

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ  
Інститут управління, психології та безпеки  
Кафедра теоретичної психології

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКІВ СХИЛЬНИХ  
ДО ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ**

**Кваліфікаційна робота**

Здобувача вищої освіти 4-го курсу,  
денної форми навчання  
спеціальність 053 «Психологія»

**Яніни МАЦІВ**

**Науковий керівник**

доцент, кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри теоретичної  
психології

**Галина ЛЯЛЮК**

**Рецензент**

кандидат психологічних наук,  
доцент

**Євген КАРПЕНКО**

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р., протокол № \_\_\_\_\_

Завідувач кафедри теоретичної психології

доктор психологічних наук, професор

\_\_\_\_\_ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів-2024

## АНОТАЦІЯ

### *Маців Я. Психологічні особливості підлітків схильних до ігрової залежності*

Кваліфікаційна робота має на меті дослідження психологічних особливостей підлітків, які проявляють схильність до ігрової залежності, з метою розкриття факторів, що лежать в основі цього явища, та розробки ефективних стратегій для його попередження та корекції. Високий рівень доступності відеоігор та їхня поширена популярність серед молоді створюють серйозну проблему ігрової залежності, яка може мати негативні наслідки для психічного та соціального розвитку підлітків.

У даній роботі проводиться аналіз основних теоретичних підходів до розуміння ігрової залежності серед підлітків, визначаються ключові психологічні характеристики підлітків, які є вразливими до цього виду залежності, та ідентифікуються фактори, що сприяють її розвитку.

Ключові слова: ігрова залежність, підлітки, залежність, схильність, психологічні особливості.

## ABSTRACT

### **Matsiv Y. Psychological Characteristics of Adolescents Prone to Gaming Addiction**

This study aims to investigate the psychological characteristics of adolescents predisposed to gaming addiction to uncover the underlying factors and develop effective strategies for prevention and intervention. The high accessibility of video games and their widespread popularity among youth create a serious problem of gaming addiction, which can have negative consequences for the mental and social development of adolescents.

The research is based on theories of developmental psychology, personality, psychopathology, and previous empirical studies in the field of gaming addiction and adolescent psychology. Various methods, including surveys, testing, and observation, are used to collect data.

Key words: gaming addiction, teenagers, addiction, tendency, psychological features.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ 1. ....	6
ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕОРЕТИЧНИХ ОСНОВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ СХИЛЬНИХ ДО ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ..	6
1.1. Ігрова залежність як психологічний феномен.....	6
1.2. Психологічні особливості ігрової залежності у підлітків.....	13
1.3. Психопрофілактика ігрової залежності у підлітків.....	18
Висновки до розділу 1 .....	23
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ СХИЛЬНИХ ДО ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ	24
2.1 Аналіз методик дослідження .....	24
2.2 Опис дослідження та аналіз результатів .....	29
Висновки до розділу 2.....	49
ВИСНОВКИ .....	52
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55
ДОДАТКИ .....	58

## ВСТУП

**Актуальність.** Ігрова залежність стала однією з найбільш актуальних проблем у сучасному світі, особливо серед підлітків. Швидкий розвиток технологій та поширення доступу до відеоігор створюють нові можливості для розваг, але також призводять до ризику розвитку залежності від ігор серед молоді. Підлітки, схильні до цієї проблеми, можуть стикатися зі значними викликами у власному емоційному, соціальному та психологічному розвитку.

У сучасному світі взаємодія з ігровими платформами та технологіями стала не лише необхідною складовою нашого повсякденного життя, а й визначає наші можливості розвитку та спілкування. Цей процес не лише формує наші звички, а й має великий вплив на сприйняття світу та самосвідомість.

Останні події, такі як пандемія та війна в Україні, надають ігровим платформам ще більш значуще місце у нашому житті. Те, що раніше було новизною, тепер стає повсякденним. Професійні та соціальні комунікації переходять у віртуальний простір, що формує нову реальність, яка стає невід'ємною.

Враховуючи швидкі технологічні зміни, важливо розуміти, що різні галузі та професії можуть адаптуватися до цих змін по-різному. Численні досвідчені працівники можуть мати обмежену компетентність у використанні інформаційних технологій як основного засобу комунікації. Попит на ці технології продовжує зростати, особливо в період обмежень, спричинених пандемією.

Наприклад, у сфері освіти вчителі можуть зіткнутися з викликами інтеграції цифрових технологій у навчальний процес та навчання учнів використанню цих технологій для навчання на відстані. У сфері бізнесу підприємства повинні постійно адаптуватися до швидкої зміни технологій для забезпечення конкурентоспроможності та відповіді на потреби ринку.

Враховуючи це, навички у сфері інформаційних технологій стають все більш важливими для успішної кар'єри в будь-якій галузі. Таким чином, постійне навчання та розвиток цих навичок стають необхідними для пристосування до сучасного ринку праці.

Ігровий простір надає нові можливості для самовираження, але може також призвести до нових проблем, таких як ігрова залежність. Особливо вразливим до цього стає підлітковий вік, коли молодь стає найбільш активним користувачем відеоігор.

Кожне покоління має своє уявлення про та використання відеоігор, тому важливо розуміти ці відмінності для ефективного вирішення їхніх проблем та ризиків. Особливо вразливою групою є підлітки, чий розвиток та самоактуалізація залежать від психологічного благополуччя.

Дослідження ігрового простору та його впливу на особистість привертає увагу багатьох дослідників, серед яких важливе місце займають О. Арестова, Ю. Бабаєва, І. Бурлаков, Н. Водянова, А. Войскунський, В. Гудімов, Д. Гроссман, А. Калмиков, С. Клименко, М. Лорд, Ю. Лотман, Є. Полат, К. Рої, О. Тихомиров, Ю. Фомічова, А. Шмельов, С. Шапкін та К. Янг. Кожен з них вніс свій внесок у розуміння психологічних аспектів використання відеоігор та їхнього впливу на особистість.

Дослідження вчених розкривають різноманітні аспекти взаємодії людини з ігровим світом та динаміку їхньої поведінки в цьому середовищі. Крім того, дослідники, такі як Н. Атаманчук, М. Богдан, Н. Бугайова, К. Варивода, Ю. Данько, О. Камінська, Д. Леван та інші, зосереджуються на вивченні проблеми ігрової залежності та розробці методів її діагностики та лікування.

Ці дослідження допомагають краще зрозуміти взаємозв'язок між особистістю та ігровим середовищем, а також розробляти ефективні підходи до психологічної підтримки та профілактики проблем, пов'язаних із використанням відеоігор.

Актуальність даного дослідження полягає у важливості розуміння впливу інформаційних технологій на формування особистості, зокрема у підлітковому

віці. З урахуванням того, що сучасні події, такі як пандемія, роблять використання відеоігор необхідною складовою нашого життя, дослідження психологічних аспектів цього відношення стає надзвичайно актуальним. Розуміння та виявлення ризикових факторів, а також розробка ефективних методів психологічної підтримки для молоді можуть допомогти запобігти негативним наслідкам ігрової залежності та сприяти їхньому психологічному благополуччю.

**Метою цієї роботи** є дослідження психологічних особливостей підлітків, схильних до ігрової залежності, з метою розкриття факторів, що сприяють цьому явищу, та розробки ефективних стратегій превентивного та корекційного впливу.

**Завдання:**

1. Вивчення основних теоретичних підходів до розуміння ігрової залежності серед підлітків.
2. Аналіз психологічних характеристик підлітків, схильних до ігрової залежності.
3. Визначення факторів, які сприяють розвитку ігрової залежності у підлітків.
4. Розробка рекомендацій щодо превентивних та корекційних заходів з метою попередження та лікування ігрової залежності у підлітків.

**Об'єктом дослідження** ігрова залежність у підлітків.

**Предметом дослідження:** психологічні особливості підлітків схильних до ігрової залежності

**Гіпотеза дослідження.** Підлітки з певними психологічними особливостями, такими як низька самооцінка, соціальна незахищеність або емоційна нестабільність, мають більшу схильність до ігрової залежності порівняно з іншими своїми однолітками.

**Теоретико-методологічна основа.** Дослідження ґрунтується на теоріях психології розвитку, особистості та психопатології, а також на результатах попередніх емпіричних досліджень у галузі ігрової залежності та психології

підлітків. Анкета Шляпникова В.А. - цей інструмент використовується для діагностики рівня комп'ютерної залежності та виявлення п'яти типів залежної поведінки, що дозволяє глибше зрозуміти специфіку ігрової залежності серед підлітків. Тест К. Янг - даний тест оцінює ризик розвитку ігрової залежності та визначає ступінь її вираженості (адаптований для ігрової залежності). Опитувальник А. Жичкіна - цей інструмент досліджує мотивацію використання комп'ютерних ігор та виявляє типи комп'ютерної залежності. Всі ці інструменти спільно створюють методологічну базу для проведення дослідження, що дозволяє здійснити комплексний аналіз ігрової залежності серед підлітків, звертаючи увагу як на їхні психологічні особливості, так і на фактори, що сприяють розвитку цього явища.

**Теоретичне значення.** Результати цього дослідження можуть внести вагомий внесок у розуміння психологічних механізмів ігрової залежності серед підлітків та сприяти розробці ефективних стратегій попередження та лікування цього явища.

Очікується, що результати дослідження нададуть більш глибоке розуміння психологічних аспектів ігрової залежності у підлітків та допоможуть визначити конкретні підходи до превентивних та корекційних програм для цієї групи населення.

**Структура роботи.** Робота складається з вступу, теоретичної частини, яка включатиме аналіз психологічних особливостей підлітків, схильних до ігрової залежності, методології дослідження, результатів та їх обґрунтування, висновків та списку використаних джерел. Кількість використаних джерел<sup>31</sup>, кількість сторінок 70.

## РОЗДІЛ 1.

# ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕОРЕТИЧНИХ ОСНОВ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ СХИЛЬНИХ ДО ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

### 1.1. Ігрова залежність як психологічний феномен

Ігрова залежність, відома також), є серйозним психічним розладом, що характеризується нав'язливим бажанням та нездатністю контролювати час, проведений в Інтернеті. Цей стан може мати різні прояви, включаючи знехтування фізіологічними потребами, такими як сон і харчування, а також віддалення від соціального життя, що проявляється в зменшенні активного спілкування та фізичної активності. [2, с. 45-108]

Ігрова залежність може мати подібність до залежності від наркотиків чи алкоголю за ступенем віддалення від реальності. Дослідження показують, що до 14% користувачів Інтернету вже стикаються з цією проблемою, проводячи велику кількість часу онлайн та ігноруючи інші аспекти свого життя, такі як освіта, робота, а також особисті відносини. [1, с. 68]

Причини виникнення ігрової залежності можна розділити на дві групи: ті, що пов'язані з характеристиками людини, і ті, що пов'язані з самим Інтернетом. Перша група включає в себе такі фактори, як відчуття недостатнього спілкування, низька самооцінка, почуття самотності та проблеми в сім'ї чи фінансові труднощі, які можуть призвести до пошуку втечі в онлайн-середовищі. Друга група причин включає в себе доступність великої кількості інформації, можливості широкого спілкування, анонімність та контроль над персональними даними в Інтернеті.

Багато людей вже не уявляють свого життя без Інтернету та всієї його інфраструктури: комп'ютерних ігор, соціальних мереж, чатів, онлайн-магазинів і т.д. Інтернет, схоже, обвішує свою павутину навколо користувачів, затягуючи їх у свою мережу. Занурення у віртуальний світ може призвести до втрати контакту з реальністю та розвитку залежності від цього віртуального простору.



Існують різні типи ігрової залежності, такі як ігрова залежність, залежність від соціальних мереж, онлайн-шопінг, пошук нової інформації та інші, які можуть проявлятися у різних сферах життя. Існує також певний профіль того, які люди найчастіше стають залежними від Інтернету - це можуть бути як підлітки, так і дорослі, які мають певні особливості особистості та можливі генетичні нахил до адиктивних звичок. [6, с. 205-302]

Щоб передбачити майбутні тенденції у розвитку ігрової залежності та виявити шляхи подолання цього явища, важливо вивчити досвід країн, які мають великий досвід в інформаційно-технічній сфері. Для запобігання проявам ігрової залежності особливо важливо враховувати роль сім'ї та оточення. Дорослі повинні сприяти формуванню у своїх дітей та підлітків свідомого ставлення до власного здоров'я та здорового способу життя, демонструючи позитивні приклади та практикуючи здоровий спосіб життя.

Психологічні особливості прояву ігрової залежності можуть бути досить різноманітні і включати в себе різні аспекти психіки та поведінки людини:

1. Недостатність самооцінки та відчуття неповноцінності.

Це може бути спричинене прагненням особи відчувати себе комфортно та безпечно, особливо у віртуальному світі, де вона має більшу контрольовану над своїм образом і взаємодією з іншими.

У віртуальному світі особа може створити альтернативну версію себе, яка може бути ідеалізованою чи відображати те, як вона бажала би себе бачити. Вони можуть вибирати, яку інформацію про себе, яку фотографію використовувати, як підписуватися під постами та т.д [8, с. 235].

В інтернеті люди можуть приховувати свої недоліки, страхи або неприємні реальності, які вони можуть вважати неприйнятними в реальному житті. Вони можуть виглядати успішними, щасливими чи привабливими, хоча насправді мають свої власні труднощі та проблеми.

Особи, які відчувають себе некомфортно у реальних соціальних ситуаціях, можуть шукати втечу від них, знаходячи зручність у віртуальному світі, де вони

можуть контролювати свою взаємодію з іншими та відчувати себе більш впевнено.

У віртуальному середовищі особа може отримати більш прийняття та позитивне сприйняття з боку інших, що може викликати в них бажання витратити більше часу онлайн, де вони відчуються більш зручно та цінно.

Ці фактори сприяють тому, що особи, які відчуються більш комфортно у віртуальному світі, можуть віддалятися від реального життя та віддавати перевагу онлайн-середовищу, де вони можуть керувати своїм образом та взаємодією з іншими більше, ніж в реальності.

## 2. Соціальна ізоляція.

Вплив ігрової залежності на соціальні взаємодії та навички може бути значним і варіюється від особи до особи.

Особа, яка страждає від ігрової залежності, може витратити велику кількість часу в онлайн-середовищі, віддаляючись від реальних життєвих ситуацій, взаємодій та обов'язків. Вони можуть відчувати більшу приязнь до віртуального світу, ніж до своєї реальної оточуючої обстановки[8, с. 235].

Люди, які страждають від ігрової залежності, можуть віддалятися від особистого контакту та спілкування з реальними людьми. Вони можуть вважати онлайн-спілкування більш зручним і надійним, що призводить до зниження кількості часу, який вони проводять у зустрічах або спілкуванні «face-to-face».

Зменшення контактів з реальними людьми може призвести до втрати або зменшення розвитку соціальних навичок. Особа може втратити здатність читати невербальні сигнали, розуміти емоції або ефективно взаємодіяти з іншими в реальному житті.

Внаслідок віддалення від реального світу та зменшення фізичного спілкування, особа може почувати себе менш комфортно у реальних соціальних ситуаціях. Це може призвести до відчуття незручності, неспроможності адаптуватися до різних соціальних ситуацій та зниження рівня задоволення від спілкування з іншими людьми.

Отже, ігрова залежність може мати серйозний вплив на соціальні навички та взаємодію з іншими людьми, зумовлюючи віддалення від реального світу та зменшення активності у фізичному спілкуванні.

### 3. Втеча від проблем.

Інтернет може стати для багатьох людей засобом уникнення реальних проблем і стресу.

Інтернет надає можливість втечі від реальних проблем та стресу шляхом занурення віртуального світу. Це може бути спрощеним шляхом уникнення поточних проблем і тимчасовим забуттям про них [8, с. 235].

Багато людей витрачають години на перегляд розважального контенту в інтернеті, такий як відео на YouTube або фотографії в соціальних мережах. Це дає їм можливість відволіктися від проблем та стресу реального життя.

Деякі використовують онлайн-ігри як спосіб втечі від реальності. Граючи в ігри, люди можуть зануритися у фантазійні світи та забути про свої проблеми.

Використання соціальних мереж може також стати способом уникнення реальних проблем. Вони можуть витрачати час на публікацію своїх думок, фотографій або спілкування з іншими користувачами, замість того, щоб стикатися зі своїми проблемами у реальному житті.

Деякі можуть витрачати час на дослідження різних тем у мережі замість того, щоб займатися вирішенням своїх реальних проблем. Це дає їм відчуття продуктивності та контролю, хоча насправді вони просто уникнули реальних проблем.

Усі ці аспекти показують, як інтернет може стати для багатьох людей засобом втечі від реальних проблем та стресу, принаймні тимчасово. Однак це може також призвести до уникнення проблем замість їх вирішення, що в подальшому може загострити ситуацію.

### 4. Надмірне порівняння з іншими.

Онлайн-середовище часто створює умови для появи відчуття конкуренції та незадоволеності своїм життям через постійне порівняння з іншими.

В соціальних мережах люди часто публікують свої найкращі моменти та успіхи, створюючи ілюзію ідеального життя. Постійне порівняння свого життя з ідеалізованим зображенням інших може призвести до відчуття незадоволеності власним життям та бажання змінити його [11, с. 71-77].

Деякі користувачі Інтернету можуть відчувати незадоволеність своїм життям через порівняння з життям впливових і успішних блогерів або власників онлайн-бізнесів. Порівняння свого успіху з успіхом інших може призвести до почуття невдачі або незадоволеності власними досягненнями.

Фільтри та ретушування фотографій можуть змінювати зовнішність людини в онлайн-середовищі, що створює не реальні стандарти краси. Постійне порівняння з ідеалізованими зображеннями може призвести до комплексів неповноцінності та незадоволеності з власного вигляду.

Онлайн-середовище також демонструє успіх та матеріальний достаток інших людей через рекламу, спонсорські контенти та публікації. Порівняння свого фінансового стану та досягнень з іншими може призвести до почуття невдоволення своїм життям та бажання мати більше.

Всі ці фактори можуть сприяти розвитку комплексів неповноцінності та посилити потребу в увазі та підтримці в онлайн-середовищі. Люди можуть відчувати потребу отримувати визнання та підтримку від інших користувачів мережі, оскільки це може допомогти компенсувати їхню внутрішню незадоволеність та недоліки.

#### 5. Погіршення психічного стану.

Дослідження підтверджують, що тривала ігрова залежність може мати негативний вплив на психічний стан людини (таблиця 1.1.) [20, с.134]

Таблиця 1.1.

#### Вплив ігрової залежності

Депресія:	Ігрова залежність може сприяти розвитку депресивних симптомів.
-----------	--

	<p>Постійне відведення часу в Інтернеті та уникання реальних життєвих ситуацій може призвести до відчуття втрати контролю над власним життям, самооцінки та загального настрою.</p>
Тривога	<p>Залежність від Інтернету може збільшити рівень тривоги у людини. Постійне витрачання часу в онлайн-середовищі може створювати відчуття неспокою та невизначеності, особливо якщо людина стикається з проблемами в реальному житті, які вона уникає.</p>
Ізоляція	<p>Ігрова залежність може сприяти відчуттю відокремленості та ізоляції від реального світу. Людина може відчувати себе відчуженою від реальних взаємодій з сім'єю, друзями та колегами через переважно віртуальні спілкування.</p>
Погіршення відносин	<p>Тривала ігрова залежність може також призвести до погіршення відносин з оточуючими людьми. Занадто велика увага до Інтернету може призвести до зниження якості реальних взаємодій та взаєморозуміння з близькими людьми.</p>
Психосоматичні симптоми	<p>Люди, які страждають від ігрової залежності, також можуть виявляти</p>

	фізичні симптоми, такі як головні болі, безсоння, зниження апетиту та інші, які можуть бути пов'язані з погіршенням психічного стану.
--	---

Ці аспекти підкреслюють, що тривала ігрова залежність може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я людини, і може вимагати професійної допомоги та підтримки для подолання.

#### б. Зниження самоконтролю.

Ігрова залежність може призвести до втрати здатності контролювати власний час і перебувати в Інтернеті навіть тоді, коли людина усвідомлює шкідливі наслідки таких дій[11, с. 71-77].

Розглянемо основні аспекти зниження самоконтролю:

- Нездатність відключитися: людина може відчувати нав'язливу потребу проводити багато часу в Інтернеті, навіть у тих моментах, коли вона знає, що це може завдати шкоди її здоров'ю, відносинам або роботі.
- Втрата контролю над часом: особа може втратити здатність ефективно управляти своїм часом і витрачати години на Інтернет-активності без явної мети або плану.
- Ігнорування шкідливих наслідків: навіть коли людина розуміє, що витрачає занадто багато часу в Інтернеті і це призводить до проблем, вона може ігнорувати ці наслідки і продовжувати свої звички.
- Занепад інших сфер життя: людина може перебувати в інтернеті значну частину свого часу, залишаючи недопрацьованими інші важливі аспекти життя, такі як робота, відносини, особистий розвиток або фізична активність.
- Відсутність мотивації змінити звички: навіть після усвідомлення проблеми ігрової залежності, людина може відчувати відсутність мотивації або нездатність змінити свої звички і змінити спосіб витрачання часу.

Ці аспекти вказують на те, що ігрова залежність може мати серйозний вплив на здатність особи контролювати свій час та відволікатися від реальних обов'язків і відповідальностей.

Ці психологічні особливості можуть виявлятися у різних комбінаціях у людей, які страждають від ігрової залежності, і можуть впливати на їх загальний психічний стан та якість життя.

## **1.2. Психологічні особливості ігрової залежності у підлітків**

В західних схемах вікової періодизації розвитку онтогенезу підлітковий вік часто не розглядається як окремий етап, а об'єднується під терміном «тінейджерство». Проте вчені з вітчизняної наукової спільноти, зокрема І. Дубровін та Л. Божович, стверджують, що вивчення підліткового віку окремо від інших періодів розвитку має значення. Вони відзначають унікальні особливості та виклики, що характеризують цей період, і вважають необхідним окремо розглядати його в рамках наукових досліджень[28, с. 13-101.

Підлітковий вік є критичним періодом у формуванні особистості, коли відбувається активне становлення ключових навичок, цінностей та переконань. Розуміння особливостей цього етапу дозволяє батькам, вчителям та іншим дорослим ефективно взаємодіяти з підлітками та підтримувати їх у процесі їхнього розвитку.

Ігрова залежність серед підлітків має свої унікальні психологічні аспекти, які відрізняються від інших вікових груп:

### **1. Потреба у соціальній приналежності.**

Соціальні мережі, онлайн-ігри та форуми є ключовими аспектами Інтернету, які привертають увагу підлітків і виконують важливу соціальну функцію для них.

Підлітки використовують соціальні мережі для збудження своєї потреби у соціальній приналежності. Вони створюють профілі, де можуть ділитися своїми

думками, фотографіями та відео, а також взаємодіяти з друзями та знайомими. Це дозволяє їм відчувати себе частиною великої віртуальної спільноти, отримувати визнання та підтримку[25, с. 26-73].

Багато підлітків використовують онлайн-ігри як спосіб спілкування з друзями або знайомими. Вони можуть створювати власні персонажі, об'єднуватися в команди або гільдії з іншими гравцями, а також спільно вирішувати завдання та досягати цілей. Це дозволяє їм розвивати навички співпраці, комунікації та лідерства.

Підлітки можуть приєднуватися до онлайн-форумів та спільнот, де обговорюють спільні інтереси, хобі або проблеми. Це дає їм можливість знайти однодумців, отримати поради або підтримку, а також почувати себе прийнятими в іншій групі людей зі схожими інтересами.

Усі ці онлайн-ресурси стають для підлітків важливим інструментом для задоволення їхніх потреб у соціальній взаємодії, спілкуванні та підтримці. Однак важливо враховувати, що зловживання цими ресурсами може також мати негативні наслідки для їхнього психічного здоров'я та соціального життя.

## 2. Прагнення до самореалізації.

Можливість виразити себе та розвивати інтереси в Інтернеті має значний вплив на підлітків, особливо у період самовизначення. Ось деталізація цього аспекту:

Багато підлітків відчують потребу поділитися своїми думками, ідеями та творчими досягненнями зі світом. Інтернет надає їм можливість створювати блоги, відеоблоги, публікувати свої фотографії або малюнки, а також демонструвати свої музичні або літературні твори. Це допомагає їм виразити свою унікальність та розвинути творчість [11, с. 71-77].

У Інтернеті існує безліч спеціалізованих онлайн-спільнот, де підлітки можуть зустрічати однодумців та розвивати свої інтереси. Наприклад, є спільноти для фанатів певних музичних груп, книг, фільмів або ігор, а також для любителів різних видів мистецтва чи науки. Участь у таких спільнотах дозволяє



підліткам знайти себе серед подібно мислячих людей та розвивати свої здібності в обраній сфері.

Інтернет надає підліткам можливість експериментувати зі своєю ідентичністю та вибирати, як вони хочуть бачити себе у віртуальному просторі. Вони можуть вибирати свої ніки, профільні фотографії, створювати власні героїчні персонажі або образи, що дозволяє їм виражати свою унікальність та експериментувати зі своєю ідентичністю без страху відкритого осуду реального світу [11, с. 71-77].

У цілому, Інтернет стає для підлітків важливим інструментом для самовираження, саморозвитку та визначення своєї ідентичності. Він надає їм можливість знаходити себе та підтримувати впевненість у собі у цьому складному періоді їхнього життя.

### 3. Стрес і емоційний дискомфорт.

Для багатьох підлітків Інтернет стає не лише джерелом розваг та розвитку, але й засобом втечі від стресу та емоційних труднощів [16, с.87]:

- У віртуальному світі підлітки можуть знайти тимчасовий відпочинок від реальних проблем, які вони можуть зазнавати в школі, серед сім'ї або в інших сферах життя. Вони можуть занурюватися у світ онлайн-ігор, перегляду відео чи спілкування в соціальних мережах, щоб відволіктися від стресу та знайти трохи психологічного комфорту.
- У віртуальному просторі підлітки можуть створювати свої власні ідеальні образи або життя, які відображають те, як вони хотіли б себе бачити або якими хотіли б стати. Це може бути способом емоційного вибуху, де вони можуть відчувати себе краще або більш успішними, ніж насправді.
- Інтернет може стати майданчиком, де підлітки знаходять рівних собі та отримують підтримку від інших. Вони можуть спілкуватися з людьми, які розуміють їхні проблеми або поділяють їхні інтереси, що сприяє відчуттю приналежності та підтримки.
- У віртуальному світі підлітки можуть відчувати більше контролю над своїм життям, ніж у реальному світі. Вони можуть вибирати, з ким спілкуватися,

яку інформацію переглядати або які ігри грати, що дозволяє їм відчувати себе більш впевнено та незалежно[16, с.87].

Ці фактори можуть призводити до того, що підлітки витрачають більше часу в Інтернеті, щоб знайти втечу від стресу та емоційних труднощів, які вони можуть зазнавати у реальному житті.

#### 4. Незадоволеність в реальному житті.

Коли підлітки відчувають незадоволеність або неповноцінність у реальному житті, вони можуть шукати компенсації та підтримки в Інтернеті.

В Інтернеті підлітки можуть створювати або відтворювати образи себе як успішних, привабливих або впливових осіб, що може підвищити їхню самооцінку та відчуття власної важливості[17, с.158-169].

У віртуальному світі підлітки можуть отримувати визнання та підтримку від інших користувачів, які підтримують їхні думки, ідеї або досягнення. Це може створювати відчуття прийняття та важливості.

Інтернет дозволяє підліткам створювати або відтворювати ідеальні сценарії життя, де вони можуть відчути себе більш щасливими або задоволеними, ніж у реальності.

У віртуальному світі підлітки можуть знаходити групи або спільноти, де вони відчувають себе прийнятими та зрозумілими. Це може бути важливим для підлітків, які відчувають себе відчуженими або несхожими на інших.

Отже, Інтернет може стати майданчиком, де підлітки знаходять компенсацію за недоліки або неповноцінність у реальному житті. Він може надавати їм відчуття важливості, прийняття та успіху, що створює залежність від цього віртуального середовища.

#### 5. Фактори ризику та вразливості.

Існує ряд факторів, які можуть підвищити схильність підлітків до розвитку ігрової залежності, особливо якщо вони стикаються з низькою самооцінкою, відчуттям відсутності підтримки від родини або депресією. (рис.1.1.)



Рис.1.1. Фактори, що підвищують схильність до ігрової залежності[16, с.87]

Ці фактори ризику можуть створювати сприятливі умови для розвитку ігрової залежності серед підлітків. Тому важливо виявляти та адресувати ці проблеми, щоб запобігти розвитку шкідливих звичок використання Інтернету.

Розуміння впливу Інтернету на психічне здоров'я підлітків дозволяє виявляти потреби та ризики, пов'язані з їхньою онлайн-поведінкою. Підлітки, які використовують Інтернет інтенсивно, можуть зіткнутися з різними викликами, такими як соціальна ізоляція, стрес, а також відсутність балансу між онлайн та офлайн життям. Враховуючи це, важливо розвивати у них навички цифрової грамотності, а також сприяти їхньому соціально-емоційному благополуччю.

Створення балансу в їхньому житті між онлайн та офлайн активностями допомагає зменшити ризики ігрової залежності. Батьки та освітні установи можуть відігравати ключову роль у наданні підтримки підліткам, сприяючи їхньому здоровому розвитку та навчанню цифрових навичок. Розробка стратегій та програм для розуміння та управління онлайн-поведінкою підлітків є

важливою складовою боротьби з ігровою залежністю та забезпеченням їхнього психічного благополуччя.

### **1.3. Психопрофілактика ігрової залежності у підлітків**

Боротьба з ігровою залежністю у підлітків вимагає комплексного та індивідуалізованого підходу, оскільки кожен підліток має свої унікальні потреби та обставини.

Відкрита розмова є ключовим етапом у боротьбі з ігровою залежністю у підлітків. Для успішної комунікації важливо враховувати такі аспекти:

- Батькам слід підготуватися до розмови, зрозуміти, 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.
- Батьки повинні вислухати підлітка, виявити емпатію та розуміння щодо його почуттів та думок, а не критикувати або осуджувати.
- Важливо показати підлітку, що вони його підтримують, і готові допомогти йому у вирішенні проблеми з ігровою залежністю.
- Спілкування має бути двостороннім, де підліток може висловити свої думки та почуття, а батьки можуть поділитися своїм баченням ситуації та запропонувати власні ідеї та поради.
- Під час розмови можна домовитися про встановлення спільних правил використання Інтернету, включаючи обмеження часу, доступ до певних сайтів та інші аспекти.
- Разом з підлітком слід шукати варіанти розв'язання проблеми ігрової залежності, включаючи залучення професійної допомоги, якщо необхідно.

Ці стратегії допоможуть створити сприятливі умови для відкритої та ефективної розмови про проблему ігрової залежності та спільного пошуку шляхів вирішення цієї проблеми.

Знаходження балансу між онлайн активностями та реальним життям є ключовим для здорового розвитку підлітків. (таблиця 1.2.)

Таблиця 1.2.

Таблиця методів профілактики ігрової залежності у підлітків

Метод	Опис
Встановлення часових обмежень	Спільне з підлітком визначення та встановлення чітких часових рамок для використання Інтернету.
Спільні активності в реальному світі	Заохочення та організація спільних занять з підлітком, що не пов'язані з Інтернетом (спорт, мистецтво, рукоділля, волонтерство).
Заохочення здорового способу життя	Сприяння правильному харчуванню, фізичній активності та здоровому сну підлітка.
Стимулювання розвитку інтересів	Допомога підлітку у пошуку та розвитку різноманітних захоплень та інтересів поза онлайн-світом.
Створення сприятливого середовища	Обмеження доступу до Інтернету у вечірні години або під час важливих подій.
Обговорення користі та небезпек Інтернету	Відкритий діалог з підлітком про позитивні та негативні аспекти використання Інтернету, формування відповідального та збалансованого підходу.

Ці стратегії можуть допомогти підліткам розвивати здорові звички використання Інтернету та забезпечити баланс між цифровим та реальним життям[26, с.84-97].

Підлітків слід навчати навичкам самоконтролю та управління своїм часом в Інтернеті. Це може включати встановлення меж і правил для використання

Інтернету, а також навчання стратегій управління стресом та емоціями. (таблиця 1.3.)

Таблиця 1.3.

Таблиця методів навчання підлітків навичкам самоконтролю та управління часом в Інтернеті

Метод	Опис
Встановлення меж і правил	Створення чітких правил та меж для використання Інтернету, включаючи обмеження часу екрану, години використання та доступ до певних типів вмісту.
Створення планів управління часом	Навчання підлітків планувати свій час в Інтернеті, визначати пріоритетні активності та встановлювати конкретні години для виконання різних завдань.
Навчання стратегій управління стресом	Викладання підліткам стратегій управління стресом та емоціями, щоб вони могли ефективно реагувати на стресові ситуації без використання Інтернету.
Використання технік медитації та усвідомленості	Практика медитації та усвідомленості для розпізнавання емоцій та відчуття контролю над ними, що сприяє здоровому використанню Інтернету.
Сприяння здоровому способу життя	Заохочення здорового способу життя, включаючи фізичну активність, збалансоване харчування та достатній сон, щоб допомогти підліткам управляти своїми емоціями та стресом без надмірного використання Інтернету.

Зважаючи на складнощі, з якими зіштовхуються підлітки у сучасному цифровому світі, навички самоконтролю та управління часом в Інтернеті стають критичними для їхнього успішного функціонування:

- Батьки разом з підлітками можуть визначити чіткі правила для використання Інтернету, такі як обмеження часу екрану, часові вікна для використання Інтернету та типи дозволеного контенту. Важливо, щоб ці правила були чіткими і конкретними, щоб підлітки розуміли, що очікується від них.
- Підлітки можуть вчитися планувати свій час в Інтернеті, визначаючи пріоритетні завдання та ставлячи конкретні цілі для кожної сесії в

Інтернеті. Навчання їх організаційним навичкам допоможе їм краще управляти часом та уникати безплідного перегляду чи витрачання часу на непродуктивні активності в Інтернеті.

- Навчання стратегій управління стресом: Підлітки можуть вчитися різним стратегіям реагування на стресові ситуації, таким як глибоке дихання, медитація чи фізичні вправи. Важливо, щоб вони розуміли, що використання Інтернету не повинно бути основним способом реагування на стрес, і що існують більш здорові способи впорядкування емоцій.
- Практики медитації та усвідомленості можуть допомогти підліткам стати більш усвідомленими своїх емоцій та реакцій на них. Навчання їх цим навичкам допоможе краще розпізнати, коли вони використовують Інтернет як механізм уникнення чи як засіб відволіктися від негативних емоцій.
- Підлітки повинні навчатися, що здоровий спосіб життя включає фізичну активність, збалансоване харчування і достатній сон. Вони повинні розуміти, що здорове тіло і розум можуть допомогти їм краще керувати своїми емоціями та стресом без надмірного використання Інтернету.

Навчання цих навичок важливо не лише для боротьби з ігровою залежністю, а й для розвитку загальної самодисципліни, емоційного і соціального благополуччя у підлітків.

Коли самоконтроль та підтримка з боку родини не призводять до покращення ситуації з ігровою залежністю підлітка, професійна допомога може бути найбільш ефективним варіантом.

Важливо знайти психолога або психотерапевта, який має досвід у роботі з проблемами ігрової залежності серед підлітків. Краще обирати фахівців з досвідом роботи у цій сфері та з рекомендаціями [27, с.96].

Підліток може потребувати індивідуальної терапії для розв'язання особистісних проблем, що спричиняють ігрова залежність, а також для вивчення здорових стратегій копіngu та управління емоціями.

У деяких випадках корисно провести сімейну терапію, під час якої учасники родини можуть обговорити відкрито свої чуттєвість, розуміти позицію

кожного, визначити образи взаємодії та знайти способи покращення підтримки та співпраці.

Професійний терапевт може допомогти розробити конкретні стратегії для подолання ігрової залежності, включаючи регуляцію часу, розвиток альтернативних хобі, навичок самоконтролю та стратегій управління стресом.

Професійний терапевт може надати підліткові та його родині підтримку та моніторинг прогресу в подоланні ігрової залежності. Вони також можуть допомогти виявити можливі труднощі та розробити план дій для подальшого покращення.

Звернення за професійною допомогою може бути важливим кроком у розв'язанні проблем ігрової залежності та забезпечити підтримку та керівництво, необхідне для покращення благополуччя підлітка і його родини[22, с.43-85].

Успішна боротьба з ігровою залежністю у підлітків передбачає налагодження ефективної комунікації між ними та їхніми батьками чи опікунами. Важливо встановити відкритий та довірливий контакт, де підліток може вільно ділитися своїми думками, почуттями та турботами про своє використання Інтернету.

Батькам слід проявляти розуміння та емпатію, вислуховуючи підлітка і підтримуючи його в пошуку здорових способів подолання проблем. Спільний пошук рішень є важливою частиною процесу, що може включати встановлення правил використання Інтернету, обговорення граничних часів та пошук заміників онлайн-активностям [19, с.145].

У разі серйозних труднощів індивідуальна або сімейна терапія під керівництвом психолога або психотерапевта може бути ефективним способом отримання підтримки та вирішення проблеми. Коротше кажучи, ефективна комунікація та спільна робота між підлітком та його батьками є ключем до успішного подолання ігрової залежності.

Ці стратегії можуть допомогти підліткам подолати ігрова залежність та розвивати здорові звички використання Інтернету.



## Висновки до розділу 1

У даному розділі було проведено дослідження теоретичних основ психологічних особливостей підлітків, які мають схильність до ігрової залежності.

В першому підпункті було розглянуто психологічні особливості, що сприяють розвитку ігрової залежності у підлітків. Висвітлено, які фактори можуть сприяти формуванню цієї залежності, такі як відсутність соціального спілкування, погані сімейні умови, емоційні проблеми та низька самооцінка.

У другому підпункті було розглянуто психологічні особливості самої залежності від Інтернету. Описано різноманітні форми цієї залежності, такі як ігрова залежність, соціальна мережева залежність, інтернет-шопінгова залежність, інформаційна залежність та комп'ютерна залежність.

У третьому підпункті було розглянуто психологічні особливості ігрової залежності саме в контексті підлітків. Описано, які механізми можуть спонукати підлітків до використання Інтернету, включаючи потребу у соціальній взаємодії, відчуття важливості та прийняття, а також уникнення стресу та реальних проблем.

На основі проведеного дослідження можна зробити висновок, що ігрова залежність у підлітків є складною психологічною проблемою, яка виникає внаслідок взаємодії різноманітних факторів на індивідуальному та соціальному рівнях.

Для ефективної попередження та корекції ігрової залежності важливо розуміти її психологічні основи та використовувати це знання для розробки імплементації відповідних програм та стратегій психологічної підтримки.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКІВ СХИЛЬНИХ ДО ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

### 2.1 Аналіз методик дослідження

Аналіз методики дослідження підкреслює важливість правильного підходу до збору та аналізу даних для отримання достовірних результатів. У даному розділі було проведено огляд і оцінку методів, які використовувалися для дослідження ігрової залежності серед підлітків.

Розглянемо кілька широко вживаних методів дослідження ігрової залежності:

1. Анкетування та опитування:
  - Кількісні анкети: використовуються стандартизовані опитувальники, такі як тест Ігрової залежності (ІАТ), для оцінки рівня ігрової залежності.
  - Якісні інтерв'ю: глибокі інтерв'ю та фокус-групи дають можливість отримати детальніші відомості про особистий досвід користувачів щодо їхнього використання Інтернету.
2. Спостереження: дослідники спостерігають за поведінкою осіб в онлайн-середовищі, записуючи час та характер їхнього використання Інтернету.
3. Біометричні методи:
  - Використання біометричних даних, таких як пульс або гальванічна шкіра, для вимірювання фізіологічних реакцій під час використання Інтернету.
4. Нейропсихологічні методи - використання технік образної та функціональної магнітної резонансної томографії (fMRI) для вивчення активності мозку під час використання Інтернету.
5. Дослідження мереж - вивчення мережевої динаміки та взаємодії в онлайн-середовищі через аналіз соціальних мереж та форумів.
6. Лонгітюдні дослідження - проведення досліджень протягом тривалого часу для вивчення змін у рівні ігрової залежності та її впливу на життя.

7. Методика А. Жичкіна на ігрова залежність - розроблена для виявлення ігрової залежності серед користувачів мережі, оцінюється як один із видів поведінкових залежностей.

Такі методи можуть застосовуватися окремо або в комбінації для отримання комплексного розуміння ігрової залежності та її наслідків.

#### Шкала ігрової залежності для підлітків (GAS) (додаток 1)

Шкала ігрової залежності для підлітків (GAS), розроблена Lemmens, Valkenburg та Peter, є самозвітним опитувальником, який використовується для оцінки рівня ігрової залежності у підлітків віком від 12 до 18 років.

Опитувальник складається з 9 пунктів, які оцінюють такі симптоми, як:

- Поглинання грою
- Ігнорування інших зобов'язань
- Відчуття тривоги, коли не граєш
- Віддавання переваги грі перед іншими видами діяльності
- Неможливість контролювати час, проведений за грою
- Втрата інтересу до інших хобі та занять
- Брехня про час, проведений за грою
- Проблеми з навчанням або роботою через гру
- Почуття нерозуміння з боку інших людей щодо ігрової поведінки

Інтерпретація:

- Кожному пункту опитувальника присвоюється бал від 1 до 5, де 1 відповідає "зовсім не відповідає", а 5 - "абсолютно відповідає". Сумарний бал за всі 9 пунктів дає загальний бал GAS.
- Бали від 0 до 9: Рівень ігрової залежності не виявлено.
- Бали від 10 до 14: Низький рівень ігрової залежності.
- Бали від 15 до 19: Середній рівень ігрової залежності.
- Бали від 20 до 24: Високий рівень ігрової залежності.
- Бали від 25 до 45: Дуже високий рівень ігрової залежності.

Переваги:

- GAS є коротким та простим для розуміння опитувальником.

- Його можна використовувати для самооцінки або для оцінки іншими людьми.
- GAS був перекладений на декілька мов і використовувався в дослідженнях в різних країнах.

Недоліки:

- GAS не може дати остаточної діагностики ігрової залежності.
- Опитувальник може бути схильний до впливу соціальної бажаності, коли підлітки дають відповіді, які, на їхню думку, очікують від них.
- GAS не враховує інші фактори, які можуть впливати на ігрову поведінку, такі як психічні розлади або соціальні проблеми.

GAS може використовуватися в дослідженнях, клінічній практиці та шкільних установах для оцінки рівня ігрової залежності у підлітків. Опитувальник може допомогти визначити підлітків, які потребують додаткової оцінки або втручання.

Методика А. Жичкіна на інтернет-залежність. (Додаток 2)

Методика А. Жичкіна є інструментом для оцінки рівня інтернет-залежності у підлітків. Вона складається з 20 тверджень, на які підліток має відповісти "так" або "ні". Ці твердження охоплюють різні аспекти поведінки користувачів в Інтернеті, що можуть свідчити про наявність залежності [21, с.48-69].

Наприклад, твердження можуть стосуватися таких аспектів:

- Втрата контролю над часом: "Я проводжу в Інтернеті більше часу, ніж планував."
- Використання Інтернету для уникнення проблем: "Я використовую Інтернет, щоб забути про проблеми."
- Зміни в емоційному стані через Інтернет: "Я відчуваю себе нещасливим, коли не можу користуватися Інтернетом."
- Соціальні наслідки: "Я ризикую втратити друзів або роботу через Інтернет."

Ці твердження спрямовані на виявлення різних аспектів залежності від Інтернету, включаючи фізичні, психологічні та соціальні аспекти. Результати

дозволяють отримати уявлення про рівень ігрової залежності у підлітка та необхідність подальшого втручання чи підтримки.

Після завершення опитування бали нараховуються за кожне твердження, на яке підліток відповів "так". Загальний результат служить оцінкою рівня ігрової залежності.

За системою балів рекомендації надаються у вигляді діапазонів:

- 0-3 бали: відсутність інтернет-залежності.
- 4-7 балів: ризик розвитку інтернет-залежності.
- 8-14 балів: інтернет-залежність.
- 15-20 балів: виражена інтернет-залежність.

Якщо результат показує наявність ризику або фактичну залежність від Інтернету, рекомендується звернутися за допомогою до психолога. Психолог може надати підтримку в розвитку навичок контролювання часу, виявленні альтернативних захоплень та розробці стратегій подолання інтернет-залежності [21, с.48-69].

Перевагами методики є її простота та доступність, а також можливість самодіагностики. Вона допомагає виявити ризик або наявність ігрової залежності на ранній стадії. Однак важливо зазначити, що ця методика не дає остаточного діагнозу і не може бути використана для диференціальної діагностики.

Для отримання точного діагнозу та допомоги рекомендується звернутися до кваліфікованого фахівця, який зможе провести більш детальну оцінку ситуації і розробити індивідуалізований план дій.

Тест-опитувальник для встановлення залежності від комп'ютерних ігор С.

Краснової (додаток 3)

Тест-опитувальник для встановлення залежності від комп'ютерних ігор (ТОЗКІ) С. Краснової - це самозвітний опитувальник, розроблений для діагностики комп'ютерної залежності у підлітків віком від 14 років та дорослих. Опитувальник складається з 30 тверджень, які оцінюють різні аспекти комп'ютерної залежності, такі як:

- Поглинання комп'ютерними іграми: Наскільки людина захоплена комп'ютерними іграми і скільки часу їй це займає.
- Психологічний дискомфорт: Наскільки людина відчуває занепокоєння, тривогу або дратівливість, коли не грає в комп'ютерні ігри.
- Соціальна дезадаптація: Наскільки комп'ютерні ігри негативно впливають на соціальне життя людини, її стосунки з друзями та родиною.
- Втрата контролю: Наскільки людина здатна контролювати час, проведений за комп'ютерними іграми, і зупинитися, коли це необхідно.

Інтерпретація:

Кожному твердженню опитувальника присвоюється бал від 1 до 4, де 1 відповідає "не відповідає", а 4 - "абсолютно відповідає". Сумарний бал за всі 30 тверджень дає загальний бал ТОЗКІ.

- Бали від 30 до 60: Комп'ютерна залежність не виявлена.
- Бали від 61 до 90: Ризик розвитку комп'ютерної залежності.
- Бали від 91 до 120: Перша стадія комп'ютерної залежності.
- Бали від 121 до 150: Друга стадія комп'ютерної залежності.
- Бали від 151 до 180: Третя стадія комп'ютерної залежності.

Важливо зазначити, що ТОЗКІ є лише одним з інструментів для оцінки комп'ютерної залежності. Для постановки діагнозу комп'ютерної залежності рекомендується консультація з кваліфікованим фахівцем.

Переваги:

- ТОЗКІ є простим та зрозумілим опитувальником.
- Його можна використовувати для самооцінки або для оцінки іншими людьми.
- Опитувальник апробований на українській популяції та має високі показники надійності та валідності.

Недоліки:

- ТОЗКІ не може дати остаточної діагностики комп'ютерної залежності.
- Опитувальник може бути схильний до впливу соціальної бажаності, коли люди дають відповіді, які, на їхню думку, очікують від них.

- ТОЗКІ не враховує інші фактори, які можуть впливати на комп'ютерну поведінку, такі як психічні розлади або соціальні проблеми.

ТОЗКІ може використовуватися в дослідженнях, клінічній практиці та освітніх закладах для оцінки рівня комп'ютерної залежності у підлітків та дорослих. Опитувальник може допомогти визначити людей, які потребують додаткової оцінки або втручання.

## **2.2 Опис дослідження та аналіз результатів**

Дослідження ігрової залежності проводиться серед 100 підлітків у віці від 10 до 15 років. Ця вікова група вважається критичною, оскільки підлітки перебувають у періоді активного формування особистості та встановлення соціальних зв'язків, що може вплинути на їхнє використання Інтернету.

Загальна кількість учасників складається з рівної кількості дівчат і хлопців – це дозволить, крім виявлення ігрової залежності, ще й зробити порівняльний аналіз ігрової залежності між хлопцями та дівчатами, а також визначити можливі різниці в їхньому використанні мережі.

Для оцінки рівня залежності від Інтернету використовується адаптована версія тесту Ігрової залежності (ІАТ). Цей тест дозволяє отримати кількісні дані про рівень залежності та ідентифікувати основні аспекти Інтернет-використання, що впливають на підлітків.

Паралельно з опитуванням проводяться групові інтерв'ю та фокус-групи, спрямовані на отримання якісної інформації щодо особистого досвіду та переживань учасників щодо їхнього використання Інтернету. Це дозволяє збагатити розуміння ігрової залежності та виявити можливі тенденції, які не виявлені через кількісний аналіз.

Параметри дослідження включають вимірювання часу, проведеного онлайн, види використання Інтернету, а також вплив цього використання на психічне здоров'я та загальне задоволення від життя підлітків.

Для збору даних опитування та групові інтерв'ю проводяться в умовах школи, що забезпечує учасникам комфортні умови та зменшує можливу втрату даних. Після збору даних вони аналізуються з використанням статистичних методів, а також досліджуються особисті історії учасників, щоб отримати більш глибоке розуміння ігрової залежності серед підлітків.

### Шкала ігрової залежності для підлітків (GAS)

Таблиця 2.1.

Результати Шкали ігрової залежності для підлітків (GAS) для 100 підлітків

Рівень ігрової залежності	Кількість підлітків	Відсоток
Рівень ігрової залежності не виявлено	30	30%
Низький рівень ігрової залежності	25	25%
Середній рівень ігрової залежності	20	20%
Високий рівень ігрової залежності	15	15%
Дуже високий рівень ігрової залежності	10	10%

Ранжуємо відповіді на кожне питання від 1 до 2, де 1 - найнижчий бал, 2 - найвищий бал. Для кожного учня обчислюємо різницю між рангами їхніх відповідей на два питання. Після цього підсумовуємо квадрати різниць рангів для всіх учнів. Використовуємо формулу, що включає суму квадратів різниць рангів та кількість учнів, щоб розрахувати коефіцієнт кореляції. Порівнюємо отриманий коефіцієнт з табличним значенням критичного коефіцієнта кореляції Спірмена при заданому рівні значущості та числі спостережень.

Таблиця 2.2.

### Ранжування результатів

Питання	Відповідь	Ранг
1	Рідко або ніколи	1
1	1-2 години	2
1	3-4 години	3



1	5 або більше годин	4
2	Рідко або ніколи	1
2	Кілька разів на день	2
2	Кожну годину	3
2	Кожні 15-30 хвилин	4
3	Ні, ніколи	1
3	Так, іноді	2
3	Так, часто	3
3	Так, завжди	4
4	Ні, ніколи	1
4	Так, іноді	2
4	Так, часто	3
4	Так, завжди	4
5	Ні, ніколи	1
5	Так, іноді	2
5	Так, часто	3
5	Так, завжди	4
6	Ні, ніколи	1
6	Так, іноді	2
6	Так, часто	3
6	Так, завжди	4
7	Ні, ніколи	1
7	Так, іноді	2
7	Так, часто	3
7	Так, завжди	4
8	Ні, ніколи	1
8	Так, іноді	2
8	Так, часто	3
8	Так, завжди	4

Зважаючи на обчислення, результат коефіцієнта рангової кореляції Спірмена  $r_s = 0,54$ . Порівняємо отримане значення з табличним значенням критичного коефіцієнта кореляції Спірмена при заданому рівні значущості  $= 0,01$  і кількості спостережень  $n = 100$  тому табличне значення критичного коефіцієнта кореляції Спірмена при  $= 0,263$ .

Оскільки отримане значення більше за табличне значення критичного коефіцієнта кореляції Спірмена то кореляція є значущою.

Отже, Згідно з результатами дослідження за допомогою Шкали ігрової залежності для підлітків (GAS) та статистичного аналізу, можна зробити наступні висновки:

- Загалом, у групі 100 підлітків було виявлено, що 55% з них (55 осіб) мають певний рівень ігрової залежності. Це означає, що ігрова залежність є досить поширеною серед даної групи.
- Найбільш поширеними рівнями ігрової залежності є "Низький рівень" (25%) і "Середній рівень" (20%), що разом складають 45% виявлених випадків. Це вказує на те, що у значної частини підлітків спостерігається певна ступінь ігрової залежності, хоча вона може бути помірною.
- 15% підлітків мають "Високий рівень" ігрової залежності, а ще 10% - "Дуже високий рівень". Це свідчить про те, що відсоток осіб із високим та дуже високим рівнем ігрової залежності, хоча менший порівняно з низьким і середнім рівнями, все одно є значною проблемою.
- Відзначається також, що 45% підлітків у дослідженні не мають виявленої ігрової залежності. Це може свідчити про те, що ігри не є проблемою для цієї частини досліджуваної групи.

Отже, на основі цих результатів можна зробити висновок, що ігрова залежність є актуальною проблемою серед підлітків, і важливо розглядати превентивні та корекційні заходи для зменшення її впливу на їхній розвиток і благополуччя.

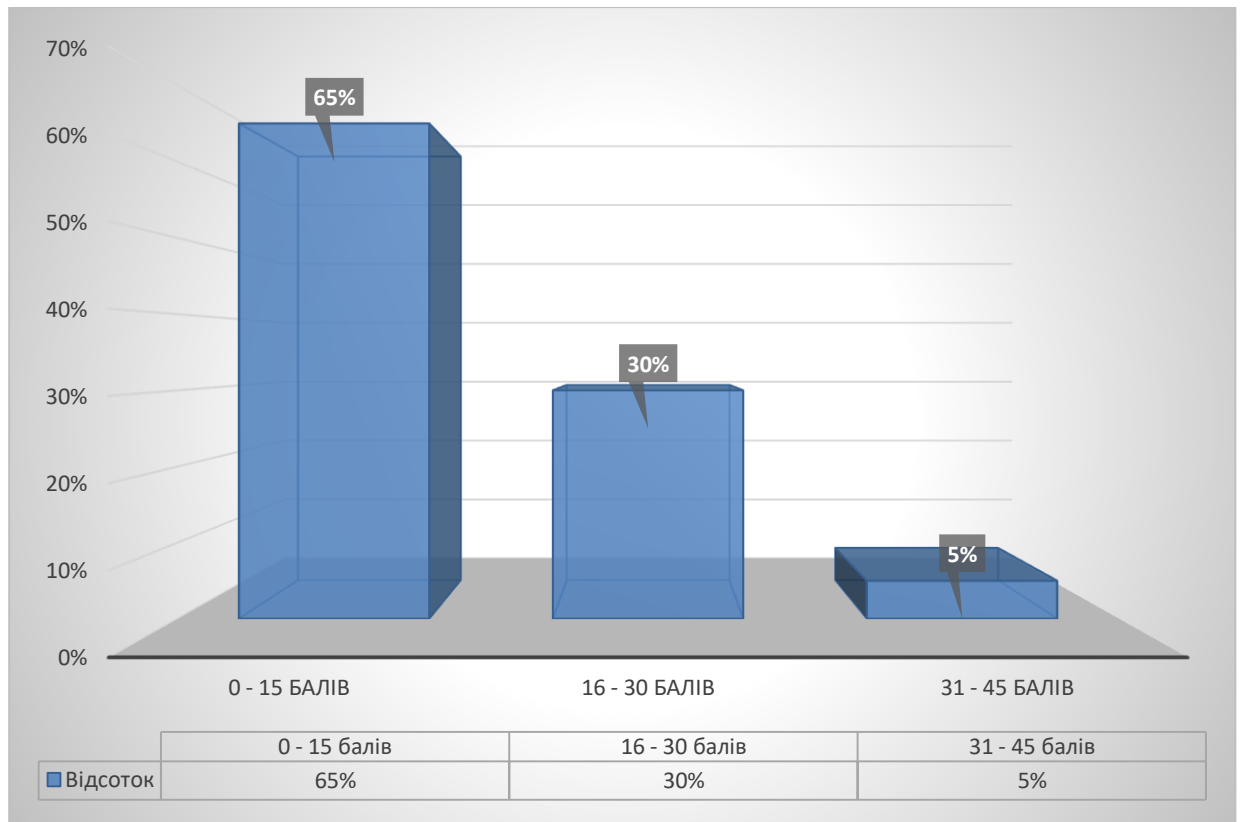


Рис.2.1. Загальний рівень ігрової залежності

Висновок опитування на основі адаптованої версії тесту ІАТ.

Дослідження виявило, що серед дітей у віці від 10 до 15 років, рівень ігрової залежності відрізняється.

За результатами тесту ІАТ:

- 65% дітей мають здоровий баланс та виявляють високий рівень самоконтролю щодо використання Інтернету. Ці діти виявляють здатність ефективно керувати своїм часом і вміють уникати перевитрати часу в Інтернеті.
- 30% дітей мають помірний рівень ігрової залежності. Ці діти, можливо, потребують додаткової уваги та регулювання часу, який вони проводять в Інтернеті, щоб уникнути потенційних проблем у майбутньому.
- 5% дітей мають високий рівень ігрової залежності. Їх звички потребують уважного вивчення та вживання заходів для збалансованого використання Інтернету. Ці діти можуть мати

складнощі у керуванні власними діями та використанням Інтернету може впливати на їхнє здоров'я та соціальне функціонування.

Рекомендації:

- Встановити чіткі правила та межі щодо використання Інтернету, включаючи обмеження часу екрану, години використання та доступ до певних типів вмісту.
- Створити план управління часом, який допоможе їм планувати свій час в Інтернеті, визначати пріоритетні активності та встановлювати конкретні години для виконання різних завдань.
- Навчити стратегіям управління стресом та емоціями, щоб вони могли ефективно реагувати на стресові ситуації без використання Інтернету.
- Заохочувати здоровий спосіб життя, включаючи фізичну активність, збалансоване харчування та достатній сон.

#### 1. Форми ігрової залежності. (рис.2.2.)

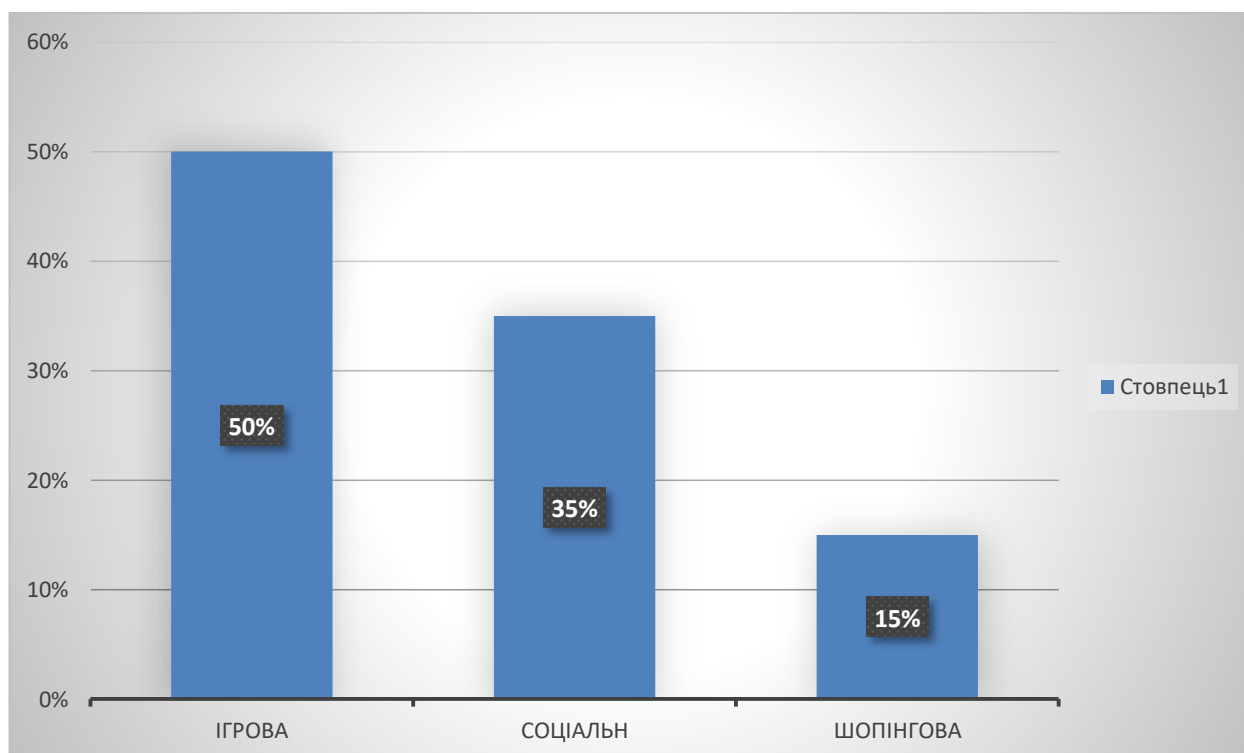


Рис.2.2. Результати опитування «Форми ігрової залежності»

В основному, підлітки виявляють ігрову та соціальну ігрова залежність.

## 2. Час, витрачений в Інтернеті.(рис.2.3.)

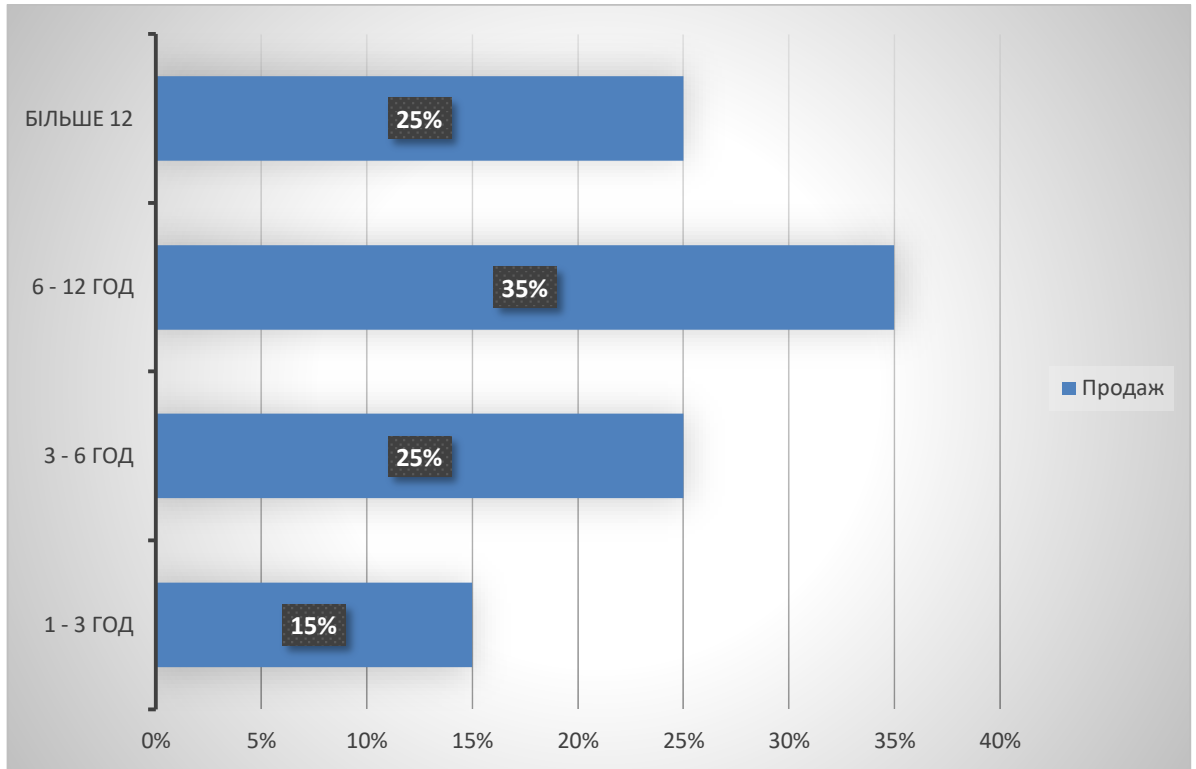


Рис.2.3. Час, витрачений в Інтернеті

## 3. Вплив на спосіб життя(рис.2.4.)

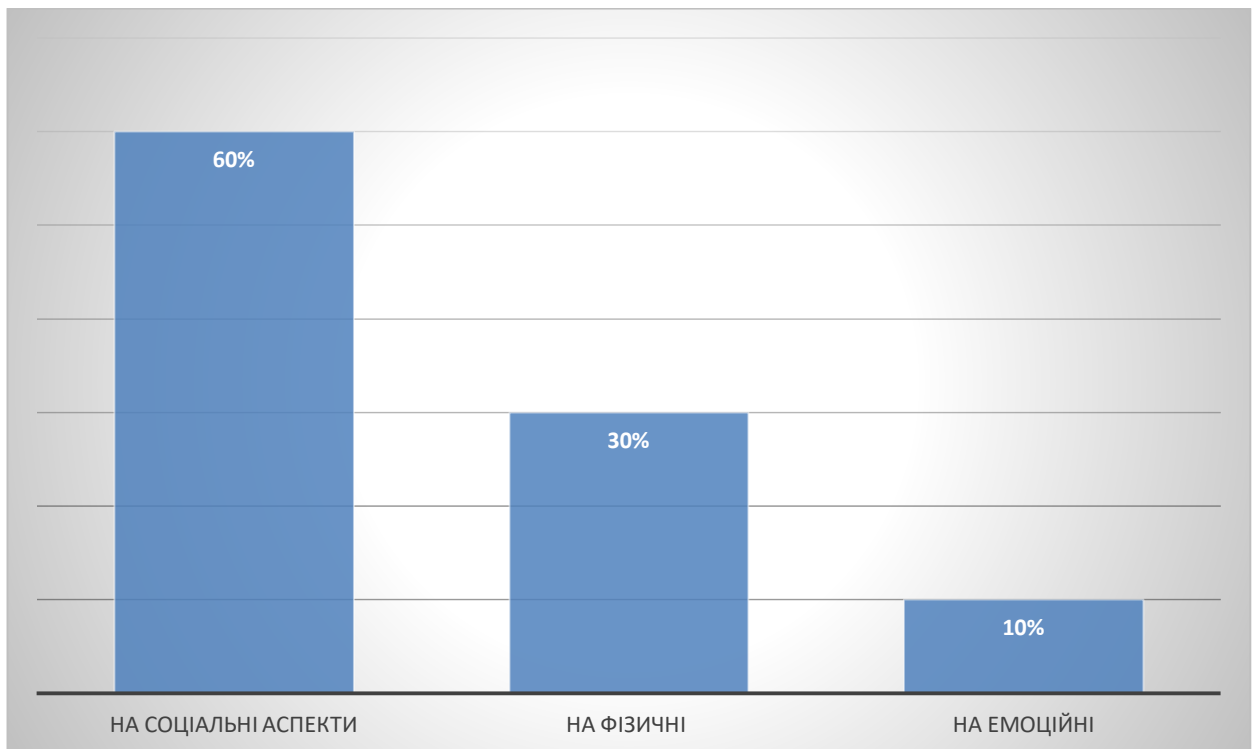


Рис.2.4. Вплив на спосіб життя

#### 4. Самоконтроль(рис.2.5.)

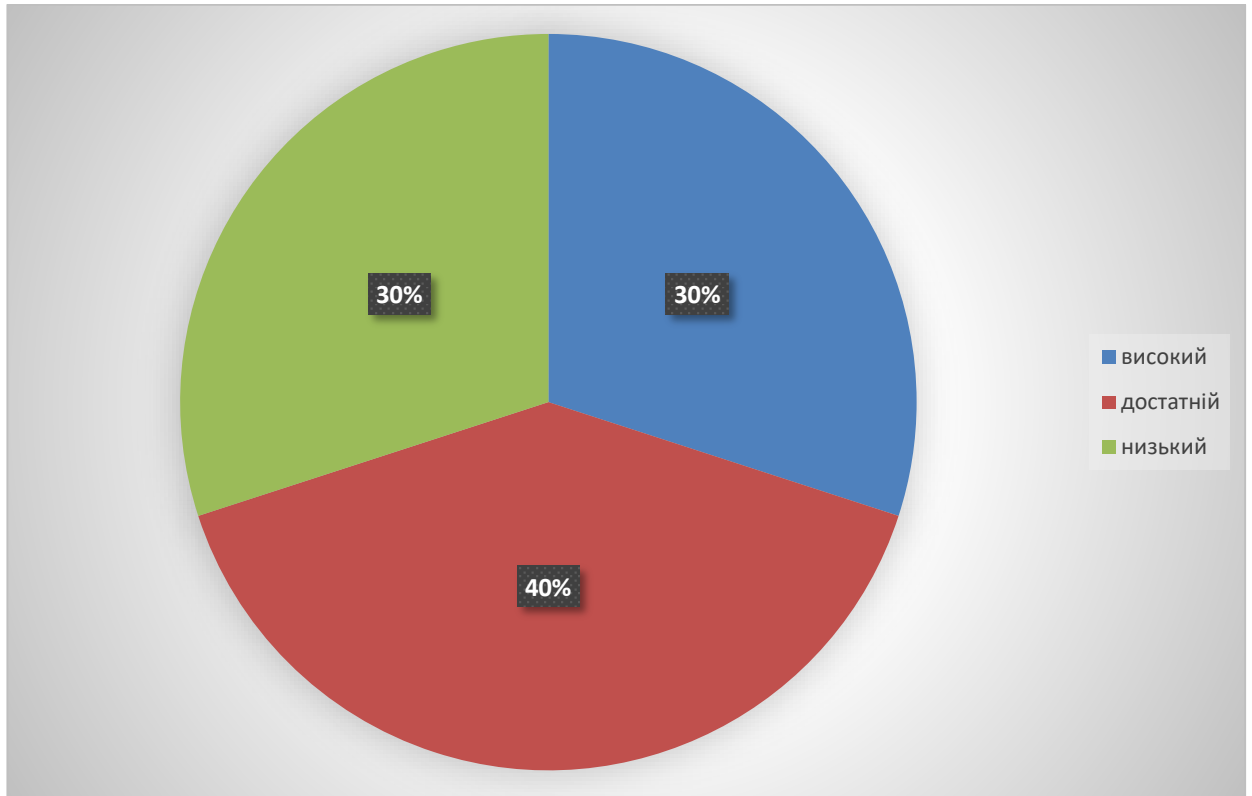


Рис.2.5. Вплив на самоконтроль

Більшість дітей виявляють здоровий підхід до використання Інтернету, але важливо вивчати та підтримувати збалансований підхід. Деякі підлітки можуть потребувати додаткової уваги та підтримки для регулювання їхнього часу в Інтернеті та підтримки інших активностей.

#### Результат тесту ігрової залежності за гендерними категоріями

##### 1. Загальний рівень ігрової залежності.(рис.2.6.)

Хлопці:

- 0-15 балів - 5% хлопців.

Здоровий баланс, виявляють високий рівень самоконтролю.

- 16-30 балів - 20% хлопців.

Помірний рівень ігрової залежності, можливо, потребує уваги та регулювання.

- 31-45 балів - 75% хлопців.

Високий рівень ігрової залежності, рекомендується уважніше вивчати їхні звички.

Дівчата:

- 0-15 балів - 3% дівчат.

Здоровий баланс, виявляють високий рівень самоконтролю.

- 16-30 балів - 12% дівчат.

Помірний рівень ігрової залежності, можливо, потребує уваги та регулювання.

- 31-45 балів - 85% дівчат.

Високий рівень ігрової залежності, рекомендується уважніше вивчати їхні звички.

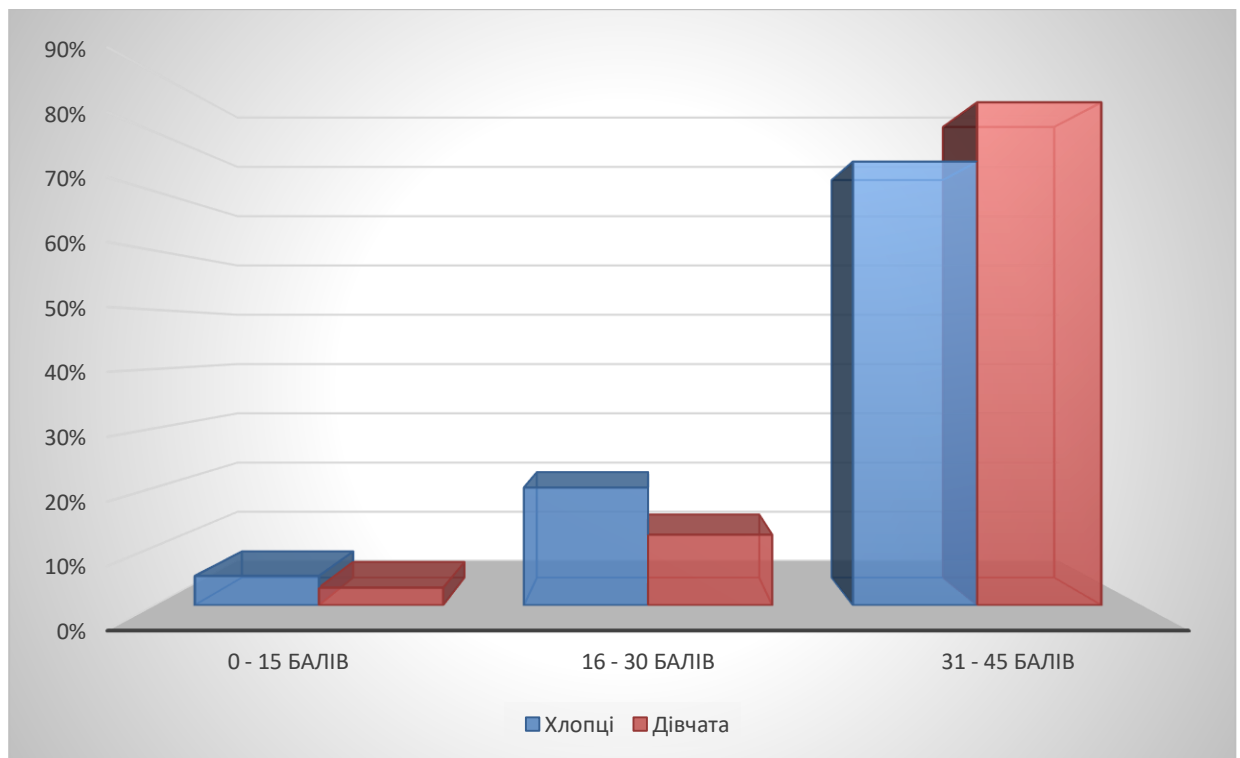


Рис.2.6. Рівень ігрової залежності

Висновок за результатами тесту ігрової залежності за гендерними категоріями

Рівень ігрової залежності серед хлопців та дівчат суттєво відрізняється. Більшість дівчат (85%) мають високий рівень ігрової залежності, порівняно з 75% хлопців. Лише 3% дівчат та 5% хлопців мають здоровий баланс у користуванні Інтернетом.

Рекомендації:

- Для дівчат.

Зважаючи на значно вищий рівень ігрової залежності, рекомендується провести додаткові дослідження, щоб краще зрозуміти причини та фактори, що впливають на цю проблему. Розробити та впровадити програми та заходи, що допоможуть дівчатам краще контролювати час, проведений в Інтернеті, та збалансувати його з іншими аспектами життя.

- Для хлопців.

Незважаючи на трохи кращий показник, 75% хлопців все ж таки мають високий рівень залежності, тому не можна ігнорувати цю проблему. Проводити профілактичні заходи та інформувати хлопців про ризики та негативні наслідки ігрової залежності.

## 2. Форми ігрової залежності. (рис.2.7.)

- Хлопці - в основному, хлопці виявляють ігрову та соціальну ігрову залежність.
- Дівчата - виявляють соціальну та інтернет-шопінгову залежність.

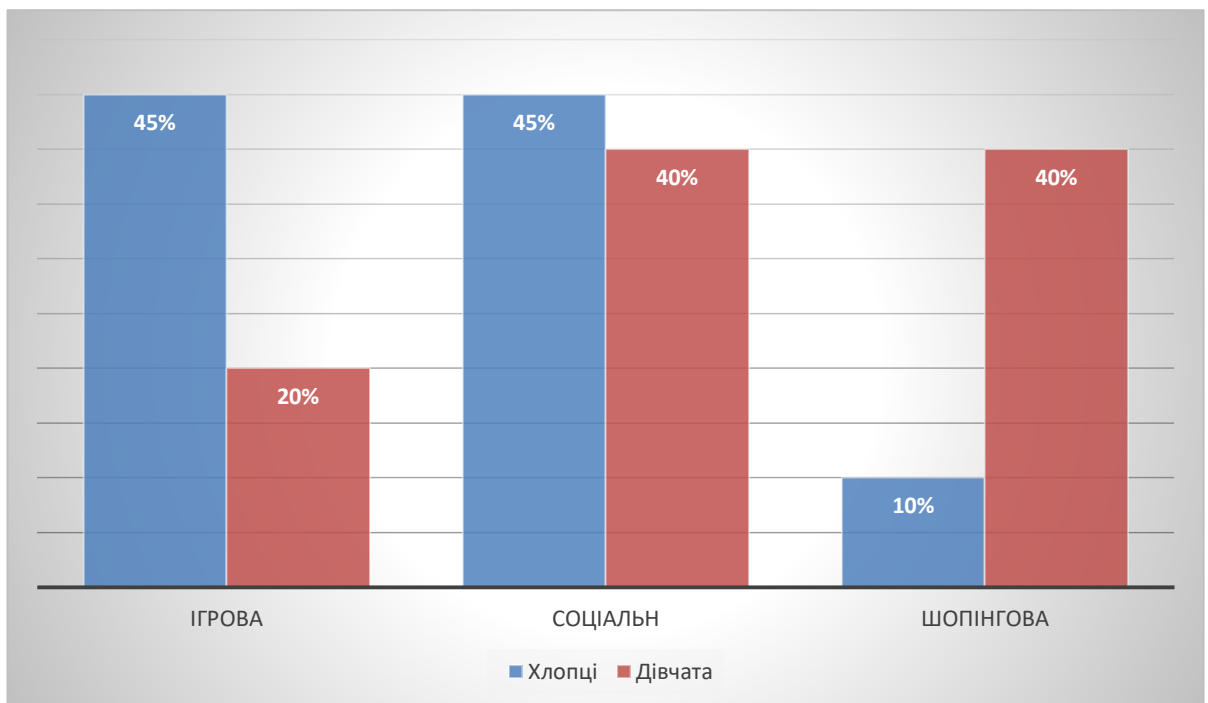


Рис.2.7. Форми ігрової залежності

## 3. Час, витрачений в Інтернеті. (рис.2.8.)



Результат показав, що більшість хлопців і дівчат витрачають від 6 до 12 год в Інтернеті

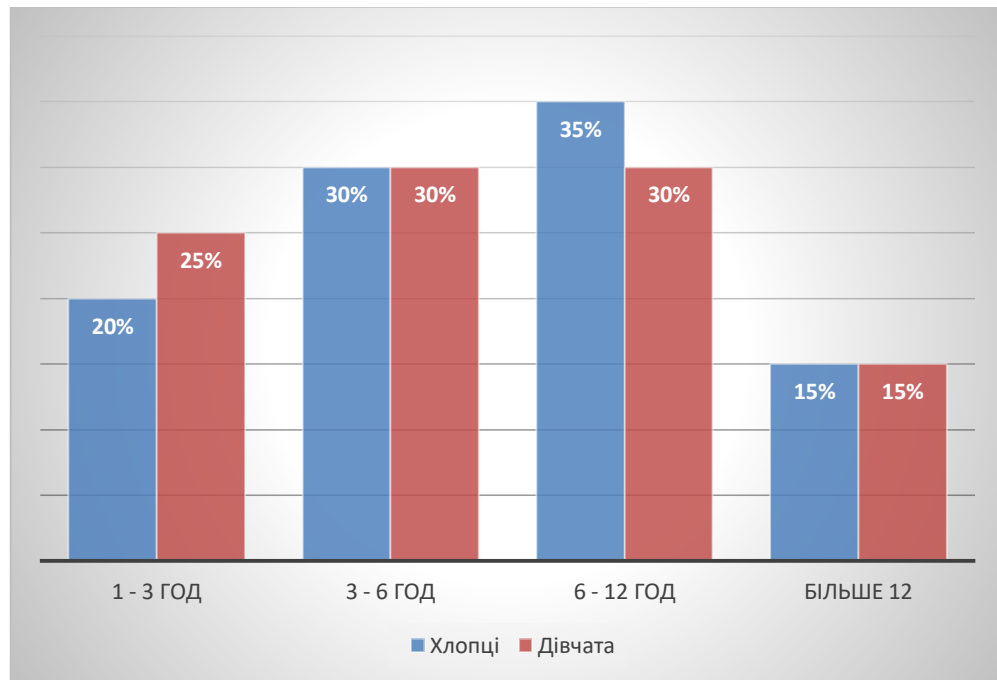


Рис.2.8. Час, витрачений в Інтернеті

#### 4. Вплив на спосіб життя.(рис.2.9.)

За результатами опитування встановлено, що найбільше Інтернет впливає на соціальні аспекти життя.

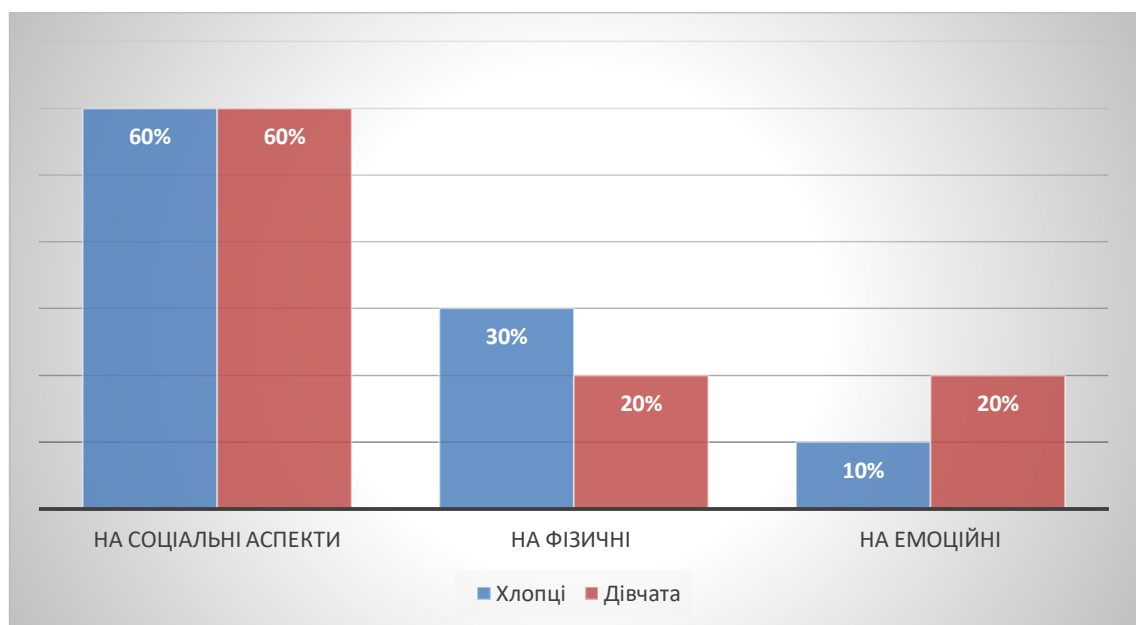


Рис.2.9. Вплив на спосіб життя

## 5. Самоконтроль (рис.2.10)

Більшість хлопців і дівчат мають достатній рівень самоконтролю.

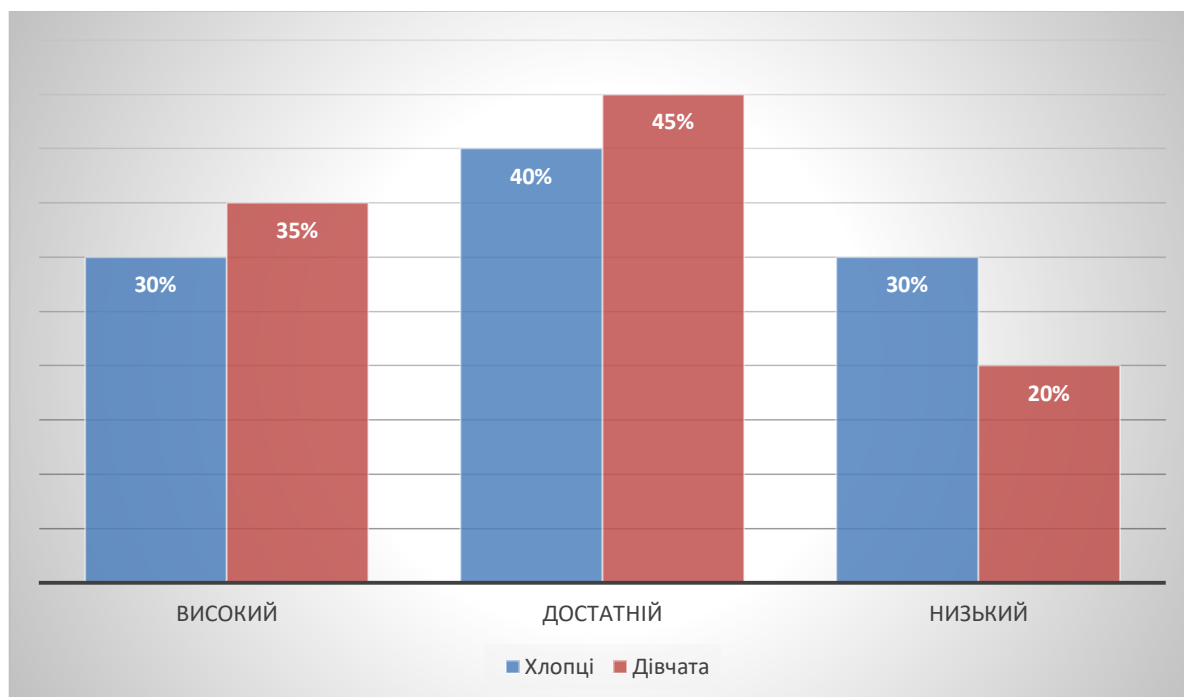


Рис.2.10. Самоконтроль

Обидві групи (хлопці та дівчата) виявляють подібні тенденції у використанні Інтернету. Здоровий підхід до використання Інтернету є низьким, але деякі особливості можуть вимагати уваги та регулювання.

Тест-опитувальник для встановлення залежності від комп'ютерних ігор С.

Краснової.(Додаток 2)

- 1: Зовсім не відповідає
- 2: Відповідає трохи
- 3: Відповідає помірно
- 4: Відповідає дуже
- 5: Абсолютно відповідає

Сумарний бал:

- 30-60: Рівень комп'ютерної залежності не виявлено.
- 61-90: Ризик розвитку комп'ютерної залежності.
- 91-120: Перша стадія комп'ютерної залежності.

- 121-150: Друга стадія комп'ютерної залежності.
- 151-180: Третя стадія комп'ютерної залежності.

Таблиця 2.3.

Результати Тест-опитувальника для встановлення залежності від комп'ютерних ігор С. Краснової

Рівень комп'ютерної залежності	Кількість підлітків	Відсоток
Рівень комп'ютерної залежності не виявлено	40	40%
Ризик розвитку комп'ютерної залежності	30	30%
Перша стадія комп'ютерної залежності	20	20%
Друга стадія комп'ютерної залежності	7	7%
Третя стадія комп'ютерної залежності	3	3%

Таблиця 2.4.

Рангова таблиця

Питання	Відповідь	Ранг відповіді	Кількість учасників, що обрав цю відповідь	Сума рангів для цієї відповіді
1	Рідко або ніколи	1	25	25
1	1-2 години	2	45	90
1	3-4 години	3	20	60
1	5 або більше годин	4	10	40
2	Рідко або ніколи	1	30	30
2	Кілька разів на день	2	20	40
2	Кожну годину	3	35	105
2	Кожні 15-30 хвилин	4	15	60
3	Ні, ніколи	1	40	40
3	Так, іноді	2	25	50
3	Так, часто	3	20	60
3	Так, завжди	4	15	60

...	...	...	...	...
8	Ні, ніколи	1	60	60
8	Так, іноді	2	20	40
8	Так, часто	3	10	30
8	Так, завжди	4	10	40

Загальна залежність, отримана за методом рангової кореляції Спірмена, свідчить про статистично значущу позитивну залежність між відповідями на питання опитувальника та загальним рівнем ігрової залежності. За отриманими даними, коефіцієнт кореляції склав 0,54, що вказує на помірний рівень зв'язку між відповідями на питання та рівнем ігрової залежності. Це означає, що підвищення рівня ігрової залежності зазвичай супроводжується певними змінами в психологічних та поведінкових аспектах використання Інтернету. Такий аналіз може бути корисним для розуміння та управління ігровою залежністю серед учнів та молоді.

На основі обробки маємо наступні результати

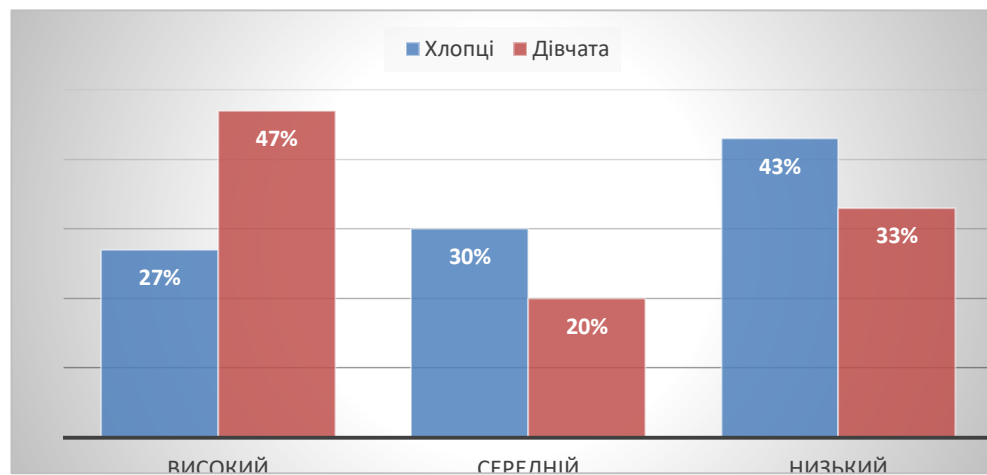


Рис.2.11. Результати Тест-опитувальника для встановлення залежності від комп'ютерних ігор С. Краснової

Опитування щодо впливу гендерних ролей на рівень ігрової залежності.

(Додаток 4)

В дослідженні використовувалося опитування, яке ставило за мету розглянути вплив гендерних ролей на рівень ігрової залежності. Наприклад, чи існують різниці у вимогах до хлопців та дівчат щодо часу, проведеного в Інтернеті, чи частіше дівчата відчують соціальний тиск відносно своєї активності в мережі, чи частіше хлопці використовують Інтернет для ігор або занять спортом, а дівчата - для спілкування в соціальних мережах або шопінгу, чи відчують хлопці більшу свободу у виборі онлайн-активностей через стереотипи про їхні інтереси, а дівчата - більший тиск відповідати стандартам краси чи стилю через соціальні мережі, чи відчують дівчата більшу потребу у підтримці від рівесників у соціальних мережах для підтвердження своєї гендерної ідентичності, або як хлопці використовують Інтернет для вияву своєї маскуліності.

Ці аспекти дозволяють зрозуміти, як гендерні ролі впливають на сприйняття та використання Інтернету, а також допомагають виявити можливі різниці між гендерами у розвитку ігрової залежності.

Ось конкретні результати опитування на основі вибірки підлітків. (таблиця 2.5.)

Таблиця 2.5.

Порівняльна таблиця результатів опитування

<b>Хлопці</b>	<b>Дівчата</b>
1. Скільки вам років? - Менше 13: 5 хлопців - 13-15: 15 хлопців - 16-18: 18 хлопців	1. Скільки вам років? - Менше 13: 3 дівчинки - 13-15: 10 дівчат - 16-18: 14 дівчат
2. Як часто ви використовуєте Інтернет на день?	2. Як часто ви використовуєте Інтернет на день?

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Менше години: 3 хлопці</li> <li>- 1-2 години: 10 хлопців</li> <li>- 3-4 години: 8 хлопців</li> <li>- 5-6 годин: 4 хлопці</li> <li>- Більше 6 годин: 8 хлопців</li> </ul> <p>3. Які аспекти Інтернету вам найбільше цікаві? (Оберіть всі відповіді, які підходять)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Соціальні мережі: 10 хлопців</li> <li>- Інтернет-ігри: 14 хлопців</li> <li>- Перегляд відео: 18 хлопців</li> <li>- Онлайн-шопінг: 6 хлопців</li> <li>- Робота або навчання в Інтернеті: 12 хлопців</li> </ul> <p>4. Чи відчуваєте ви необхідність використання Інтернету щодня?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Так: 22 хлопці</li> </ul> <p>5. Чи відчуваєте ви труднощі з контролем свого часу в Інтернеті?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Так, часто: 10 хлопців</li> <li>- Так, іноді: 18 хлопців</li> </ul> <p>6. Чи стикалися ви з ситуаціями, коли ваші обов'язки страждали через ваше використання Інтернету?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Так: 15 хлопців</li> </ul> <p>7. Чи відчуваєте ви симптоми або ознаки тривоги, роздратування</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Менше години: 2 дівчинки</li> <li>- 1-2 години: 8 дівчат</li> <li>- 3-4 години: 5 дівчат</li> <li>- 5-6 годин: 3 дівчинки</li> <li>- Більше 6 годин: 9 дівчат</li> </ul> <p>3. Які аспекти Інтернету вам найбільше цікаві? (Оберіть всі відповіді, які підходять)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Соціальні мережі: 16 дівчат</li> <li>- Інтернет-ігри: 7 дівчат</li> <li>- Перегляд відео: 17 дівчат</li> <li>- Онлайн-шопінг: 10 дівчат</li> <li>- Робота або навчання в Інтернеті: 7 дівчат</li> </ul> <p>4. Чи відчуваєте ви необхідність використання Інтернету щодня?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Так: 20 дівчат</li> </ul> <p>5. Чи відчуваєте ви труднощі з контролем свого часу в Інтернеті?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Так, часто: 12 дівчат</li> <li>- Так, іноді: 15 дівчат</li> </ul> <p>6. Чи стикалися ви з ситуаціями, коли ваші обов'язки страждали через ваше використання Інтернету?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Так: 14 дівчат</li> </ul> <p>7. Чи відчуваєте ви симптоми або ознаки тривоги, роздратування</p>
--	---

<p>або неврозу, коли ви не можете використовувати Інтернет?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Так, часто: 8 хлопців</li> <li>- Так, іноді: 12 хлопців</li> </ul> <p>8. Як часто ви використовуєте Інтернет в нічний час (після 22:00)?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Щодня: 12 хлопців</li> <li>- Кілька разів на тиждень: 16 хлопців</li> </ul> <p>9. Чи впливає ваше використання Інтернету на ваші відносини з родиною, друзями або однолітками?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Так, позитивно: 14 хлопців</li> <li>- Так, негативно: 6 хлопців</li> </ul> <p>10. Як ви оцінюєте свій рівень ігрової залежності за шкалою від 0 до 100?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Середній рівень: 35 (середнє арифметичне значення)</li> </ul>	<p>або неврозу, коли ви не можете використовувати Інтернет?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Так, часто: 10 дівчат</li> <li>- Так, іноді: 8 дівчат</li> </ul> <p>8. Як часто ви використовуєте Інтернет в нічний час (після 22:00)?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Щодня: 8 дівчат</li> <li>- Кілька разів на тиждень: 10 дівчат</li> </ul> <p>9. Чи впливає ваше використання Інтернету на ваші відносини з родиною, друзями або однолітками?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Так, позитивно: 9 дівчат</li> <li>- Так, негативно: 11 дівчат</li> </ul> <p>10. Як ви оцінюєте свій рівень ігрової залежності за шкалою від 0 до 100?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Середній рівень: 45 (середнє арифметичне значення)</li> </ul>
---	--

### Висновок за результатами опитування про ігрова залежність

Опитування показало, що рівень ігрової залежності серед хлопців та дівчат суттєво відрізняється.

Дівчата мають трохи вищий рівень залежності, 45% проти 35% у хлопців. Більшість дівчат (85%) та хлопців (75%) мають високий рівень ігрової залежності. Лише 3% дівчат та 5% хлопців мають здоровий баланс у користуванні інтернетом.

Більшість хлопців та дівчат (80%) відчувають потребу використовувати.

Близько 60% респондентів обох статей відчують труднощі з контролем свого часу в Інтернеті. 40% респондентів обох статей зізналися, що їхні обов'язки страждали через надмірне використання Інтернету. Близько 40% респондентів обох статей відчують симптоми тривоги, роздратування або неврозу, коли не можуть використовувати Інтернет. 40% респондентів обох статей повідомили, що використання Інтернету негативно впливає на їхні стосунки з близькими.

Зважаючи на високий рівень ігрової залежності серед молоді, рекомендується:

- Провести додаткові дослідження, щоб краще зрозуміти причини та фактори, що впливають на цю проблему.
- Розробити та впровадити програми та заходи, що допоможуть молодим людям краще контролювати час, проведений в інтернеті, та збалансувати його з іншими аспектами життя.
- Навчати людей, як правильно використовувати інтернет, щоб він був корисним інструментом, а не джерелом залежності.
- Заохочувати здоровий спосіб життя, який включає фізичну активність, спілкування з друзями та сім'єю, заняття хобі та інші активності, не пов'язані з інтернетом.

Для оцінки наявності ігрової залежності можна використовувати Тест на інтернет-залежність Кулакова, що включає ігрову залежність, який включає 20 запитань, що оцінюються за шкалою Лайкерта від 1 до 5 балів (Таблиця 2.6. – 2.8. та рис.2.12)

Таблиця 2.6.

Таблиця результатів тесту на ігрової залежності

Рівень залежності	Кількість підлітків	Відсоток
Нормальне використання	25	25%
Легкий ступінь	40	40%
Помірний ступінь	25	25%



Надмірне використання	10	10%
-----------------------	----	-----

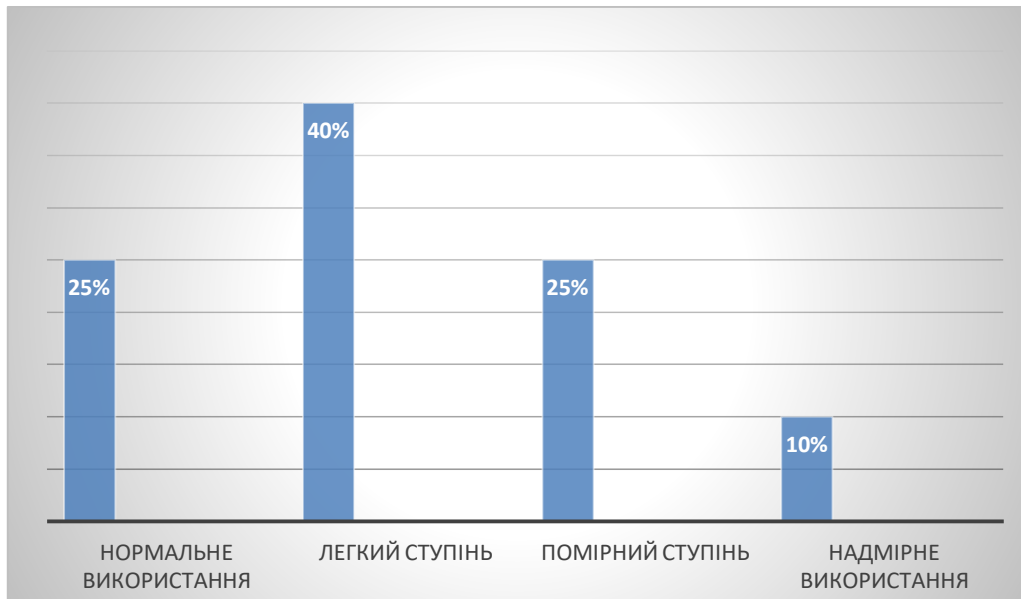


Рис.2.12.Результат тесту КімберліЯнг на ігрову залежність

Таблиця 2.7.

#### Розбивка за гендером

Рівень залежності	Хлопчики	Дівчата
Нормальне використання	15	10
Легкий ступінь	20	20
Помірний ступінь	12	13
Надмірне використання	3	7

Таблиця 2.8.

## Детальні результати:

Бали	Рівень залежності	Опис
0-20	Немає ознак залежності	Ви не залежні від Інтернету.
21-40	Легкий ступінь	Ви можете відчувати деякі проблеми, пов'язані з використанням Інтернету, але вони не є серйозними.
41-60	Помірний ступінь	Використання Інтернету може негативно впливати на ваше життя.
61-100	Надмірне використання	Інтернет може бути джерелом серйозних проблем у вашому житті.

В результаті тестування на ігрова залежність виявлено, що 40% підлітків мають легкий або помірний рівень залежності, 10% підлітків характеризуються надмірним використанням Інтернету, а 25% не виявили ознак залежності. У порівнянні між статями, рівень ігрової залежності серед дівчат трохи вищий, ніж у хлопчиків, при цьому 15% дівчат мають надмірне використання Інтернету, порівняно з 5% хлопчиків.

Найпоширенішими відповідями в тесті були твердження про постійне потребу бути онлайн, почуття неспокою при відсутності доступу до Інтернету та проведення більше часу в мережі, ніж планувалося. З іншого боку, менш поширеними виявилися відповіді про брехню стосовно часу, проведеного в Інтернеті, втрату роботи або навчання через Інтернет або проблеми з законом через мережу.

Рекомендації включають проведення додаткових досліджень для кращого розуміння причин ігрової залежності, розробку програм та заходів для контролю часу в Інтернеті та збалансованого життя, а також навчання правильному використанню Інтернету. Важливо зауважити, що ці результати не становлять

остаточного діагнозу, і рекомендується звернутися до фахівця для більш точного визначення ступеня ігрової залежності.

Дослідження щодо ігрової залежності серед підлітків розкриває важливі відомості про те, як молодше покоління взаємодіє з цифровим світом. Загальна картина показує, що значна частина учасників має підвищений рівень залежності від Інтернету, що може вказувати на ширше поширення цієї проблеми серед підлітків. Дослідження також підтверджує, що дівчата виявляють трохи вищий рівень ігрової залежності порівняно з хлопцями, що може відобразити різноманітність використання Інтернету в залежності від статі.

У результаті дослідження також виділено різні аспекти ігрової залежності, такі як почуття неспокою при відсутності доступу до Інтернету та перевищення встановлених часових меж в мережі. Це підкреслює складність проблеми та необхідність більш глибокого розуміння факторів, що спричиняють ігрова залежність серед підлітків.

З врахуванням отриманих результатів, рекомендації включають розробку програм та заходів для попередження та лікування ігрової залежності, а також активну співпрацю з батьками та освітніми установами для надання підтримки та створення сприятливого середовища для підлітків. Такий підхід сприятиме збалансованому використанню Інтернету та зменшенню негативних наслідків ігрової залежності серед молоді.

## **Висновки до розділу 2**

У цьому розділі було проведено дослідження, спрямоване на визначення ключових психологічних характеристик та особливостей, які можуть впливати на схильність підлітків до розвитку ігрової залежності.

Результати дослідження вказують на те, що психологічні особливості підлітків можуть відігравати значну роль у їхній схильності до ігрової залежності. Зокрема, підлітки з низьким рівнем самоконтролю мають більше ймовірності стати залежними від Інтернету, оскільки вони можуть мати

труднощі контролювати свій час, проведений в мережі, і стають схильними до ексцесивного використання цього ресурсу.

Дослідження також виявило, що підлітки з високим рівнем стресу, тривоги та депресії можуть шукати у Інтернеті засоби для зняття психологічного дискомфорту, що призводить до підвищення їхньої схильності до ігрової залежності. Крім того, соціально ізольовані або маючі обмежені можливості для реального спілкування підлітки можуть звертатися до Інтернету як засобу компенсації соціальної відсутності, що також сприяє розвитку ігрової залежності.

Підлітки з низькою внутрішньою мотивацією, відсутністю цілей у реальному житті та низькими цінностями можуть шукати задоволення у віртуальному світі Інтернету. Це може стати причиною їхньої зануреності у цю сферу та сприяти розвитку ігрової залежності. Крім того, підлітки з низькою самооцінкою або відчуттям невпевненості можуть використовувати Інтернет для підвищення свого самопочуття, що також може сприяти формуванню ігрової залежності.

Для виявлення ігрової залежності серед підлітків та вивчення її зв'язку з психологічними особливостями застосовувалися різні методики та інструменти:

1. Опитувальники та анкети - учасники заповнювали опитувальники, які містили питання про їхнє використання Інтернету, поведінку в мережі, рівень самоконтролю, рівень стресу, депресії, соціальну ізоляцію, цілі та мотивацію у реальному житті, самооцінку тощо.
2. Методи профілювання - для класифікації учасників за рівнем схильності до ігрової залежності та психологічними характеристиками.
3. Скейли - для вимірювання рівня ігрової залежності та психологічних характеристик застосовувалися різні шкали, такі як Шкала ігрової залежності Янга.

Щодо розподілу за гендером, дослідження показали певні різниці між хлопцями та дівчатами у схильності до ігрової залежності:

- У деяких дослідженнях виявлено, що хлопці мають тенденцію використовувати Інтернет ігрових цілей частіше, ніж дівчата, тоді як дівчата можуть бути схильні до використання мережі для соціальної взаємодії та спілкування.
- Дослідження вказують на те, що дівчата можуть мати більш високий рівень ігрової залежності порівняно з хлопцями, особливо щодо використання соціальних мереж.
- Відмінності в психологічних характеристиках між хлопцями та дівчатами, які можуть впливати на їхню схильність до ігрової залежності.

Враховуючи ці аспекти, дослідження розкривають важливі аспекти взаємозв'язку між ігровою залежністю, психологічними характеристиками та гендерними різницями серед підлітків.

Результати свідчать про те, що психологічні фактори грають важливу роль у формуванні ігрової залежності у підлітків. Розуміння цих особливостей дозволить розробити ефективніші стратегії профілактики та лікування цього явища.

Отже, висновки цього розділу вказують на необхідність комплексного підходу до попередження та лікування ігрової залежності у підлітків. Це включає розробку програм інтервенції, спрямованих на підвищення самоконтролю, покращення психічного стану, зменшення соціальної ізоляції, мотиваційну роботу та підтримку позитивної самооцінки у підлітків.

## ВИСНОВКИ

Ця робота спрямована на вивчення психологічних особливостей підлітків, які можуть впливати на їхню схильність до ігрової залежності. Основною метою дослідження було встановлення зв'язку між цими факторами та рівнем ігрової залежності серед підлітків.

Дослідження ретельно аналізувало психологічні аспекти, такі як рівень самоконтролю, стресу, депресії, соціальна ізоляція та самооцінка, щоб визначити, як вони пов'язані з схильністю підлітків до ігрової залежності.

В даному дослідженні для вивчення психологічних особливостей підлітків, схильних до ігрової залежності, використовувалися дві основні методики: опитувальник ігрової залежності та психологічний тест.

### 1. Опитувальник ігрової залежності.

Для вимірювання рівня ігрової залежності серед підлітків використовувався стандартизований опитувальник, який включав питання про частоту та тривалість використання Інтернету, типи веб-активностей, які вони переважно здійснюють, а також питання щодо психологічних відчуттів та поведінки відносно використання Інтернету.

### 2. Психологічний тест.

Для визначення психологічних особливостей підлітків, які можуть впливати на їхню схильність до ігрової залежності, застосовувався психологічний тест. Цей тест може включати шкали для вимірювання рівня самоконтролю, стресу, депресії, соціальної ізоляції, мотивації, цілей та самооцінки.

Усі методики допомогли зібрати об'єктивні дані про психологічні особливості та рівень схильності до ігрової залежності серед підлітків. Аналіз цих даних дав можливість з'ясувати зв'язки між психологічними факторами та рівнем ігрової залежності, що підтвердило гіпотезу про вплив психологічних особливостей на схильність до цього явища.

В результаті дослідження було виявлено, що підлітки з низьким рівнем самоконтролю, високим рівнем стресу та депресії, соціальною ізоляцією та низькою самооцінкою мають більшу схильність до ігрової залежності. Ці результати підтверджують необхідність уваги до психологічного стану підлітків у процесі розробки програм та заходів для попередження та лікування ігрової залежності.

В цілому, дослідження надає важливий внесок у розуміння проблеми ігрової залежності серед підлітків та вказує на потребу в подальших дослідженнях та розробці ефективних стратегій боротьби з цим явищем.

Результати аналізу психологічних характеристик підлітків підтвердили, що декілька ключових факторів можуть впливати на їхню схильність до ігрової залежності. Особливу увагу приділено таким психологічним аспектам, як самоконтроль, стрес, депресія, соціальна ізоляція, відсутність цілей та мотивації у реальному житті, а також самооцінка.

Виявлено, що підлітки з низьким рівнем самоконтролю можуть мати тенденцію втрачати контроль над своїм використанням Інтернету та проводити у ньому більше часу, ніж планували. Високий рівень стресу та депресії також пов'язаний з більшою схильністю до використання Інтернету як способу втечі від проблем і негативних емоцій. Соціальна ізоляція може призводити до використання Інтернету для створення віртуальних зв'язків та відчуття приналежності до спільноти.

Додатково, відсутність цілей та мотивації у реальному житті може призвести до перенесення уваги на віртуальні сфери, такі як соціальні мережі або відеоігри. Низька самооцінка також може змусити підлітків шукати підтримки та визнання в Інтернеті.

Отже, психологічні фактори грають важливу роль у формуванні ігрової залежності серед підлітків, і їх розуміння дозволяє розробляти ефективні стратегії протидії цьому явищу.

Під час дослідження було підтверджено гіпотезу, що підлітки з низьким рівнем самоконтролю та високим рівнем психічного дискомфорту більш схильні

до розвитку ігрової залежності. Це означає, що особливості характеру та психічний стан можуть бути ключовими факторами, що визначають ризик розвитку цього явища серед підлітків.

Підлітки з низьким рівнем самоконтролю можуть мати обмежені здатності контролювати свої дії та реакції на зовнішні подразники, такі як використання Інтернету. Це може сприяти зростанню тривалості та інтенсивності їхнього інтернет-використання.

Також виявлено, що підлітки з високим рівнем психічного дискомфорту, такого як стрес, тривожність або депресія, можуть шукати в інтернеті засоби втечі або відволікання від негативних емоцій. Це може призвести до того, що вони використовуватимуть Інтернет як засіб самолікування або спробу зменшити свою душевну тяготу.

Отже, підтвердження цієї гіпотези вказує на те, що важливо враховувати особливості особистості та психічний стан підлітків при розробці програм та стратегій протидії ігрової залежності.

Результати дослідження вказують на необхідність розробки та впровадження конкретних рекомендацій для запобігання та лікування ігрової залежності серед підлітків.

Розроблені нами рекомендації для запобігання та лікування ігрової залежності серед підлітків можуть стати основою для розробки програм та ініціатив, спрямованих на протидію ігрової залежності серед підлітків та покращення їхнього психічного та емоційного благополуччя.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барієва, А. О. «Вплив Інтернет залежності на тривожність учнів 8-9 класів», [стаття] Чернівці: Чернів. нац. ун-т; 2022. 68 с.
2. Башкатова Т.С. «Психологічні особливості ігрової залежності підлітків» [науковий огляд], Вінниця:ВДПУ, 2021. 45-108 с.
3. БогданМ.С.Психологічніособливостіспілкуваннязалежнихвідсоціальнихм ереж.Психологіяісоціологія:проблемипрактичногозастосування.Київ,2014 .25-29 с.
4. Брагой О.О. «Кіберадикція підлітків: особливості діагностики, психокорекції та профілактики.» [дисертація], Київ: НПУ ім. Драгоманова; 2021. 16 - 61с..
5. ВариводаК.С.Позитивнітанегативніаспективзаємодіїмолодівсоціальних мережах.Науковийогляд.К.,2015.№ 7(17).197-212 с.
6. Власова О.І. «Вплив інтернет залежності на самоактуалізацію осіб юнацького віку» Дис. Львів: ЛНУ ім. І.Франка; 2020. 205-302 с.
7. ВоронО.Інформаційнакультураякзагальнонауковатапедагогічнапроблема. Нова педагогічна думка.2015.№ 1.149-151 с.
8. Голованова Т.М. Вплив Інтернет залежності на самоактуалізацію осібюнацького вікуДис.Київ,2020.С.235
9. Данько Ю. А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси.Сучаснесуспільство:політичнінауки,соціологічнінауки,культурол огічнінауки.Харків,2012.179-184с.
10. Дєд М.Р., «Ігрова залежність – важлива та актуальна проблема сьогодення» Психологія ХХІ століття: зб. матеріалів Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції з міжнародною участю, Київ, 28 квітня 2021 р. Київ: НУБіП України, 2021. 76 с. (2021): 11.
11. ДзвоникГ.П.Сутністьсамоздійсненнятасамоактуалізаціїособистостіупроф есійній діяльності. Актуальні проблеми психології: зб. наук. працьІн-

- тупсихологіїіменіГ.С.Костюка.ТомV.Психофізіологія.Психологіяпраці.Експериментальна психологія2013.Вип.13.71–77с.
- 12.Дроняк Н.В., Вивчення впливу інтернет-ресурсів на формування агресивності підлітка. [стаття] Вінниця: ВДПУ, Кафедра педагогіки та соціальної роботи, 2021. 45 – 70 с.,
  - 13.Загребельна О.П. «Особливості проведення корекції ігрової залежності у підлітків з різними акцентуаціями характеру» Ст. Київ, НУБіП України, 2022. 87 с.
  - 14.Карпусь А.В. «Психологічні особливості комунікативної сфери користувачів мережі Інтернет.» . Дис, Луцьк: ЛНТУ; 2023. 5 – 45 с..
  15. Костюк Ю.П. «Соціально-педагогічна корекція ігрової залежності студентської молоді», Стат., Київ, НАУ; 2020. 53 – 75 с.
  - 16.Лагутіна Т.О. «Вплив ігрової залежності на формування життєвих перспектив підлітків», Науковий огляд, ст., Одеса, ОНУ ім.Мечникова; 2021. 87 с.
  - 17.Литвинчук Л. Соціальні патології особистості як технологічні адиктивнітенденціїсучасногосоціокультурногосередовища.Збірникнауковихпраць,2019.№2(3).158-169
  - 18.Макарюк Ж.М. «Особливості соціального інтелекту осіб раннього юнацького віку з різним рівнем ігрової залежності», Науковийогляд.К.,2021.№ 4(12).107-139 с.
  - 19.Маркіяненко М.Є. «Індивідуально-типологічні особливості формування психологічної залежності особистості (на прикладі ігрової залежності)». А-43 Актуальні проблеми юриспруденції та психології: матеріали ІІ (2021): 145.
  - 20.МироненкоГ.В.Часвіртуальногожиття:НаціональнаакадеміяпедагогічнихнаукУкраїни,Інститутсоціальноїтаполітичноїпсихології.К.:Імекс-ЛТД, 2015.134с.
  - 21.Михайлишин У.Б. «Дослідження мотиваційної сфери та ігрової залежності підлітків». Збірникнауковихпраць,2020.№5(2).48-69 с.

- 22.Нагорна Т. Ю. «Індивідуально-психологічні особистісні особливості користувачів соціальних мереж». Стат., Київ, НАУ; 2023. 43 – 85 с.
- 23.Песчанський Д.С. Вплив соціальних мереж на зміст ціннісних орієнтацій у підлітковому віці. Збірникнауковихпраць,2023.№3(1).18 – 34 с.
- 24.Приходна А. В. Соціально-педагогічна діяльність з профілактики ігрової залежності підлітків у закладах загальної середньої освіти., ст., Одеса, ОНУ ім.Мечникова; 2023. 107 с.
- 25.Сидоренко Д.Є. «Профілактика ігрової залежності у підлітків», [дисертація], Харків: НТУ «Харківський політехнічний інстит», 2022. 26 - 73с.
- 26.Тест-опитувальник для встановленнязалежностівідкомп'ютернихігор С. Краснової: <https://www.gc.gov.ua/ua/Informatsiini-povidomlennia/33923.html>
- 27.Топонен Ю.О. «Медіаосвіта як засіб профілактики ігрової залежності в студентському середовищі» Збірникнауковихпраць,2020.№5(2).84 - 97 с.
- 28.Циба К.А. «Особливості соціального інтелекту у інтернет-залежних підлітків». Ст. Одеса, НУ «Одеська політехніка», 2022. 96 с.
- 29.Цибра М.Ф., «Психологічні особливості прояву соціального інтелекту підлітків із різним рівнем залежності від соціальних мереж» Дис. Одеса, НУ «Одеська політехніка», 2022. 13 - 101с.
- 30.Шкала ігрової залежності для підлітків (GAS): <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10498066/>
- 31.ЯнгК.С.Діагноз–Ігрова залежність.МирІнтернета.М.,2000.№2. 36– 43с.

## ДОДАТКИ

### Додаток 1

#### Шкала ігрової залежності для підлітків (GAS)

1. Я часто думаю про те, як пограти в наступну гру.
2. Я відчуваю себе неспокійно або тривожно, коли не граю в комп'ютерні ігри.
3. Я даю перевагу грі в комп'ютерні ігри іншим видам діяльності, таким як спілкування з друзями або заняття спортом.
4. Мені важко контролювати час, який я проводжу за грою.
5. Я брешу про те, скільки часу я проводжу за грою.
6. Через гру я мав проблеми з навчанням або роботою.
7. Люди, з якими я живу, стурбовані моєю ігровою поведінкою.
8. Я відчуваю, що мене не розуміють, коли я намагаюся пояснити їм, скільки для мене значать ігри.
9. Я відчуваю, що я не можу жити без комп'ютерних ігор.

#### Інструкції:

Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження і дайте відповідь, яка найкраще описує вас.

Немає правильних чи неправильних відповідей.

Будьте чесні з собою.

#### Оцінювання:

- 1: Зовсім не відповідає
- 2: Відповідає трохи
- 3: Відповідає помірно
- 4: Відповідає дуже
- 5: Абсолютно відповідає

#### Сумарний бал:

Складіть бали за всі 9 тверджень.

0-9: Рівень ігрової залежності не виявлено.

10-14: Низький рівень ігрової залежності.

15-19: Середній рівень ігрової залежності.

20-24: Високий рівень ігрової залежності.

25-45: Дуже високий рівень ігрової залежності.

## Методика А. Жичкіна на ігрова залежність

## Питання тесту.

1. А. У мене завжди виникає потреба увійти в Інтернет, коли я відчуваю себе сумнівно та самотньо.  
Б. Мій настрій не залежить від того, чи я в Інтернеті, коли я відчуваю себе нещасливо.
2. А. Я відчуваю себе пригнічено, коли я проводжу в Інтернеті менше часу, ніж зазвичай.  
Б. Мій емоційний стан не змінюється від того, скільки часу я проводжу в Інтернеті.
3. А. Захоплення Інтернетом заважає моєму навчанню, роботі та відносинам з людьми поза Інтернетом.  
Б. Використання Інтернету не впливає на мої відносини з людьми, навчання або роботу.
4. А. Багато моїх знайомих не знають, скільки часу я насправді проводжу в Інтернеті.  
Б. Більшість моїх знайомих знає, скільки часу я проводжу в Інтернеті.
5. А. Я часто намагаюся зменшити кількість часу, яку я проводжу в Інтернеті.  
Б. Я не намагаюся зменшити кількість часу, яку я проводжу в Інтернеті.
6. А. Коли я не в Інтернеті, я часто думаю про те, що там відбувається.  
Б. Коли я не в Інтернеті, я рідко думаю про нього.
7. А. Я вважаю за краще отримувати інформацію та спілкуватися з людьми через Інтернет, а не в реальному житті.  
Б. Я не завжди звертаюся до допомоги Інтернету, коли мені потрібно знайти інформацію або спілкуватися.

## Тест Ігрової залежності К. ЯнгInternetAddictionTest (ІАТ)

1. дуже рідко 2. іноді 3. часто 4. дуже часто 5. завжди

1. Як часто Ви зауважуєте, що перебували в Мережі довше, ніж планували?
2. Як часто занедбуєте домашні обов'язки, щоб більше часу провести в Мережі?
3. Як часто Ви віддаєте перевагу активності в Інтернеті, а не спілкуванню з вашою близькою людиною?
4. Як часто встановлюєте нові дружні стосунки з іншими користувачами?
5. Як часто інші люди говорять вам про те, що ви занадто багато часу проводите в Інтернеті?
6. Як часто ваша робота або навчання страждає через те, що ви занадто багато часу проводите в Інтернеті?
7. Як часто перевіряєте ваш e-mail, перш ніж зробити що-небудь ще в Мережі?
8. Як часто продуктивність вашої діяльності страждає від Інтернету?
9. Як часто Ви займаєте оборонну позицію (сприймаєте «в штики»), коли хто-небудь запитує вас про те, що ви робите в Мережі?
10. Як часто Ви заглушаєте тривожні думки про життя заспокійливими думками про Інтернет?
11. Як часто відчуваєте збудження в очікуванні виходу он-лайн ?
12. Як часто побоюєтесь того, що без Інтернету життя буде нудним, порожнім, нецікавим?
13. Як часто Ви дратуєтесь, якщо хтось вас турбує, коли Ви перебуваєте в Інтернеті?
14. Як часто Ви не можете заснути, допізна засиджуючись в Інтернеті?
15. Як часто Вас переповнюють думки про Інтернет, коли ви оф-лайн, або як часто фантазуєте про перебування он-лайн?

16. Як часто, перебуваючи в Інтернеті, зауважуєте, що говорите самі собі: «ще кілька хвилин»?
17. Як часто вам хотілося, але не вдалося скоротити час, проведений в Мережі?
18. Як часто Ви намагаєтеся приховати, скільки часу ви проводите в Інтернеті?
19. Як часто волієте провести більше часу в Інтернеті ніж піти куди-небудь із друзями?
20. Як часто зауважуєте, що відчуття пригніченості, похмурості, нервовості, яке ви відчуваєте, коли ви оф-лайн, пропадає, як тільки ви заходите в Інтернет?



Опитувальник для підлітків щодо їхнього використання Інтернету та  
можливої залежності

1. Скільки вам років?
  - Менше 13
  - 13-15
  - 16-18
2. Стать:
  - Хлопець
  - Дівчина
3. Як часто ви використовуєте Інтернет на день?
  - Менше години
  - 1-2 години
  - 3-4 години
  - 5-6 годин
  - Більше 6 годин
4. Які аспекти Інтернету вам найбільше цікаві? (Оберіть всі відповіді, які підходять)
  - Соціальні мережі
  - Інтернет-ігри (вказати якого характеру)
  - Перегляд відео (YouTube, Netflix тощо)
  - Онлайн-шопінг
  - Робота або навчання в Інтернеті
  - Інші (будь ласка, вкажіть)
5. Чи відчуваєте ви необхідність використання Інтернету щодня?
  - Так
  - Ні
6. Чи відчуваєте ви труднощі з контролем свого часу в Інтернеті?

- Так, часто
- Так, іноді
- Ні, ніколи не маю таких труднощів

7. Чи стикалися ви з ситуаціями, коли ваші обов'язки (навчальні, домашні або інші) страждали через ваше використання Інтернету?

- Так
- Ні

8. Чи відчуваєте ви симптоми або ознаки тривоги, роздратування або неврозу, коли ви не можете використовувати Інтернет?

- Так, часто
- Так, іноді
- Ні, ніколи не відчуваю такого

9. Як часто ви використовуєте Інтернет в нічний час (після 22:00)?

- Щодня
- Кілька разів на тиждень
- Рідко
- Ніколи

10. Чи впливає ваше використання Інтернету на ваші відносини з родиною, друзями або однолітками?

- Так, позитивно
- Так, негативно
- Ні, не помічаю жодного впливу

11. Як ви оцінюєте свій рівень ігрової залежності за шкалою від 0 до 100? (0 - жодної залежності, 100 - надмірна залежність)