

СЕКЦІЯ 15.

ПСИХОЛОГІЯ ТА ПСИХІАТРІЯ

Великодний Дмитро Владиславович, здобувач вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Дніпровський гуманітарний університет, Україна

Науковий керівник: Гарець Надія Олексіївна, старший викладач
кафедри психології
Дніпровський гуманітарний університет, Україна

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД КОМП'ЮТЕРНИХ ІГОР У МОЛОДІ

Актуальність теми. Сучасна молодь активно взаємодіє з цифровим середовищем, у якому комп'ютерні ігри посідають помітне місце. Вони можуть бути способом відпочинку, спілкування, емоційного розвантаження та самовираження. Надмірна залученість до ігрової діяльності здатна поступово набувати ознак залежної поведінки, що негативно впливає на навчальну активність, емоційний стан, міжособистісні стосунки та самоконтроль молодшої людини [3].

Ігрова залежність у психологічній літературі розглядається як форма поведінкової адикції, пов'язана з втратою контролю над ігровою активністю, зростанням значущості гри у житті особистості та продовженням гри попри негативні наслідки [4]. Молодий вік потребує окремої уваги, оскільки в цей період активно формуються самооцінка, життєві орієнтири, навички саморегуляції та способи подолання емоційного напруження [8].

Мета публікації полягає у представленні результатів теоретичного та емпіричного вивчення психологічних чинників формування залежності від комп'ютерних ігор у молоді.

До психологічних чинників, які можуть посилювати ризик ігрової залежності, належать підвищена тривожність, нестійка або занижена самооцінка, недостатній самоконтроль, емоційна напруженість, імпульсивність і схильність до уникання проблем. Комп'ютерні ігри приваблюють молодь можливістю швидко отримати результат, пережити успіх, відчувати контроль над ситуацією та тимчасово знизити внутрішню напругу [7].

Теоретичний аналіз проблеми дає підстави розглядати ігрову залежність як складне психологічне явище, у якому поєднуються емоційні, поведінкові та соціальні прояви. На початковому етапі комп'ютерна гра може сприйматися як звичайна форма дозвілля, проте за умов частого використання вона поступово набуває функції емоційної компенсації. У такому випадку молода людина звертається до гри не лише для відпочинку, а й для уникання напруження, переживання успіху та отримання визнання у віртуальному середовищі [4].

Емпіричне дослідження проводилося серед 50 респондентів віком від 18 до 25 років. Для збору даних було використано тест інтернет-залежності в адаптації за К.

Янг, шкалу ігрової залежності в адаптації за Дж. Лемменсом, шкалу тривожності Спілбергера-Ханіна, методика Дембо-Рубінштейн для вивчення самооцінки та шкалу самоконтролю Танджі-Баумейстера.

Аналіз результатів за методикою Дембо-Рубінштейн показав, що у більшості респондентів переважає середній рівень самооцінки. Його виявлено у 36 осіб, що становить 72,0% вибірки. Це свідчить про відносно адекватне, але не завжди стійке ставлення молоді до себе, власних можливостей і досягнень. У межах теми дослідження цей результат є важливим, оскільки нестійка самооцінка може підвищувати потребу у віртуальному середовищі як просторі швидкого успіху та визнання.

За шкалою ігрової залежності Дж. Лемменса низький рівень виявлено у 29 осіб, середній рівень мають 19 респондентів, високий рівень зафіксовано у 2 осіб. Найбільш помітними проявами стали використання гри для покращення настрою, труднощі з контролем часу гри, нехтування справами та дратівливість за відсутності можливості грати.

Результати за шкалою самоконтролю Танджі-Баумейстера свідчать, що у 45 респондентів переважає середній рівень самоконтролю. Більшість молодих людей загалом здатні регулювати власну поведінку, однак у ситуаціях емоційного напруження або високої зацікавленості грою можуть мати труднощі з обмеженням ігрової активності.

За тестом інтернет-залежності К. Янг середній рівень виявлено у 26 осіб, високий рівень мають 6 осіб. Це підтверджує значне місце цифрового середовища у житті молоді. Надмірна залученість до інтернету може посилювати ризик формування ігрової залежності [5].

Показники тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна засвідчили переважання середнього рівня ситуативної та особистісної тривожності. Високий рівень ситуативної тривожності мають 24,0% респондентів, високий рівень особистісної тривожності виявлено у 22,0% опитаних. Це може свідчити про наявність емоційного напруження у частини молоді та схильність використовувати комп'ютерні ігри як засіб психологічного розвантаження.

Кореляційний аналіз показав прямий зв'язок ігрової залежності із ситуативною тривожністю ($p \leq 0,01$) та особистісною тривожністю ($p \leq 0,01$). Також встановлено обернений статистично значущий зв'язок між ігровою залежністю та самоконтролем ($p \leq 0,01$). Вищі показники ігрової залежності поєднуються з вищою тривожністю та нижчим рівнем самоконтролю.

Результати дослідження підтверджують, що залежність від комп'ютерних ігор у молоді формується на тлі комплексу психологічних чинників. Найбільш значущими серед них є тривожність, нестійка самооцінка, недостатній самоконтроль та використання гри як способу емоційного розвантаження. Профілактична робота має бути спрямована на розвиток саморегуляції, стабілізацію самооцінки, зниження тривожності та формування здорових цифрових звичок.

Список використаних джерел:

1. Агулова О. О. Психологічні особливості адиктивної особистості / Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. *Психологія*. 2023. Вип. 46 (2). С. 14–21.
2. Борисенко З. Психопрофілактика залежності підлітків від інтернету / Проблеми гуманітарних

- наук. *Психологія*. 2021. Вип. 49. С. 22–34.
3. Журавльова Л. П., Камінська О. В. Чинники та механізми Інтернет-залежності від онлайн-ігор. *Наука і освіта*. 2019. № 7. С. 44–48.
 4. Золотова Г. Д. Сутність технологічних видів адиктивної поведінки дітей / Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. *Педагогічні науки*. 2023. № 13(4). С. 126–131.
 5. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. Київ: НІСД, 2021. 47 с.
 6. Кошелева Н. Емпіричне дослідження рівня сформованості інтернет-залежності у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи*. 2022. Вип. 18. С. 93–100.
 7. Литвиненко О. О., Крапива М. С. Зв'язок долаючої поведінки із залежністю як неконструктивною формою реакції на стрес. *Слобожанський науковий вісник*. 2024. № 1. С. 85–90.
 8. Литвинюк І. Ю. Психологічні особливості студентської молоді. 2023. URL: <http://rep.knlu.edu.ua/xmlui/handle/787878787/4211>
 9. Федоренко С. В. Корекційна тренінгова програма для сприяння зниженню комп'ютерної залежності та для самопізнання студентів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2023. № 1. С. 28–39.