійна допомога може бути найбільш ефективнішим варіантом.

Важливо знайти психолога або психотерапевта, який має досвід у роботі з проблемами ігрової залежності. Краще обирати фахівців з досвідом роботи у цій сфері.

### 3.2. Рекомендації для фахівців у сфері психології

Важливу роль у подоланні ігрової залежності відіграють фахівці, зокрема психологи, психіатри та лікарі загальної практики.

Першим етапом є проведення оцінки симптомів та індивідуальної бесіди з пацієнтом та його родичами для визначення масштабу проблеми та



діагностика причин формування залежності, а також виключення можливих розладів.

Для фахівців у сфері психології мають добре обізнаним у специфіці впливу ігор на емоційний стан користувачів, їхню поведінку та соціальну взаємодію, необхідно вивчати літературу з психології ігрової поведінки, зокрема щодо залежності, емоційної регуляції, розвитку когнітивних функцій. Треба ознайомлюватись з новими дослідженнями у сфері кіберпсихології та впливу ігрового контенту на психіку.

Фахівцям важливо застосовувати ефективні методики для оцінки психологічного стану гравців. Використання опитувальників залежності від ігор (GAS, IGDS) для оцінки ризику розвитку адиктивної поведінки і застосування психодіагностичних інструментів. Також для виявлення емоційних, когнітивних і соціальних змін у поведінці гравців рекомендовано проводити структуровані інтерв'ю.

Фахівцям рекомендується будувати консультативну роботу з урахуванням особливостей впливу ігрових платформ. Розробляти план та стратегії допомоги клієнтам, навчати їх управлінню емоціями, щоб уникати тривоги, агресії чи фрустрації під час гри. Консультувати щодо розподілу часу між грою та іншими видами активності. Навчати технікам самоконтролю та зменшення залученості до гри.

Психологи мають сприяти підвищенню рівня усвідомленості користувачів і їхніх сімей щодо можливих ризиків гри. Необхідно розробляти програми профілактики ігрової залежності для школярів і студентів. Для більшого охоплення людей які стикались, стикаються або можуть стикатися з цією проблемою можна організовувати групові тренінги для розвитку емоційного інтелекту, управління стресом і тайм-менеджементу як онлайн так і офлайн.

Для залучення батьків, рекомендовано проводити просвітницькі лекції, як контролювати час, що діти проводять за іграми, та які ігри безпечні для різних вікових груп. Для цього необхідно зробити аналіз ринку ігор,

статистично оглянути вікові норми для кожної із ігор та виокремити ті контент яких має підвищену жорстокість, насилля та наглядно продемонструвати ігри які гарно впливають на розвиток когнітивних функцій, емоційного стану, розвиток загалом і ігри які навпаки можуть викликати негативні емоції а з цим і вплинути на розвиток залежності.

У разі виявлення залежності психологам необхідно забезпечити ефективну реабілітацію, за допомогою когнітивно-поведінкової терапії для роботи із залежними клієнтами, зокрема для зміни негативних моделей мислення.

Розробка поетапного плану зменшення часу, витраченого на гру, з поступовим переходом до альтернативних активностей, є необхідним етапом у реабілітації з цієї проблеми.

Лікування комп'ютерної залежності базується на психологічній корекції, яка може здійснюватися як індивідуально, так і в рамках спеціалізованих тренінгових груп.

Для залежних можна пропонувати групову терапію, щоб не почуватись самотнім з цією проблемою і не вважали що це тільки їх тягар, а також щоб, вони могли ділитись досвідом і підтримували один одного.

Основна мета психологічної допомоги це покращення стосунків із рідними і друзями, розвиток навичок саморегуляції та подолання труднощів, формування вольових рис характеру, підвищення рівня самооцінки та ін.

Сучасні психологи мають використовувати інструменти, які полегшують роботу з гравцями, наприклад, розробка додатка для моніторингу ігрового часу та емоційного стану, нинішні технології дозволяють це зробити і це дає можливість роботи з клієнтом на відстані. Використання онлайн-платформ для консультування, які потребують допомоги, але не можуть прийти до кабінету, зараз не є новизною, але це гарний інструмент для роботи з клієнтом.

Звісно праця психологів повинна бути розповсюджена, праця з вчителями, викладачами та лікарями необхідна для комплексної підтримки

гравців. Організація інтегрованих проєктів, важлива частина роботи психолога для того щоб, сприяти розвитку здорових звичок у молоді та запобіганню залежності від ігор.

Але без власного професійного розвитку фахівець у сфері психології не зможе надавати якісну допомогу, тому що йому потрібна більша база знань та досвід від інших фахівців, тому співпраця з ними надасть цей досвід і знання. Також відвідування семінарів, тренінгів та курсів присвячених проблемі ігрової залежності може заповнити прогалини в місцях де фахівець невпевнений або мало обізнаний.

В роботі з клієнтами з вищевказаною проблемою необхідно використовувати методи оцінки психологічного стану користувачів ігрових платформ, ними можуть бути: анкетування та інтерв'ю, спостереження, онлайн-інструменти, онлайн-опитувальники, фізіологічні методи за потребою та стандартизовані психодіагностичні методики. Це необхідний етап для: оцінки залежності від ігор, визначення рівня психічного напруження, оцінки емоційного стану користувачів, аналізу емоційного фону, діагностики розладів, відслідковування змін настрою, зміни у режимі дня, оцінки користувачів які скаржаться на різні негативні аспекти при ігровій діяльності та ін. Використання комбінації методів дозволяє отримати комплексне розуміння стану користувача. Також можлива адаптація методики до вікових та соціальних особливостей клієнтів. Звісно якщо я виявлення ознак залежності рекомендуйте додаткову консультацію в психотерапевта чи психіатра.

Для запобігання негативного впливу ігрових платформ, розвиток здорових звичок та допомоги в подоланні залежності рекомендовано розробляти програми підтримки для користувачів. Це потрібно для інформування людей про вплив ігрових платформ на психологічний стан, роз'яснення ризиків надмірного використання ігор (залежність, порушення сну та ін.) та надання рекомендацій щодо вибору безпечного ігрового контенту. Звісно це несе і профілактичний компонент, навчання користувачів

методам самоконтролю, запровадження програм, які допомагають інтегрувати здорові звички. Щодо терапевтичної складової, то це, надання психологічної допомоги та підтримки користувачів, які відчують емоційне напруження через гру, застосування групової терапії для створення підтримуючого середовища. Розробка індивідуальних стратегій відновлення емоційного балансу та соціальної адаптації.

Створення і впровадження лекцій та семінарів про здорове використання ігор, розповсюдження завдяки розробленим буклетам та відеороликів із порадами для геймерів.

В освітніх установах також є можливість організувати тренінги з профілактики, провести семінари для студентів про баланс між навчанням і дозвіллям і надати можливість доступу до психологів, які спеціалізуються на роботі з гравцями.

Для всіх цих дій необхідно забезпечити доступність психологічної допомоги, особливо в нинішній час, одним із варіантом виходу ситуації є онлайн форма проведення семінарів і лекцій, створення програм адаптованих до вікових, гендерних та індивідуальних особливостей людей і використання міждисциплінарного підходу, залучаючи педагогів, медиків і соціальних працівників.

Розглянуті практичні рекомендації підтверджують, що раціональне використання ігрових платформ може мати позитивний вплив на користувачів, сприяючи їхньому когнітивному розвитку, соціалізації та емоційній регуляції. Водночас надмірне використання платформ чи контакт із токсичним ігровим середовищем створює ризики розвитку залежності, агресії, тривожності та інших негативних емоційних проявів. Основні рекомендації спрямовані розумне планування часу, розвиток емоційної стійкості, профілактику фізичного виснаження, вибір ігрового контенту та роль сім'ї і фахівців.

Загалом, вплив ігрових платформ на психологічний стан є обмеженим у більшості учасників дослідження, однак у групах із помірним або високим

рівнем залежності спостерігаються окремі тенденції до емоційної дестабілізації, що потребує подальшого вивчення та превентивних заходів.

У межах виконання поставленого завдання було розроблено рекомендації, спрямовані на управління емоціями та зниження рівня тривожності під час гри. Виділено основні поради щодо профілактики залежності від ігор, надані рекомендації по зменшенню залученості іграми для користувачів. Описаний план дій для поліпшення власного самопочуття при наявній проблемі стосовно ігрової активності, рекомендовані стратегії збереження балансу при використанні ігрових платформ.

Для фахівців в сфері психології запропоновані дії по застосуванню методик у роботі з залежністю, консультативних робіт з урахуванням індивідуальних особливостей клієнтів, створення і впровадження власних лекцій та семінарів про здорове використання ігор, а також для початку роботи та глибшому розумінні проблеми залежності від ігор психологам доречно підвищувати власний професійний досвід за рахунок співпраці з колегами цієї ж сфери, відвідування семінарів, тренінгів та курсів. Слід надавати доступність до психологічної допомоги, робити просвітницьку роботу, забезпечити інформацією як клієнта так і його сім'ю, залучати різні галуззі які безпосередньо працюють з людьми.

## ВИСНОВКИ

У ході магістерської кваліфікаційної роботи, яка є актуальним дослідженням у сфері психології, що відповідає сучасним викликам інформаційного суспільства. Основною метою роботи було виявлення впливу ігрових платформ на психологічний стан і емоційний розвиток користувачів, а також розробка практичних рекомендацій для запобігання негативним наслідкам.

У теоретичному розділі проведено комплексний аналіз впливу комп'ютерних ігор на психіку користувачів. Ігри були розділені за жанрами та впливом на користувачів, було встановлено, що різні жанри сприяють розвитку окремих навичок: швидкість реакції (екшн), стратегічне мислення (стратегії), творче мислення (RPG). Виділені позитивні та негативні аспекти при ігровій активності. Позитивний вплив включає розвиток когнітивних функцій, стратегічного мислення та соціальної взаємодії через кооперативні ігри. Негативний вплив проявляється у вигляді тривожності, агресії, втечі від реальності та зниження соціальної активності. Окреслено критерії ігрової залежності, такі як порушення контролю над часом гри, емоційною ідентифікацією з персонажем та ін. Виокремлено 4 стадії формування залежності від легкої захопленості до етапу прив'язаності.

Емпіричне дослідження, проведене в рамках роботи, включало опитування вибірки з 60 осіб, розподілених за віком і статтю, серед учасників опитування 45 осіб – жінки, 15 – чоловіки. Було використано комплекс методів, включаючи анкетування, психодіагностичні тести, а також аналіз самооцінок респондентів. Анкетування включало запитання, які стосуються частоти гри, тривалості сесій та емоційного стану після гри. У ході дослідження визначено, що 50% респондентів грають в ігри менше 1 години на добу, 31,7% 1-2 години, переважна частина респондентів (76,67%) має низький рівень залежності, що вказувало на невисокий рівень впливу ігрової активності на емоційний розвиток та психологічний стан респондентів та

контрольовану ігрову поведінку. Лише 5% демонструють високий рівень залежності. Найбільш проблемними виявилися аспекти «психологічного уникнення» та «контролю часу».

За шкалою Бека у більшості учасників мінімальна депресія або її повна її відсутність. Високий рівень депресії характерний лише для 6,67% з даної вибірки. Значущого зв'язку між рівнем ігрової залежності та депресією не виявлено.

Рівень невротизації показав середній рівень у 28 опитаних, що свідчить про емоційну чутливість та труднощі в адаптації до стресу.

З чотирьохмодального емоційного опитувальнику Л. А. Рабіновича були отримані дані, що найбільш вираженою емоцією у даній вибірці є «радість» 42%, може свідчити про стабільний емоційний фон більшості вибірки. Проте значна частина респондентів також демонструє емоції «страху» (25%) та «суму» (18%).

До кожної з методик були розраховані мінімальні та максимальні показники, вираховано середнє значення отриманих даних, дисперсію та коефіцієнт стандартного відхилення, варіативність, коефіцієнт кореляцій і оцінка вірогідності розбіжностей для незалежної вибірки.

Аналіз емоційних проявів в процесі гри та оцінка психологічного стану користувачів, дала відповідь про різний вплив ігрової діяльності на емоційну сферу респондентів.

Найсильніший негативний вплив ігрової залежності виявлено на емоційну обізнаність, емпатію та самомотивацію. Учасники з високим рівнем психологічного дискомфорту демонструють знижені показники емоційної обізнаності, що може вказувати на труднощі у самоаналізі та виражені емоцій. Гендерні розбіжності значущі лише за шкалою «Емпатія», де жінки показали вищий рівень.

Усі методики допомогли зібрати дані про емоційний стан та рівень схильності до ігрової залежності.

Дослідження демонструє, що ігрова залежність у вибірці є незначною, але виявляє вплив на окремі аспекти емоційного стану і інтелекту. Найбільше страждають компоненти, пов'язані з усвідомленням та управлінням емоціями, а також самомотивацією. Ігрова активність більше впливає на емоційний фон через психологічний дискомфорт і меншою мірою через контроль часу.

На основі аналізу отриманих даних розроблено рекомендації, спрямовані на мінімізацію негативних впливів ігрових платформ та підтримку психологічного благополуччя користувачів. Для користувачів рекомендовано регулювати час гри, робити перерви при ігровій сесії та узяти за звичку регулярні вправи для очей, шиї, рук, спин важливі для уникнення перевтоми, знайти активності окрім ігрової та обирати ігри з розвивальним потенціалом, використання дихальних технік, афірмацій та самоаналізу для управління стресом і тривогою. Для психологів використовувати результати дослідження, для профілактики адиктивної поведінки, розробляти навчальні програми, які залучають елементи гейміфікації для підвищення мотивації учнів, проводити консультації з батьками щодо моніторингу впливу ігор на дітей та підлітків, проведення семінарів та лекцій для підвищення обізнаності серед молоді, батьків і викладачів. Робота з батьками може допомогти додатково вплинути на покращення ситуації стосовно ігрової активності дітей.

Необхідність акцентувати увагу на поєднанні індивідуальних і суспільних зусиль для забезпечення психологічного здоров'я користувачів ігрових платформ. Ефективна профілактика і реабілітація залежності передбачають усвідомленість, освітню діяльність та доступність професійної допомоги.

Розроблені рекомендації для запобігання ігрової залежності можуть стати основою для розробки програм та ініціатив, спрямованих на протидію ігрової залежності та покращення психічного та емоційного благополуччя



клієнтів. Також вони можуть бути використані розробниками ігор для створення менш агресивного контенту.

Подальші перспективи досліджень полягають у вивченні впливу конкретних жанрів ігор на різні вікові групи, а також аналізі культурних відмінностей у ставленні до ігор.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агулова, О. О. Психологічні особливості адиктивної особистості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Серія: Психологія*. 2013. Вип. 46 (2). С. 14–21.
2. Аймедов, К. В. Асєєва Ю. О. Кіберкомунікативна залежність як вид Інтернетзалежності. *Інформаційні технології в наукових дослідженнях і навчальному процесі*: зб. матеріалів XVIII-ї читання В.В. Підвисоцького наук.-практ. конф., 21–22 травня 2019 р. Одеса: УкрНДІ медицини транспорту, 2019. С. 212–214.
3. Больбот Т. Психічні та поведінкові розлади в осіб молодого віку з компютерною залежністю (клініка, корекція та профілактика): автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук. Київ, 2005. 36 с.
4. Больбот Т. Психічні та поведінкові розлади у осіб з комп'ютерною залежністю. *Медицина – здоров'я XXI сторіччя*: зб. матеріалів III Міжнар. мед. конф. студентів та молодих вчених Дніпропетровської державної медичної академії, 26-28 вересня 2002р. Дніпропетровськ, 2002. С. 298.
5. Больбот Т. Ю. Фактори ризику розвитку комп'ютерної залежності в осіб молодого віку з комп'ютерною залежністю (клініка, корекція та профілактика): автореф. дис. ... канд. мед. наук: 14.01.16. Київ: УкрНДІ соціальної і судової психіатрії та наркології МОЗ України, 2005. 36 с.
6. Бугайова Н. М. Ризики сучасних комп'ютерних технологій: ігрова залежність. *Інформаційні технології в наукових дослідженнях і навчальному процесі*: зб. матеріалів міжнар. конф., м. Луганськ, 2006.
7. Буркацький О. А. Попередження виникнення комп'ютерної залежності, негативного впливу ІКТ на фізичне і психічне здоров'я учнів. URL: [https://proflicey020.ucoz.ua/blog/poperedzhennja\\_viniknennja\\_komp\\_39\\_ju](https://proflicey020.ucoz.ua/blog/poperedzhennja_viniknennja_komp_39_ju)

- [ternoji zalezhnosti negativnogo vplivu ikt na fizichne i psikhichne zdor ov 39 ja uchniv/2014-03-11-8](#) (дата звернення: 25.10.2024)
8. Веретенко Т.Г. Детермінанти формування безпечної діяльності молоді в Інтернет-мережі. *Електрона бібліотека Київського університету*. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/1412/> (дата звернення: 12.10.2024)
  9. Вінтюк Ю. Узалежнення від комп'ютера: формування і можливості протидії. *Вісник Львівського університету. Серія: Філософія*. 2010. Вип. 13. С. 215–226
  10. Гаєв Ю. Чтобы раздобыть деньги на компьютерные игры, шестнадцатилетний подросток приставил нож к горлу полуторагодовой сестрички и связал собственную мать, после чего снял с нее золотые цепочку и крестик. *Факти*. 2000. 20 жовтня. С.5.
  11. Діагностика «Емоційного інтелекту» Н. Хола. URL: <https://www.pdau.edu.ua/content/diagnostyka-emociynogo-intelektu-n-holl> (дата звернення: 10.11.2024)
  12. Дорохов О. В., Тарасов О. В., Моїсіл І. Проблема комп'ютерної та Інтернет-залежності молоді в інформаційному суспільстві. *Системи обробки інформації*. 2012. № 4. С. 285–288.
  13. Експерти розповіли чому люди грають в комп'ютерні ігри і коли це стає небезпечно. *Суспільне Новини*: веб-сайт. URL: <https://suspilne.media/161971-eksperti-rozpovili-comu-ludi-graut-v-komputerni-igri-i-koli-ce-stae-nebezpecno/> (дата звернення: 26.11.2024)
  14. Захист інформації в інформаційно-комунікаційних системах: зб. тез доп. III Всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених, студентів і курсантів, м. Львів, 28 листопада 2019 року. Львів: ЛДУ БЖД, 2019. 290 с.
  15. Камінська О. В. Психологічні основи інтернет-залежності молоді. дис. ... докт. психол. наук: 19.00.07. Одеса, 2016. 478 с.

16. Кіберспорт. *Вікіпедія*: веб-сайт. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%96%D0%B1%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82> (дата звернення: 15.11.2024)
17. Кіберспорт: монографія / за заг. ред. Є. В. Імаса, О. В. Борисової, О. А. Шинкарука. Київ: Олімпійська л-ра, 2022. 616 с.
18. Копаєва Є.В. Комп'ютерна залежність: «Цей світ чудовий, але не забути б мені повернутися». *Інформаційний збірник Дніпропетровського педагогічного коледжу ДНУ*. Дніпропетровськ, 2021.
19. Лютий В. П., Коломієць К. С. Залежність від соціальних мереж як проблема сучасних студентів. URL: [https://www.socosvita.kiev.ua/sites/default/files/Lutyi\\_1\\_2014.pdf](https://www.socosvita.kiev.ua/sites/default/files/Lutyi_1_2014.pdf) (дата звернення: 17.11.2024)
20. Макаренко О., Постова О. Соціалізація підлітків та комп'ютерна залежність. *Наукові записки. Педагогічні науки. Психологічні науки. Соціальна робота*, 2007. Т. 71. С. 23–27.
21. Марійко С. В. Ното virtualis як феномен інформаційного суспільства. *Актуальні проблеми духовності*: зб. наук. праць / ред. Я. В. Шрамко. Кривий Ріг: КДПУ, 2009. Вип. 10. С. 324-329
22. Мушинський В.П. «Психологічні аспекти взаємодії людини і комп'ютера». *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. №4. С.65-67
23. Найдьонова Л. А. Кібер-буллінг підлітків (віртуальний терор) як новітній феномен інформаційної доби : теоретико-методичні засади подолання і профілактики. *Практична психологія та соціальна робота*. 2017. № 8. С. 10–18.
24. Оліярник В. Інтернет-середовище і формування гендерної ідентичності в процесі життєвого планування в підлітковому віці. Тернопіль, 2016. № 6. С. 52–55.

25. Онопко. В. Проблеми спортивної підготовки у кіберспорті. *Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві*: зб. наук. праць VIII Всеукраїнської студ. наук.-практ. конф. В., 2015. С. 94–96.
26. Перепилиця А. Проблема комп'ютерних ігор як альтернатива реальності. *Актуальні проблеми психології: методологія і теорія психології*. 2019. №4. С.264-278. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v14/i1/27.pdf> (дата звернення: 06.11.2024)
27. Пихтіна Н. П., Яковець Н. І. Педагогічна профілактика адиктивної поведінки учнів: навч. посіб. Ніжин. пед. ун-т ім. М. Гоголя. Ніжин., 2003. 116 с.
28. Терещук Н. В. Ігрова залежність у підлітковому віці як форма адиктивної поведінки. *Практична психологія та соціальна робота*. 2016. № 1. С. 31–41.
29. Учені розповіли про позитивний вплив комп'ютерних ігор на мозок геймерів. УНІАН: веб-сайт URL: <https://www.unian.ua/health/worldnews/10370595-ucheni-rozpovili-pro-pozitivniy-vpliv-komp-yuternih-igor-na-mozok-geymeriv.html> (дата звернення: 28.11.2024)
30. Федоренко Р. П. Вплив соціальних мереж на гармонійність у стосунках між партнерами. *Актуальні проблеми сучасної психології* : матеріали звітної наук.-практ конф. професорсько-викладацького складу, аспірантів та студентів. Луцьк, 2014. Вип. 13. С. 198-204. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/153579879.pdf> (дата звернення: 08.10.2024)
31. Характеристика спортивної підготовки у кіберспорті: монографія / Андреева О., Анохін Е., Бекар С. та ін.; за заг. ред. Є. В. Імаса, О. В. Борисової, О. А. Шинкарука. Київ: Олімп. л-ра, 2021. С. 200-255.

32. Хейлз К. Як ми стали постлюдством: Віртуальні тіла в кібернетиці, літературі та інформатиці. Київ: Ніка-Центр, 2002. 296 с.
33. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності. *Соціальна психологія*. 2004. № 5 (7). С.149-154.
34. Чайка Г. В. Компьютерные игры как современные сказки. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. №4. С. 65-67.
35. Чайка Г.В. Огляд особливостей ціннісних орієнтацій користувачів комп'ютерної техніки. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка. 2013. С. 302-330.
36. Чотирьохмодальний емоційний опитувальник. URL: <https://referatu.net.ua/referats/22/5578> (дата звернення: 20.10.2024)
37. Юр'єва Л. М., Ботьот Т. Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: монографія. Дніпропетровськ: Пороги, 2006. 196 с.
38. Akin A., Iskender M. Internet-addiction and depression, anxiety and stress. *International Online Journal of Educational Sciences*. 2017. P. 138–148.
39. A Sense of Fear and Anxiety in Digital Games: An Analysis Cognitive Stimuli in Slender. *The International Journal Of Computer Game Research*: веб-сайт. URL: <https://gamestudies.org/2102/articles/dudek> (дата звернення: 10.11.2024)
40. Anderson, C.A., & Dill, K.E. Video Games and Aggressive Thoughts, Feeling, and Behavior in The Laboratory and in Life . *Journal of Personality and Social Psychology*. 2000. Vol. 78, №4. P. 772-790.
41. Bányai F, Griffiths MD, Király O, Demetrovics Z. The Psychology of Esports: A Systematic Literature Review. *J Gambl Stud*. 2019. Vol. 35, №2. P. 351–365.
42. Caplan, S. E., Williams, D., Yee, N. Problematic internet use and psychosocial well-being among MMO players. *Computers in Human Behavior*. 2009. Vol. 25. P. 1312-1319.

43. Chappell, D., Eatough, V., Davies, M. N. O., & Griffiths, M. EverQuest—It's just a computer game right? An interpretative phenomenological analysis of online gaming addiction. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2006. Vol. 4. P. 205-216.
44. Chi-Ying C., Shao-Liang C. Moderating effects of information-oriented versus escapism-oriented motivations on the relationship between psychological well-being and problematic use of video game live-streaming services. *Journal of Behavioral Addictions*. 2019. P. 1–10.
45. Csikszentmihalyi, M. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. Harper & Row, 1990. P. 307.
46. Digital Era and Excessive Screen Time: Health Effects. *Medicover Hospitals*: веб-сайт. URL: <https://www.medicoverhospitals.in/articles/impact-of-screen-time-on-physical-and-mental-health> (дата звернення: 16.11.2024)
47. Effects of Action Video Game Play on Cognitive Skills: A Meta-Analysis. *American Psychological Association*. URL: <https://tmb.apaopen.org/pub/qj0c4ij2/release/3> (дата звернення: 16.11.2024)
48. Egenfeldt-Nielsen S., Smith J. H., Tosca S. P. Understanding VideoGames. *The Essential Introduction*. NewYork : Routlege, 2008. P. 304.
49. Ericsson, K.A. Deliberate practice and acquisition of expert performance: A general overview. *Academic Emergency Medicine*. 2008. Vol. 15, № 11. P. 988–994.
50. Essential Facts About the US Video Game Industry. *Entertainment Software Association*: веб-сайт. URL: <https://www.theesa.com/resources/essential-facts-about-the-us-video-game-industry/2024-data/> (дата звернення: 10.11.2024)
51. Frustration with Video Games Leads to Aggressive Behavior. *PsychCentral*: веб-сайт. URL: <https://psychcentral.com/lib/frustration-with-video-games-leads-to-aggressive-behavior#1>

52. Greenfield D.N. *Virtual Addiction: Help for Netheads, Cyberfreaks, and Those Who Love Them*. Oakland: New Harbinger Publ., 1999.
53. How less screen time benefits your eyes, brain, mental state and overall health. *Ohio State Health News*: веб-сайт. URL: <https://health.osu.edu/health/mental-health/how-screen-time-affects-your-health> (дата звернення: 18.11.2024)
54. Inoue, Y., Otaka, Y., & Masaki, H. A model for sports science support that reflects actual conditions in eSports: considering the training environment and cultural factors. *Journal of Physical Fitness, Medicine & Treatment in Sports*. 2008. Vol. 5, № 1. P. 1-6.
55. International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11<sup>th</sup> Revision). *ICD*: веб-сайт. URL: <https://icd.who.int/en> (дата звернення: 18.11.2024)
56. Internet Addiction Test By Dr. Kimberly S. Young. Stoelting. 2017. 620 Wheat Lane, Wood Dale, IL 60191.
57. Jung G. Risk factors associated with online game addiction: A hierarchical model. *Computers in Human Behavior*. 2015. P. 6–13.
58. Kanawattanachai, Prasert & Yoo, Youngjin. The Impact of Knowledge Coordination on Virtual Team Performance Over Time. *MIS Quarterly*. 2007. Vol. 31. P. 783-808.
59. King, D. L., Delfabbro, P. H., Griffiths, M. D. The role of structural characteristics in problematic video game play: An empirical study. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2011. Vol. 9. P. 320-333.
60. Koeppe M. J., Gunn R. N., Lawrence A. D. Evidence for striatal dopamine release during a video game. *Series: Nature*. 2008, Vol. 393. P. 266–268.
61. Koran L. M., Aboujaoude E. N., Solvason B., Gamel N. N., Smith E. H. Escitalopram for compulsive buying disorder: a double-blind discontinuation study. *Journal of Clinical Psychopharmacology*. 2017. Vol. 27, № 2. P. 225–227.



62. Kroker A., Weinstein M. *Data Trash: The Theory of Virtual Class*. New York: Palgrave Macmillan, 1994.
63. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2012. P. 278-296.
64. LeNorgant, E. J. Sport-related anxiety and self-talk between traditional sports and esports: Doctoral dissertation. California State University, Fresno. 2019.
65. Luu, A., Winans A., Suniga R., Motz V.A.. Reaction Times for Esport Competitors and Traditional Physical Athletes Are Faster than Noncompetitive Peers. *The Ohio Journal of Science*. Vol. 121, № 2. P. 15-20.
66. McGonigal J. *Reality is Broken: Why Games Makes Us Better and How They Change The World*. Penguin Press, 2011.
67. Mendoza G., et al. The Role of Experience, Perceived Match Importance, and Anxiety on Cortisol Response in an Official Esports Competition. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021. Vol. 18, № 6. P. 2863.
68. Miller J. D., Lynam D. R., McCain J. L. Thinking structurally about narcissism: An examination of the five-factor narcissism inventory and its components. *Journal of Personality Disorders*. 2019. P. 1–18.
69. Petry N.M., O'Brien C.P. Internet gaming disorder and the DSM-5. *Addiction*. 2013. Vol. 108, № 7. P. 1186–1187.
70. Rau P. L., Peng S. Y., Yang C. C. Time distortion for expert and novice online game players. *CyberPsychology & Behavior*. 2016. Vol. 9. P. 396-403.
71. Roger C. Man, Play, and Games. Illinois: University of Illinois Press, 2012. P. 223.

72. Shapira N. A. Problematic Internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and Anxiety*. 2013. Vol.17. P. 207–216.
73. Simulator Games Why Are They so Popular? *Exploring Your Mind*: веб-сайт. URL: <https://exploringyourmind.com/simulation-games-why-are-they-so-popular/> (дата звернення: 10.11.2024)
74. Smith M., et al. Examining the Predictors of Mental Ill Health in Esport Competitors. *Healthcare*. Basel, Switzerland. 2022. Vol. 10, № 4. P. 626.
75. Steam Charts. *Steam DB*: веб-сайт. URL: <https://steamdb.info/charts/> (дата звернення: 22.10.2024)
76. *The Medium of the Video Game* / edit by Mark J. Wolf. University of Texas Press, 2001.
77. The psychological impact of video games: Frustration and Violent Video Games. *Psychology Today*: веб-сайт. URL: <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/ulterior-motives/201304/frustration-and-violent-video-games> (дата звернення: 25.10.2024)
78. Wang S. S. I share, therefore I am: personality traits, life satisfaction, and Facebook check-ins. *Cyberpsychol Behav. Soc. Netw.* 2018. P. 870–877.
79. What are some of the mental health benefits of role-playing games. *RPG Research Home*: веб-сайт URL: <https://rpgresearch.com/rpg-mental-health> (дата звернення: 16.11.2024)
80. Yee, N. *The Proteus Paradox: How Online Games and Virtual Worlds Change Us – And How They Don't*. USA: Yale University Press, 2014.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## Шкала депресії А. Бека

**Інструкція:**

У цьому запитальнику містяться групи тверджень. Уважно прочитайте кожен групу тверджень. Потім визначте в кожній групі одне твердження, яке найкраще відповідає тому, як Ви себе почували ЦЬОГО ТИЖНЯ І СЬОГОДНІ. Поставте галочку біля обраного затвердження.

Перш ніж зробити свій вибір, переконайтеся, що Ви прочитали всі твердження в кожній групі.

1.

Я не відчуваю сумним(ною)

Я сумний(на)

Я весь час сумний(а) і не можу позбутися цього почуття

Я настільки сумний(а) і нещасливий(а), що не можу це витримати

2.

Я не турбуюся про своє майбутнє

Я стурбований(а) майбутнім

Я вважаю, що мене нічого не чекає в майбутньому

Моє майбутнє безнадійне, і ніщо не може змінитися на краще

3.

Я не відчуваю невдахою

Я вважаю, що зазнав(ла) більше невдач, ніж інші люди

Коли я оглядаюся на своє життя, я бачу в ній багато невдач

Я маю почуття, що як особистість я – повний(а) невдаха

4.

Я отримую стільки ж задоволення від життя, як раніше  
Я не отримую стільки ж задоволення від життя, як раніше  
Я більше не отримую задоволення ні від чого  
Я абсолютно не задоволений(а) життям, і мені це набридло

5.

Я не почуваюся в чомусь винуватим(ою)  
Досить часто я почуваюся винуватим(ою)  
Велику частину часу я почуваюся винуватим(ою)  
Я постійно почуваюся винуватим(ою)

6.

Я не вважаю, що маю бути покараний(а) за щось  
Я вважаю, що маю бути покараний(а)  
Я очікую, що буду покараний(а)  
Я знаю, що буду покараний(а)

7.

Я не почуваю розчарування в собі  
Я розчарувався(лася) в собі  
Я собі огидний(а)  
Я себе ненавиджу

8.

Я знаю, що я не гірший(а) від інших  
Я критикую себе за помилки і слабкості  
Я весь час звинувачую себе за свої вчинки  
Я звинувачую себе у всьому поганому, що відбувається

9.

Я ніколи не думав(ла) накласти на себе руки  
До мене приходять думки накласти на себе руки, але я не буду їх здійснювати  
Я б хотів(ла) накласти на себе руки  
Я б себе вбив(ла), якби випала нагода

10.

Я плачу не більше, ніж звичайно

Зараз я плачу частіше, ніж звичайно

Тепер я весь час плачу

Раніше я міг(могла) плакати, а зараз не можу, навіть якщо мені хочеться

11.

Зараз я дратівливий(а) не більше, ніж звичайно

Я легше драгуюся, ніж раніше

Тепер я постійно роздратований(а)

Я став(ла) байдужий(а) до речей, які мене раніше драгували

12.

Я не втратив(ла) інтересу до інших людей

Я менше цікавлюся іншими людьми, ніж раніше

Я майже втратив(ла) інтерес до інших людей

Я повністю втратив(ла) інтерес до інших людей

13.

Здебільшого у звичайних ситуаціях я вмію приймати рішення

Я частіше, ніж раніше, відкладаю рішення

Прийняття рішення становить для мене значні труднощі

Я не здатний(а) приймати рішення

14.

Я не вважаю, що маю гірший вигляд, ніж звичайно

Мене турбує, що я маю старий і непривабливий вигляд

Я знаю, що в моїй зовнішності відбулися істотні зміни, які роблять мене непривабливим(ою)

Я знаю, що виглядаю потворно

15.

Я можу працювати так само добре, як і раніше

Мені потрібно зробити додаткове зусилля, щоб почати щось робити

Я насилу змушую себе щось робити

Я не здатний(а) виконувати жодну роботу

16.

Я сплю так само добре, як і раніше

Зараз я сплю гірше, ніж раніше

Я прокидаюся на 1-2 години раніше, і мені важко знову заснути

Я прокидаюся на декілька годин раніше, ніж звичайно, і вже не можу заснути

17.

Я втомлююся не більше, ніж звичайно

Тепер я втомлююся швидше, ніж раніше

Я втомлююся майже від усього, що я роблю

Я не можу нічого робити через втому

18.

Мій апетит не гірший, ніж раніше

Мій апетит став гіршим, ніж раніше

Мій апетит значно гірший

Я взагалі не маю апетиту

19.

Останнім часом я не схуд(ла) або втрата ваги була незначною

За останній час я втратив(ла) понад 2 кг

Я втратив(ла) понад 5кг

Я втратив(ла) понад 7кг

20.

Я турбуюся про своє здоров'я не більше, ніж звичайно

Мене турбують проблеми мого фізичного здоров'я, зокрема болі, розлад шлунка, запори і т. ін.

Я дуже стурбований(а) своїм фізичним станом, і мені важко думати про щось інше

Я настільки стурбований(а) своїм фізичним станом, що більше ні про що не можу думати

21.

Не помічаю зміни інтересу до сексу

Мене менше цікавить секс, ніж раніше

Мене значно менше цікавить секс, ніж раніше

Я повністю втратив(ла) інтерес до сексу

## Додаток Б

Методика діагностики рівня невротизації Л. І. Васермана

*Інструкція.* Ознайомтеся з наведеними нижче судженнями і ситуаціями, вибираючи відповідь «так» або «ні».

Наведені питання для визначення рівня невротизації мають орієнтовний характер.

1. У різних частинах свого тіла я часто відчуваю печіння, поколювання, відчуття мурашок, оніміння.
2. Я рідко задихаюся. І у мене не буває сильних серцебиття.
3. Раз в тиждень або частіше я буваю сильно збудженим і схвильованим.
4. Голова у мене болить часто.
5. Два-три рази по ночах мене мучать кошмари.
6. Останнім часом я себе відчуваю гірше, ніж будь-коли.
7. Майже кожен день трапляється що-небудь, що лякає мене.
8. У мене бували періоди, коли я через хвилювання втрачав сон.
9. Зазвичай робота коштує мені великої напруги.
10. Іноді я буваю так збуджений, що це заважає мені заснути.
11. Більшу частину часу я відчуваю незадоволеність життям.
12. Мене постійно що-небудь турбує.
13. Я намагаюся рідше зустрічатися зі своїми знайомими і друзями.
14. Життя для мене майже завжди пов'язана з напругою.
15. Мені важко зосередитися на будь-якої задачі або роботі.
16. Я дуже втомлююся за день.
17. Я вірю в майбутнє.
18. Я часто віддаюся сумних роздумів.



19. Часом мені здається, що моя голова працює повільніше, ніж зазвичай.
20. Найважча боротьба для мене - це боротьба з самим собою.
21. Я майже завжди про щось або про когось тривожуся.
22. У мене мало впевненості в собі.
23. Я часто відчуваю невпевненість у собі.
24. Кілька разів в тиждень мене турбують неприємні відчуття у верхній частині живота (під ложечкою).
25. Іноді у мене буває таке відчуття, що переді мною вирросло стільки труднощів, що здолати їх просто неможливо.
26. Раз на тиждень або частіше я без видимої причини раптово відчуваю жар у всьому тілі.
27. Часом я вимотують себе тим, що занадто багато на себе беру.
28. Я дуже уважно ставлюся до того, як я одягаюся.
29. Мій зір погіршився останнім часом.
30. У відносинах між людьми найчастіше торжествує несправедливість.
31. У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я навіть не можу всидіти на місці.
32. Я з задоволенням танцюю, коли є можливість.
33. По можливості я намагаюся уникати великого скупчення людей.
34. Мій шлунок сильно турбує мене.
35. Повинен зізнатися, що часом я хвилююся через дрібниці.
36. Часто сам засмучуюсь, що я такий дратівливий і буркотливий.
37. Кілька разів в тиждень у мене буває таке відчуття, що повинно статися щось страшне.
38. Мені здається, що близькі мене погано розуміють.
39. У мене часто бувають болі в серці або в грудях.
40. У гостях я зазвичай сиджу десь в стороні або розмовляю з ким-небудь одним.

## Обробка даних

Треба підрахувати число позитивних відповідей. Чим більше отриманий результат, тим вище рівень невротизації.

*Інтерпретація рівнів.* Високий рівень невротизації свідчить про виражену емоційну збудливість, в результаті чого з'являються негативні переживання (тривожність, напруженість, занепокоєння, розгубленість, дратівливість); про безініціативності, яка формує переживання, пов'язані з незадоволеністю бажань; про езопової особистісної спрямованості, що призводить до іпохондричною фіксації на соматичних відчуттях і особистісних недоліках; про труднощі в спілкуванні; про соціальну боязкість і залежність.

Низький рівень невротизації свідчить про емоційної стійкості; про позитивний тлі переживань (спокій, оптимізм); про ініціативності; про почуття власної гідності; незалежності, соціальної сміливості; про легкість в спілкуванні.

Високий рівень від 20 і вище.

Середній рівень – від 10 до 19.

Низький рівень – від 1 до 9.

## Додаток В

Чотирьохмодальний емоційний опитувальник Л. А. Рабінович

### Інструкція до тесту

Перед Вами низка тверджень. Виберіть той варіант відповіді, який вам більше підходить.

Оскільки в різні періоди життя Ви, можливо, відповідали би на одне і теж питання по-різному, відповідайте виходячи з того, що характерно для Вас зараз, в теперішній час.

### Варіанти відповідей:

- Безумовно, так – 4 бали
- Мабуть, так – 3 бали
- Мабуть, ні – 1 бали
- Безумовно, ні – 0 бал

1. Ви не наважитесь вночі в будь-яке страшне місце, навіть на спір?
2. Чи часто у Вас псується настрій, знаходить хандра?
3. Чи можна сказати, що Ваш настрій буває найчастіше веселим і бадьорим?
4. Чи страшно Вам буває йти темною, безлюдною вулицею?
5. Чи страшно Вам дивитися вниз з великої висоти?
6. Чи часто Ви відчуваєте почуття невдачі, незадоволеності собою, розчарування?
7. Якби над Вами зло пожартували, привело б це вас у стан гніву?
8. Чи опановує Вами обурення, якщо не виконуються ваші вимоги?
9. Чи легко Ви заряджаєте радісним настроєм оточуючих?
10. Чи можна про Вас сказати, що Ви не вірите у свої сили?

11. Чи вважаєте Ви, що Ваші життєві обставини дають вам багато приводів для обурення?
12. Чи викликають у Вас страх страшні сцени у кінофільмах?
13. У Вас часто з'являється бажання з кимось посваритися?
14. Чи можна сказати, що у Вас переважає радісне світосприйняття?
15. Чи можна назвати Вас не сміливою людиною?
16. Чи може невелика складність викликати у Вас роздратування?
17. Чи відчуваєте Ви страх, коли вам необхідно звернутися до керівництва?
18. Чи буваєте Ви активним учасником веселощів у компаніях?
19. Вас легко розсердити?
20. Чи можна сказати про Вас, що Ви людина сумна?
21. Чи можна про Вас сказати, що у Вас переважає сумний і похмурий настрій?
22. Вам властивий стан задоволеності життя?
23. Чи боїтеся темряви в незнайомій обстановці?
24. Чи вважаєте себе веселою людиною?
25. Ви не схильні вдаватися до невеселих, похмурих думок?
26. Вами опановує неприємне почуття в ліфті, тунелі?
27. Чи часто невдачі приводять Вас до відчаю?
28. Чи можете Ви сказати про себе, що Ви за своєю натурою оптиміст?
29. Чи викликають у Вас почуття туги книги з поганим кінцем?
30. Чи боїтеся Ви виходити на сцену, виступати перед аудиторією?
31. Ви непоступливі?
32. Вами опановує злість, якщо ви дуже поспішаєте, а Вам завадили?
33. Коли на Вас кричать, Вам хочеться відповісти тим же?
34. Чи властиво Вам переживати почуття страху при сильній грозі?
35. Якщо Ви зазнаєте поразки в суперечці, чи опановує Вами роздратування і агресія?

36. Чи відчуваєте Ви радість, коли знаходите вирішення важливої для Вас задачі?
37. Чи можете Ви приєднатися до думки, що в житті більше негараздів та смутків, ніж радостей?
38. Чи здається Вам майбутнє безперспективним та похмурим?
39. Чи може невелика перешкода, що заважає досягти бажаного, викликати у Вас почуття пригніченості?
40. Чи любите Ви веселе пожвавлення і метушню навколо себе?
41. Чи легко Ви відчуваєте відчуття втрати чогось?
42. Чи опановує вами роздратування, якщо, як Вам здається, Вас не розуміє близька людина?
43. Зазвичай вранці у Вас бадьорий і радісний настрій?
44. Чи опановує Вами гнів так сильно, що ви довго не можете заспокоїтися?
45. Ви, ймовірно, відмовилися б займатися якимось небезпечним видом спорту?
46. Чи буває у Вас почуття страху при необхідності відвідати зубного лікаря або зробити укол?

## Додаток Д

Методика «Емоційного інтелекту EQ» Н. Хола

### Інструкція

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя.

Виберіть одну відповідь виходячи з вашої ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); здебільшого не згоден (-2 бали); частково не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); здебільшого згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що Я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, Я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, Я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як Я себе почуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, Я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.

13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творче.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередження.
17. Коли дозволяє час, Я звертаюся до своїх негативних почуттів і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки «хорошої форми».
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.