НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота -

бакалаврський дослідницький проект

053 «Психологія»

на тему: «Психологічні особливості ігрової залежності у дівчат: чинники розвитку та шляхи подолання»

Виконав: здобувачка 4 курсу, групи 3
галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»»
спеціальність 053 «Психологія»
Волянська Дар'я Олегівна
Керівник: кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Самара Ольга Євгенівна
Рецензент: кандидат психологічних наук, доцент
Татьянчиков Андрій Олександрович

Одеса - 2025

АНОТАЦІЯ

Волянська Д.О. **Психологічні особливості ігрової залежності у дівчат: чинники розвитку та шляхи подолання.**

Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Бакалаврський дослідницький проект на здобуття освітнього ступеню «Бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія», Одеса, 2025 рік.

Актуальність дослідження зумовлена стрімким розвитком цифрових технологій, збільшенням часу, який молодь проводить у віртуальному просторі, а також зростання кількості випадків залежності віл комп'ютерних ігор серед представниць жіночої статі, що раніше вважалось менш типовим явищем.

Робота присвячена теоретико-емпіричному вивченню особливостей ігрової залежності у дівчат: чинникам розвитку та шляхам подолання. За результатами проведеного емпіричного дослідження виявлено психологічні особливості ігрової залежності у дівчат, а також визначено ключові чинники, що сприяють її розвитку. Дослідження показало, що важливу роль у формуванні залежної поведінки відіграють низький рівень емоційної саморегуляції, нестача соціальної підтримки та прагнення уникнення реальності.

Метою дослідження є виявлення чинників, що сприяють формуванню ігрової залежності у дівчат, аналіз психологічних характеристик осіб із такою залежністю, а також визначення ефективних шляхів її профілактики та подолання.

Запропоновані практичні напрямки психопрофілактичної та психокорекційної роботи з дівчатами, схильними до ігрової залежності.

Ключові слова: залежність, ігри, профілактика, ігрова залежність, подолання ігрової залежності, інтернет-залежність.

ABSTRACT

Volyanska D.O. **Psychological features of gaming addiction in girls: factors of development and ways of overcoming.**

Qualification scientific work in the form of a manuscript. Bachelor's research project for the degree of Bachelor in the specialty 053 “Psychology”. National University “Odesa Law Academy”, Odesa, 2025.

The relevance of the study is due to the rapid development of digital technologies, the increase in the time that young people spend in virtual space, as well as the increase in the number of cases of computer game addiction among females, which was previously considered a less typical phenomenon.

The work is devoted to the theoretical and empirical study of the features of gaming addiction in girls: factors of development and ways of overcoming. According to the results of the empirical study, the psychological features of gaming addiction in girls were revealed, and the key factors contributing to its development were also identified. The study showed that an important role in the formation of addictive behavior is played by a low level of emotional self-regulation, lack of social support and the desire to avoid reality.

The purpose of the study is to identify factors that contribute to the formation of gaming addiction in girls, analyze the psychological characteristics of individuals with such addiction, and determine effective ways to prevent and overcome it.

Practical directions of psychoprophylactic and psychocorrectional work with girls prone to gaming addiction are proposed.

Keywords: addiction, games, prevention, gaming addiction, overcoming gaming addiction, Internet addiction.

ЗМІСТ

ВСТУП.....5
РОЗДІЛ 1. МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ДІВЧАТ..10
1.1. Етапи організації та проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей ігрової залежності у дівчат…….....10
1.2. Характеристика методів емпіричного дослідження психологічних особливостей ігрової залежності у дівчат……..…14
Висновки до 1 розділу.....18
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ДІВЧАТ.....19
2.1. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....19
2.2. Рекомендації профілактики ігрової залежності у дівчат.....…….33
Висновки до 2 розділу.....38
ВИСНОВКИ.....40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....43
ДОДАТКИ.....46

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний світ характеризується стрімким розвитком інформаційних технологій, які стали невід'ємною частиною повсякденного життя. Комп'ютерні ігри, як один із найпопулярніших видів дозвілля, привертають до себе увагу мільйонів людей по всьому світу. Однак поряд із позитивними аспектами, такими як розвиток когнітивних навичок та емоційного інтелекту, поширення ігор викликає і серйозні соціально-психологічні проблеми, серед яких особливе місце займає ігрова залежність.

Ігрова залежність розглядається як форма девіантної поведінки, яка негативно впливає на соціальне, емоційне та фізичне функціонування особистості. Вразливою категорією у цьому контексті є підлітки та молодь, для яких характерні високий рівень емоційності, недостатня сформованість стресостійкості та слабка саморегуляція. Особливу увагу привертає ігрова залежність у дівчат, яка, незважаючи на меншу поширеність порівняно із хлопцями, має свої специфічні психологічні особливості. Ці особливості зумовлені як соціокультурними стереотипами, так і гендерними відмінностями у мотивації, емоційній сфері та стратегіях подолання труднощів.

Актуальність дослідження психологічних особливостей ігрової залежності у дівчат обумовлена кількома факторами. По-перше, зростанням кількості молодих жінок, які активно беруть участь у віртуальних іграх. По-друге, недостатністю наукових даних щодо гендерної специфіки ігрової залежності, що ускладнює розробку ефективних профілактичних та корекційних заходів. По-третє, впливом ігрової залежності на соціальні ролі, самооцінку та психологічне здоров'я дівчат, що знижує їхню якість життя і заважає повноцінній соціалізації.

У цьому контексті дослідження чинників розвитку та шляхів подолання ігрової залежності у дівчат набуває великого значення. Воно сприяє не лише розширенню наукових знань у цій галузі, а й створенню практичних рекомендацій для психологів, педагогів і батьків. Зокрема, це стосується

впровадження психотерапевтичних і профілактичних програм, спрямованих на формування здорових навичок саморегуляції, підвищення стресостійкості та розвитку емоційної компетентності.

Таким чином, тема дипломної роботи **«Психологічні особливості ігрової залежності у дівчат: чинники розвитку та шляхи подолання»** є актуальною, теоретично і практично значущою. Вона розкриває нові аспекти психологічної підтримки та формує наукову базу для подальших досліджень у галузі психології залежностей.

Ігрова залежність є однією з форм поведінкових адикцій, яка виявляється у неконтрольованому бажанні грати в ігри. Це явище значною мірою впливає на життєдіяльність людини, перешкоджаючи її нормальному функціонуванню в соціальному, професійному та особистому житті. Людина, яка страждає від ігрової залежності, ніби перебуває під гіпнозом: її свідомість зосереджена лише на досягненні мети у грі, і вона втрачає зв'язок із реальним світом. Однією з характерних ознак цієї залежності є так званий «скляний погляд», який свідчить про сильне поглинання віртуальною реальністю [23].

Цьому питанню присвячено чимало сучасних наукових праць, де звертається увага на небезпеку надмірного користування Інтернетом (О. Арестова, Ю. Бабаєва, К. Боярова, О. Войскунський, А. Гольдберг, А. Жичкіна, М. Іванов, О. Смислова, Н. Чудова, К. Янг). Вивчали особливості психічних станів користувача комп'ютера І. Бєлавіна, Дж. Грохол, О. Дроздов, Т. Мітельов, Л. Подригало, І. Тютюнник. Проаналізували проблеми інтернет-залежності як різновиду адиктивної поведінки Б. Браун, В. Лоскутова, М. Холл, О. Шайдуліна, М. Шоттон). Психологічні наслідки зловживання комп'ютерною інформацією розглянуто у дослідженнях Л. Гур'євої, Е. Мулика, О. Шинкаренко, О. Якушиної.

У сучасному суспільстві ігрова залежність (геймінг-залежність) стає все більш актуальною проблемою, яка привертає увагу дослідників у різних галузях науки, зокрема психології. Зі зростанням популярності відеоігор та широким доступом до цифрових технологій ігор, ігрова діяльність

перетворилася з елементу дозвілля на потужний соціокультурний феномен. Разом із позитивними аспектами, такими як розвиток когнітивних навичок, творчості та комунікативних умінь, ігри можуть спричиняти деструктивний вплив на психіку, зокрема у формі залежності.

Ігрова залежність розглядається як особливий вид поведінкової залежності, що супроводжується надмірною залученістю до ігрової активності, ігноруванням інших важливих сфер життя, втратою контролю над власною поведінкою та вираженими негативними наслідками у соціальному, емоційному і фізичному аспектах. Ця проблема не тільки впливає на особистість гравця, а й зачіпає його близьке оточення, зокрема родину та друзів, що робить її вирішення особливо важливим.

У психологічній науці ігрова залежність вивчається у контексті поведінкових адикцій, зокрема поряд із залежністю від соціальних мереж, азартних ігор або шопінгу. Основними аспектами аналізу є фактори, що сприяють розвитку цієї форми залежності, її вплив на психічне здоров’я та розробка методів профілактики і корекції. Особлива увага приділяється розробці концептуального апарату для розуміння феномену, що включає визначення ключових характеристик, таких як втрата контролю, толерантність до ігрової діяльності, психологічна абстиненція та інші.

Для науковців різних галузей феномен залежності виступає багатогранним та актуальним об’єктом для вивчення. Дане питання стосується не тільки медицини, а також психології, соціології та інших наук. Залежність може проявляти себе в абсолютно різних формах та мати різноманітні причини, що потребує системного підходу щодо вивчення.

Отже, поняття ігрової залежності є багатогранним і вивчається як у психології, так і в суміжних дисциплінах, зокрема соціології, неврології та педагогіці. Це явище визначається як неконтрольоване прагнення до ігрової діяльності, яке негативно впливає на психічний, фізичний і соціальний стан особистості. Ігрова залежність охоплює різні форми, зокрема залежність від

азартних ігор, відеоігор та онлайн-ігор, кожна з яких має свої особливості та механізми впливу на людину.

Таким чином, розуміння сутності ігрової залежності як психологічного явища є важливим для виявлення її чинників, розробки ефективних методів корекції та профілактики, а також підвищення обізнаності суспільства про її потенційні ризики. Це відкриває перспективи для створення програм, які не лише допоможуть мінімізувати негативні наслідки залежності, але й сприятимуть використанню ігрових технологій у позитивному руслі для розвитку особистості.

Мета дослідження – визначити психологічні особливості ігрової залежності у дівчат, з'ясувати ключові чинники її розвитку та розробити практичні рекомендації щодо профілактики й подолання цієї залежності.

Відповідно до мети визначено такі **завдання дослідження:**

1) визначити сутність поняття ігрової залежності в психологічній науці;

2) розглянути чинники розвитку ігрової залежності та особливості її прояву в дівчат;

3) емпірично дослідити психологічні особливості ігрової залежності у дівчат;

4) розробити рекомендації щодо профілактики ігрової залежності у дівчат.

Об'єкт дослідження – ігрова залежність.

Предмет дослідження – психологічні особливості ігрової залежності у дівчат.

Для розв'язання поставлених завдань, досягнення мети використано комплекс **методів наукового дослідження:**

1) теоретичні – аналіз, узагальнення, систематизація загальної та спеціальної психолого-педагогічної літератури, методичних матеріалів для визначення теоретичних засад дослідження, формулювання висновків;

2) емпіричне дослідження психологічних особливостей ігрової залежності у дівчат;

3) статистична обробка даних для узагальнення та систематизації результатів дослідження, забезпечення переходу від якісних характеристик до їх кількісного виразу.

Елементи наукової новизни: систематизовано психологічні особливості ігрової залежності у дівчат, що дозволило глибше зрозуміти чинники її розвитку; розроблено рекомендації щодо профілактики ігрової залежності у дівчат.

Практичне значення одержаних результатів: отримані в ході дослідження дані можуть бути успішно використані практичній діяльності психологів закладів освіти, реабілітаційних центрів під час роботи з даною категорією осіб, у розробках профілактичних програм для батьків і педагогів, в підготовки методичних посібників із профілактики ігрової залежності та її корекції, заснованих на емпіричних даних. Результати дослідження сприятимуть зниженню ризику формування ігрової залежності серед дівчат та підвищенню їхнього психоемоційного благополуччя.

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, переліку використаних джерел, який налічує 31 найменування, додатків. Повний обсяг роботи становить 53 сторінки, з яких основного тексту – 43 сторінки.

РОЗДІЛ 1
МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ДІВЧАТ

1.1. Етапи організації та проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей ігрової залежності у дівчат

Для науковців різних галузей феномен залежності виступає багатогранним та актуальним об’єктом для вивчення. Дане питання стосується не тільки медицини, а також психології, соціології та інших наук. Залежність може проявляти себе в абсолютно різних формах та мати різноманітні причини, що потребує системного підходу щодо вивчення.

На сьогоднішній день різноманітні аспекти залежності вивчаються у різних напрямах психологічної науки, проте сучасна практика дослідження питання залежності в основному фокусується щодо її феноменологічного простору, не беручи до уваги базових психічних утворень, механізмів та детермінант залежності, її інтеграції та диференціації в системі психологічних явищ. Типовим щодо визначення вказаного проблемного питання можна зазначити розуміння залежності через категорію хвороби, стану максимального ступеня виразності, з переважним фізіологічним акцентом. Якщо ж брати до уваги суб’єктний підхід, то він, навпаки, висуває на першу позицію уявлення щодо цілісної та гармонійної особистості .

На даний час у психології доволі часто застосовується термін «адикція», під яким розуміється стан свідомості особистості, що характеризується нав’язливою потребою, прихильністю до певної діяльності, неспроможністю припинити її самостійно. Таким чином, можна сказати, що адиктивна поведінка пов’язана з бажанням особистості піти з реального життя за рахунок зміни стану своєї свідомості [30].

М. Будіянський було виділено поведінкові критерії залежності, а саме [8]:

1) пасивні стосунки з реальністю, спостереження за дійсністю, неглибоке, тобто поверхневе сприйняття того, що відбувається тільки на базі зовнішніх

ознак. Загалом відбувається ігнорування явищ та цілей щодо здійснення тих чи інших вчинків;

2) зовнішня соціабельність, яка об'єднується зі страхом перед здійсненням стійких емоційних контактів;

3) бажання обманювати та уникати відповідальності під час прийняття рішень;

4) надання переваги штучній реальності та заміна нею всіх інших цінностей, подій, явищ життя; людина в якості методу вирішення проблем використовує втечу в штучну реальність;

5) агресивність та тривожність;

6) спроби скоротити перебування в штучній реальності в основному провальні та прозводять до систематичного почуття провини;

7) стереотипність поведінки;

8) певна вузькість і вибірковість сприйняття життя; залежність поглинає всі сили, всю інформацію від життя. Це стає причиною неможливості робити щось, що не пов'язане із залежністю;

9) руйнування стосунків та зв'язків з людьми, сприйняття їх як «ворогів»; в основному реальне оточення замінюється новим, з яким взаємодія здійснюється тільки з метою входу в штучну реальність.

Можна зазначити, що розгляд залежностей у межах різноманітних психологічних підходів демонструє велику кількість тлумачення даного феномену. Проте саме в рамках суб'єктного підходу можна глибше зрозуміти причини появи залежності, що поєднує в собі життєву ситуацію розвитку особистості, її внутрішні та особистісні особливості, а також соціально-психологічні та зовнішні умови.

На сьогодні ігрова залежність є серйозною соціальною та психологічною проблемою, яка з появою інтернету та цифрових технологій набула масштабного характеру. Цей феномен перестав бути лише індивідуальною проблемою, адже його наслідки відображаються як на окремих особистостях, так і на суспільстві загалом. Поширення онлайн-ігор, доступність мобільних

платформ та розвиток геймінгової індустрії сприяють збільшенню кількості осіб, які стикаються із симптомами залежності [14].

Ігрова залежність характеризується патологічною схильністю до участі в ігровій діяльності, яка супроводжується сильним емоційним збудженням, викликаним азартом, і постійними коливаннями настрою. На фізіологічному рівні вона супроводжується надмірним виробленням ендорфінів і стресових гормонів, що призводить до перевантаження серцево-судинної системи, виснаження м’язової тканини та порушення функціонування дихальної системи. У результаті такі фізіологічні зрушення негативно впливають на психічний стан людини, знижуючи її здатність до адекватної соціальної взаємодії та емоційної саморегуляції.

Особливістю ігрової залежності є її поширення серед різних вікових категорій, хоча найбільш уразливими є діти та молодь. Саме ці групи населення демонструють підвищений ризик розвитку залежності через особливості психоемоційного стану, недостатньо сформовані навички самоконтролю та сильний вплив соціального середовища [18].

Проблема ігрової залежності перебуває у фокусі уваги фахівців із різних наукових галузей, включаючи психологію, педіатрію, неврологію та соціологію. Значний внесок у дослідження цього феномену зробили такі вчені, як Кімберлі Янг, Марк Гріффітс та інші. Їхні роботи сприяли вивченню симптомів, механізмів розвитку залежності та розробці підходів до її подолання. Проте навіть за наявності значного обсягу наукових досліджень залишається низка дискусійних питань. Наприклад, досі не існує єдиної точки зору щодо того, чи всі відеоігри однозначно шкідливі для здоров’я, або ж чи їхній вплив є виключно негативним і таким, що викликає звикання [19].

Таким чином, ігрова залежність є складним і багатогранним явищем, яке потребує подальшого міждисциплінарного вивчення. Вирішення цієї проблеми потребує комплексного підходу, що включає діагностику, профілактику та розробку адаптивних стратегій роботи з людьми, які перебувають у зоні ризику.

Дослідження спрямоване на виявлення психологічних особливостей ігрової залежності у дівчат: чинники розвитку та шляхи подолання.

На підготовчому етапі було виконано такі завдання:

• Визначення теми дослідження — вона мала чітко й лаконічно відображати суть досліджуваної проблеми.

• Аналіз наукових джерел, пов’язаних із заданою тематикою.

• Формулювання гіпотези, яка стала основою для подальшого дослідження.

• Розробка методології та обґрунтування вибірки, що включало вибір методів збору даних, визначення вибіркової сукупності, складання плану дослідження та підбір відповідних інструментів для аналізу інформації.

• Планування часу — забезпечувало своєчасне завершення всіх етапів дослідження.

На діагностичному етапі було здійснено відбір методів та методик, які застосовувалися під час емпіричного дослідження. Вибір психодіагностичного інструментарію відбувався з урахуванням ключових вимог до його якості та надійності:

1. Надійність — інструмент мав забезпечувати стабільність і точність вимірювання психологічних характеристик. Для цього проводилося тестування на різних вибірках з метою перевірки стійкості результатів у часі.

2. Валідність — інструмент повинен був вимірювати саме ту психологічну характеристику, для якої був призначений. Це гарантувало відповідність отриманих результатів реальному психологічному явищу.

3. Об’єктивність — результати тестування не залежали від суб’єктивної інтерпретації дослідника. Цього досягали завдяки чітким інструкціям щодо проведення тесту та об’єктивним критеріям оцінки результатів.

4. Стандартизація — інструментарій мав містити норми для порівняння отриманих результатів з іншими вибірками. Це дозволяло оцінити рівень показників відносно загальної популяції.

5. Етичність — під час проведення дослідження дотримувалися етичних норм, зокрема конфіденційності даних та прав учасників. Це забезпечувало етичну коректність збору, зберігання та використання інформації.

6. Практичність — інструментарій був зручним у використанні, дозволяв швидко й ефективно проводити тестування та легко інтерпретувати результати.

Дотримання цих вимог забезпечувало високу якість, достовірність та надійність отриманих даних, що є ключовим у проведенні психологічних досліджень.

1.2. Характеристика методів емпіричного дослідження психологічних особливостей ігрової залежності у дівчат

Дослідження проблеми ігрової залежності традиційно зосереджувалися переважно на чоловічій аудиторії, оскільки вважалося, що хлопці частіше залучені до геймінгу та мають більшу схильність до розвитку залежності. Проте останні дослідження свідчать про зростання кількості дівчат, які активно грають у відеоігри, що потребує глибшого аналізу їхніх психологічних особливостей у контексті ігрової залежності.

Відмінності між хлопцями та дівчатами в проявах ігрової поведінки можуть бути зумовлені низкою факторів: соціальними стереотипами, когнітивними стилями, особливостями мотивації та емоційного реагування.

З огляду на це, важливим є дослідження психологічних чинників, що сприяють формуванню ігрової залежності у дівчат, а також можливих шляхів її подолання. Це дасть змогу розробити ефективні методики профілактики та корекції залежності, спрямовані на врахування гендерних особливостей та психологічних механізмів, які лежать в основі патологічного залучення до відеоігор.

Таким чином, з метою дослідження психологічних особливостей ігрової залежності у дівчат було організовано та проведено емпіричне дослідження. В ньому добровільно погодилися взяти участь 50 дівчат з різних сфер діяльності,

віком від 14 до 22 років які погодились пройти анкету, за результатами проходження якої більшість дівчат (96%) не вважають себе залежними від ігор.

Дослідження складалося з кількох основних етапів:

І етап – організаційний етап експерименту. Він включає кілька ключових аспектів, необхідних для успішного проведення дослідження. На цьому етапі було здійснено ретельний підбір методів дослідження, що включає визначення найбільш відповідних та надійних інструментів для збору даних. Вибір методів дослідження базувався на меті та завданнях експерименту, а також на специфіці досліджуваної проблеми.

ІІ етап – діагностичний етап, який передбачав проведення безпосереднього діагностичного дослідження серед дівчат, які були відібрані на попередньому організаційному етапі. Цей етап є центральним у дослідженні, оскільки саме під час нього збираються основні дані, необхідні для подальшого аналізу і вивчення.

ІІІ етап – аналітичний етап, який є завершальним і вирішальним етапом експерименту, на якому проводиться обробка результатів та аналіз отриманих даних. На цьому етапі здійснюється ретельний аналіз зібраної інформації з метою виявлення закономірностей, тенденцій та значущих відмінностей.

Ключовою частиною аналітичного етапу є інтерпретація результатів. На основі отриманих даних формулюються висновки та рекомендації.

Аналіз результатів експериментальних досліджень у межах означеної теми, ознайомлення з діагностичним інструментарієм, який використовують в межах нашого дослідження, дозволив визначити комплекс методик для констатувальної діагностики, серед яких наступні:

1. Шкала тревоги Спілбергера (STAI) (додаток А).

2. Тест Інтернет-залежності К. Янг (додаток Б).

3. Авторська анкета (додаток В).

Шкала тревоги Спілбергера (STAI) є інформативним способом самооцінки рівня тривожності. Методика була адаптована Ю. Л. Ханіним, тому дана методика діагностики тривожних станів також має назву «Шкала

Спілбергера – Ханіна». Опитувальник складається з 20 висловлювань для визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості. Обстежуваним пропонується уважно прочитати кожне з наведених тверджень в бланку та закреслити відповідну цифру справа в залежності від того, як особистість себе почуває в даний момент. Бали підраховуються у відповідності до ключа та відповідають трьом рівням: високий рівень тривожності, середній рівень тривожності, низький рівень тривожності.

При загальній інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

- до 30 балів – низька;
- 31–44 бали – помірна;
- 45 і більше – висока.

Тест Кімберлі-Янг на інтернет-залежність – тестова методика, розроблена і апробована в 1994 році доктором Кімберлі Янг. Тест являє собою інструмент самодіагностики патологічної пристрасті до інтернету (незалежно від форми цієї пристрасті), хоча сама діагностична категорія інтернет-адикції досі остаточно не визначена. Використана адаптація опитувальника складається з 40 пунктів. На кожне питання випробовуваний повинен дати відповідь відповідно до 5-бальної шкалою Ліккерта. Бали з усіх питань сумуються, визначаючи підсумкове значення. Тест призначений для самостійного заповнення респондентом.

Для визначення ступеня залежності від інтернету, потрібно відповісти на ряд запитань, вибираючи в якості відповідей, запропоновану шкалу варіантів:

5 – завжди;

4 – досить часто;

3 – іноді;

2 – часом буває;

1 – дуже рідко;

0 – це не відноситься до мене.

Зробивши підрахунок балів, можна отримати наступні результати:

20-49 балів – звичайний користувач Інтернету. Можете іноді проводити занадто багато часу в Мережі, але контролюєте себе.

50-79 балів – час від часу виникають проблеми через користування Інтернетом. Вам необхідно визначити цілісний вплив цих проблем на ваше життя.

80-100 балів – користування Інтернетом є джерелом істотних проблем у вашому житті. Ви повинні оцінити вплив Інтернету на ваше життя й виявити проблеми, які виникають у вашому житті через користування Інтернетом.

Авторська анкета складається з 20 питань та кількох варіантів відповідей, які стосуються ігрової залежності у дівчат. Обстежуваним пропонується уважно прочитати питання в анкеті та дати чесні відповіді на кожні з них. Відповіді з усіх питань кожного респондента збираються та аналізуються.

Після проведеної діагностики було здійснено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів.

Висновки до 1 розділу

У першому розділі було обґрунтовано організаційні, методологічні та діагностичні засади емпіричного дослідження психологічних особливостей ігрової залежності у дівчат. Зокрема, було доведено, що правильна організація дослідження є критично важливою для забезпечення достовірності результатів, дотримання етичних норм і мінімізації ризиків для респондентів. Порушення процедури чи ігнорування етичних стандартів може призвести до спотворення даних, емоційної шкоди для учасниць або помилкових наукових висновків.

У дослідженні було виділено три ключові етапи — підготовчий, діагностичний та аналітико-інтерпретаційний. На підготовчому етапі визначено тему, сформульовано гіпотезу, проведено огляд літератури та обрано методи дослідження.

Діагностичний етап передбачав добір методик, що відповідали вимогам надійності, валідності, стандартизації та етичності. Було використано три інструменти: авторську анкету, Тест Кімберлі-Янг на інтернет-залежність, Шкала тревоги Спілбергера (STAI). Це дозволило отримати комплексні результати рівня тривожності і самооцінки та виявити схильність до інтернет залежності серед дівчат.

Усі інструменти були апробовані, стандартизовані та адаптовані до українських умов, що гарантує адекватність і точність зібраної інформації. Було також враховано фактори, які можуть викликати викривлення результатів, зокрема ефект соціальної бажаності, особливості емоційного стану респонденток та вплив суб’єктивного сприйняття на відповіді.

Таким чином, підготовчі та методичні засади дослідження заклали надійну основу для подальшого аналізу психологічних особливостей ігрової залежності у дівчат

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ІГРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ДІВЧАТ

2.1. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Згідно 3 етапу нами було проведене емпіричне дослідження психологічних особливостей ігрової залежності.

Результати, отримані за методикою «Шкала тревоги Спілбергера (STAI)», подано в таблиці 2.1:

Таблиця 2.1

Результати дівчат за методикою «Шкала тревоги Спілбергера (STAI)»

Рівні тривоги	Кількість осіб	Відсоток
Низький	14	28%
Середній	29	58%
Високий	7	14%

Для кращого розуміння отриманих результатів та подальшої інтерпретації їх було подано на рисунку 2.1:

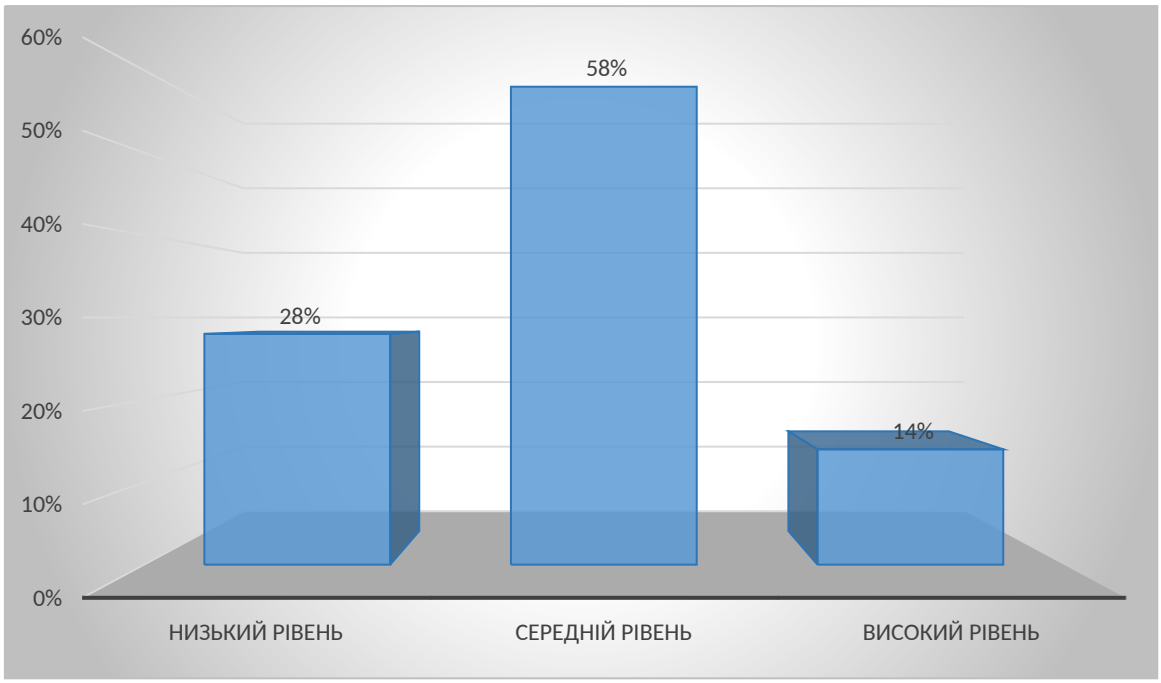

Рис. 2.1. Результати дівчат за методикою «Шкала тревоги Спілбергера (STAI)»

Результати дослідження рівня тривожності у дівчат із використанням методики «Шкала тривоги Спілбергера (STAI)» свідчать про те, що більшість респонденток мають середній рівень тривоги, що вказує на помірно виражені тривожні реакції, які можуть бути ситуативними або залежати від особистісних особливостей:

1) Низький рівень тривоги (28%) – 14 дівчат із загальної вибірки мають низький рівень тривожності. Це означає, що вони демонструють стійкість до стресових ситуацій, рідко переживають напруження та емоційний дискомфорт. Такі дівчата зазвичай володіють розвиненими навичками емоційної саморегуляції, що дозволяє їм ефективно справлятися з викликами повсякденного життя без надмірної тривоги. Вони частіше використовують адаптивні стратегії подолання стресу, такі як конструктивне вирішення проблем, соціальна підтримка або фізична активність, що сприяє зниженню потреби у використанні відеоігор як засобу психологічного захисту.

Крім того, низький рівень тривоги часто корелює з упевненістю в собі, емоційною стабільністю та оптимістичним поглядом на життя, що додатково зменшує ймовірність втечі у віртуальний світ. Такі дівчата, навіть якщо і грають у відеоігри, роблять це здебільшого для розваги, соціалізації або інтелектуальної стимуляції, а не для компенсації внутрішньої напруги чи уникнення реальних проблем.

Таким чином, для цієї групи менш характерні негативні емоційні реакції, що потенційно може знижувати ймовірність розвитку ігрової залежності як способу уникнення тривожних переживань. Вони рідше занурюються у гру настільки глибоко, щоб вона почала впливати на їхнє повсякденне життя, навчання або соціальні зв’язки.

2) Середній рівень тривоги (58%) – у 29 дівчат рівень тривожності знаходиться в межах середніх значень, що є найбільш поширеним результатом у вибірці. Це свідчить про наявність у них періодичних тривожних станів, які можуть виникати у відповідь на стресові фактори, такі як навчальні навантаження, соціальні труднощі, конфлікти у сім’ї або серед однолітків.

Дівчата з середнім рівнем тривоги можуть проявляти схильність до коливань емоційного стану: у спокійних умовах вони можуть почуватися досить комфортно, але при виникненні стресових ситуацій їхня тривога зростає, що може спонукати їх до пошуку способів зниження емоційної напруги.

Важливо зазначити, що ця група є найбільш вразливою до розвитку ігрової залежності, оскільки відеоігри можуть сприйматися ними як ефективний спосіб тимчасового відволікання від тривожних думок. В ігровому середовищі вони можуть отримувати відчуття контролю над ситуацією, позитивне підкріплення у вигляді досягнень, а також можливість втечі від реальних проблем, які здаються їм складними або виснажливими.

Особливу небезпеку становить те, що такий механізм подолання стресу може поступово закріплюватися: спочатку ігри використовуються як спосіб короткочасного зниження тривожності, але з часом вони можуть стати основною стратегією регуляції емоційного стану. Це може призвести до формування залежності, коли будь-які негативні переживання викликають автоматичне прагнення заглибитись у віртуальний світ, замість того щоб опановувати конструктивніші стратегії подолання труднощів.

Таким чином, для дівчат із середнім рівнем тривожності надзвичайно важливо розвивати навички стресостійкості, навчатися здоровим способам емоційної регуляції та формувати усвідомлене ставлення до використання відеоігор, щоб уникнути ризику залежності.

3) Високий рівень тривоги (14%) – 7 дівчат показали високий рівень тривожності, що може вказувати на стійкі тривожні риси особистості або хронічний емоційний дискомфорт. Особи з високим рівнем тривожності можуть частіше звертатися до відеоігор як до способа психологічного захисту, оскільки вони відчувають значне емоційне напруження, яке важко контролювати звичними засобами. Для таких дівчат характерна підвищена схильність до постійного переживання за майбутнє, невпевненість у власних силах, страх невдачі та труднощі в адаптації до нових або стресових ситуацій.

Внаслідок цього вони можуть використовувати ігрову діяльність як засіб уникнення негативних емоцій та втечі від реальних проблем.

Крім того, високотривожні особи можуть мати труднощі в соціальній взаємодії, що ще більше посилює їхню схильність до глибокого занурення у віртуальний світ, де вони можуть спілкуватися з іншими гравцями в менш напруженій обстановці або взагалі уникати реальної комунікації. Це створює замкнене коло: чим більше часу вони проводять у грі, тим складніше їм адаптуватися до реального світу, що, своєю чергою, підвищує рівень тривожності та ще більше посилює залежність від ігор.

Таким чином, можна зробити висновок, що високий рівень тривожності є значним фактором ризику розвитку ігрової залежності, оскільки відеоігри виконують для таких осіб функцію тимчасового емоційного полегшення. Для запобігання розвитку залежності важливо працювати над зниженням загального рівня тривожності, розвивати навички емоційної саморегуляції та формувати альтернативні стратегії подолання стресу, які не базуються на уникненні реальних викликів.

Результати, отримані за тестом Інтернет-залежності К. Янг, подано в таблиці 2.2:

Таблиця 2.2

Результати дівчат за тестом Інтернет-залежності К. Янг

Показники	Кількість осіб	Відсоток
Звичайний користувач інтернетом	25	50%
Час від часу виникають проблеми через користування інтернетом	17	34%
Користування інтернетом є джерелом істотних проблем	8	16%

Для кращого розуміння отриманих результатів та подальшої інтерпретації їх було подано на рисунку 2.2:

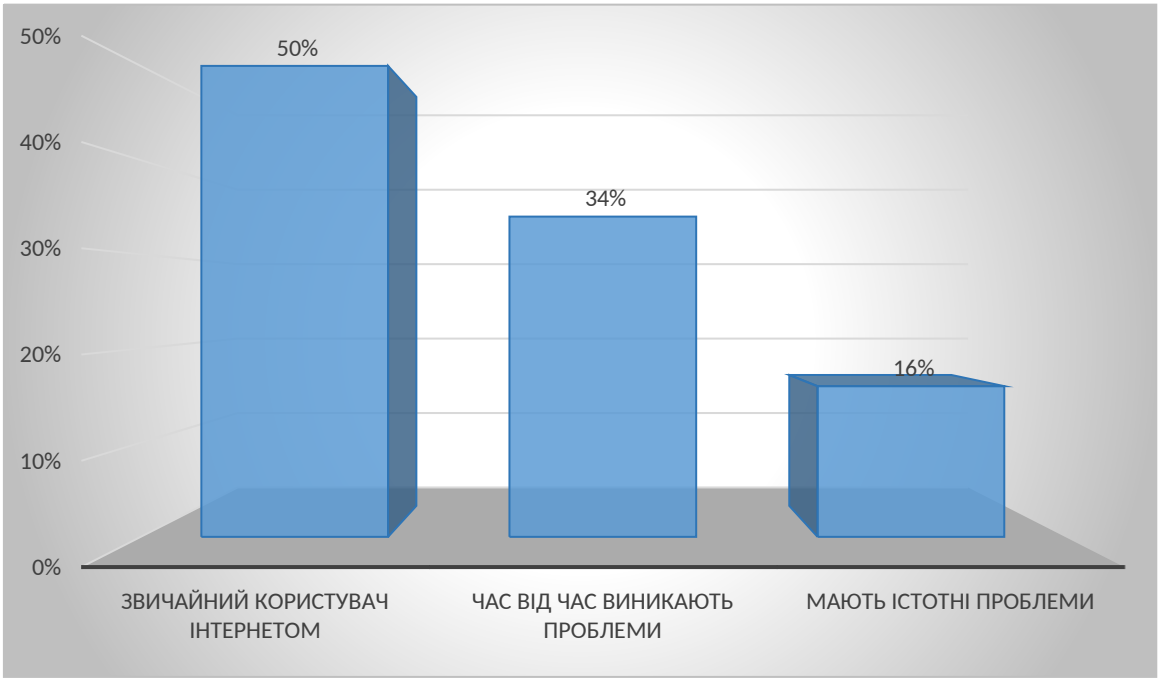

Рис. 2.2. Результати дівчат за тестом Інтернет-залежності К. Янг

Отримані результати розподілилися наступним чином:

1) Група звичайних користувачів інтернету (50%). Ця група використовує інтернет у помірному режимі, без значного впливу на їхній емоційний стан, соціальні відносини чи навчальну діяльність. Дівчата з цієї категорії зазвичай мають добре розвинену самоконтрольовану поведінку, усвідомлюють важливість балансу між онлайн- та офлайн-життям і не відчувають потреби у постійному доступі до інтернету. Вони можуть користуватися інтернетом для навчання, спілкування чи розваг, але при цьому зберігають здатність до саморегуляції та не відчувають дискомфорту при відмові від інтернету на певний час.

2) Група з періодичними проблемами через інтернет (34%). Ця категорія дівчат демонструє певну схильність до надмірного користування інтернетом, що періодично викликає труднощі в їхньому житті. Вони можуть витрачати більше часу онлайн, ніж планували, що іноді призводить до негативних наслідків, таких як зниження успішності, відволікання від важливих завдань або проблеми в особистих стосунках.

3) Група з істотними проблемами через інтернет (16%). Ця група знаходиться у зоні найбільшого ризику щодо розвитку інтернет-залежності. Для цих дівчат характерні серйозні труднощі, пов’язані з надмірним перебуванням в інтернеті, що може суттєво впливати на їхнє повсякденне життя, навчання, сон та соціальну активність.

Ці дівчата потребують особливої уваги, оскільки їхній рівень залученості у віртуальну реальність може значно впливати на їхній психоемоційний стан та сприяти соціальній ізоляції. Інтернет-залежність у таких випадках може супроводжуватися підвищеним рівнем тривожності, депресивними симптомами, порушенням сну та зниженням загальної якості життя.

Тепер проаналізуємо результати анкетування.

Отримані результати розподілилися наступним чином:

- 14-16 років – 13 осіб (26%);

-16-18 років – 5 осіб (10%);

- 18-20 років – 20 осіб (40%);

- 20-22 років – 12 осіб (24%).

Розподіл досліджуваних за віковими категоріями свідчить про те, що найбільшу групу респонденток становлять дівчата віком 18-20 років, що є показовим у контексті дослідження ігрової залежності. Саме цей вік характеризується відносно високою самостійністю, активним використанням цифрових технологій, а також формуванням стабільних поведінкових звичок, що можуть впливати на схильність до залежності.

Друга за чисельністю група – 14–16 років. Це підлітки, які знаходяться у періоді активного психологічного розвитку, що характеризується підвищеною емоційною нестабільністю та пошуком ідентичності. Для цієї категорії особливо важливим є соціальне схвалення, тому вони можуть частіше використовувати онлайн-ігри або інтернет для комунікації, що потенційно підвищує ризик формування залежності.

Вікова категорія 20–22 років також представлена значною кількістю учасниць. Цей вік зазвичай пов’язаний із професійним становленням та

розширенням соціальних ролей, що може впливати на зменшення залученості в онлайн-ігри. Однак для частини дівчат у цьому віці ігри можуть слугувати способом релаксації та втечі від стресових факторів.

Найменше представлена група 16-18 років. Це досить цікава тенденція, оскільки саме цей період часто асоціюється з підвищеною активністю в інтернеті та комп'ютерних іграх. Можливим поясненням є те, що у цьому віці основна увага зосереджена на навчанні (випускні іспити, підготовка до вступу), що може обмежувати час, проведений в онлайн-іграх.

Відповіді на друге питання щодо того, як часто дівчата грають в ігри, розподілилися наступним чином:

- рідше, ніж раз на тиждень – 19 осіб (38%). Це найбільша група, до якої входять дівчата, для яких відеоігри не є значущою частиною дозвілля;

- щодня – 18 осіб (36%). Дана група майже дорівнює за кількістю першій і відображає високу частоту залученості до відеоігор;

- 1-2 рази на тиждень – 13 осіб (26%). Ця група займає проміжне положення. Її представниці грають регулярно, але з помірною частотою, що може свідчити про контрольований рівень ігрової активності.

Відповіді на третє питання щодо жанру ігор, яким дівчата надають перевагу, розподілилися наступним чином:

- сюжетні – 17 осіб (34%). Найбільш популярний жанр серед дівчат, що вказує на їхню схильність до глибокого занурення у віртуальні світи**;**

- шутери – 15 осіб (30%). Досить високий відсоток прихильниць цього жанру може свідчити про потребу у динамічному, змагальному та адреналіновому ігровому процесі;

- стратегії – 13 осіб (26%). Досить велика частка дівчат надає перевагу стратегіям, що свідчить про схильність до логічного мислення, планування та прийняття складних рішень**;**

- аркадні – 5 осіб (10%). Найменш популярний жанр, що вказує на знижену зацікавленість у простих, швидких іграх без складного сюжету чи глибокої механіки**.**

Відповіді на четверте питання щодо часу, проведеного за грою на день, розподілилися наступним чином:

- менше 1 години – 23 особи (46%). Найбільша група респонденток приділяє відеоігорній діяльності мінімальний час**,** що може свідчити про відсутність сильної залученості у геймінг. Для них менш характерні ризики формування залежності, оскільки відеоігри не займають важливого місця в їхньому житті.

- 1-3 години – 19 осіб (38%). Ця група характеризується помірною залученістю до геймінгу, що може свідчити про більш регулярне використання ігор як способу проведення вільного часу;

- понад 3 години – 8 осіб (16%). Ця група знаходиться у зоні підвищеного ризику щодо формування ігрової залежності.

Відповіді на п’яте запитання щодо того, що спонукає дівчат грати в ігри, розподілилися наступним чином:

- нудьга – 35 осіб (70%). Найпоширенішим мотивом серед респонденток є прагнення подолати нудьгу, що вказує на використання відеоігор як способу заповнення вільного часу;

- зняття стресу – 11 осіб (22%). Значна частина дівчат грає в ігри для зменшення рівня напруги та емоційного навантаження, що свідчить про використання відеоігор як механізму психологічної саморегуляції;

- потреба у спілкуванні – 4 особи (8%). Найменша група респонденток розглядає відеоігри як спосіб комунікації. Це може свідчити про певні труднощі у соціальній взаємодії поза межами віртуального середовища.

Відповіді на шосте питання щодо того, як дівчата почувають себе, коли не можуть пограти, розподілилися наступним чином:

- байдужість – 43 особи (86%). Переважна більшість респонденток не відчувають дискомфорту у разі відсутності можливості грати. У таких дівчат немає емоційної залежності від ігор**,** що суттєво знижує ризик формування ігрової адикції;

- дратівливість – 5 осіб (10%). Ця група демонструє помірний рівень емоційної прив’язаності до відеоігор;

- тривога – 2 особи (4%). Найменша, але найбільш вразлива група, яка відчуває тривогу через неможливість пограти.

Відповіді на сьоме питання щодо того, чи впливає гра на стосунки дівчат з близькими, розподілилися наступним чином:

- ні – 44 особи (88%). Переважна більшість дівчат стверджують, що відеоігри не впливають на їхні стосунки з родиною та друзями**;**

- так, позитивно – 3 особи (6%). Невеликий відсоток респонденток вважає, що відеоігри позитивно впливають на їхні стосунки. Це може бути пов’язано з тим, що вони грають разом із друзями або членами сім’ї, що сприяє спільному проведенню часу;

- так, негативно – 3 особи (6%). Такий же відсоток респонденток зазначили, що відеоігри негативно впливають на їхні стосунки з близькими.

Відповіді на восьме питання щодо того, чи вважають дівчата гру способом втечі від реальності, розподілилися наступним чином:

- ні – 28 осіб (56%). Більшість респонденток не сприймають відеоігри як спосіб втечі від реальності, що може свідчити про здорове ставлення до геймінгу.

- так – 22 особи (44%). Досить значна частка опитаних (майже половина) зазначила, що відеоігри для них є способом втечі від реальності. Це може свідчити про наявність таких тенденцій: потреба у тимчасовому уникненні стресових ситуацій, з якими вони не можуть або не хочуть стикатися в реальному житті; пошук емоційного комфорту у віртуальному світі, особливо у випадках, коли реальність здається незадовільною або надмірно напруженою; можливість відчути контроль і досягнення у грі, що може компенсувати труднощі або невдачі у реальному житті.

Відповіді на дев’яте питання щодо того, як дівчата реагують на програші в грі, розподілилися наступним чином:

- байдуже – 28 осіб (56%). Більшість респонденток не відчувають значного емоційного напруження при програші. Це свідчить про низький рівень фрустрації та емоційної залученості у гру;

- злість – 20 осіб (40%). Це може свідчити про високий рівень залученості у процес гри та емоційну значущість перемоги;

- сильна тривога – 2 особи (4%). Це може свідчити про підвищену емоційну чутливість до невдач, що вказує на можливі труднощі з регуляцією емоцій та самоконтролем.

Відповіді на десяте питання щодо того, чи впливає гра на успішність навчання дівчат, розподілилися наступним чином:

- ні – 46 осіб (92%). Це свідчить про відсутність конфлікту між геймінгом та освітнім процесом, тобто респондентки, ймовірно, мають сформовані навички тайм-менеджменту та не дозволяють іграм заважати їхньому навчанню.

- так, позитивно – 3 особи (6%). Невелика частка респонденток відзначила, що ігри мають позитивний вплив на навчання. Це може бути пов’язано з тим, що деякі жанри ігор (наприклад, стратегії або сюжетні RPG) сприяють розвитку когнітивних навичок, таких як: покращення пам’яті та концентрації**;** розвиток логічного та стратегічного мислення**;** збагачення словникового запасу (особливо якщо ігри проходять іноземною мовою).

- так, негативно – 1 особа (2%). Це може бути пов’язано з тим, що геймінг відволікає її від навчального процесу, знижує мотивацію до навчання або забирає надто багато часу.

Відповіді на одинадцяте питання щодо того, чи намагаються дівчата приховати час, який вони витрачають на гру, від батьків чи друзів, розподілилися наступним чином:

- ні – 47 осіб (94%). Це може свідчити про те, що їхнє захоплення іграми є соціально прийнятним у їхньому середовищі, ані батьки, ані друзі не висловлюють критичних зауважень щодо цього;

- так – 3 особи (6%). По-перше, це може свідчити про негативне ставлення їхнього оточення до геймінгу, через що дівчата уникають обговорень цієї теми, аби не стикатися з докорами чи обмеженнями. По-друге, вони можуть самі усвідомлювати, що приділяють забагато часу іграм, і відчувати через це дискомфорт.

Відповіді на дванадцяте питання щодо того, чи є в колі дівчат друзі, які активно грають в комп'ютерні ігри, розподілилися наступним чином:

- так – 47 осіб (94%).

- ні – 3 осіб (6%).

Результати показують, що переважна більшість дівчат (94%) має друзів, які активно грають в комп'ютерні ігри. Це свідчить про те, що комп'ютерні ігри є популярним захопленням серед цієї групи, і їхня присутність у соціальному колі є майже нормою. З іншого боку, лише 6% респонденток зазначили, що не мають таких друзів, що свідчить про менший відсоток осіб, які не залучені до цього явища. Такий розподіл може відображати загальний тренд серед молоді, де ігрові хобі здобувають все більшу популярність серед широких верств населення.

Відповіді на тринадцяте питання щодо того, як часто дівчата відкладають важливі справи через гру, розподілилися наступним чином:

- ніколи – 34 особи (68%).

- іноді – 16 осіб (32%).

Результати показують, що більшість дівчат (68%) ніколи не відкладають важливі справи через гру, що може свідчити про здатність контролювати свою поведінку та пріоритети, або про відсутність значного впливу комп'ютерних ігор на їх повсякденне життя. Водночас 32% респонденток вказали, що іноді відкладають важливі справи через гру, що може свідчити про наявність певної залежності або надмірного захоплення іграми серед цієї групи. Цей розподіл вказує на те, що для значної частини респонденток комп'ютерні ігри не є перешкодою для виконання важливих завдань, але для меншої групи вони можуть впливати на організацію часу та пріоритети.

Відповіді на чотирнадцяте питання щодо того, чи стає гра для дівчат більш важливою ніж інші види діяльності, розподілилися наступним чином:

- ні – 40 осіб (80%).

- так – 10 осіб (20%).

Результати вказують, що для більшості дівчат (80%) комп'ютерні ігри не є більш важливими за інші види діяльності. Це може свідчити про здоровий баланс у їхньому житті та здатність ставити пріоритети в інших сферах, таких як навчання, соціальні взаємодії чи інші хобі. Однак 20% респонденток вказали, що для них гра стає важливішою за інші види діяльності, що може свідчити про певну тенденцію до перевищення інтересу до ігор над іншими обов'язками чи захопленнями. Цей невеликий відсоток може вказувати на наявність потенційної залежності або надмірної залученості до ігор серед цих дівчат.

Відповіді на п'ятнадцяте питання щодо того, чи траплялися дівчатам грати довше, ніж вони планували, розподілилися наступним чином:

- так – 25 осіб (50%).

- іноді – 18 осіб (36%).

- ні – 7 осіб (14%).

Результати свідчать, що 50% дівчат (25 осіб) зіткнулися з ситуацією, коли грали довше, ніж планували, що вказує на певну схильність до втрати контролю над часом під час гри. Це може бути ознакою того, що комп'ютерні ігри іноді поглинають увагу і стають менш контрольованими, ніж інші види діяльності. 36% респонденток (18 осіб) зазначили, що таке траплялося іноді, що свідчить про менш виражену, але все ж таки помітну тенденцію до перевищення планованого часу. Лише 14% респонденток (7 осіб) вказали, що ніколи не стикалися з такою ситуацією, що може означати наявність кращого самоконтролю або меншої зацікавленості в іграх. Такий розподіл показує, що для половини учасників дослідження проблема втрати часу в контексті ігор є досить поширеною.

Відповіді на шістнадцяте питання щодо того, чи намагалися дівчата зменшити час гри, розподілилися наступним чином:

- ні – 30 осіб (60%).

- так – 20 осіб (40%).

Результати свідчать, що більшість дівчат (60%) не намагалися зменшити час гри, що може вказувати на відсутність бажання або потреби контролювати кількість часу, проведеного за комп’ютерними іграми. Це може бути ознакою того, що ігри не сприймаються ними як проблема або перешкода для інших видів діяльності. Водночас 40% респонденток (20 осіб) вказали, що намагалися зменшити час гри, що може свідчити про усвідомлення потреби в балансі між різними сферами життя або про певні зусилля щодо контролю над ігровою діяльністю. Цей розподіл показує, що хоча для більшості гра не є джерелом серйозних проблем, для значної частини дівчат існує прагнення до самообмеження в цьому аспекті.

Відповіді на сімнадцяте питання щодо того, чи помічали дівчата, що гра починає негативно впливати на їх здоров’я, розподілилися наступним чином:

- ні – 36 осіб (72%).

- так – 14 осіб (28%).

Результати свідчать, що більшість дівчат (72%) не помічали негативного впливу гри на їхнє здоров’я, що може свідчити про відсутність очевидних фізичних або психологічних проблем, пов’язаних із заняттям іграми. Це може також вказувати на те, що для більшості респонденток ігри не є надмірно шкідливими або вони не відчувають суттєвих змін у своєму самопочутті. Однак 28% дівчат (14 осіб) зазначили, що гра почала негативно впливати на їх здоров’я, що може вказувати на наявність певних проблем, таких як втома, головні болі, порушення сну чи інші симптоми, пов’язані з тривалим проведенням часу за екраном. Цей розподіл підкреслює, що хоча більшість не помічає негативних наслідків, для частини респонденток ігри можуть мати несприятливий вплив на фізичне чи психічне здоров’я.

Відповіді на вісімнадцяте питання щодо того, чи хотіли б дівчата зменшити час, який вони проводять за грою, розподілилися наступним чином:

- ні – 42 особи (84%).

- так – 8 осіб (16%).

Результати показують, що більшість дівчат (84%) не бажають зменшити час, який вони проводять за грою, що може свідчити про їхню задоволеність цим видом діяльності або відсутність відчутної проблеми з часом, проведеним за іграми. Це також може вказувати на те, що ігри займають важливу роль у їхньому житті і вони не вважають це питанням, яке потребує корекції. Водночас 16% респонденток (8 осіб) зазначили, що хотіли б зменшити час, який вони проводять за грою. Це може вказувати на усвідомлення проблеми та бажання змінити свою поведінку, можливо, для досягнення кращого балансу між різними аспектами життя. Такий розподіл свідчить про те, що більшість дівчат не бачать необхідності в обмеженні часу за іграми, хоча для меншої частини це питання є важливим.

Відповіді на дев’ятнадцяте питання щодо того, що на думку дівчат допомогло б їм менше грати, розподілилися наступним чином:

- нові хоббі – 34 особи (68%).

- нові знайомства – 16 осіб (32%).

Результати показують, що для більшості дівчат (68%) нові хобі стали б ефективним способом зменшити час, проведений за іграми. Це може вказувати на бажання знайти інші захоплення, які б захоплювали їх увагу та енергію, відволікаючи від комп’ютерних ігор. Це також може свідчити про відкритість до нових активностей, які можуть бути не менш цікавими або навіть корисними для особистого розвитку. Водночас 32% респонденток (16 осіб) вважають, що нові знайомства допомогли б їм менше грати, що вказує на можливість соціальної взаємодії як важливого чинника у зміні їхніх звичок. Це може бути ознакою того, що для цих дівчат соціальна активність і спілкування є важливими альтернативами, які можуть замінити час, проведений за іграми.

Відповіді на двадцяте питання щодо того, чи вважають себе дівчата залежними від ігори, розподілилися наступним чином:

- ні – 48 осіб (96%).

- так – 2 особи (4%).

Результати показують, що більшість дівчат (96%) не вважають себе залежними від ігор, що може свідчити про усвідомлення здорового балансу у їхньому житті і про те, що ігри не мають серйозного впливу на їхнє повсякденне функціонування. Це також може вказувати на те, що комп'ютерні ігри для більшості респонденток є просто захопленням, а не проблемою. Однак 4% дівчат (2 особи) визнали себе залежними від ігор, що може бути показником наявності певних труднощів у контролюванні часу або впливу ігор на їхнє життя. Цей малий відсоток може вказувати на можливу потребу у підтримці для управління ігровими звичками, хоча в цілому проблема залежності є мало розповсюдженою серед цієї групи респонденток.

Таким чином, варто зазначити, що комп'ютерні ігри є популярною та часто присутньою частиною життя дівчат, однак більшість з них здатні контролювати час, проведений за іграми, і не відчувають негативного впливу на своє здоров'я чи інші аспекти життя. Більшість респонденток не вважають себе залежними від ігор, і лише невелика частина намагається зменшити час, проведений за ними. Зокрема, дівчата частіше шукають альтернативи в нових хобі або знайомствах, щоб зменшити час гри. Однак для деякої частини респонденток ігри все ж можуть стати предметом занепокоєння, коли це впливає на їхній час або здоров'я. Загалом, хоча більшість дівчат не стикається з серйозними проблемами через ігри, деякі з них визнають потребу у змінах або обмеженні часу, проведеного за грою.

2.2. Рекомендації щодо профілактики ігрової залежності у дівчат

На основі результатів емпіричного дослідження нами було розроблено рекомендації щодо профілактики ігрової залежності у дівчат:

1) Розвиток здорових альтернативних захоплень. Заохочення до розвитку нових хобі та активностей є важливим аспектом профілактики ігрової

залежності. Вибір здорових захоплень, таких як заняття спортом, танцями, музикою чи творчістю, дозволяє дівчатам знайти для себе цікаві альтернативи іграм, які одночасно позитивно впливають на фізичний і психічний стан. Спільні заняття спортом або творчими активностями сприяють розвитку навичок співпраці, підвищують самооцінку та емоційне благополуччя. Крім того, волонтерська діяльність або участь у громадських проектах дозволяє дівчатам не лише зайняти свій вільний час, але й відчути свою значимість у суспільстві, що також допомагає знижувати вплив ігор як основного джерела задоволення.

Важливо створити умови для знайомства з різними видами діяльності, щоб дівчата могли самостійно обирати ті, які їм подобаються, тим самим збагачуючи своє дозвілля. Це можна робити через організацію різноманітних гуртків, клубів за інтересами або участь у позашкільних заходах, що дозволяє розширити їхні горизонти та знайти нові інтереси, які можуть стати не менш захоплюючими, ніж комп’ютерні ігри. Створення доступних та привабливих варіантів для дозвілля може допомогти дівчатам зрозуміти, що є безліч інших способів провести час з користю та задоволенням, зокрема без зайвого використання комп’ютерних ігор.

2) Навчання управлінню часом. Важливо навчити дівчат правильно планувати свій час, щоб зберігати баланс між навчанням, соціальною активністю та дозвіллям, включаючи комп’ютерні ігри. Розробка індивідуального графіка дозволяє виділити конкретні години для виконання домашніх завдань, участі в позакласних заходах, а також для відпочинку та розваг. Застосування планувальників, як цифрових, так і традиційних, може допомогти дівчатам організувати свої дні таким чином, щоб вони мали час на всі важливі аспекти свого життя, включаючи відпочинок без шкоди для інших обов'язків.

Використання таймерів або спеціальних додатків для контролю часу за комп’ютерними іграми є ефективним інструментом для зменшення можливості «затягування» ігор на довший час, ніж планувалося. Такі додатки можуть

встановлювати обмеження на тривалість ігор і нагадувати про час, що залишився. Крім того, ці інструменти можуть стимулювати дівчат до регулярних перерв між іграми, що важливо для підтримки фізичного та психічного здоров'я. Навчання правильному управлінню часом допомагає їм усвідомлено підходити до використання ігор, контролюючи час за ними і не дозволяючи іграм домінувати в їхньому повсякденному житті.

3) Підтримка здорових соціальних зв'язків. Важливим аспектом профілактики ігрової залежності є сприяння розвитку соціальних навичок і взаємодії в реальному житті. Це може бути досягнуто через організацію різноманітних заходів, де дівчата можуть познайомитися з новими людьми та налагодити живі соціальні зв'язки. Спільні заняття, волонтерська діяльність, участь у спортивних або культурних гуртках дають можливість дівчатам розвивати свої соціальні навички, спілкуватися з іншими, обмінюватися досвідом та емоціями. Це дозволяє їм отримувати емоційне задоволення від реальних взаємодій, що зменшує потребу у віртуальній реальності.

Заміна частини часу, що раніше витрачався на ігри, на взаємодію з людьми в реальному житті, сприяє розвитку емоційної інтелігенції, покращенню соціальної адаптації та зниженню ізоляції. Важливо підтримувати у дівчат впевненість у своїх соціальних здібностях і створювати середовище, де вони можуть комфортно і природно взаємодіяти з однолітками. Це допоможе їм краще справлятися з емоційними труднощами, замінюючи час за комп'ютером на корисні та конструктивні зв'язки в реальному світі.

4) Сформувати критичне ставлення до ігор. Важливо навчити дівчат усвідомлено ставитись до комп'ютерних ігор, допомогти їм зрозуміти, як саме ігри впливають на їх фізичне та психічне здоров'я, а також які соціальні та емоційні наслідки можуть мати надмірне захоплення ними. Для цього можна включити в освітні програми уроки з медіаграмотності, де дівчат навчать аналізувати контент ігор, оцінювати їх реальний вплив на життя і не забувати про важливість балансування між іграми і іншими аспектами життєдіяльності. Важливо також надавати можливість для відкритих бесід з психологами, які

можуть допомогти розпізнати ознаки залежності і навчити методам самоконтролю.

Критичне ставлення до ігор дозволить дівчатам оцінювати, скільки часу вони готові витрачати на гру, і зможуть самостійно обирати для себе здоровий баланс між розвагами і іншими обов'язками. Психологи та педагоги можуть допомогти в розробці стратегій самоконтролю, що включають використання таймерів, встановлення лімітів на ігровий час і планування дозвілля так, щоб ігри не ставали основною формою відпочинку. Такий підхід дозволить дівчатам активно і відповідально ставитись до своїх звичок, а також навчить їх, що можна отримати задоволення від ігор, не дозволяючи їм контролювати все інше життя.

5) Підвищення обізнаності про наслідки ігрової залежності: Важливо проводити інформаційні кампанії серед підлітків про ризики, пов’язані з ігровою залежністю, такі як проблеми зі здоров’ям (порушення зору, сидячий спосіб життя, безсоння, тривожність тощо) та соціальні наслідки (ізоляція, зниження успішності). Розповідь про потенційні негативні наслідки може мотивувати до обмеження часу, проведеного за іграми.

6) Підтримка батьків у вихованні та контролі. Батьки повинні бути активними учасниками процесу профілактики ігрової залежності. Вони можуть допомогти встановити обмеження на час, проведений за комп’ютером, контролювати ігрові вподобання дитини і сприяти розвитку здорових звичок. Важливо також вести відкрите спілкування щодо ігор, їх впливу на життя та емоційний стан дитини.

7) Професійна психологічна підтримка. Для дівчат, які вже мають ознаки залежності від ігор, корисними можуть бути консультації з психологами або участь у групових тренінгах, спрямованих на подолання залежності та відновлення здорових звичок. Психотерапія допоможе зрозуміти причини такої залежності та знайти стратегії для її подолання.

8) Заохочення фізичної активності. Регулярні фізичні вправи та активний відпочинок можуть стати ефективним способом для дівчат, щоб витрачати

енергію та час на більш корисні і здорові заняття, тим самим зменшуючи час, який вони проводять за комп’ютерними іграми. Спільні тренування чи спортивні секції можуть також допомогти у розвитку соціальних зв’язків.

Ці рекомендації допоможуть зберегти баланс між здоровим використанням ігор і іншими важливими аспектами життя, а також попередити розвиток ігрової залежності серед дівчат.

Висновки до 2 розділу

З метою дослідження психологічних особливостей ігрової залежності у дівчат було організовано та проведено емпіричне дослідження. В ньому добровільно погодилися взяти участь 50 дівчат, віком від 14 до 22 років.

Результати дослідження рівня тривожності у дівчат із використанням методики «Шкала тривоги Спілбергера (STAI)» свідчать про те, що більшість респонденток мають середній рівень тривоги, що вказує на помірно виражені тривожні реакції, які можуть бути ситуативними або залежати від особистісних особливостей.

Аналіз отриманих даних за тестом Інтернет-залежності К. Янг свідчить, що більшість дівчат мають здорове ставлення до інтернету, однак значна частка демонструє ризиковану поведінку, а також деякі з респонденток перебувають у групі підвищеного ризику інтернет-залежності. Найвищу загрозу становить саме група з істотними проблемами, оскільки їхня поведінка може свідчити про наявність сформованих залежнісних механізмів. Це особливо актуально в контексті взаємозв’язку між інтернет-залежністю та тривожністю, оскільки віртуальний світ може ставати засобом уникнення стресу та реальних труднощів.

Аналізуючи результати анкетування, варто зазначити, що для частини досліджуваних ігрова активність є звичним та регулярним заняттям, яке може виконувати як розважальну, так і компенсаторну функцію. Це потребує подальшого аналізу у взаємозв’язку з рівнем тривожності, соціальною адаптацією та іншими психологічними чинниками. Аналіз часу, проведеного за грою, свідчить про наявність групи дівчат, для яких відеоігри можуть виконувати роль засобу емоційного регулювання, що потребує подальшого дослідження.

Отримані результати вказують на те, що відеоігри для більшості респонденток виконують не просто розважальну функцію, а можуть бути засобом емоційної регуляції, уникнення нудьги та навіть компенсації

недостатньої соціалізації, що робить деякі групи особливо вразливими до формування ігрової залежності. хоча більшість дівчат не виявляють ознак ігрової залежності, було виявлено частку респонденток, які демонструють емоційні реакції, які можуть бути пов’язані з формуванням адиктивної поведінки**.** Ці результати вказують на необхідність подальшого дослідження психологічних механізмів залежності та можливих способів її профілактики серед молодих людей.

Результати показують, що для більшості дівчат геймінг не є критичним фактором, що визначає їхні стосунки, однак у частини опитаних він може виступати як фактор соціального зближення або, навпаки, джерело конфліктів**.** Отримані результати свідчать про те, що для частини респонденток відеоігри є емоційно значущим процесом, що може впливати на їхній психоемоційний стан. Особливої уваги заслуговують ті дівчата, які переживають виражену тривогу через програш, оскільки це може бути ознакою низької стресостійкості та схильності до використання геймінгу як механізму психологічного захисту**.**

Загалом, отримані результати свідчать, що відеоігри не є ключовим фактором, який негативно впливає на навчальну діяльність дівчат, і лише в окремих випадках можуть сприяти зниженню академічної успішності. Відсутність великого відсотка осіб, які намагаються приховувати ігрову активність, свідчить про те, що у вибірці немає масових проявів ігрової залежності. Як правило, саме при проблемному геймінгу виникає потреба приховувати свою активність через почуття провини, усвідомлення негативних наслідків або конфлікти з оточенням.

ВИСНОВКИ

Теоретичний та практичний аналіз теми дослідження дають можливість зробити наступні висновки:

1) Ігрова залежність є комплексним психологічним феноменом, який характеризується надмірною залежністю від комп'ютерних ігор, що призводить до значного впливу на фізичне, емоційне та соціальне благополуччя особистості. Вона виявляється у втраті контролю над часом, витраченим за грою, у втручанні в інші важливі сфери життя, таких як навчання, робота чи взаємодії з оточенням. У психологічній науці ігрову залежність розглядають як вид поведінкової залежності, де є порушення в здатності особистості регулювати своє бажання та поведінку. Важливим аспектом є розуміння, що не кожен захоплений гравець є залежним, однак наявність патологічної залежності від ігор може суттєво знижувати якість життя та здоров'я.

Психологічний підхід до розуміння ігрової залежності передбачає вивчення її причин, таких як низька самооцінка, емоційні труднощі або соціальна ізоляція, а також наслідків, зокрема, депресії, тривожності та порушень у соціальних взаємодіях. Тому важливим завданням є розробка методів профілактики та корекції цього явища, що включають розвиток здорових альтернативних захоплень, підтримку соціальних зв'язків, навчання управлінню часом і формування критичного ставлення до ігор. Розуміння сутності ігрової залежності в психологічній науці допомагає не лише діагностувати цей стан, але й розробляти ефективні стратегії підтримки та лікування, щоб допомогти індивідууму відновити гармонію в житті.

2) Чинники розвитку ігрової залежності у дівчат включають психологічні, соціальні та фізіологічні фактори. Емоційні труднощі, низька самооцінка, тривожність або депресія можуть спонукати дівчат шукати втечу в комп'ютерних іграх, що дають відчуття досягнення і контролю. Соціальні чинники, як-от недостатня підтримка з боку родини чи проблеми в реальних взаємодіях, також сприяють розвитку ігрової залежності, де ігри стають

способом соціалізації. Крім того, фізіологічні процеси в мозку, які активуються під час ігор, можуть збільшити бажання грати, що веде до подальшого збільшення часу за комп’ютером.

Особливості прояву ігрової залежності в дівчат відрізняються від хлопців, адже для них більш характерна емоційна прив’язаність до ігор, де вони можуть знаходити компенсацію за соціальні або емоційні труднощі. Вони часто звертаються до ігор як до способа уникнути депресії чи тривожності, і їм важче контролювати час, проведений за грою. Це може призводити до поступового розвитку залежності. Врахування цих особливостей є важливим для профілактики та корекції ігрової залежності у дівчат, дозволяючи ефективно реагувати на їхні потреби та проблеми.

3) результати емпіричного дослідження свідчать про те, що більшість дівчат мають помірний рівень тривожності, що може бути обумовлено як ситуаційними факторами, так і особистісними особливостями. Що стосується ставлення до інтернету, то більшість респонденток не мають ознак залежності, однак деякі демонструють ризиковану поведінку, і для частини з них це може бути ознакою формування залежності. Зв'язок між інтернет-залежністю та тривожністю вказує на можливість використання віртуального світу як способу уникнення стресу та реальних проблем.

Відеоігри для деяких дівчат не лише є розвагою, але й виконують функцію емоційної регуляції та компенсації соціальних труднощів. Це робить їх вразливими до ігрової залежності. Виявлено, що для частини респонденток ігри можуть бути емоційно значущими та впливати на їхній психоемоційний стан, зокрема через переживання програшу. Проте більшість дівчат не мають ознак ігрової залежності, і лише в окремих випадках геймінг може впливати на навчальну успішність. У цілому, відсутність явних проявів залежності вказує на важливість подальшого дослідження та профілактики серед молоді.

4) З метою профілактики ігрової залежності серед дівчат необхідно зосередитися на розвитку здорових альтернативних захоплень, таких як спорт, творчість, читання або волонтерство, що можуть замінити або збалансувати

час, проведений за комп'ютерними іграми. Створення умов для знайомства з різними видами діяльності допоможе дівчатам обирати корисні хобі, що сприятимуть розвитку їхніх соціальних і емоційних навичок. Важливо також навчати управлінню часом, щоб дівчата могли ефективно планувати свою діяльність, зокрема контроль часу, витраченого за іграми, через використання спеціальних додатків чи таймерів.

Важливим аспектом є підтримка здорових соціальних зв'язків, оскільки взаємодія в реальному житті може зменшити залежність від віртуальних світів. Розвиток комунікативних навичок та створення можливостей для нових знайомств допоможуть дівчатам знаходити емоційне задоволення від живого спілкування. Крім того, потрібно формувати критичне ставлення до ігор, підвищуючи обізнаність щодо їхнього впливу на здоров'я та соціальну адаптацію. Це дозволить молоді зрозуміти важливість балансу між іграми та іншими аспектами життя, що забезпечить профілактику розвитку залежності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Асєєва Ю. О. Психологічні засади кіберадикцій в підлітковому та юнацькому: дис. … д-ра психол. наук : 19.00.07. Одеса. 2021. 532 с.
2. Борисенко З. Психопрофілактика залежності підлітків від інтернету. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2021. № 49. С. 22-34.
3. Бригадир М., Бамбурак-Кричківська Н. Теоретичні аспекти аналізу проблематики психічного здоров’я людини. Габітус. 2022. № 42. С. 279- 284.
4. Башкатова Т.С. «Психологічні особливості ігрової залежності підлітків» [науковий огляд], Вінниця:ВДПУ, 2021.
5. Бутузова Л. П. Психологічні детермінанти виникнення та прояви комп'ютерної залежності в юнацькому віці [Електронний ресурс] / Л. П. Бутузова // Сталий розвиток: проблеми та перспективи : зб. наук. пр. / за ред. О. А. Дубасенюк. – Житомирр, 2021. С. 268–279. URL: http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/22249.
6. Виноградова В. Є., Пузирьов Є. В. Особливості соціально-педагогічної профілактики ігрової та інтернет-залежності підлітків. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. № 31.70. С. 70-75
7. Городенська, О. І. Психологічні особливості користувачів інтернетресурсів залежно від типу використання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. Київ, 2020. Вип. 27. С. 45-53.
8. Дущенко О. С. Комп’ютерна залежність: шляхи боротьби / О. С. Дущенко // Комп’ютер у школі та сім’ї. 2020. № 2. С. 3–8.
9. Дєд М. Р. Інтернет-залежність – важлива та актуальна проблема сьогодення. Київ : НУБіП України, 2021. 76 с.
10. Імас Є., Петровська Т., Ганага О. Кіберспорт в Україні як сучасний культурний феномен. URL: https://doi.org/10.32652/tmfvs.2021.1.75-81.

11. Козира П. В., Багрій В. В. Ігрова залежність: визначення, класифікація та діагностика. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. 2023. № 1. С. 54-61.

12. Король Д. В., Савіна О. Ю. Ігрова залежність, як фактор небезпеки. URL: https://dspace.mnau.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/10786/1/177-179.pdf.

13. Левицька Л. Психологічні особливості інтернет залежності підлітків. *Наукові інновації та передові технології*. 2022. № 8 (22).

14. Левицький В. Е. Окремі рекомендації щодо подолання та профілактики залежності підлітків від компютерних ігор. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgibin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe

15. Левченко В. О. Явище Інтернет-залежності у підлітків. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. № 9. С. 281-286.

16. Малєєв В. О. Безпальченко В. М. Інтернет-небезпеки: ризики, аналіз залежностей, першочергові заходи. *Вестник Херсонского национального технического университета*. 2020. № 4 (75). С. 189-197.

17. Маринчак С. М. Дослідження та профілактика інтернет залежності. Мукачево : МДУ, 2020. 56 с.

18. Опушко Н. Р. Гендерно-вікові аспекти інтернет-залежності серед молоді. *Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Особистісно-професійний розвиток майбутнього вчителя».* Вінниця, «Твори», 2018. С.165-168.

19. Повєткіна С. І., Чижма Д. М. Теоретичні аспекти дослідження проблеми інтернет-залежності у підлітків. *Редакційна колегія: Головний редактор*. 2022. № 10. С. 48-53.

20. Посохова В. Особливості життєвого планування інтернет-залежної молоді. *Психологічні перспективи*, 2014. № 6. С. 150-157.

21. Перепилиця А. Проблема комп`ютерних ігор як альтернатива реальності. Актуальні проблеми психології: методологія і теорія психології. 2019. № 4. С. 264-278. URL://http://www.appsychology.org.ua/ data/jrn/v14/i1/27.

22. Радович Ю., Багрій В., Христук О. Гендерні аспекти формування ігрової залежності. Львів. 2024.
23. Сидоренко Д. Є. Профілактика інтернет-залежності у підлітків. Запоріжжя : ЗНУ, 2022. 68 с.
24. Слободянюк А. В. Місце та роль інформаційної системи Інтернет у житті підлітка *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. 2021. № 28. С. 467-472.
25. Уркаєв В. С. Зміст феномену ігрової залежності: особливості та специфіка. URL: https://psytir.org.ua/upload/journals/3.24/authors/2019/Urkaev_V_S_Zmist_fenomenu_ihrovoi_zalezhnosti_osoblyvosti_spetsyfika.pdf
26. Хом'як О. Інформаційний вплив інтернету на свідомість молоді. Харків, 2020. С. 78-86.
27. Чупріна А. М. Соціально-педагогічна діяльність з профілактики інтернет-залежності підлітків у закладах загальної середньої освіти. Харків, 2020. 68 с.
28. Яницька О, Іванюта О. Психолого-педагогічні аспекти прояву гемблінгу у підлітків. 2022. С.156.
29. Sexual Differences in Internet Gaming Disorder (IGD): From Psychological Features to Neuroanatomical Networks (2022).
30. Gaming Disorder and Well-Being among Emirati college women(2021)
31. Exploring the associated characteristics of internet gaming disorder from the perspective of various game genres (2022)

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала тревоги Спілбергера (STAI)

	Ситуація	Ні, це не так	Напевно ,так	Вірно	Дійсно вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує				
3	Я почуваю себе напружено				
4	Я відчуваю жаль				
5	Я почуваю себе вільно				
6	Я розчарований				
7	Мене хвилюють можливі невдачі				
8	Я відчуваю себе відпочилим				
9	Я стурбований				
10	Я маю відчуття внутрішнього задоволення				
11	Я впевнений у собі				
12	Я нервую				
13	Я не знаходжу собі місця				
14	Я напружений				
15	Я не відчуваю скованості				
16	Я задоволений				
17	Я заклопотаний				
18	Я надто збуджений і мені не по собі				
19	Мені радісно				
20	Мені приємно				

Додаток Б

Тест Інтернет-залежності К. Янг

Текст опитувальника:

1. Помічаєте, що проводите в онлайні більше часу, ніж збиралися?

2. Нехтуєте домашніми справами, щоб довше поблукати в мережі?

3. Вважаєте за краще перебування в мережі інтимного спілкування з партнером?

4. Заводите знайомства з користувачами Інтернету, перебуваючи в онлайні?

5. Дратуєтесь через те, що оточуючі цікавляться кількістю часу, яке ви проводите в мережі?

6. Зазначаєте, що перестали робити успіхи у навчанні чи роботі, оскільки надто багато часу проводите у мережі?

7. Перевіряєте електронну пошту раніше, ніж зробите щось інше, потрібніше?

8. Наголошуєте, що знижується продуктивність праці через захоплення інтернетом?

9. Займаєте оборонну позицію і ховаєте, коли вас запитують, чим ви займаєтеся в мережі?

10. Чи блокуєте турбуючі думки про ваше реальне життя думками про інтернет?

11. Виявляєте себе передчувальним черговий вихід до Мережі?

12. Чи відчуваєте, що життя без інтернету нудне, порожнє і безрадісне?

13. Лаєтеся, кричите або іншим чином висловлюєте свою прикрість, коли хтось намагається відвернути вас від перебування в мережі?

14. Нехтуєте сном, засиджуючись в інтернеті допізна?

15. Передчуваєте, чим займетеся в інтернеті, перебуваючи в офлайні?

16. Кажете собі: "Ще хвилинку", сидячи в мережі?

17. Зазнаєте поразки у спробах скоротити час, що проводиться в онлайні?

18. Намагаєтеся приховати кількість часу, яке ви проводите в мережі?

19. Замість того, щоб вибратися кудись із друзями, вибираєте інтернет?

20. Ви відчуваєте депресію, пригніченість або нервозність, будучи поза мережею і відзначаєте, що цей стан проходить, як тільки ви опиняєтеся в онлайні?

21. Чи відчуваєте Ви ейфорію, пожвавлення, збудження, перебуваючи за комп'ютером?

22. Чи потрібно Вам все більше часу за комп'ютером, щоб отримати ті ж відчуття?

23. Чи відчуваєте ви порожнечу, депресію, роздратування, не за комп'ютером?

24. Чи траплялося Вам нехтувати важливими справами, коли Ви були зайняті за комп'ютером, але не роботою?

25. Чи проводите Ви в мережі більше 3-х годин на день?

26. Якщо Ви в основному використовуєте комп'ютер для роботи, спілкуєтеся в робочий час у чатах або заходите на сайти, не пов'язані з роботою, понад 2 рази на день?

27. Чи качаєте файли з сайтів з порнографічним змістом?

28. Чи вважаєте Ви, що з людиною легше спілкуватися онлайн, ніж особисто?

29. Чи казали Вам друзі або члени сім'ї, що Ви надто багато часу проводите онлайн?

30. Чи заважає Вашій діловій активності кількість часу, що проводиться в мережі?

31. Чи траплялося таке, що Ваші спроби обмежити час, проведений у мережі, були безуспішними?

32. Чи буває так, що ваші пальці втомлюються від роботи на клавіатурі або від клацання кнопкою миші?

33. Чи траплялося Вам брехати на питання про кількість часу, що проводиться в мережі?

34. Чи був у Вас хоч раз «синдром карпального каналу» (оніміння та біль у кисті руки)?

35. Чи бувають у Вас болі в спині частіше одного разу на тиждень?

36. Чи буває у Вас відчуття сухості у власних очах?

37. Чи збільшується час, який Ви проводите в мережі?

38. Чи траплялося Вам знехтувати їжею або їсти прямо за комп'ютером, щоб залишитися в мережі?

39. Чи траплялося Вам знехтувати особистою гігієною, наприклад, голінням, зачісуванням тощо, щоб провести цей час за комп'ютером?

40. Чи з'явилися у Вас порушення сну та/або змінився режим сну з того часу, як Ви почали використовувати комп'ютер.

Для визначення ступеня залежності від інтернету, учасникам потрібно відповісти на ряд запитань, вибираючи в якості відповідей, запропоновану шкалу варіантів:

5 – завжди;

4 – досить часто;

3 – іноді;

2 – часом буває;

1 – дуже рідко;

За сумою набраних балів результати інтерпретуються:

20-49 балів - ви звичайний користувач Інтернету. Можете іноді проводити занадто багато часу в Мережі, але контролюєте себе.

50-79 балів - у вас час від часу виникають проблеми через користування Інтернетом. Вам необхідно визначити цілісний вплив цих проблем на ваше життя.

80-100 балів - ваше користування Інтернетом є джерелом істотних проблем у вашому житті. Ви повинні оцінити вплив Інтернету на ваше життя й виявити проблеми, які виникають у вашому житті через користування Інтернетом.

Додаток В

Анкета

1. Скільки Вам років?

- 14-16

-16-18

- 18-20

- 20-22

2. Як часто Ви граєте в ігри?

- рідше, ніж раз на тиждень

- щодня

- 1-2 рази на тиждень

3. Якому жанру ігри Ви віддаєте перевагу?

- сюжетні

- шутери

- стратегії

- аркани

4. Скільки часу Ви проводите за грою на день?

- менше 1 години

- 1-3 години

- понад 3 години

5. Що спонукає Вас грати в ігри?

- нудьга

- зняття стресу

- потреба у спілкуванні

6. Як Ви почуваєтеся, якщо не можете пограти?

- байдужість

- дратівливість

- тривога

7. Чи впливає гра на Ваші стосунки з близькими?

- ні

- так, позитивно

- так, негативно

8. Чи вважаєте Ви гру способом втечі від реальності?

- ні

- так

9. Як Ви реагуєте на програші у грі?

- байдуже

- злість

- сильна тривога

10. Чи впливає гра на Вашу успішність у навчанні?

- ні

- так, позитивно

- так, негативно

11. Чи намагаєтеся Ви приховати час який витрачаєте на гру від батьків чи друзів?

- ні

- так

12. Чи є у Вашому колі друзі, які вктивно грають?

- так

- ні

13. Як часто Ви відкладаєте важливі справи через гру?

- ніколи

- іноді

14. Ви відчуваєте, що гра стає для Вас більш важливою, ніж інші види діяльності?

- ні

- так

15. Чи траплялося Вам грати довше, ніж Ви планували?

- так

- іноді

- ні

16. Чи намагалися Ви зменшити час гри?

- ні

- так

17. Чи помічали Ви, що гра починає негативно впливати на Ваше здоров'я (сон, очі, фізичний стан)?

- ні 36

- так

18. Чи хотіли б Ви зменшити час, який проводите за грою?

- ні

- так

19. Що, на Вашу думку, допомогло б Вам менше грати?

- нові хоббі

- нові знайомства

20. Чи вважаєте Ви себе залежною від ігор?

- ні

- так