МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра соціальної роботи

На правах рукопису

Юсупова Катерина Володимирівна

ПРОФІЛАКТИКА ГЕЙМЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня бакалавра соціальної роботи

Науковий керівник:

доктор філософії з галузі соціальної роботи

Бутенко Надія Віталіївна

Допустити до захисту в ЕК

Кафедра соціальної роботи

Завідувач кафедри соціальної роботи

Кандидат соціологічних наук, доцент

Люта Леся Петрівна

_____

(підпис)

Київ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП……3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ГЕЙМЛІНГУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Геймлінг як форма інтернет-залежності в сучасних наукових дослідженнях……...5

1.2. Психологічні особливості підліткового віку як передумови розвитку геймлінгу……..9

1.3. Основні причини та фактори формування геймлінгу у підлітків……..12

1.4. Сучасні підходи до профілактики геймлінгу серед підлітків……...15

Висновки до розділу 1……20

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕЙМЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація та етапи проведення емпіричного дослідження…….....23

2.2. Методичне забезпечення емпіричного дослідження…….....26

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження ……..…32

Висновки до розділу 2…..……...…47

РОЗДІЛ 3. ПРОФІЛАКТИКА ГЕЙМЛІНГУ У ПІДЛІТКІВ ТА ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФІЛАКТИЧНОЇ ПРОГРАМИ

3.1. Диференційований підхід до профілактики геймлінгу урахуванням ступеня його прояву……..…49

3.2. Розробка та реалізація програми профілактики геймлінгу……..…..55

3.3. Апробація програми профілактики та оцінка її ефективності……..….59

Висновки до розділу 3……..….62

ВИСНОВКИ……..……64

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..…...68

ДОДАТКИ……75

ВСТУП

Сучасний підліток живе у двох реальностях одночасно фізичній і цифровій. Якщо колись це здавалося перебільшенням, то зараз реальність що говорить сама за себе: підлітки проводять в інтернеті дедалі більше часу, і ця тенденція лише посилюється. Смартфон чи ноутбук сьогодні є у кожного школяра це вже не розкіш і не виняток. Онлайн-ігри давно вийшли за межі простого проведення часу: для багатьох підлітків це справжнє середовище життя, де вони знаходять друзів, доводять собі щось важливе, розслабляються після школи а часом і тікають від того, з чим не можуть впоратися в реальному житті.

Саме тому тема геймлінгу здалася нам не просто цікавою, а справді важливою. Не як абстрактний предмет наукових дискусій, а як щось конкретне, із чим щодня стикаються і самі підлітки, і їхні батьки, і вчителі.

Серед дослідників, які займалися цією проблематикою, варто насамперед згадати Кімберлі Янг вона однією з перших взялася описати феномен інтернет-залежності й запропонувала критерії, за якими її можна діагностувати. Ці критерії згодом лягли в основу багатьох наступних досліджень. Барчи Б. у своїй роботі про інтернет-залежність серед молоді зосередився саме на підлітковій аудиторії та показав, як надмірне захоплення мережею пов’язане з емоційним і психологічним станом дитини. Малоголова О. А. підійшла до питання з українського боку: вона досліджувала, як ця залежність проявляється в нашому контексті, і запропонувала конкретні орієнтири для її виявлення серед підлітків. Однак, наведені дослідження не повною мірою розкривають питання вивчення залежної поведінки підлітків, що обумовило вибір теми дипломної роботи «Профілактика геймлінгу серед підлітків».

Об’єкт дослідження: геймлінг як форма інтернет-залежності у підлітковому віці.

Предмет дослідження: профілактика геймлінгу серед підлітків.

Мета дослідження дослідити особливості геймлінгу у підлітків, а також розробити й апробувати програму профілактики геймлінгу з урахуванням рівня його прояву.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз наукових підходів до визначення поняття геймлінгу як форми інтернет-залежності.
2. Визначити психологічні та соціальні чинники формування геймлінгу у підлітків.
3. Розробити програму профілактики геймілнгу серед підлітків

Для досягнення поставленої використовувалися такі методи: а) теоретичні аналіз, синтез, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми геймлінгу та інтернет-залежності у підлітковому віці; б) емпіричні тест інтернет-залежності К. Янг (Internet Addiction Test, IAT), шкала сімейного оточення Р. Муса (Family Environment Scale, FES), методика діагностики тривожності Ч. Д. Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI); в) математично-статистичної обробки емпіричних даних, кількісний та якісний аналіз отриманих результатів, методи описової статистики, порівняльний аналіз показників.

Вибірку дослідження становлять підлітки віком від 13 до 19 років у кількості 90 осіб, які навчаються у закладах загальної середньої освіти у місті Києві. У дослідженні брали участь 38 хлопців та 52 дівчат. Вибірка формувалася з урахуванням вікових та соціальних характеристик респондентів.

Структура дипломної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Список використаних джерел налічує 50 найменувань, з яких 13 іноземними мовами. Загальний обсяг роботи становить 81 сторінка. Основний зміст дипломної роботи викладено на 65 сторінках. Робота містить 9 таблиць, 7 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ГЕЙМЛІНГУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Геймлінг як форма інтернет-залежності в сучасних наукових дослідженнях

У сучасному глобалізованому інформаційному суспільстві цифрові технології остаточно трансформувалися з допоміжних інструментів у невід'ємну, фундаментальну складову повсякденного буття, що особливо гостро відчувається в життєдіяльності дітей і підлітків, які є «цифровими аборигенами». Активне, а іноді і тотальне використання персональних комп'ютерів, смартфонів, мережі Інтернет та різножанрових цифрових ігор чинить глибинний і багатовекторний вплив на ключові процеси первинної та вторинної соціалізації [19], безпосередньо детермінує процеси формування ціннісних орієнтацій, стійких поведінкових моделей та специфічних форматів міжособистісної взаємодії сучасної молоді [47].

Цифрове середовище справді відкриває перед молодою людиною чимало можливостей для навчання, творчого розвитку, розширення світогляду. Але разом із цим дослідники дедалі частіше звертають увагу на іншу сторону медалі: випадки, коли використання технологій виходить за межі розумного й стає неконтрольованим, а подекуди й відверто руйнівним. У сучасній науці такі прояви все частіше розглядають у контексті адиктивної поведінки і кількість відповідних публікацій зростає з кожним роком.

Щоб розібратися в проблемі геймлінгу по суті, варто почати з ширшого контексту. Цифрові технології змінили повсякденне життя підлітків дуже глибоко і йдеться не лише про те, що вони більше часу проводять за екраном. Змінилася сама структура того, як молода людина шукає сенс, будує стосунки, переживає успіх чи невдачу. Значна частина цього досвіду тепер відбувається у віртуальному просторі це не тимчасова тенденція, а нова реальність, з якою доводиться рахуватися.

Соціопсихологічні дослідження висвітлюють: ігри та Інтернет – це вже не лише спосіб відпочинку, а справжнє поле для контактів між людьми. Проте поряд з новими шансами для особистого росту вони тягнуть за собою серйозні ризики для психічного стану [47]. Хоча цифрова ера дає чимало переваг, науковці все частіше б'ють на сполох про зловживання технікою. Така практика нагадує класичну форму залежності – коли віртуальне стає головною метою життя окремої особи [10].

У науковій літературі термін «геймлінг» використовують для опису певної моделі поведінки: коли людина грає не епізодично, а систематично й тривало, поступово втрачаючи здатність контролювати цей процес. З часом ігри починають витісняти інше навчання, роботу, живе спілкування з людьми. Те, що раніше мало значення, відходить на другий план.

Важливо розуміти: самі по собі ігри не є чимось шкідливим. У помірних кількостях вони можуть навіть розвивати певні типи мислення й не викликають занепокоєння. Проблема виникає тоді, коли у людини є внутрішні труднощі або несприятливе соціальне середовище саме в таких умовах звичне захоплення може непомітно перерости у стійку поведінкову залежність.

Найчастіше цей перехід відбувається саме в підлітковому віці. Психіка ще не сформована остаточно, підліток сприйнятливіший до впливу ігрових механік, спеціально розроблених для того, щоб утримувати увагу якомога довше. При цьому зовнішній контроль з боку батьків чи вчителів нерідко запізнюється або виявляється недостатнім.

У ширшому науковому контексті геймлінг часто розглядають не як ізольоване явище, а як один із проявів інтернет-залежності. Остання характеризується постійним внутрішнім напруженням і нав'язливим бажанням бути в мережі. Якщо доступ раптом зникає, людина відчуває тривогу, роздратування або злість і при цьому дедалі важче керує власною поведінкою.

Особливо важко дається контроль під час перерви у грі. У той же час комп'ютерні ігри, насамперед онлайн-проекти типу командних шутерів,

будують світ, де діяти можна без обмежень. Тут кожен крок супроводжується нагородами, складною комунікацією між учасниками й відчуттям належності до спільноти. Такий простір стає місцем, куди повертаються знову й знову, бо там легше знайти значущість, ніж у реальності [29].

Зростання інтересу до грального активності як психічного стану часто порівнюють із відомими формами поведінкової залежності. Не менш значущим є те, що авторитетні спеціалісти – наприклад, Z. Teng або M. D. Griffiths – називають критерії, подібні до класичних маркерів адикції: потрапляння у замкнуте коло, де все довший час за грою стає нормою задля отримання того самого ключового ефекту, негативна реакція організму, коли гру намагаються припинити; переміщення головних цілей життя в цифровий простір. Зрештою, хочеться наголосити: плутанина між геймлінгом і гемблінгом залишається поширеною [13]. Останнім часом науковці все частіше підкреслюють принципову різницю. У першому випадку мотивація будується на внутрішньому переживанні, бажанні проявити себе, а не на шансі виграти кошти.

Це, своєю чергою, допомагає точніше окреслити межі між типами залежностей – без заглиблення в суміші із хімічними чи азартними формами. Коли азартна залежність тримається на шкідливому фінансовому ризику разом із мріями про раптовий матеріальний прибуток, геймлінг найчастіше витікає з глибокого емоційного захоплення – там справа не лише в грі, а й у внутрішньому пошуку сенсу, як і в прагненні заробити визнання серед інших гравців, допомагати собі через ігрові досягнення пережити важке життя поза екраном. Хоча хімічні форми залежностей базуються на чіткій біологічній реакції – тіло змінюється під дією сторонніх речовин, – поведінкова форма, як-от геймлінг, будується на тонких психічних процесах, складних звичках, стійких установках, проте це зовсім не означає, що така залежність безпечніша для формування людини [25].

Наукові джерела акцентують увагу на вікових особливостях геймлінгу – підлітковий вік сприймається як час підвищеної вразливості [28]. З початком

цього життєвого етапу формування самоусвідомлення проходить болюче, навіть травматично. Емоції стають надзвичайно гострими – а будь-яка подія може викликати сильну реакцію. Бажання довести свою цінність перед друзями набуває домінуючого значення. Разом з цим, пошук себе триває в умовах невизначеності, в якій норми міняються швидко. Саме тут відеоігри заповнюють психічну порожнечу – вони дають контроль, неможливий у реальному житті. Перемоги приходять миттєво, успіх не потрібно доводити [30]. Одинока фігура на екрані стає символом приналежності там, де поза ним її майже немає. Така підтримка має оманливу силу – вона закріплює залежність, а замість адаптації формується ізоляція.

Дослідження, як українські, так і зарубіжні переконливо показують: ігрова поведінка підлітків не є чимось нейтральним і за певних обставин може набувати руйнівного характеру. Це складне явище, яке не існує саме по собі воно переплітається із загальною залежністю від інтернету, з психологічними особливостями підліткового віку і з тим конкретним середовищем, у якому зростає дитина.

Кожен із цих чинників додає щось своє, тому й вивчати проблему потрібно в усій її складності, не зводячи до якогось одного пояснення, але головне не зупинятися на фіксації симптомів. Набагато важливіше зрозуміти, що стоїть за ними: які внутрішні або зовнішні причини штовхають підлітка до надмірного захоплення іграми. Без цього будь-які профілактичні заходи ризикують виявитися поверхневими формально правильними, але реально неефективними.

Практичні рішення спрацюють лише тоді, коли спиратимуться на глибоке розуміння підліткової психіки в умовах цифрового світу. І якщо дивитися на гру не як на проблему саму по собі, а як на спосіб, яким підліток реагує на труднощі зовнішні чи внутрішні, то стають помітними й шляхи до справжньої психологічної допомоги.

1.2. Психологічні особливості підліткового віку як передумови розвитку геймлінгу

Підлітковий вік у сучасній психологічній науці традиційно та обґрунтовано розглядається як критичний етап розвитку, який характеризується докорінною перебудовою когнітивної, емоційної та соціальної сфер особистості, що створює специфічний ландшафт для формування різних форм адиктивної поведінки. Як зазначає О. А. Малоголова, цей період є сенситивним щодо формування цілісної ідентичності та пошуку дієвих способів подолання життєвих труднощів, що за умови дефіциту адаптивних стратегій робить підлітків найбільш вразливою групою щодо виникнення адикцій, серед яких геймлінг посідає одне з основних місць у структурі дозвілля [23]. Згідно з класифікацією ООН, яку наводить дослідниця, підлітковий вік охоплює тривалий період від 10 до 19 років, кожен етап якого має свої специфічні ризики щодо формування геймлінгу, зумовлені як біологічним дозріванням, так і зміною соціальних очікувань. Згідно з термінологією, яка застосовується в ООН, підлітки це особи віком 10–19 років, при цьому важливо диференціювати ранній підлітковий вік (10–14 років), де домінують процеси пубертатної перебудови, як і пізній підлітковий вік (15–19 років), де на перший план виходять питання професійного та особистісного самовизначення [23]. Кожен підперіод супроводжується особливою чутливістю до віртуальних стимулів: якщо для молодших підлітків гра є способом реалізації ігрової потреби на новому технологічному рівні, то для старших вона стає простором для конструювання альтернативної соціальної реальності.

У підлітковому віці часто трапляються раптові зміни настрою, це пов’язано з тим, що хвилювання, образи чи критика вражають сильніше, аніж у старших. Хоча всі переживають труднощі по-різному, іноді для молодших характерна менша витривалість до ситуацій, коли щось йде не так [45]. Наукові дані показують: саморегуляція почуттів у цей період ще формувалася,

тож реакції можуть бути занадто гучними. Якщо замість того щоб довго терпіти дискомфорт, деякі обирають швидке полегшення – через ігровий екран. H. Byeon зазначає: цифрові ігри дають миттєве задоволення, знімаючи напругу без потреби щось змінювати навколо себе. Такий варіант втекти від проблем працює наче тимчасова затока, хоча насправді заважає навчитися долати складне у житті [38].

Підлітковий вік це час, коли мотиваційна сфера дитини зазнає серйозних змін, і саме ці зміни створюють сприятливий ґрунт для формування ігрової залежності. У цей період підліток особливо гостро прагне довести собі й іншим, що він чогось вартий зайняти своє місце серед однолітків, отримати визнання. Якщо реальне життя цього не дає через невдачі в навчанні, конфлікти вдома чи труднощі в спілкуванні віртуальний світ стає привабливою альтернативою. Там є чіткі цілі, миттєва винагорода за кожну дію й відчуття, що ти рухаєшся вперед. Ігри влаштовані так, що час, витрачений у них, автоматично перетворюється на прогрес і це занурення може ставати дедалі глибшим.

Окремої уваги заслуговує те, як у підлітковому віці формується образ самого себе. Самооцінка в цей період дуже нестійка: вона коливається між зарозумілістю й різким сумнівом у власній цінності, і одне необережне слово дорослого чи холодна реакція однолітків здатні зруйнувати те, що здавалося міцним. Дослідження показують: підлітки з низькою самооцінкою частіше шукають притулок у грі адже там можна побудувати іншу версію себе, таку, що завжди перемагає, ніколи не помиляється й контролює все навколо. Це тимчасово дає відчуття тепла й значущості. Але реальність нікуди не зникає вона залишається за вікном, незмінена, і прірва між екранним героєм і живою людиною лише збільшується.

Є й нейропсихологічне пояснення того, чому підлітки такі вразливі. Префронтальна кора, та ділянка мозку, що відповідає за самоконтроль, планування і здатність передбачати наслідки своїх дій, у цьому віці ще не завершила свій розвиток. Через це підліткам важче стримувати імпульси,

довго концентруватися й думати наперед. Якщо до цього додати повсюдну доступність смартфонів і ігри, спеціально розроблені для того, щоб утримувати увагу якомога довше, ризик глибокого, некерованого захоплення зростає суттєво.

Згодом повторювані сценарії знову активують дофамінові системи нагороди, формуючи шаблони, подібні до залежностей. Над цим усе зависає ще один чинник: в оточенні друзів знання техніки та успіхи в грі стають способом заробити авторитет [41]. Саме тому бажання «бути тим самим» інколи перемагає здорову обережність. Постійні сварки з друзями дитинства, постійне відчуття самотності, знущання чи нелегкість у спілкуванні – все це підживлює бажання мати майданчик для контактів, де ніхто не побачить твоїх слабкостей. У мережевих іграх молодь знаходить велике товариство, не торкаючись справжніх голосів, жестів. Такий спосіб справді дає тимчасове полегшення, але за кожним подібним відходом у себе ховається ціна: людина дедалі менше практикує живе спілкування, гірше розуміє інших і поступово замикається у власному колі недовіри до навколишнього світу [24].

Прагнення підлітків до самостійності часто перетинається з контрольними діями дорослих. Через це обмеження у користуванні технологіями може виглядати як вторгнення у цифровий простір, внутрішній світ молодої людини. Коли доступ до мережі обмежують, реакція іноді нагадує тривогу: відчуття загрози своїй свободі завжди провокує опір [49]. Замість розваги гра набуває нового сенсу – тепер це не просто простір, де немає влади батьків. Всередині цього процесу підліток парадоксально відчуває себе вільним. У грі він не дитина під контролем батьків чи вчителів, а повноправний суб’єкт, який сам приймає рішення і несе відповідальність за результат. Саме тому будь-яке зовнішнє втручання може дати зворотний ефект: замість того щоб відтягнути підлітка від екрана, воно лише зміцнює його внутрішній опір. Найменший тиск перетворює ситуацію на конфлікт, і кожна спроба допомогти сприймається як черговий замах на його самостійність.

Одне зрозуміло точно: емоційна нестабільність, хиткість самооцінки, жага швидкого визнання і слабкий самоконтроль усе це разом створює ідеальні умови для розвитку ігрової залежності. Гра стає способом скинути напругу, замінити справжні, незручні проблеми зрозумілими віртуальними викликами, де завжди є шанс виграти. Саме там, де реальне життя дає тріщину, залежність і знаходить собі місце.

Розуміння цих механізмів не академічна вправа, а справжній ключ до відповіді на питання: чому підліток іде у цифровий світ замість того, щоб будувати себе в реальному? Ефективна профілактика починається не з обмежень і заборон, а з готовності побачити за екраном живу людину з її страхами, розгубленістю і щирою спробою знайти себе.

Коли внутрішні порожнечі зустрічаються з потужними технологіями, результат передбачуваний. Виховання тепер має думати ширше, бо цифрова реальність вже давно не окремий світ, а частина кожного дня [22].

1.3. Основні причини та фактори формування геймлінгу у підлітків

Під час підліткового віку формування схильності до надмірних ігор постає як складна справа – тут дуже важко обмежитися поясненнями через призму одних лише вікових зрушень у психіці [17]. Наразі дослідники сприймають цю поведінку як наслідок переплетення внутрішніх рис особистості, соціального оточення та умов навколишнього світу, особливо враховуючи проникнення цифрових технологій в кожен день. Саме ця перспектива дає простір для більш глибокого розуміння того, як стирається межа між гральним захопленням і залежністю.

Сім’я відіграє в цьому процесі особливу роль. Коли вдома бракує тепла і близькості, підліток нерідко шукає їх там, де вони хоча б імітуються, і найчастіше знаходить саме в грі. У той же час, коли дорослі майже не беруть

участь у житті дитини, це лишає простір для компенсацій через екрани. Інколи суворий контроль поєднується з плутаними правилами − результатом може стати втеча в віртуальний світ.

Без системних обмежень на користування пристроями ризик перевантаження зростає сам собою. Швидше за все, школа теж формує поведінкові установки, хоч і менш помітно. Невдачі в навчанні, конфлікти з учителями, відчуття, що нічого не виходить, поступово вбивають будь-яке бажання взагалі відкривати підручник. Місце, де учень почувається некомфортно, легко витісняється чимось, що дає відчуття сили. Комп'ютерні ігри надають такий простір: тут помилки не караються, а прогрес видно одразу. Серед друзів грати – наче говорити однією мовою; хто не в грі, того вважають осторонь. Коли всі обговорюють одну гру, залишатися осторонь значить опинятися на узбіччі. Так, через групу, формується новий тип безпеки – там, де немає суджень. Хоча час у грі може рости просто тому, що «всі так роблять», а не через особисте бажання [2].

Цей режим стирає кордони: реальні проблеми затухають, стрес слабшає хоча б на деякий час. Поки триває сеанс, світ стає прогнозованим, управлінським, переможним. Саме ця тимчасова подача себе – сильного, потрібного, частиною команди – має вагу. Такий спосіб боротьби зі стресом часом перетворюється на звичку, що поступово формує поведінкову залежність.

Серед причин виділяються також психічні риси підлітка – стиль управління почуттями, міра самодисципліни, стійкість перед труднощами. Ті, хто важче переживає невдачі, постійно нервує чи уникає складних ситуацій, часто «занурюються» у ігри, щоб полегшити внутрішній тиск. Коли гральний процес стає способом уникнути дискомфорту, вийти з нього стає значно важче. Таке занурення потрохи замінює реальні механізми адаптації.

Особливості цифрових ігор значною мірою впливають на розвиток геймлінгу. Замість простого долучення – це насамперед система заохочень: досягнення, бали, призи, «вау-ефект» у друзів. Цей формат навколо годинами

тримає увагу через безперервний зворотний зв’язок. Мережевий доступ додає постійну можливість повертатися, що робить відрив складним [7]. Результат – важко стримувати себе всередині такої взаємодії. Способи проведення часу в мережі допомагають зрозуміти, чому формується геймлінг.

Щоденні автоматичні заходи в мережу поступово, непомітно для самої людини, підточують здатність контролювати власний час. З цього моменту реальний світ починає виглядати менш привабливим порівняно з цифровими контактами. Емоційна винагорода за кожну нову дію у мережі закріплює користувача. Такі механіки підсилюють повторення одних і тих самих дій без видимого зусилля. Smahel разом із колегами показують: саме тут, у віртуальному, відбувається більша частина спілкування. Оскільки спілкування живиться іграми, ймовірність зануритися в них значно зростає. Особливості користування мережею допомагають краще зрозуміти, чому деякі люди схильні до надмірної участі в грі [47]. Замість простого переліку активностей важливо враховувати внутрішні мотивації користувача – бажання успіху, контакт із іншими, потреба в афективному навантаженні. Такий вид цифрової поведінки часто стирає межі між реальним життям і віртуальним світом. Саме тому дослідники дедалі частіше звертаються до спеціалізованих інструментів, розроблених з урахуванням того, що вже відомо про інтернет-залежність.

Якщо резюмувати, аналіз наукової літератури дає змогу виділити ключові категорії чинників, що впливають на розвиток геймленду серед підлітків:

Іноді активність у мережі виявляється через частоту дій – важливий аспект поведінки користувача [3]

На другому місці – емоції: наприклад, ступінь занепокоєння чи загальний внутрішній комфорт людини [43]

Те, як люди в сім’ї ставляться одне до одного, має пряме відношення до того, як почувається підліток всередині. Підтримка з боку рідних може значно полегшити подолання труднощів. Деякі дослідження показують, що ці

фактори мають пряме значення для психологічного здоров’я. Їх роль підтверджено в кількох незалежних роботах [48]

Особистісні риси, такі як уміння керувати собою та врегульовувати почуття – важливий аспект внутрішнього стану людини [46]

Однолітки можуть значно впливати на поведінку. Через спілкування з групою людина краще входить у суспільство. Такий зв’язок допомагає відчувати себе частиною чогось більшого [45].

Ігрова залежність у підлітків не виникає з однієї причини. За нею стоїть одночасний вплив багатьох сил: сімейна атмосфера, шкільне середовище, стосунки з однолітками, внутрішні психологічні особливості і все те, що оточує підлітка щодня. Жоден із цих чинників не діє окремо, вони переплітаються і підсилюють один одного.

Розуміння цього механізму відкриває можливість будувати профілактику, яка справді працює. Таку, що звернена не лише до самого підлітка, а й до середовища, в якому він живе і формується як особистість.

У підлітковому віці за надмірним захопленням іграми майже завжди стоїть певна комбінація: характер поведінки в мережі, рівень тривожності і те, що відбувається вдома. Саме це переплетення і є ключем до розуміння того, чому одні підлітки ковзають у залежність, а інші ні.

Ці саме фактори покладено в основу аналізу, бо без них важко зрозуміти картину цілком. Завдяки ним обрано конкретні інструменти дослідження: методики К. Янг та С. Чена для перевірки мережевої активності, опитувальник Спілбергера щодо поточної тривожності й FES - шкала сімейного оточення. Разом вони дають можливість побачити явище з різних боків.

1.4. Сучасні підходи до профілактики геймлінгу серед підлітків

У наукових дослідженнях проблема профілактики геймлінгу серед підлітків розглядається в межах ширшого напряму попередження

комп’ютерної та інтернет-залежної поведінки, що належить до групи нехімічних (поведінкових) адикцій [11]. Сучасні підходи до профілактики ґрунтуються на положеннях психології розвитку, клінічної психології, соціальної роботи та педагогіки й передбачають комплексний вплив як на особистість підлітка, так і на умови його соціального функціонування.

У межах наукової систематизації геймлінг розглядається як форма проблемного цифрового використання, що характеризується втратою контролю над ігровою діяльністю, домінуванням ігрових мотивів у структурі потреб особистості, зниженням навчальної та соціальної активності, й також появою негативних психоемоційних і поведінкових наслідків. У зв’язку з цим профілактика геймлінгу інтегрується у загальну систему профілактики адиктивної поведінки підлітків і реалізується на різних рівнях в тому числі: індивідуальному, сімейному та соціально-інституційному[33].

Сучасні профілактичні стратегії базуються на поєднанні психоосвітніх, когнітивно-поведінкових та соціально-педагогічних методик. Психоосвіта спрямована на формування у підлітків уявлень про ризики надмірного використання комп’ютерних ігор та механізми залучення до ігрової діяльності й можливі наслідки ігрової залежності як до психічного так і соціального розвитку. Замість простого пояснення, формується вміння контролювати себе, час і чітко аналізувати ситуації – це допомагає обирати корисне проведення вільного часу. Звертаючи увагу на перелічене, соціальні й освітні стратегії будують атмосферу, де підліток може повноцінно проявити себе у спілкуванні та активностях за межами екранів [49].

У профілактиці геймлінгу прийнято виділяти три рівні, і кожен із них має свою логіку і свої завдання.

На першому рівні головний акцент робиться не на забороні, а на тому, щоб сформувати в молоді здорове ставлення до цифрових технологій ще до того, як виникнуть проблеми. Важливою частиною цієї роботи є розвиток соціальних навичок: без уміння будувати стосунки в реальному світі підліткові просто нема чим замінити віртуальний. Так само враховується потреба в

захопленнях, які існують поза екраном і дають живе відчуття задоволення та самореалізації.

Коли йде мова про підвищений ризик, тоді значення набуває своєчасне виявлення тривожних сигналів в гральній поведінці. Сюди можуть входити аналіз способів вирішення труднощів через ігри замість контактів. Психологічна корекція таких установок дає можливість перебудувати внутрішні механізми реакції. Щойно залежність вже присутня, основним завданням стає обмеження її впливу на життя особистості. Рецидиви при цьому намагаються запобігти шляхом сталого супроводу та адаптації оточення.

Серед нових наукових інтересів – створення профілактичних програм для шкільного середовища. Такі ініціативи включають теми цифрової безпеки напряму в учбові плани, замість того щоб подавати їх окремо [14]. Тренінги з емоційної стійкості поступово входять до життя класу, разом із заняттями з комунікації. Вчителі й батьки починають брати участь не тільки як формально, а як частина постійної роботи з попередження проблем.

Школа в цьому процесі стає не просто освітнім закладом, а простором, де можна помітити, як підліток поводиться з іграми щодня. Паралельно з цим поступово формується звичка до помірного і усвідомленого використання цифрових пристроїв. З позиції когнітивно-поведінкового підходу, запобігти зловживанню іграми означає насамперед змінити спосіб мислення. Людина вчиться бачити ситуацію інакше і поступово, крок за кроком, вибудовує нові моделі поведінки вже в реальному житті, а не у віртуальному.

У дослідженнях підкреслюється: програми, засновані на когнітивно-поведінковому методі, мають за мету знаходити й коригувати шкідливі ставлення до ігор. Замість того щоб просто забороняти – вони формують уміння планувати час та реагувати на напругу без шкоди для себе. Ці стратегії регулярно з’являються в наукових матеріалах про запобігання появи залежностей серед молодших підлітків [27].

Серед новітніх стратегій запобігання проблемам особливо вирізняються ініціативи, націлені на сім'ї. Дослідники зазначають: коли батьки беруть участь у профілактичних діях, результат стає кращим, адже разом формується нормальне цифрове життя [4]. При цьому важливий не просто контроль – ключовим є саме те, як дорослі себе поводять онлайн. Розмови про правила користування технікою відбуваються частіше тільки в контексті довіри. Емоційний зв'язок із підлітком допомагає йому відчувати підтримку як і в середовищі цифрових викликів так і в цілому [40].

Замість того щоб просто обмежувати час за екраном, зусилля спрямовуються на інше: допомогти підлітку краще розуміти власні цифрові звички і те, що за ними стоїть. Адже причина геймлінгу рідко лежить на поверхні, найчастіше вона схована в особистісних або соціальних труднощах, які людина не може або не вміє вирішити інакше. Саме тому робота будується одразу в кількох напрямах. Психологічна підтримка поєднується з освітньою роботою, а сім'я стає не стороннім спостерігачем, а повноцінним учасником процесу. Головний принцип тут простий: не забороняти, а допомогти знайти щось варте уваги поза екраном. Бо заборона без альтернативи нічого не вирішує.

Розділення на первинну, вторинну та третинну профілактику дозволяє врахувати рівень ризику для кожної індивідуальної особи. Хоч ці методи й працюють разом, кожен має свою конкретну функцію. Серед них – формування реалістичного ставлення до відеоігор, не через страх, а завдяки свідомому вибору [35]. Запобігати геймлінгу допомагає розуміння небезпек довгого сидіння за екраном – це вкладається в основу першої ланки профілактики. Підлітки повинні навчитися керувати своїми діями, оцінювати онлайн-ризики, аналізувати те, що бачать у світі технологій. Інформаційна обізнаність стає опорою такого процесу, коли знання поступово замінюють автоматичні рефлекси. Батьки, наприклад, часто не помічають, як ігрова активність переходить межі – тому їх залучення важливе. Вони разом із педагогами формують оточення, в якому норми користування технікою

прозорі й зрозумілі. Цифрове середовище вимагає таких самих чітких правил, як і реальне життя [15].

У молодших підлітків іноді вже помітні перші тривожні сигнали, гра займає забагато місця в житті, хоча до справжньої залежності ще далеко. Саме на цьому етапі важливо не пропустити момент: дисбаланс між часом за екраном і всім іншим це вже привід для реакції. Робота тут спрямована на те, щоб зрозуміти, що відбувається, скоригувати поведінкові звички й допомогти підлітку знайти інші способи реалізувати себе. Добре зарекомендували себе групові заняття вони допомагають краще розпізнавати власні емоції, справлятися з внутрішньою напругою і вчитися будувати стосунки з іншими. Індивідуальні розмови з фахівцем також бувають дуже доречними.

Коли ж ігрова залежність стає серйозною проблемою, настає час для третинної профілактики. Її мета не просто зменшити шкоду, а допомогти підлітку поступово повернутися до повноцінного життя. Тут уже не обходяться простими обмеженнями: у роботу включаються психотерапевтичні методи й педагогічний супровід, причому з урахуванням конкретного середовища, в якому живе молода людина. Сім'я не є формальним учасником цього процесу, але її роль важко переоцінити, близькі люди можуть або підтримати зміни, або непомітно їм заважати. Головна мета не допустити повернення до старих патернів поведінки. Але досягти її можливо лише тоді, коли сам підліток хоче змінитися, і це внутрішнє бажання поступово зміцнюється через регулярну й довірливу взаємодію з оточенням.

Такий підхід тримає акцент на сталому прогресі, хоча результати можуть проявлятись не одразу [18].

Дослідники дедалі частіше говорять про те, що одним із найдієвіших інструментів профілактики є просто цікаве й насичене життя поза екраном. Спорт, творчість, волонтерство усе це дає підлітку можливість виражати себе, відчувати себе потрібним і значущим. Коли такі можливості є, цифровий світ перестає бути єдиним місцем, де можна знайти визнання й задоволення.

Але запобігти надмірному захопленню іграми, важливіше зрозуміти, що стоїть за такою поведінкою: які потреби вона закриває, які больові точки ховає. Причини, як правило, залягають глибше, ніж здається на перший погляд.

Саме тому ефективна профілактика не може бути одновимірною. Освіта, психологічна підтримка, уважне соціальне оточення ці речі мають діяти не окремо, а в комплексі, підсилюючи одна одну.

Теоретичний аналіз, викладений у цьому розділі, слугує основою для наступного кроку практичного дослідження того, наскільки поширене надмірне захоплення іграми серед підлітків. На базі отриманих знань також розробляється окрема профілактична методика, яка буде апробована й увійде до емпіричної частини роботи.

Висновки до першого розділу

Перший розділ бакалаврської роботи присвячений детальному теоретичному осмисленню геймлінгу – як явища, яке все частіше класифікують поширеною формою поведінкової залежності. Цифрові технології сьогодні проникли буквально в усі сфери життя, і саме це зробило таке зрушення можливим. Дослідження показали: говорити про геймлінг окремо від інших видів онлайн-залежностей – занадто спрощено. Замість цього, його логічно розглядати як елемент ширшої картини цифрової адаптації особистості. Психологічна основа такого стану формується не раптово. Навпаки, на це впливає поєднання внутрішніх особистісних рис, родинного середовища та загального культурного контексту. Разом вони створюють простір, в якому віртуальні досягнення починають важити більше за реальні потреби [1].

Детальне вивчення наукової літератури – української й закордонної – показало: із часом підлітки все частіше залучаються до ігор, через що контроль над тривалістю перебування в цифровому світі слабшає. Живе спілкування

при цьому помітно зменшується, і відбувається це, як правило, досить швидко; водночас колишні захоплення втрачають значення, а заняття типу навчання чи спорту опиняються на останньому місці. Важливо пильна увага приділялась віковій специфіці – тому що саме підлітковий період найчастіше стає точкою входження в залежну поведінку. Це пояснюється внутрішніми характеристиками розвитку: емоційною нестійкістю, недоформованими механізмами мозку, відповідальними за стримування поривів, а ще – потужним прагненням довести свою цінність, знайти себе, що в мережі дається легше [37].

Під час аналізу причин, що лежать в основі геймлінгу, виявилося: найбільше значення мають внутрішні психічні стани – наприклад, слабкий опір стресу, важкості з контролем, прагнення помітно уникати справжнього життя завдяки природним захисним реакціям. Хоча це не все, сім'я також впливає серйозно – коли немає живого спілкування між батьками й дітьми, або коли контроль занадто розслаблений чи надто суворий. Додатково до того, оточення дає свій внесок: ігри завжди під рукою, а корисних способів провести час – мало. Саме тому компульсивна поведінка в підлітковому віці виникає не раптово, а через накопичення шарів проблем, де один елемент активізує наступний, приводячи до замкнутого кола залежності [34].

Як зазначають джерела – найефективнішими в боротьбі з геймлінгом серед молоді є стратегії, побудовані на основі поєднання різноманітних форм допомоги. Замість окремих заходів краще діє система: навчальні блоки знайомлять із ризиками, педагогічна складова поліпшує клімат у колективі, а психологічні техніки сприяють внутрішньому розвитку. Серед ключових умов успіху – врахування ступеня занурення підлітка в поточну ситуацію, тому кожен випадок потребує свого темпу й масштабу участі. Не менше важливим виявляється партнерство: родина, школа та спеціалісти взаємодіють не як замовники чи контролери, а як рівноправні учасники процесу. Саме таке об'єднання формує середовище, де запобігання стає частиною повсякденного життя.

Аналіз наукової літератури дозволяє окреслити ключові напрями ефективної профілактики геймлінгу серед підлітків. До них належать: раннє виявлення осіб із підвищеним ризиком формування ігрової залежності, формування навичок відповідального використання цифрових технологій, розвиток самоорганізації та підтримка реальної соціальної взаємодії. Теоретичний аналіз засвідчив, що ефективна профілактична робота неможлива без урахування механізмів формування залежності та вікових особливостей підліткового періоду. Отримані в ході теоретичного дослідження результати слугують підґрунтям для емпіричного вивчення проблеми та розробки профілактичної програми, зміст і результати апробації якої представлено в наступних розділах роботи.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕЙМЛІНГУ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація та етапи проведення емпіричного дослідження

Геймлінг як форма адиктивної поведінки нерідко викликає у людини внутрішній спротив, тому анонімність у цьому дослідженні була не просто формальною вимогою, а справжньою умовою отримання чесних відповідей. Вихідна точка була проста: кожна відповідь відображає реальний стан підлітка, для якого ігрова активність давно стала частиною власної ідентичності. Тому важливо було створити таку атмосферу, щоб учасник почувався не піддослідним, а рівноправним партнером у дослідженні.

Проведення опитування через Google Forms дозволило обійти географічні та соціальні бар'єри. Для сучасного підлітка смартфон є основним інструментом комунікації, тому такий формат сприймався природно і не викликав зайвого напруження. Від паперових анкет у класі свідомо відмовилися: присутність учителя чи однокласників поряд неминуче впливає на щирість відповідей. Заповнення анкети вдома, у звичному середовищі, навпаки, сприяло більшій зосередженості й готовності відповідати чесно.

До вибірки увійшли 90 осіб віком від 14 до 19 років. Це той період, коли особистість активно формується, а здатність до самоконтролю ще тільки складається. Серед учасників були учні різних освітніх рівнів, які мають досвід участі в мережевих та ігрових спільнотах.

Процедура залучення учасників базувалася на принципі «відкритих дверей». Посилання на опитування поширювалося серед учнів школи, що дозволило сформувати вибірку з підлітків, які мають відповідний досвід та цікавляться темами новин серед ігор. Перед початком кожного тестування учасникам було надано розгорнутий супровідний текст. У ньому роз'яснювалося, що дані будуть використані лише в узагальненому вигляді, а будь-яка персональна інформація автоматично відсікається ще на етапі збору.

Увагу було акцентовано на тому, що участь у дослідженні є цілком добровільною, і підліток має повне право закрити форму, якщо відчує дискомфорт чи втому від запитань.

Протягом двох тижнів, в період з 23 березня 2026 року по 7 квітня 2026 року, тривав активний збір фактичного матеріалу, здійснювався постійний моніторинг вхідних даних. Це допомогло зафіксувати стан явища в його природній динаміці. Була обрана модель одночасного зрізу, яка дає змогу отримати «фотографію» поточної ситуації без штучного втручання в життєдіяльність респондентів. Такий підхід гарантує, що отримані цифри відображають реальну поведінку онлайн, а не реакцію на присутність дослідника. Проектування роботи було вибудувано так, щоб максимально нівелювати будь-які спотворення, пов’язані з намаганням підлітків здаватися більш соціально адаптованими або «правильними» в очах дорослих [5].

Анкета будувалася за блочним принципом: кожен розділ мав чітку спрямованість і розкривав окремий аспект ігрової поведінки, що дозволяло рухатися від одного виміру проблеми до іншого послідовно й логічно.

Перший блок стосувався інтенсивності: як часто підліток заходить у гру, скільки часу проводить за одну сесію і в який час доби його активність є найвищою. Фактично це дозволило побачити, якою мірою ігрова поведінка витісняє навчання та повноцінний сон.

Другий блок був зосереджений на мотивації. Тут важливо було зрозуміти не просто "скільки", а "навіщо": що саме підліток шукає у віртуальному світі. Бажання відчути силу і контроль? Пошук друзів і приналежності? Спроба сховатися від реальних труднощів? Відповіді на ці питання дозволили вийти за межі статистики й побачити психологічний підтекст того, що відбувається.

Третій блок стосувався саморегуляції. Чи може підліток відкласти гру, коли є важливіші справи? Чи стає він дратівливим, коли доступ до мережі раптом обмежується? Ці відповіді слугували маркерами того, наскільки розвинена в нього вольова сфера і здатність керувати власними імпульсами.

Завершальний блок охоплював емоційний стан і соціальний вимір: рівень тривожності, відчуття самотності, задоволеність живим спілкуванням. Така логіка побудови анкети дала змогу зібрати дані, де кожна цифра підкріплена реальним описом стану конкретної людини.

Анонімність посилання дозволила учасникам бути максимально відвертими. Відсутність реєстрації через електронну пошту чи прив'язки до номерів телефонів створила відчуття безпеки [12]. Це значно послабило «ефект прикрашання», який часто псує дослідження залежностей. Крок за кроком був здійснений перехід від збору даних до їхньої первинної обробки. Кожне запитання було ретельно вивірене, щоб уникнути подвійного трактування. Формування групи учасників проходило паралельно з підготовкою аналітичних таблиць, що прискорило процес систематизації.

Окрема увага приділялася ознакам можливого зловживання іграми. Фіксувалися випадки, коли самі підлітки визнавали, що надмірне захоплення починає позначатися на їхньому фізичному самопочутті або психологічному стані. На фінальному етапі всі отримані відповіді проходили через процедуру верифікації. Було порівняно те, що планували дізнатися спочатку, з тими реальними поведінковими патернами, які проявилися в анкетах. Інтерпретація результатів базувалася на поєднанні кількісних методів (статистичний аналіз) та якісних підходів (психологічне тлумачення). Дані були структуровані за чіткими ознаками: часом у мережі, типом ігор та рівнем емоційної напруги [50].

Такий підхід дозволив не просто зафіксувати закономірності, а розібратися в їхній суті. Порівняння ігрової активності з психологічними особливостями відповідного віку допомогло виявити найбільш вразливі зони. Стало очевидно, що збирати дані заради самих даних немає сенсу: вся цінність дослідження в тому, щоб перетворити отриману інформацію на реальний інструмент допомоги.

Тому структура роботи передбачала адаптацію профілактичних підходів під конкретний рівень залученості в ігрову поведінку. Кожного учасника було

умовно віднесено до однієї з трьох категорій: слабка, помірна або сильна залученість.

Такий розподіл одразу ж визначив логіку подальших дій. Для тих, хто показав низькі результати, була запланована робота з розвитку самоконтролю та формування здорової культури користування мережею. З підлітками середнього рівня проводилася цілеспрямована робота з тривожністю і пошуком нових інтересів поза екраном. Для групи з високим рівнем залученості передбачалася глибока індивідуальна робота із залученням сімейних ресурсів.

Увесь шлях від першого заповненого опитувальника до формування профілактичних груп дозволив впорядкувати складний масив інформації про цифрову поведінку підлітків. Це стало міцною основою для запуску комплексної програми, спрямованої на те, щоб допомогти молодим людям вибудувати здоровіші стосунки з віртуальним світом і повернутися до повноцінного реального життя.

2.2. Методичне забезпечення емпіричного дослідження

Розробка дослідницького інструментарію спиралася на ті ключові чинники, які теоретичний аналіз визначив як головні рушійні сили ігрової залежності в підлітків. При цьому завдання було не просто скласти набір тестів, а перевірити, наскільки кожен із них відповідає реаліям сучасного цифрового середовища. У центрі уваги опинилися три виміри: активність у мережі, рівень тривожності та контекст родинного життя. Саме вони найчастіше виступають тригерами залежності, особливо тоді, коли звичні способи проводити час поступово витісняються технологіями.

Важливість такого підходу в тому, що простий підрахунок годин за екраном вже нічого не пояснює. Щоб зрозуміти, що відбувається насправді,

потрібно бачити внутрішній стан людини, її переживання і потреби, які й штовхають її у віртуальний простір.

Загальна картина склалася завдяки спеціально складеному опитувальнику: поєднані відомі методики й оригінальні формулювання, заточені під ціль дослідження. Такий сплав допоміг знизити вплив прагнення відповідати «як треба» і врахувати специфіку віку. В цей спосіб дало можливість зареєструвати не просто окремі дані – виявлено також зв'язки між ними всередині цілісної структури, адже підліток розглядався як елемент заплутаного сімейного і культурного середовища, де будь-який психічний прояв пояснюється характером контактів між людьми [31]. Складова опитувальника представлена чотирма тематичними частинами; разом вони допомагають перевірити основне припущення роботи, формуючи об'ємну картину становлення залежності.

Найпершим і найважливішим стає розділ про інтернет-активність, бо саме він лягає в основу аналізу поведінки. Він допомагає зрозуміти, як активно людина користується мережею [32], чи багато часу проводить у грі, та чи може людина цей час контролювати – це є перша ознака проблем із саморегуляцією. Питання тут показують конкретні знаки залежності: наполеглива перевага онлайн-часу перед реальним життям, важко припиняти гру, занепокоєння, коли немає доступу до світу екрана. Часто такий стан супроводжується втратою відчуття тривалості хвилин, а інколи й забуттям поїсти чи виспатися.

Аналізуючи цей блок, увагу зосереджували не лише на кількості витраченого часу, а й на тому, у що саме грає підліток. Жанр має значення: одні ігри затягують більше, інші менше, і це суттєво впливає на характер залученості.

Крім того, такий підхід дозволив простежити певну траєкторію: від легкого захоплення, яке просто допомагає відволіктися, до глибокого занурення, коли віртуальний світ стає головним джерелом задоволення і сенсу. На цьому етапі будь-яка спроба обмежити доступ до гри вже не сприймається

спокійно: вона викликає внутрішній спротив, образу, смуток, а іноді й відкриту агресію.

У другому блоці «Ситуативна тривожність» було використано підхід, запропонований Чарльзом Спілбергером [29], що давно застосовують у практичній психології по всьому світу. Цей інструмент фіксує не загальний емоційний фон, а те, що підліток відчуває прямо зараз, у конкретний момент, коли навколо накопичилися труднощі. Такі дані дозволяють побачити, наскільки сильно на нього тисне шкільний стрес, конфлікти з друзями або просто внутрішня розгубленість, характерна для цього віку.

Саме така ситуативна напруга нерідко і стає поштовхом до гри. Там простіше: середовище поводиться передбачувано, все підпорядковане зрозумілим правилам, і навіть якщо це штучний спокій, він все одно приносить полегшення, якого так бракує в реальному житті.

Гра начебто приховує хаос, який важко контролювати назовні. Коли результати високі, це говорить: людина відчуває внутрішній дискомфорт, страх, перенапруження і намагається затамувати все це потужними образами та звуками на екрані. Через те починається замкнений ланцюжок, емоції керують втечею в ігри, але ті лише тимчасово знімають напругу [20].

Блок особистісної тривожності побудований на основі методики Спілбергера. Тут досліджується не тимчасовий емоційний стан, а стійка характеристика людини, яка формувалася роками під впливом темпераменту і середовища. Цей показник майже не змінюється з часом і відображає природну схильність підлітка сприймати навколишній світ як потенційно небезпечний. Через це навіть дрібні події сприймаються дуже особисто, а будь-яка зміна стає серйозним випробуванням. Коли внутрішня напруга хронічно підвищена, людина несвідомо шукає способи від неї захиститися. Одним із таких способів стає занурення в гру: там усе зрозуміло, правила чіткі, програш не катастрофічний, а відчуття контролю можна повернути собі буквально за кілька хвилин.

Коли ситуативна і довготривала тривожність діють одночасно, межа стає розмитою: важко зрозуміти, чи людина просто бере паузу від реального життя, чи вже підміняє його екранним світом.

Четвертий блок «Сімейне середовище» сформований на основі адаптованої шкали Family Environment Scale, що дозволяє вийти за межі індивідуальної психології підлітка та розглянути його проблему через призму системного сімейного підходу. Він спрямований на оцінку психологічного клімату в родині, зокрема рівня емоційної підтримки, згуртованості, конфліктності та організованості сімейного життя, оскільки саме сімейна динаміка часто визначає, чи стане підліток шукати визнання у віртуальних світах [17].

Отримані дані дають змогу зрозуміти, яку роль відіграє сім’я в житті підлітка: чи є вона опорою і джерелом підтримки, чи навпаки, чинником ризику. Дефіцит емоційної близькості й постійна конфліктність у домі нерідко змушують дитину шукати дистанцію від батьків і все частіше ховатися у віртуальному просторі.

У цьому блоці детально розглядаються стилі виховання, наявність спільних інтересів між батьками й дитиною, а також рівень взаємної довіри. Це важливо, бо надмірне захоплення іграми часто є не самостійною проблемою, а симптомом глибшого неблагополуччя всередині сім’ї. Відсутність чітких меж або, навпаки, надмірний контроль однаково провокують підлітка на протест, і відхід в інтернет стає одним із його найпоширеніших проявів.

Сімейне середовище в цьому сенсі можна розглядати як своєрідний фільтр, через який підліток сприймає і себе, і світ навколо. Якщо цей фільтр спотворений, ризик розвитку залежності зростає відчутно.

У кожному блоці є набір запитань із відповідями, які оцінюються балами; це перетворює психічні стани на цифри для аналізу. Обрахунки дають змогу встановити силу прояву кожного параметра, зрівняти дані між групами підлітків, а потім знайти непрямі взаємозв’язки. Методи обрано не просто так:

їх довго й успішно застосовують у дослідженнях України й світу, саме тому результати можна вважати достовірними. Ці інструменти допомагають заглибитися в різні аспекти: наприклад, поведінку через активність у мережі, почуття завдяки шкалам тривожності, спілкування – через аналіз сімейного життя[33].

Усі три виміри дослідження пов’язані між собою не випадково: вони відображають те, як внутрішні й зовнішні чинники разом формують індивідуальний шлях підлітка до залежності.

Тривожність, незалежно від того, чи вона ситуативна, чи є стійкою рисою особистості, створює постійне внутрішнє напруження, яке вимагає виходу. Коли поряд завжди є смартфон і доступ до мережі, інтернет природно стає головним способом це напруження скинути. Відтак час онлайн зростає не через захоплення, а через потребу уникнути дискомфорту.

Несприятлива атмосфера вдома лише посилює цей процес. Там, де панують конфлікти або де дитина просто не відчуває емоційної близькості, зникає відчуття безпеки і довіри. Якщо вдома немає місця, де можна відпочити і відновитися, тривожність лише зміцнюється, а тимчасові реакції поступово перетворюються на стійкі патерни поведінки. І саме тоді ігри набувають особливої привабливості. Там є чіткі правила, зрозумілий результат і визнання від інших гравців, нехай і випадкових. Для підлітка, якому бракує цього в реальному житті, такий досвід стає надзвичайно цінним, і тяга до нього стає дедалі сильнішою.

Отже, в цьому дослідженні онлайн-поведінка виступає як зовнішній показник труднощів, тривожність – як прихований внутрішній процес, тоді як родина задає соціальний фон, у межах якого все це розвивається. Через поєднання таких підходів можна не просто зафіксувати частоту гральної поведінки серед молодших, а й простежити ланцюжки причин і наслідків, що дає основу для реальних кроків замість просто констації. Важливо бачити: компульсивна гра не виникає сама собою, натомість вона породжується напруженням у стосунках і емоційними прогалинами, через що профілактика

має метися не в блокуванні пристроїв, а в підтримці психічного стану й сімейного клімату [39].

Саме такий підхід надає дослідженню цілісності: кожен інструмент не існує сам по собі, а доповнює інші, і разом вони дають повноцінну картину емоційного життя сучасного підлітка. А ще, що важливо, вони вказують на конкретні шляхи допомоги тим, хто вже балансує на межі цифрової залежності. Важливо також зазначити: застосування комплексного опитувальника охопило феномен «цифрової соціалізації» це межа між живим і віртуальним спілкуванням проглядається все чіткіше [6]. Перевірка інструментів за психометричними критеріями виявило, що вони реєструють не лише очевидні форми залежності, а й приховані настрої уникнення реальності, що можуть виявитись як внутрішня порожнеча поза гральною середовищем. Результати щодо інтернет-активності разом із даними тривожності допомагають виділити різні групи гравців: одні використовують ігри для розвитку мислення, іншим вони служать єдиним шансом протистояти депресивному стану.

Соціальний блок аналізу показує цікаву закономірність: ефективність саморегуляції підлітка суттєво залежить від того, як саме батьки здійснюють контроль. Підтримуючий стиль і репресивний дають принципово різні результати, і ця різниця добре простежується в даних.

Усе це разом свідчить про те, що наукова база дослідження є не просто набором зручних методик, а продуманою стратегією, яка враховує реальні запити сучасної клінічної та вікової психології. Саме такий підхід робить профілактичні заходи більш точними та дієвими: вони спираються не на загальні припущення, а на розуміння того, як насправді влаштована підліткова свідомість з усіма її суперечностями і тонкощами.

Проведене дослідження також закладає основу для подальших робіт у галузі медіапсихології та психологічної безпеки онлайн-середовищ. І головна думка, яка проходить через усю роботу, залишається незмінною: здоров’я

молодого покоління потребує уваги і захисту саме зараз, в умовах постійного технологічного прискорення, яке не збирається зупинятися.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Для досягнення поставленої мети використовувалися такі методи: а) теоретичні – аналіз, синтез, систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми геймлінгу та інтернет-залежності у підлітковому віці; б) емпіричні – тест інтернет-залежності К. Янг (Internet Addiction Test, IAT), шкала сімейного оточення Р. Муса (Family Environment Scale, FES), методика діагностики тривожності Ч. Д. Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI); в) математично-статистичної обробки емпіричних даних – кількісний та якісний аналіз отриманих результатів, методи описової статистики, порівняльний аналіз показників.

У дослідженні було використано анкету та шкали, які дозволяють оцінити рівень інтернет-активності, ситуативної та особистісної тривожності, а також особливості сімейного середовища. Анкета складається з 4 блоків. Нижче подано структуру інструментарію та принципи інтерпретації результатів. Твердження оцінюються за 5-бальною шкалою:

БЛОК 1. Особливості інтернет-активності

1. Ваш вік: _____
2. Ваша стать: ☐ чоловіча ☐ жіноча

3. Скільки часу на день Ви проводите в інтернеті (включно з іграми та соцмережами)?
☐ менше 2 годин
☐ 2–4 години
☐ 5–6 годин
☐ 7 і більше годин

4. Для чого Ви найчастіше користуєтесь інтернетом? (можна кілька варіантів)
☐ онлайн-ігри

☐ соціальні мережі
☐ перегляд відео
☐ спілкування
☐ навчання
☐ інше _____

5. Чи граєте Ви в комп’ютерні / мобільні ігри?
☐ Так ☐ Ні

6. Скільки часу на день Ви витрачаєте на ігри?
☐ не граю
☐ менше 1 години
☐ 1–2 години
☐ 3–4 години
☐ 5 і більше годин

7. Мета використання інтернету та ігор (можна кілька):
☐ відпочинок
☐ зняття стресу
☐ уникнення проблем
☐ спілкування
☐ нудьга
☐ самореалізація
☐ інше _____

8. Чи покращує інтернет-активність настрій?
☐ Так ☐ Ні ☐ Іноді

Оцінка тверджень (1–5):
1 – зовсім не про мене
5 – повністю про мене

Мені важко припинити користування інтернетом або грою (1–5)

Я проводжу в інтернеті більше часу, ніж планував(ла) (1–5)

Через інтернет/ігри я відкладаю справи (1–5)

9. Емоційні реакції:
Я відчуваю дратівливість або тривогу без інтернету/ігор:
☐ ніколи ☐ рідко ☐ іноді ☐ часто ☐ завжди

10. Соціальна оцінка:
Чи казали близькі, що Ви занадто багато часу проводите онлайн?
☐ Так ☐ Ні ☐ Не звертають увагу

Інтерпретація відповідей на запитання Блоку 1:

Запитання 3 (час в інтернеті на день): *менше 2 годин* – мінімальна цифрова залученість, нормативне безпечне використання; *2–4 години* – помірний рівень, відповідає нормі для підліткового віку; *5–6 годин* – підвищений рівень, ознаки надмірної залученості; *7 і більше годин* – дуже високий рівень, ймовірна інтернет-залежність.

Запитання 4 (мета використання інтернету): *онлайн-ігри, соціальні мережі* – підвищений ризик залежної поведінки; *навчання* – адаптивне використання; *уникнення проблем* – компенсаторна стратегія, чинник ризику.

Запитання 6 (час на ігри на день): *не граю* – відсутність ігрової залежності; *до 2 годин* – нормативний показник; *3–4 години* – підвищена ігрова залученість, потребує уваги; *5 і більше годин* – ознаки патологічного геймінгу.

Запитання 7 (мета ігор): *уникнення проблем, зняття стресу* – компенсаторна модель, чинник ризику залежності; *нудьга* – пов'язана з афективною нестабільністю; *відпочинок, самореалізація* – адаптивне конструктивне використання.

Запитання 8 (покращення настрою): *«Так» або «Іноді»* – свідчить про емоційну залежність від інтернет-середовища; *«Ні»* – відсутність емоційного зв'язку між онлайн-активністю та настроєм.

Запитання 9 (дратівливості без доступу до інтернету). Відповіді *"ніколи"* або *"рідко"* вказують на відсутність ознак синдрому відміни і є нормою. Відповідь "іноді" сигналізує про окремі прояви залежної поведінки, які варто тримати в полі зору. Якщо ж підліток відповідає *"часто"* або "завжди", це свідчить про виражений синдром відміни і є серйозним чинником ризику.

Запитання 10 (соціальна оцінка з боку оточення). Відповідь *"так"* означає, що люди навколо вже помічають ознаки надмірної залученості. Відповідь "не звертають уваги" може трактуватися по-різному: або проблеми справді немає, або батьки просто недостатньо уважні до того, що відбувається з дитиною.

Шкальне твердження "Мені важко припинити користування інтернетом або грою" оцінюється від 1 до 5. Оцінки 4 і 5 вказують на втрату вольового контролю над власною поведінкою. Оцінки 1 і 2, навпаки, свідчать про відсутність залежного патерну.

Твердження "Я проводжу в інтернеті більше часу, ніж планував(ла)" за тією ж шкалою: високі оцінки (4 і 5) є ознакою дисконтролю поведінки і можливої залежності, низькі (1 і 2) говорять про збережену здатність регулювати свої дії.

Нарешті, твердження "Через інтернет або ігри я відкладаю справи": оцінки 4 і 5 вказують на порушення навчального та соціального функціонування, тоді як оцінки 1 і 2 свідчать про те, що негативного впливу на повсякденне життя не спостерігається.

Таблиця 2.1. Оцінювання рівнів інтернет-активності за балами

Рівень інтернет-активності	Бали
Низький	до 20
Середній	21–35
Високий	36 і більше

БЛОК 2. Шкала ситуативної тривожності

Оцініть частоту станів:

☐ ніколи ☐ майже ніколи ☐ часто ☐ майже завжди

1. Я спокійний(а)
2. Я перебуваю в напруженні
3. Я внутрішньо скутий(а)
4. Я відчуваю себе вільно

5. Я відчуваю внутрішнє задоволення
6. Я стривожений(а)
7. Я відчуваю душевний спокій
8. Мене хвилюють можливі невдачі
9. Я засмучений(а)
10. Мені радісно

Інтерпретація пунктів Блоку 2 (шкала ситуативної тривожності Ч. Д. Спілбергера):

Відповіді оцінюються від 1 («ніколи») до 4 («майже завжди»). Пункти поділяються на прямі (висока оцінка = висока тривожність) та обернені (низька оцінка = висока тривожність).

Прямі пункти: *«Я перебуваю в напруженні»* – фізіологічна та психічна напруженість; *«Я внутрішньо скутий(а)»* – емоційна скутість, тривожне очікування; *«Я стривожений(а)»* – пряма ознака ситуативної тривоги; *«Мене хвилюють можливі невдачі»* – когнітивний компонент тривожності; *«Я засмучений(а)»* – негативний афективний стан.

Обернені пункти (низька оцінка свідчить про тривогу): *«Я спокійний(а)»* – низька оцінка вказує на відсутність емоційної рівноваги; *«Я відчуваю себе вільно»* – низька оцінка – ознака напруженості; *«Я відчуваю внутрішнє задоволення»* – низька оцінка – ознака незадоволеності; *«Я відчуваю душевний спокій»* – низька оцінка – ознака внутрішньої нестабільності; *«Мені радісно»* – низька оцінка – пригнічений емоційний фон.

Таблиця 2.2. Оцінювання рівнів ситуативної тривожності Ч. Д. Спілбергера за балами

Рівень тривожності	Бали
Низький	до 20
Середній	21–30
Високий	31 і більше

БЛОК 3. Шкала особистісної тривожності

Оцінювання:

☐ ніколи ☐ майже ніколи ☐ часто ☐ майже завжди

1. Я легко впадаю в розпач
2. Я буваю дратівливим(ою)
3. У мене буває піднесений настрій
4. Я відчуваю приплив сил
5. Я важко переживаю неприємності
6. Я хотів би бути щасливішим(ою)
7. Я дуже переживаю через дрібниці
8. Мене турбують можливі труднощі
9. Я спокійний(а), урівноважений(а)
10. Мені не вистачає впевненості
11. Я все приймаю близько до серця
12. Я буваю щасливий(а)
13. У мене буває хандра
14. Я уникаю труднощів
15. Я відчуваю себе беззахисним(ою)
16. Мене охоплює неспокій
17. Я врівноважена людина
18. Буває, що я відчуваю себе невдахою
19. Дрібниці мене хвилюють

Інтерпретація пунктів Блоку 3 (шкала особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера):

Прямі пункти (висока оцінка = висока тривожність): *«Я легко впадаю в розпач»* – схильність до емоційної дестабілізації; *«Я буваю дратівливим(ою)»* – знижена емоційна стійкість; *«Я важко переживаю неприємності»* – підвищена чутливість до стресорів; *«Я хотів би бути щасливішим(ою)»* – незадоволеність емоційним станом; *«Я дуже переживаю через дрібниці»* – ознака генералізованої тривожності.

«Мене турбують можливі труднощі» – схильність до надмірного прогнозування негативних подій; *«Я відчуваю себе беззахисним(ою)»* – низька самоефективність; *«Мене охоплює неспокій»* – хронічне переживання тривоги; *«Буває, що я відчуваю себе невдахою»* – негативна самооцінка; *«Дрібниці мене*

хвилюють» – генералізований тривожний профіль; *«Я все приймаю близько до серця»* – підвищена емоційна реактивність; *«У мене буває хандра»* – ознаки дисфорії; *«Я уникаю труднощів»* – поведінка уникнення як захисний механізм.

Обернені пункти (низька оцінка = висока тривожність): *«У мене буває піднесений настрій»* – низька оцінка – стабільно пригнічений стан; *«Я відчуваю приплив сил»* – низька оцінка – ознака астенічного стану; *«Я спокійний(а), урівноважений(а)»* – низька оцінка – відсутність емоційної рівноваги; *«Я врівноважена людина»* – низька оцінка – відсутність особистісної стабільності; *«Буваю щасливий(а)»* – низька оцінка – стабільно негативний емоційний фон.

Таблиця 2.3. Оцінювання рівнів особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера за балами

Рівень	Бали
Низький	до 35
Середній	36–55
Високий	56 і більше

БЛОК 4. Сімейне середовище (FES адаптована шкала)

Оцінка:

1 - зовсім не згоден
5 -повністю згоден

1. У нашій сім’ї відкрито висловлюють думки
2. Члени сім’ї підтримують один одного
3. У сім’ї є конфлікти
4. Я відчуваю комфорт вдома
5. Батьки цікавляться моїм життям
6. Є чіткі правила поведінки
7. Легко звернутися за допомогою
8. У сім’ї часто критикують
9. Ми проводимо час разом
10. Я відчуваю підтримку
11. Поважають мою думку
12. Є напруження
13. Дружня атмосфера

14.Батьки контролюють поведінку
15.Є суперечки
16.Я можу довіряти рідним
17.Заохочується самостійність
18.Я відчуваю розуміння
19.Часті непорозуміння
20.Я задоволений(а) сімейними відносинами

Інтерпретація пунктів Блоку 4 (шкала сімейного середовища FES, адаптація):

Відповіді оцінюються за шкалою від 1 («зовсім не згоден») до 5 («повністю згоден»). Пункти поділяються на показники сприятливого клімату (висока оцінка = позитивне середовище) та показники дисфункційності (висока оцінка = несприятливе середовище).

Показники сприятливого сімейного клімату (прямі): «У нашій сім'ї відкрито висловлюють думки» – комунікативна відкритість; «Члени сім'ї підтримують один одного» – сімейна згуртованість; «Я відчуваю комфорт вдома» – емоційна безпека; «Батьки цікавляться моїм життям» – батьківська залученість та прийняття; «Є чіткі правила поведінки» – структурованість виховання.

«Легко звернутися за допомогою» – доступність підтримки; «Ми проводимо час разом» – рівень сімейної взаємодії; «Я відчуваю підтримку» – суб'єктивне відчуття емоційної підтримки; «Поважають мою думку» – автономія та визнання підлітка; «Дружня атмосфера» – загальний позитивний клімат; «Я можу довіряти рідним» – рівень довіри в сім'ї; «Заохочується самостійність» – підтримка автономного розвитку; «Я відчуваю розуміння» – емоційна валідація; «Я задоволений(а) сімейними відносинами» – загальна задоволеність стосунками.

Показники дисфункційності (обернені): «У сім'ї є конфлікти», «Є суперечки», «Часті непорозуміння» – рівень конфліктності та комунікативної дисфункції; «У сім'ї часто критикують» – критично-оцінний стиль виховання; «Є напруження» – хронічна сімейна напруженість; «Батьки контролюють

поведінку» – надмірний контроль як чинник тривожності підлітка. Для зворотних пунктів при підрахунку балів застосовується реверсна шкала.

Таблиця 2.4. Оцінювання рівнів сімейного середовища (FES) за балами

Рівень	Бали
Низький рівень	до 50
Середній	51–75
Високий	76–100

В межах емпіричного дослідження було проаналізовано результати анкетування підлітків за чотирма основними блоками: особливості інтернет-активності, рівень ситуативної тривожності, рівень особистісної тривожності та особливості сімейного середовища. Узагальнення отриманих даних дозволило здійснити кількісний та якісний аналіз досліджуваних показників.

Рис. 2.1. Результати дослідження, блок інтернет-активності

За результатами першого блоку: низький рівень інтернет-активності мають - 27 респондентів;

середній рівень - 59 респондентів;

високий рівень - 4 респонденти.

Отримані дані свідчать про те, що переважна більшість підлітків характеризується помірною інтенсивністю використання інтернету, що може розглядатися як умовно нормативний рівень цифрової активності. Водночас наявність групи з високими показниками (хоч і незначної) вказує на ризик формування надмірної залученості до онлайн-середовища.

Розподіл респондентів за рівнями ситуативної тривожності має ось такий вигляд:

Рис. 2.2. Результати дослідження, ситуативної тривожності

низький рівень -17 осіб;

середній рівень - 60 осіб;

високий рівень - 13 осіб.

Переважання середнього рівня тривожності вказує, що більшість підлітків перебуває у відносно стабільному емоційному стані, але наявність значної частки осіб із високим рівнем тривожності, що вказує на підвищену емоційну напруженість у певної групи респондентів.

Аналіз результатів за блоком 3: особистісна тривожність

За третім блоком отримано наступні результати:

Рис. 2.3. Результати дослідження, блок особистісної тривожності

низький рівень -20 респондентів;

середній рівень - 61 респондент;

високий рівень - 9 респондентів.

Ці показники демонструють, що у більшості підлітків сформований середній рівень особистісної тривожності, але це є типовим для цього вікового періоду [8]. Водночас наявність групи з високими показниками свідчить також про схильність деяких підлітків до хронічного переживання тривоги, що може виступати фактором ризику формування залежної поведінки.

Аналіз результатів за блоком 4: сімейне середовище

Рис. 2.4. Результати дослідження, блок сімейного середовища

Результати оцінки сімейного середовища показали:

низький рівень сприятливості -13 осіб;

середній рівень - 33 особи;

високий рівень - 44 особи.

Дані свідчать про те, що більшість підлітків виховується у сприятливому сімейному середовищі, яке характеризується підтримкою, відкритістю та емоційною залученістю. Водночас наявність респондентів із низькими показниками вказує на групу ризику, для якої характерні конфлікти, недостатня підтримка та напруженість у сімейних стосунках [36].

Комплексний аналіз результатів дозволив побачити кілька стійких закономірностей. Насамперед, висока інтернет-активність пов’язана з підвищеним рівнем тривожності. Підлітки, які схильні до надмірного використання мережі, найчастіше йдуть туди не заради розваги, а щоб скинути емоційну напругу, уникнути неприємних думок або якось компенсувати негативні переживання.

Ще одна помітна закономірність стосується зв’язку між тривожністю і тим, що відбувається вдома. Підлітки, які зростають у менш сприятливому

сімейному середовищі, частіше демонструють підвищені показники і ситуативної, і особистісної тривожності. Пояснення тут досить очевидне: коли дитина не відчуває вдома емоційної підтримки і безпеки, її психологічний розвиток відбувається в постійному дефіциті того, що є базовою потребою.

На наступному етапі дослідження було виокремлено підгрупу підлітків із високим рівнем інтернет-залежності (середній показник за складеною шкалою ≥ 3,0 балів із 5). До цієї підгрупи увійшли 24 особи (27,0% від загальної вибірки). Середні значення у підгрупі: ситуативна тривожність 39,12 ± 6,26 бали, особистісна тривожність 33,96 ± 7,85, сімейний клімат 3,15 ± 0,44, інтернет-залежність 3,49 ± 0,55. Порівняно із загальною вибіркою підлітки цієї підгрупи мають вищий рівень тривожності та нижчий рівень сімейного благополуччя. Результати кореляційного аналізу Пірсона для підгрупи наведено в таблиці 2.5.

Примітно, що в підгрупі з високою залежністю зникають кореляції між тривожністю та інтернет-залежністю, а також між сімейним кліматом та інтернет-залежністю усупереч тому, що у загальній вибірці ці зв’язки були статистично значущими. Це явище може пояснюватися ефектом обмеження дисперсії: у групі, де всі учасники вже мають високий рівень залежності, варіабельність показника суттєво звужується, що зменшує чутливість кореляційного аналізу. Альтернативне пояснення, при сформованій залежності вона стає автономним чинником, що втрачає безпосередній зв’язок із тривогою та сімейним кліматом.

Таблиця 2.5. Кореляційний аналіз у підгрупі з високою інтернет-залежністю (n = 24)

Змінна 1	Змінна 2	r	p	Знч.	Характер зв’язку
Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	*0,687*	< 0,001	***	Сильний позитивний
Особистісна тривожність	Сімейний клімат	*-0,431*	0,036	*	Помірний негативний

Змінна 1	Змінна 2	r	p	Знч.	Характер зв’язку
Час в інтернеті	Інтернет-залежність	*0,459*	0,036	*	Помірний позитивний
Ситуативна тривожність	Сімейний клімат	*0,007*	0,974	н.з.	Відсутній
Ситуативна тривожність	Інтернет-залежність	*0,021*	0,921	н.з.	Відсутній
Особистісна тривожність	Інтернет-залежність	*0,162*	0,449	н.з.	Відсутній
Сімейний клімат	Інтернет-залежність	*-0,165*	0,440	н.з.	Відсутній
Час в інтернеті	Ситуативна тривожність	*-0,192*	0,403	н.з.	Відсутній
Час в інтернеті	Особистісна тривожність	*-0,030*	0,896	н.з.	Відсутній
Час в інтернеті	Сімейний клімат	*-0,353*	0,116	н.з.	Відсутній

Примітка: * p < 0,05; *** p < 0,001; н.з. незначимо.

У підгрупі підлітків із високою інтернет-залежністю збереглася сильна позитивна кореляція між ситуативною та особистісною тривожністю (r = 0,687; p < 0,001). Це підтверджує, що зв’язок між двома формами тривоги є стійким незалежно від рівня інтернет-залежності.

Особистісна тривожність негативно корелює із сімейним кліматом (r = −0,431; p = 0,036). Показово, що в цій підгрупі зв’язок ситуативної тривожності із сімейним кліматом зникає (r = 0,007; н.з.), тоді як у загальній вибірці він був значущим. Це може свідчити про те, що при сформованій залежності ситуативні тривожні реакції підлітка вже не визначаються безпосередньо сімейним середовищем.

Час, проведений в інтернеті, позитивно пов'язаний із показником інтернет-залежності (r = 0,459; p = 0,036), що закономірно: у групі з уже сформованою залежністю тривалість онлайн-активності є її прямим проявом. Водночас зв'язків між часом в інтернеті та тривожністю чи сімейним кліматом у цій підгрупі не виявлено ($p > 0,05$), що відрізняє цю групу від загальної вибірки.

Підгрупа підлітків із високою інтернет-залежністю характеризується вищим рівнем тривожності та менш сприятливим сімейним кліматом порівняно із загальною вибіркою. Результати кореляційного аналізу в цій підгрупі засвідчують трансформацію структури взаємозв'язків: ряд зв'язків, що спостерігалися в загальній вибірці, в умовах сформованої залежності втрачають значущість, що вказує на необхідність диференційованого підходу при вивченні психологічних чинників інтернет-залежності у підлітків.

З цього також випливає ширший висновок: сімейне середовище відіграє не лише роль фону, а виконує реальну захисну функцію. Там, де вона працює, ризик розвитку надмірної інтернет-залежності помітно нижчий. Там, де її немає, підліток залишається з внутрішньою напругою сам на сам і шукає вихід там, де це найлегше зробити.

Респонденти з високими показниками сімейної підтримки, ймовірно, матимуть більше можливостей для задоволення своїх соціальних та емоційних потреб у реальному житті, що знижує потребу в компенсації через віртуальне середовище. Також простежується тенденція, що середній рівень за всіма показниками є домінуючим, що відповідає віковим особливостям підлітків та свідчить про відсутність виражених девіацій у більшості серед досліджуваних. Але наявність груп із високими рівнями тривожності та інтернет-активності вказує на необхідність розробки профілактичних заходів [16].

Результати емпіричного дослідження підтверджують: надмірна інтернет-активність і геймлінг у підлітків мають складну, багатофакторну природу і тісно пов'язані з емоційними та соціальними характеристиками особистості. Виявлені зв'язки між рівнем онлайн-активності, тривожністю і

сімейним середовищем чітко вказують на те, що профілактика не може бути одновимірною. Вона має враховувати одночасно і внутрішній світ підлітка, і середовище, в якому він живе.

Отримані дані стають відправною точкою для розробки профілактичної програми, яку буде представлено в наступному розділі.

Висновки до другого розділу

Другий розділ роботи присвячено детальному опису того, як саме організовувалося емпіричне дослідження проблеми геймлінгу серед підлітків. Оскільки учасниками були підлітки, при плануванні враховувалися їхні вікові та психологічні особливості. Зважаючи на те, що цифрові технології є для них звичним середовищем, опитування проводилося онлайн через Google Forms. Це дозволило охопити широку аудиторію і водночас створити знайому, комфортну атмосферу для заповнення, що суттєво підвищує відвертість відповідей.

Учасниками дослідження стали підлітки віком від 14 до 19 років, які навчаються в школах і регулярно беруть участь у мережевих спільнотах. Анонімність була принциповою умовою: завдяки їй відповіді виявилися відвертішими, а вплив соціальної бажаності помітно знизився. Замість тривалих спостережень обрали одноразове опитування, що дозволило швидко отримати дані, придатні для аналізу, і описати реальну картину інтернет-поведінки молоді без зайвих припущень.

Теоретичною базою слугував ґрунтовний огляд сучасних зарубіжних і вітчизняних досліджень інтернет-залежності та геймлінгу. Структура анкети формувалася з урахуванням міжнародних діагностичних критеріїв, а також українських наукових праць у галузі вікової психології та соціальної роботи. Опитувальник охоплював кілька тематичних блоків: від демографічних даних до ігрових звичок, мотивів перебування в мережі і наслідків цифрового життя

для різних сторін підліткового функціонування. Окрему увагу приділено саморегуляції та готовності протистояти залежності.

Підібраний набір методик дозволив вийти за межі сухої статистики. Стало можливим не просто підрахувати, скільки годин підліток проводить онлайн, а й зрозуміти, що тягне його до гри, як він переживає перемоги і поразки, чи замислюється над тим, що це все означає для його реального життя. Завдяки цьому дані набули глибини, а геймлінг постав не просто як зловживання мережею, а як окремий стан з характерними психічними та емоційними ознаками.

На основі перевірених теоретичних ідей про міжнародні норми гри як розладу, фактори, що спричиняють його розвиток, а також можливості особистісної профілактики – аналізувалися нагромаджені дані. Через це виявлені результати видаються не окремо, немов цифри без контексту, а всередині загальної системи – разом із психологічним укладом, суспільним оточенням та типом поведінки молодших підлітків. У процесі зведення воєдино принципів дослідницької методики стало очевидно: обраний напрям працює, база фактів – повноцінна й придатна для створення практичного змісту профілактичної стратегії. Отже, підсумки другого розділу природно вказують далі – до детального перегляду реальних наслідків тестування, оцінки того, наскільки запропоновані кроки справдилися корисними; саме це й складає практичну значущість наукової роботи.

РОЗДІЛ 3. ПРОФІЛАКТИКА ГЕЙМЛІНГУ У ПІДЛІТКІВ ТА ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОФІЛАКТИЧНОЇ ПРОГРАМИ

3.1. Диференційований підхід до профілактики геймлінгу урахуванням ступеня його прояву

Емпіричне дослідження показало: підлітки залучені до комп'ютерних ігор по-різному. Одні грають помірно і зберігають контроль над своїм часом, інші вже демонструють тривожні ознаки, а для частини гра стала справжньою проблемою, яка впливає на навчання, стосунки і самопочуття. Мотивація, інтенсивність і ступінь впливу на повсякденне життя у кожному випадку свої.

Саме тому єдиний підхід до профілактики тут не спрацює. Те, що доречно для підлітка з мінімальними ризиками, може бути недостатнім або навіть зайвим для того, хто вже глибоко занурений у залежність. Зміст роботи, методи і її інтенсивність мають відповідати реальному стану конкретної людини. В основу диференційованого підходу покладено розподіл учасників на три групи залежно від рівня прояву ігрової залежності: низький, середній і високий. Саме цей розподіл визначає, як саме будується профілактична робота з кожною з груп.

Для підлітків із низьким рівнем прояву геймлінгу основним завданням стало формування культури безпечного користування цифровими технологіями. Робота з цією групою була спрямована на розвиток навичок самоконтролю, відповідального ставлення до часу, проведеного онлайн, а також усвідомлення можливих ризиків надмірного захоплення іграми. На цьому рівні профілактика мала переважно інформаційно-просвітницький характер.

У групі підлітків із середнім рівнем залученості акцент робився не лише на тому, щоб дати інформацію, а й на тому, щоб допомогти знайти інші способи задовольняти емоційні та соціальні потреби. Для цих учасників

особливо важливими були вправи на розвиток комунікативних навичок, уміння регулювати власні емоції, справлятися з тривогою і зміцнювати самооцінку. Чимало уваги приділялося пошуку цікавих занять поза цифровим світом: хобі, живе спілкування, будь-що, що могло б стати повноцінною альтернативою грі.

Окремо варто зупинитися на підлітках із високим рівнем геймлінгу. У таких випадках ігрова залежність вже встигла системно деформувати спосіб життя: людина втратила контроль над часом, поступово відгородилася від оточення і фактично перенесла своє основне існування у віртуальний простір. Після консультацій з науковим керівником і з урахуванням методологічних засад профілактики було прийнято свідоме рішення не включати таких респондентів до основної експериментальної групи.

Це рішення не випадкове. Між профілактикою і психокорекцією чи терапією є принципова різниця. Профілактика за своєю природою працює на випередження: вона покликана не допустити виникнення проблеми або зупинити її на ранніх стадіях. Коли ж залежність уже сформована і має важкий характер, профілактичних заходів просто недостатньо: підліток потребує тривалого клінічного або глибокого корекційного супроводу, і це вже зовсім інша робота.

Таблиця 3.1 відображає загальну структуру профілактичної програми, спрямованої на попередження геймлінгу серед підлітків. Програма побудована за принципом послідовного формування у підлітків навичок відповідального користування цифровими технологіями, розвитку емоційної стійкості та покращення соціальної взаємодії. Кожне заняття має окрему мету та логічно пов’язане з попереднім етапом роботи.

Таблиця 3.1. Структура програми профілактики геймлінгу серед підлітків

№ заняття	Тема заняття	Мета заняття	Основні форми роботи	Очікуваний результат
1	Знайомство та формування довіри в групі	Створення безпечної атмосфери, мотивація до участі у програмі	Вправи на знайомство, правила групи, групова дискусія	Формування довіри між учасниками та позитивного настрою впродовж проведення програми
2	Геймлінг та його вплив на підлітка	Підвищення обізнаності щодо ризиків надмірного захоплення іграми	Міні-лекція, обговорення, аналіз власних цифрових звичок	Усвідомлення наслідків надмірної ігрової активності
3	Емоції та саморегуляція	Розвиток навичок контролю емоцій та подолання стресу	Психологічні вправи, техніки релаксації, робота в парах	Зниження рівня емоційної напруги та тривожності
4	Комунікація та взаємодія	Формування навичок ефективного спілкування	Рольові ігри, вправи на активне слухання, групова робота	Покращення комунікативних навичок та соціальної взаємодії
5	Альтернативне дозвілля та самореалізація	Формування інтересу до офлайн-активностей	Мозковий штурм, вправи на визначення інтересів, планування дозвілля	Розширення уявлень про альтернативні способи проведення часу
6	Підсумкове заняття та зворотний зв’язок	Аналіз отриманого досвіду та закріплення результатів	Рефлексія, анкетування, групове обговорення	Усвідомлення особистих змін та закріплення навичок самоконтролю

На першому етапі головне завдання просте, але принципове: створити атмосферу довіри. Без неї групова робота не має сенсу, бо підліток просто не відкриється. Тому початок програми повністю присвячений саме цьому.

Подальші заняття поступово переходять до конкретики: учасники дізнаються про ризики надмірного захоплення іграми і починають напрацьовувати навички самоконтролю. Ці речі подаються не у форматі лекції, а через практику і живе обговорення. Окреме місце в програмі займають вправи на емоційну саморегуляцію і розвиток комунікативних умінь. І це не випадково: саме труднощі з емоційним реагуванням і соціальною адаптацією найчастіше лежать в основі залежної поведінки. Підліток іде в гру не тому що вона цікава, а тому що там простіше, ніж із реальними людьми і реальними почуттями.

Важливою частиною програми є також пошук альтернативних способів проводити вільний час. Коли з’являється щось справді захоплююче поза екраном, потреба в надмірній ігровій активності природно знижується, без заборон і примусу.

Підсумкове заняття передбачає проведення рефлексії та отримання зворотного зв’язку від учасників, що дозволяє оцінити ефективність профілактичної роботи та рівень засвоєння отриманих навичок.

Проблема геймлінгу серед підлітків не має єдиного універсального рішення. Хоча б тому, що рівень залученості в кожному конкретному випадку різний: для одних гра залишається звичайним дозвіллям, яке не заважає нормальному життю, тоді як для інших вона поступово стає головним способом проводити час і, що важливіше, способом уникати реальних труднощів.

Саме тому профілактична робота має зважати на те, наскільки глибоко проблема вже вкорінилася, і враховувати індивідуальні особливості кожного підлітка (рис. 3.1). Диференційований підхід означає, що учасники розподіляються за рівнем прояву ігрової залежності, а методи роботи добираються відповідно до цього розподілу. Такий підхід є ефективнішим з

простої причини: він не обмежується загальним інформуванням, а звертається до конкретних психологічних і соціальних потреб кожної людини. Це різниця між тим, щоб просто розповісти про ризики, і тим, щоб реально допомогти підлітку з тим, що відбувається саме з ним.

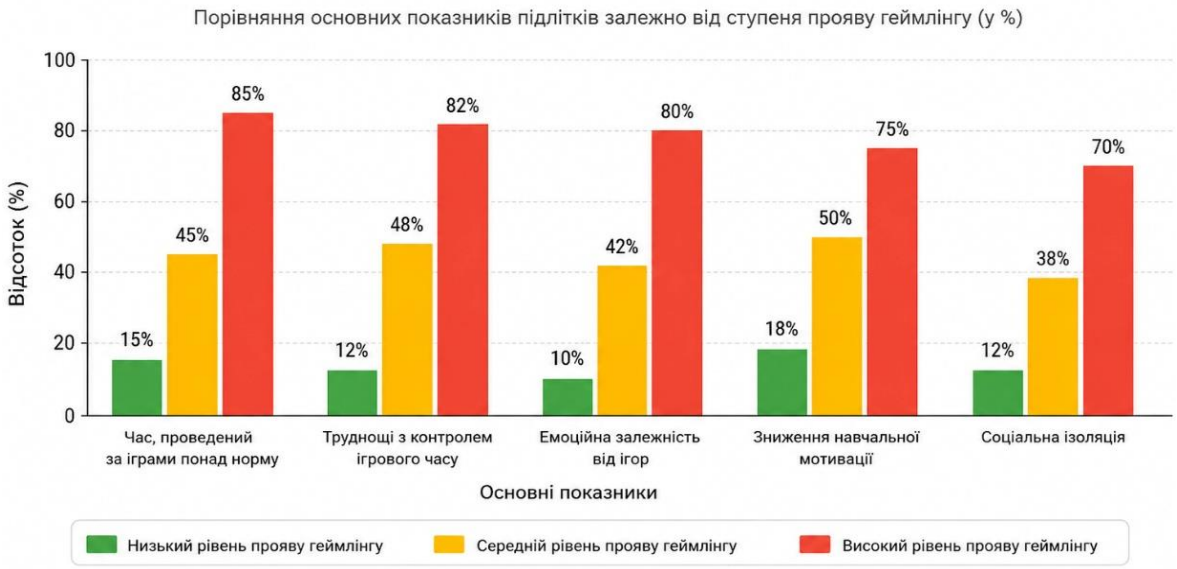

Рис. 3.1. Порівняння основних показників підлітків залежно від ступеня прояву геймлінгу (рисунок згенеровано за допомогою програми штучного інтелекту claude sonnet 4.6)

Для підлітків із низьким рівнем прояву геймлінгу профілактична робота мала переважно первинний характер. Основна увага приділялася формуванню навичок відповідального користування цифровими технологіями, розвитку самоконтролю та усвідомлення можливих ризиків надмірного перебування у віртуальному середовищі. На цьому етапі важливими були інформаційні бесіди, вправи на планування часу, обговорення теми цифрового балансу та розвиток альтернативних інтересів.

Таблиця 3.2. Диференційований підхід до профілактики геймлінгу серед підлітків

Рівень прояву геймлінгу	**Характерні ознаки**	**Напрями профілактичної роботи**	**Основні методи роботи**
Низький	Помірне використання ігор, збереження контролю над часом	Формування цифрової культури та профілактика ризиків	Інформаційні бесіди, вправи на самоконтроль, планування часу
Середній	Часте перебування в ігровому середовищі, труднощі з контролем часу	Розвиток емоційної саморегуляції та соціальних навичок	Тренінги, групові вправи, рольові ігри, обговорення
Високий	Виражена залежність від ігор, емоційне напруження без використання цифрового середовища	Профілактична роботи не буде мати дієвих результатів. Краще обрати напрям у вигляді корекції залежної поведінки та підтримки соціальної адаптації	Індивідуальні консультації, психологічні вправи, робота з батьками

У таблиці представлено основні напрями профілактичної роботи залежно від ступеня прояву геймлінгу серед підлітків. Розподіл учасників на групи дозволив адаптувати профілактичні заходи відповідно до рівня ризику формування залежної поведінки.

З підлітками, у яких рівень залученості до ігор був низьким, робота будувалася передусім на попередженні: важливо було сформувати в них навички відповідального ставлення до цифрових технологій, поки проблема ще не встигла розвинутися.

Група із середнім рівнем потребувала іншого підходу і значно активнішої підтримки. Для цих підлітків були характерні труднощі з контролем часу, сильна емоційна прив’язаність до ігор і поступова втрата

інтересу до всього іншого. Тому акцент тут робився не на інформуванні, а на практичній роботі: вправи на емоційну саморегуляцію, зниження тривожності, розвиток комунікативних навичок і пошук інших способів справлятися зі стресом, крім втечі у гру. Паралельно зміцнювалися навички конструктивного спілкування, оскільки саме труднощі в стосунках з іншими людьми нерідко штовхають підлітка до монітора.

Диференційований підхід виправдав себе з практичної точки зору. Якби всі учасники отримували однакову програму, частина з неї просто не досягла б мети: рівень ризику, психологічний стан і потреби в кожній групі суттєво відрізнялися. Точне поєднання методів із реальним станом підлітка і зробило роботу дієвою.

3.2. Розробка та реалізація програми профілактики геймлінгу

Програма профілактики геймлінгу серед підлітків виникла як закономірний результат усього попереднього дослідження: і теоретичного аналізу, і емпіричної роботи з учасниками. Потреба в ній очевидна: рівень залученості молоді до комп’ютерних ігор зростає, і в частини підлітків це вже супроводжується цілком конкретними труднощами. Вони гірше контролюють свій час, менше хочуть вчитися, важче будують стосунки з людьми і частіше перебувають у стані емоційної напруги.

Програма розроблялася не за шаблоном, а з урахуванням того, з ким саме доведеться працювати. Підлітковий вік має свою специфіку і психологічну, і вікову, і ігнорувати це означало б із самого початку знизити ефективність будь-якого профілактичного втручання.

Основою її змісту стали сучасні психолого-педагогічні підходи до профілактики адиктивної поведінки, зокрема психоосвітній, когнітивно-поведінковий та соціально-педагогічний підходи.

Метою програми стало попередження формування геймлінгу серед підлітків шляхом розвитку навичок саморегуляції, відповідального використання цифрових технологій, емоційної стійкості та формування позитивних способів соціальної взаємодії. Програма реалізовувалася у формі групових профілактичних занять. Такий формат було обрано через його високу ефективність у роботі з підлітками, оскільки саме групова взаємодія створює умови для розвитку комунікативних навичок, саморефлексії та емоційної підтримки. До структури програми увійшло шість занять тривалістю від 40 до 60 хвилин. Заняття проводилися два рази на тиждень. Кожне заняття мало чітку структуру та включало вступну частину, основний блок вправ і завершальний етап зі зворотним зв'язком.

Перший етап програми був повністю присвячений одному: створити в групі атмосферу, де підліток почуватиметься в безпеці. Без цього будь-яка подальша робота втрачає сенс, бо людина просто не відкриється. Для цього використовувалися вправи на знайомство, спільні командні завдання і вироблення групових правил, яких усі погоджувалися дотримуватися. Хороший психологічний клімат у групі не є приємним бонусом, це обов'язкова умова. Наступні заняття поступово переходили до конкретної роботи. Підлітки починали придивлятися до власної цифрової поведінки: скільки часу вони насправді проводять у грі, що відчувають під час і після, як це позначається на навчанні і на стосунках з іншими людьми. Ці речі обговорювалися відкрито, в форматі живого діалогу, а не монологу фахівця.

Паралельно формувалося критичне ставлення до цифрового контенту і навички контролю власного часу. Не через заборони і правила ззовні, а через усвідомлення: підліток сам починає помічати, що відбувається, і поступово вчиться з цим щось робити.

У таблиці 3.3 представлено основні тематичні блоки профілактичної програми, спрямованої на попередження геймлінгу серед підлітків. Кожне заняття має окрему профілактичну мету та включає методи роботи, адаптовані до вікових особливостей учасників. Структура програми побудована за

принципом поступового переходу від формування мотивації до участі у тренінгу до розвитку навичок самоконтролю, емоційної стійкості та соціальної взаємодії.

Таблиця 3.3. Тематичний план програми профілактики геймлінгу серед підлітків

№ заняття	Тема заняття	Основна мета	Форми та методи роботи
1	Знайомство та правила групи	Формування довірливої атмосфери	Вправи на знайомство, групова дискусія
2	Геймлінг та його наслідки	Усвідомлення ризиків надмірного захоплення іграми	Міні-лекція, обговорення, аналіз ситуацій
3	Емоції та саморегуляція	Розвиток навичок подолання стресу	Психологічні вправи, релаксаційні техніки
4	Спілкування та взаємодія	Покращення комунікативних навичок	Рольові ігри, робота в парах
5	Альтернативне дозвілля	Формування інтересу до офлайн-активностей	Мозковий штурм, творчі вправи
6	Підсумки та рефлексія	Аналіз отриманого досвіду	Групове обговорення, анкетування

Особливе значення мають інтерактивні методи роботи, які забезпечують активне залучення підлітків до профілактичного процесу та сприяють формуванню практичних навичок відповідального використання цифрових технологій (рис. 3.2). Детальний опис вправ, тривалість їх виконання та повний зміст занять представлено у додатках до роботи у вигляді комплексної профілактичної програми.

Рис. 3.2. Динаміка змін основних показників підлітків у процесі реалізації програми (рисунок згенеровано за допомогою програми штучного інтелекту claude sonnet 4.6)

Окремий блок програми був повністю присвячений емоційній саморегуляції. Підлітки вчилися розпізнавати власні емоції, знаходити джерела внутрішньої напруги і, що найважливіше, справлятися зі стресом без звичного виходу у гру. Для цього використовувалися техніки саморефлексії, дихальні вправи, елементи релаксації та групові обговорення. Усе це не лекції, а практика, яку можна застосувати одразу.

Не менш важливим напрямком стала робота з комунікативними навичками. Учасники брали участь у рольових іграх, вправах на активне слухання і групову взаємодію. Поступово підлітки ставали впевненішими в спілкуванні, а соціальна ізоляція, яка часто йде пліч-о-пліч із надмірним захопленням іграми, починала слабшати.

Також значна частина роботи була спрямована на пошук альтернативних способів проводити вільний час. Підлітки аналізували власні

інтереси, замислювалися над тим, що в них виходить і що могло б приносити задоволення поза екраном. Головна ідея цього етапу проста: відчуття успіху, визнання і емоційне задоволення можна знайти і в реальному житті, не лише у віртуальному.

Завершальний етап програми був присвячений рефлексії. Учасники оглядалися назад: що змінилося, що давалося важко, що вдалося. Зворотний зв'язок дозволив не лише оцінити емоційний стан підлітків і їхню залученість, а й зрозуміти, які методи спрацювали, а які потребують доопрацювання.

3.3. Апробація програми профілактики та оцінка її ефективності

Після того як програму було розроблено, її апробували на підлітках, які раніше брали участь в емпіричному дослідженні. Головне питання, яке стояло перед цим етапом: чи працює програма насправді? Чи знижується ризик розвитку ігрової залежності, чи покращується емоційний стан учасників, чи зростають навички самоконтролю?

До роботи залучили 10 підлітків віком від 14 до 19 років із попередньо визначеним низьким або середнім рівнем прояву геймлінгу. Обрано груповий формат: він дає змогу не просто отримувати інформацію, а взаємодіяти, ділитися досвідом і відчувати підтримку поряд з іншими учасниками.

Апробація проходила поетапно. На першому етапі проводилася первинна діагностика: оцінювався рівень залученості до ігор, емоційний стан кожного учасника і особливості його цифрової поведінки. Це давало відправну точку, з якою згодом можна було порівняти результати після завершення програми.

Отримані результати стали основою для визначення напрямів профілактичної роботи та добору відповідних методів впливу.

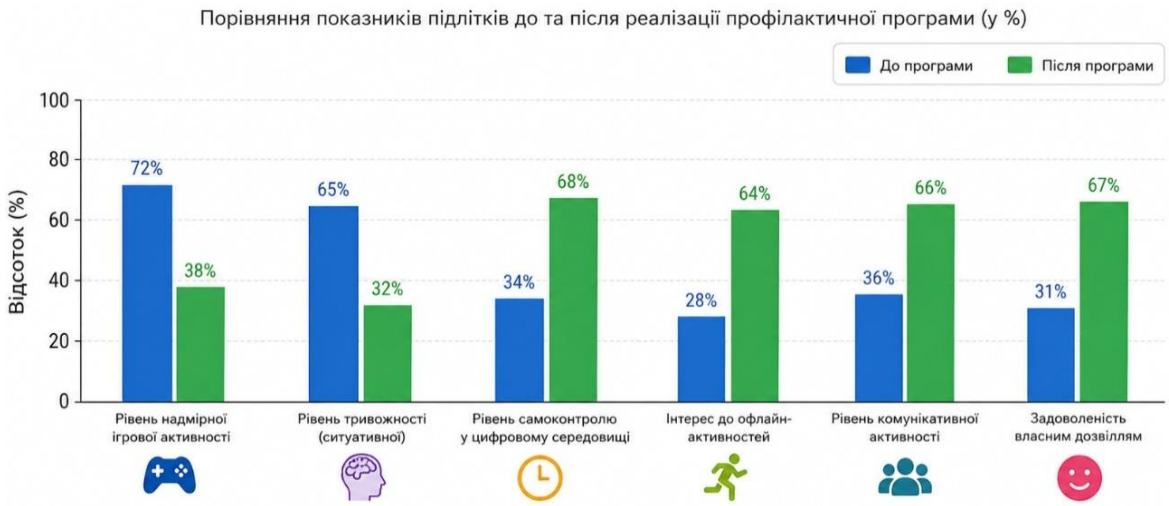

Рис. 3.3. Порівняння показників підлітків до та після реалізації профілактичної програми (рисунок згенеровано за допомогою програми штучного інтелекту claude sonnet 4.6)

Другий етап став основним: програма реалізовувалася безпосередньо. На тренінгових заняттях учасники працювали над самоконтролем, емоційною саморегуляцією, комунікативними навичками і шукали цікаві альтернативи грі у вільний час. Довірлива атмосфера в групі дозволяла говорити відкрито про те, що зазвичай не прийнято визнавати вголос: що гра займає забагато місця, що без неї стає неспокійно, що інколи вона просто рятує від реальності.

З часом у підлітків почало змінюватися ставлення до власної цифрової поведінки. Вони стали помічати, скільки насправді часу іде на ігри, як почуваються після довгих сесій за екраном, і як це все впливає на навчання, спілкування і повсякденне життя. Ці спостереження виникали не через тиск ззовні, а поступово, через власний досвід і групові обговорення.

Найбільший відгук у підлітків викликали вправи на емоційну саморегуляцію і групову взаємодію. Учасники вчилися називати свої емоції, стримувати імпульсивні реакції і знаходити інші способи знімати напругу, крім звичного занурення в гру.

На завершальному етапі провели повторне опитування, щоб зрозуміти, чи дала програма реальний результат. Порівняння первинної і повторної діагностики показало позитивні зрушення у значної частини учасників.

Частина підлітків відзначила, що почала свідоміше планувати свій час, менше сидить онлайн і частіше займається чимось іншим. Деякі говорили, що окремі вправи допомогли їм краще зрозуміти, що насправді стоїть за їхнім потягом до ігор.

На завершальному етапі апробації було проведено повторне опитування учасників з метою оцінки ефективності профілактичної програми. Порівняльний аналіз результатів первинної та повторної діагностики дозволив виявити позитивні зміни у значної частини підлітків. Частина учасників зазначала, що після проходження програми почала більше уваги приділяти плануванню власного часу, зменшила тривалість перебування в онлайн-середовищі та частіше залучалася до інших видів діяльності. Також підлітки відзначали, що окремі вправи допомогли їм краще зрозуміти власний емоційний стан та причини надмірного використання комп'ютерних ігор.

З метою узагальнення результатів апробації програми було складено таблицю ефективності профілактичної роботи.

Таблиця 3.4 Результати апробації програми профілактики геймлінгу

Показники	**До реалізації програми**	**Після реалізації програми**	**Виявлені зміни**
Рівень надмірної ігрової активності	Високий / помірний	Помірний / знижений	Зменшення часу, проведеного в іграх
Рівень ситуативної тривожності	Підвищений	Помірний	Зниження емоційної напруги
Самоконтроль у користуванні цифровими технологіями	Недостатньо сформований	Частково сформований	Покращення навичок контролю часу
Інтерес до офлайн-активностей	Низький або нестійкий	Помірний / підвищений	Активніше залучення до реального дозвілля

Комунікативна активність	Обмежена	Більш виражена	Покращення взаємодії з оточенням

Таблиця 3.3 демонструє основні результати апробації профілактичної програми серед підлітків. Порівняння показників до та після реалізації програми дозволяє простежити позитивну динаміку у поведінковій та емоційній сферах учасників.

Найбільш помітні зміни спостерігалися у сфері самоконтролю та ставлення до комп'ютерних ігор. Після проходження програми підлітки почали більш усвідомлено регулювати тривалість перебування у цифровому середовищі та приділяти більше уваги реальному спілкуванню й альтернативним видам діяльності. Позитивна динаміка також простежувалася у зниженні рівня ситуативної тривожності та покращенні емоційного стану учасників.

Це свідчить про ефективність використаних вправ на розвиток емоційної саморегуляції та психологічної стійкості. Отримані результати підтверджують доцільність використання комплексних профілактичних програм у роботі з підлітками та свідчать про ефективність поєднання психоосвітніх, тренінгових і соціально-педагогічних методів профілактики геймлінгу.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі бакалаврської роботи було розглянуто особливості профілактики геймлінгу серед підлітків та здійснено оцінку ефективності розробленої профілактичної програми. На основі результатів теоретичного аналізу й емпіричного дослідження було обґрунтовано необхідність використання диференційованого підходу до профілактичної роботи з урахуванням ступеня прояву ігрової залежності. У ході дослідження

встановлено, що профілактика геймлінгу повинна мати комплексний характер та поєднувати психоосвітні, тренінгові й соціально-педагогічні методи впливу. Було визначено, що найбільш ефективною є система профілактичної роботи, яка враховує індивідуальні особливості підлітків, рівень їхньої залученості до цифрового середовища, емоційний стан та особливості соціальної взаємодії.

У межах розділу було розроблено програму профілактики геймлінгу серед підлітків, спрямовану на розвиток навичок самоконтролю, емоційної саморегуляції, відповідального використання цифрових технологій та формування альтернативних способів проведення вільного часу. Програма реалізовувалася у формі групових тренінгових занять, що включали вправи на розвиток комунікативних умінь, зниження рівня тривожності, формування критичного ставлення до надмірного захоплення комп'ютерними іграми та покращення соціальної адаптації підлітків.

Апробація програми продемонструвала позитивну динаміку у поведінковій та емоційній сферах учасників. Після реалізації профілактичних заходів було зафіксовано зниження рівня надмірної ігрової активності, покращення навичок самоконтролю, зменшення емоційної напруги та підвищення інтересу до офлайн-активностей і реального спілкування. Учасники також почали більш усвідомлено ставитися до власної цифрової поведінки та краще оцінювати можливі ризики надмірного використання комп'ютерних ігор.

Отримані результати підтверджують ефективність розробленої профілактичної програми та доцільність її використання у практичній діяльності психологів, соціальних педагогів і працівників освітніх закладів. Проведене дослідження засвідчило, що своєчасна профілактична робота сприяє попередженню формування геймлінгу серед підлітків, розвитку навичок емоційної стійкості та формуванню здорової взаємодії з цифровим середовищем.

ВИСНОВКИ

Завершення комплексного кваліфікаційного дослідження дозволило сформувати цілісне наукове уявлення про феномен геймлінгу в підлітковому середовищі. У ході роботи увага спрямовувалася на теоретичне й практичне осмислення цієї проблеми, що дало змогу дослідити природу явища у всій його багатогранності. Ми опиралися на те, що ігрова активність сучасної молоді є не просто способом проведення вільного часу, а складною формою соціальної та психічної адаптації до вимог інформаційного суспільства. Виявлені ключові чинники поширення геймлінгу вказують на те, що цифрова залежність часто виступає симптомом більш глибоких особистісних дефіцитів, які потребують фахового психологічного втручання.

Фундамент проведених наукових аналізів засвідчує, що геймлінг сприймається як специфічний прояв цифрової залежності. Цей процес обумовлений складним поєднанням внутрішніх і зовнішніх чинників, які вступають у взаємодію в критичний період дорослішання. Протягом підліткового віку людина найчастіше реагує на зовнішній стрес незбалансовано, що пояснює високу схильність до компульсивних моделей поведінки. Нестабільний емоційний стан у поєднанні з невисоким рівнем контролю над собою створює ідеальні умови для формування адикції. Бажання знайти власне місце у світі та самореалізуватися часто реалізується саме в мережевому просторі, де ігрові механіки пропонують швидке та безпечне досягнення успіху.

Серед головних причин активного занурення у гральні світи ми виокремлюємо високий рівень особистої тривожності та специфіку онлайн взаємодій. Цифрова реальність стає для підлітка зоною психологічного розвантаження, проте ціна такого відпочинку часто виявляється занадто високою. Вплив родини при цьому відіграє роль вирішального чинника, який може як пом’якшити прояви залежності через підтримку та розуміння, так і загострювати ситуацію через надмірний тиск або байдужість. Ці теоретичні

положення були покладені в основу практичної перевірки гіпотез, що дозволило вийти на рівень конкретних емпіричних закономірностей.

Дослідження охопило детальний аналіз мережевої активності та стану тривоги серед дев'яноста респондентів. Отримані дані показали, що значна кількість учасників демонструє помірний рівень геймлінгу, що є тривожним індикатором присутності потенційно небезпечних нахилів у сучасній молодіжній культурі. Коли користування іграми стає надмірним та посилюється з кожним днем, підлітки дедалі частіше втрачають контроль над власним графіком життя. Саморегуляція в таких умовах дається респондентам надзвичайно важко, а паралельно з цим фіксується стійкий зріст загальної психологічної напруги та роздратованості.

У контексті вивчення сімейних обставин було встановлено, що складні взаємини та нестача емоційної підтримки виступають потужним стимулом для пошуку «втечі» через ігральні платформи. Коли підліток відчуває себе самотнім у колі найближчих людей, віртуальний світ стає для нього єдиною доступною формою соціалізації. З'ясовано пряму залежність між частотою користування мережею та ступенем особистісної тривоги. Такі дані вказують на складову сутність геймлінгу як явища, де цифрова активність і емоційний фон перебувають у стані постійного взаємовпливу. Нами було спостережено не просто окремі прояви залежності, а цілісну поведінкову модель, що формується під тиском соціальних і внутрішніх чинників одночасно.

З огляду на отриманий масив інформації було створено та апробовано профілактичну програму запобігання геймлінгу. Ця програма ґрунтується на врахуванні інтенсивності проявів ігрової активності та орієнтована на нейтралізацію провідних ризиків. Важливим етапом стало опрацювання вмінь керувати собою в умовах цифрових спокус. Встановлено, що без зменшення тривожних реакцій будь-які заборони на ігри залишаються малоефективними. Саме тому у процесі реалізації програми було приділено особливу увагу формуванню свідомої поведінки щодо користування гаджетами. Сімейна

комунікація також увійшла до уваги, оскільки вона має пряме значення для стабілізації стану підлітка, який має схильність до геймлінгу.

Головна особливість запропонованого нами підходу полягає у можливості змінювати стратегію впливу залежно від того, наскільки сильно виявлений геймлінг у конкретної особи. Таке індивідуальне регулювання забезпечує значно кращий результат порівняно з універсальними та жорсткими схемами виховання. Програма працює одночасно з поведінкою та внутрішніми причинами виникнення адикції. Результативність цієї роботи пояснюється повним узгодженням із даними емпіричного дослідження та придатністю методики до реального використання у практиці сучасних шкіл.

Аналіз апробації програми з групою десяти респондентів підтвердив правильність обраного шляху. Зафіксовано позитивні зміни в емоційній сфері учасників та підвищення їхньої здатності до вольового контролю. Підлітки почали сприймати гру як контрольований елемент дозвілля, а не як центральну частину свого життя. Це стало можливим завдяки комплексному поєднанню тренінгових занять, індивідуальних бесід та вправ на релаксацію. Досвід апробації показав, що своєчасне втручання на етапі низького та середнього рівня залученості дозволяє повністю нівелювати ризик розвитку важких форм ігрової залежності.

Результати дослідження знаходять своє застосування не лише в практиці психологів, вони мають велике значення для освітян та фахівців із соціальної роботи. Профілактика геймлінгу серед молоді стає реальнішою та ефективнішою саме через використання цих науково обґрунтованих даних. Було доведено, що боротьба з цифровою залежністю повинна проводитися не методами технічних обмежень, а через розвиток психологічної зрілості та емоційного інтелекту підлітків. Матеріали роботи також можуть бути використані батьками для побудови більш гармонійних стосунків зі своїми дітьми у цифрову епоху.

Отже, мету роботи повністю досягнуто, а всі завдання виконані у повному обсязі. Кожен етап дослідження отримав своє чітке підтвердження та

логічне завершення. Висновки роботи можуть стати базою для подальших наукових аналізів у цій ніші, адже цифрова реальність постійно змінюється, утворюючи нові виклики для психічного здоров’я молодого покоління. Нами було закладено фундамент для створення системи психологічного захисту підлітків, який базується на розумінні власних потреб та розвитку їхньої внутрішньої сили. Це відкриває нові перспективи для педагогічної та психологічної науки у напрямі формування гармонійної особистості, здатної безпечно та творчо взаємодіяти з сучасним інформаційним простором.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрійченко А. В. Психологічні чинники схильності до інтернет-залежності в підлітковому віці. *Сучасна психологія: виклики та перспективи* : зб. мат-лів Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 10 жовтня 2025 р.) / за заг. ред. М. Р. Аракеляна. Одеса : Видавництво «Юридика», 2025 С. 12–15.

2. Асєєва Ю. О. Комп'ютерна залежність, інтернет-залежність та кібер-адикції (історичний огляд дефініції). *Інституціональний Репозитарій Одеського національного медичного університету* : веб-сайт. URL: https://repo.odmu.edu.ua:443/xmlui/handle/123456789/7824 (дата звернення: 19.02.2026).

3. Барчи Б. Дослідження інтернет-залежності у молоді. *Вісник Національного університету оборони України.* 2021. Вип. 59(1). С. 22–27. DOI: https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-59-1-22-27

4. Бартків О., Махновець В. Вивчення схильності студентів до Інтернет-адикції. *Молодь і ринок.* 2015. № 2. С. 141–145.

5. Бедлінський О. І., Бедлінський В. О. Психологічні особливості організації провідної діяльності підлітків : навч. посіб. [для студ. Природничо-географічного факультету]. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2011. 136 с.

6. Білоус О.В. Вікова психологія: навч. посібник. Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.

7. Близнюкова О. М. Консультування підлітків: практичні моделі взаємодії. *Baltic Publishing* : веб-сайт. URL: http://www.baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/295/8209/17143-1?inline=1 (дата звернення: 07.02.2026).

8. Болдирєва А. С., Горобець А. І. Психологічні особливості мотиваційної сфери інтернет-залежності. *Суспільство і особистість у сучасному комунікаційному дискурсі* : Матеріали ІІІ Всеукраїнської науково-

практичної конференції (28 квітня 2021 р., м. Запоріжжя) : [Електронний ресурс] / В. Л. Погребна, В. М. Попович, Н. В. Островська, О. О. Турба та ін. Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2021. URL: https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi67/0049156.pdf (дата звернення 01.02.2026)

9. Будіянський М. Ф. Структура та стадії формування психологічної залежності молоді від комп'ютерних ігор. *Наука і освіта*. 2009. №9. С. 7–9.

10. Ванда М., Бондаренко Н. Інтернет-залежність: передумови, ознаки та ризики для підлітків. *Психологія та психосоціальні інтервенції.* 2019. Т. 2 : веб-сайт. URL: https://ekmair.ukma.edu.ua/items/7b5df7b7-0ae4-4705-bc86-76d9b18252ae (дата звернення: 22.02.2026).

11. Волянська Д. О. Психологічні особливості ігрової залежності у дівчат: чинники розвитку та шляхи подолання : бакалаврська робота: 053 Психологія / Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2025. 52 с.

12. Вольнова Л. М. Профілактика девіантної поведінки підлітків : навч.-метод. посібник до спецкурсу «Психологія девіацій» для студентів спеціальності «Соціальна робота» : у 2 ч. Ч. 1. Теоретична частина. Київ, 2016. 188 с.

13. Гаєвий О. М. Зв'язок емоційного інтелекту та копінг-стратегій у юнаків, схильних до інтернет-залежності : магістерська робота: 053 Психологія / Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи. Чернігів, 2025. 78 с.

14. Гриньова Н. В., Глотова О. І. Дослідження особливостей самоставлення підлітків та психологічні умови його корекції. *Ментальне здоров'я* : веб-сайт. URL: https://www.researchgate.net/publication/396668254 (дата звернення: 24.01.2026).

15. Гуревич Р. С., Гордійчук Г. Б., Кадемія М. Ю., Коношевський Л. Л., Коношевський О. Л. Інтернет-залежність дітей та юнацтва в період пандемії COVID-19: аналіз ризиків і шляхів розв'язання.

Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців. Вип. 58 : веб-сайт. URL: https://dspace.vspu.edu.ua/items/ddecbf7d-abef-4c92-84e1-363e047f5ab6 (дата звернення: 22.01.2026).

16. Гурман Т. В., Грек О. М. Особливості впливу інтернет-простору на емоційні прояви сучасних підлітків. *Актуальні проблеми практичної психології* : збірник наук. праць Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції (16 травня 2025 року, м. Одеса). Одеса, 2025. С. 310–312.

17. Дуля А. В., Кузнєцова О. Є. Соціально-психологічна профілактика адиктивної поведінки підлітків в інклюзивному освітньому середовищі. *Інституційний репозиторій Київського столичного університету імені Бориса Грінченка* : веб-сайт. URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/54732/ (дата звернення: 28.02.2026).

18. Кириченко В. В. Вікові відмінності прояву Internet-залежності: результати досліджень 2014 та 2018 рр. *Психологічний журнал* : веб-сайт. URL: https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/217 (дата звернення: 14.01.2026).

19. Кобильнік Я. Г. Динаміка розвитку інтернет-залежності у підлітковому та юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти.* 2011 : веб-сайт. URL: https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/en/article/view/7519 (дата звернення: 23.01.2026).

20. Козира П. В., Багрій В. В. Ігрова залежність: визначення, класифікація та діагностика : *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. № 1. 2023. С. 54–61. DOI: https://doi.org/10.32782/2311-8458/2023-1-8

21. Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Інтернет-залежність осіб юнацького віку: аналіз, шляхи подолання. *Часопис* : веб-сайт. URL: https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/268 (дата звернення: 03.01.2026).

22. Лагоржевський І. А., Алєксєєв О. О. Наукові підходи до формування культури здоров'я школярів у загальноосвітній школі: огляд світових і національних досліджень. *Професійно-прикладні дидактики.* №1. 2026 : веб-сайт. URL: https://journals.pdu.khmelnitskiy.ua/dex.php/pad/article/view/652 (дата звернення: 21.02.2026).

23. Малоголова О. А. Інтернет-залежність та її вплив на підлітків: характеристика феномену й критерії виявлення. *Актуальні проблеми психології.* Т. 1. Вип. 54 : веб-сайт. URL: https://elar.navs.edu.ua/server/api/core/bitstreams/daeb929f-4204-4704-bf4f-c623413cf811/content (дата звернення: 15.01.2026).

24. Міщенко О. М., Міщенко М. М., Воробйов Є. О. Інтернет-залежність медико-психологічні та соціальні мотиви. *Сучасні проблеми світової медицини та її роль у забезпеченні здоров'я світового співтовариства* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 16–17 лютого 2018 р.). Одеса : ГО «Південна фундація медицини», 2018. С. 37–40.

25. Петрунько О. Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики. *Вчені записки університету «КРОК»* : веб-сайт. URL: https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/546 (дата звернення: 09.02.2026).

26. Потюк С. В. Методологічні засади викладання дисципліни «Основи психологічного тренінгу» у професійній підготовці майбутніх психологів. *Професійно-прикладні дидактики.* №1. 2026 : веб-сайт. URL: https://journals.pdu.khmelnitskiy.ua/index.php/pad/article/view/666 (дата звернення: 01.02.2026).

27. Психічне здоров'я та резильєнтність особистості : колективна монографія : за заг. ред. Г. А. Пріба, Л. Є. Бегези. Київ : ФОП Гуляєв О.В., 2025. 392 с.

28. Романова А. О. Прояви девіантної залежності в комп'ютерних іграх : бакалаврська робота: 6.030101 Соціологія / Одеський національний університет імені І.І.Мечникова. Одеса, 2018. 17 с.

29. Самойленко Н. І. Сучасні підходи до профілактики адиктивної поведінки підлітків у загальноосвітньому закладі. *Педагогіка та психологія.* 2016. Вип. 53. С. 350-358. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpkhnpu_ped_2016_53_41 (дата звернення: 22.01.2026).

30. Сіладі Н. Є. Інтернет-залежність як актуальна проблема сучасної молоді. *Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія: Педагогіка та психологія.* 2017. Вип. 2. С. 146–149.

31. Сінєльнікова Т. В. Психологічні особливості підлітків активних користувачів соціальних мереж. *Наука і освіта.* №1. 2014. С. 50–55.

32. Тест на інтернет-залежність Кімберлі Янг (Internet Addiction Test). *OnlineTestPad* : веб-сайт. URL: https://ua.onlinetestpad.com/ua/test/1781569-test-na-internet-zalezhnist-kimberli-yang (дата звернення: 09.02.2026).

33. Тітяєва С. О. Профілактика адиктивної поведінки підлітків : бакалаврська робота: 053 Психологія / Криворізький державний педагогічний університет. Кривий Ріг, 2023. 28 с.

34. Турецька Х. І. Особистісна ідентичність схильних до Інтернет-залежності осіб : автореф. дис. … канд. психол. наук : 19.00.05 – соціальна психологія / Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2011. 22 с.

35. Федько С. М. Ознаки і причини інтернет-залежності у підлітків. *Психологічна допомога: від кризи до ресурсу* : Матеріали ІІІ Всеукраїнського науковопрактичного форуму (21–26 квітня 2020 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк. Суми : НВВ КЗ СОІППО. 2020. 182 с.

36. Широких А. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. *Psihologìâ: real'nìst' ì perspektivi.* 2023. № 20. С. 195–204.

37. Шкала тривоги Спілбергера (STAI). *Mozok.ua* : веб-сайт. URL: https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI (дата звернення: 27.02.2026).

38. Byeon H. Effectiveness of non-invasive interventions for internet gaming disorder: A meta-analysis of randomized controlled trials. *PubMed Central* : веб-сайт. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12635663/ (дата звернення: 05.02.2026).

39. Darvesh N., Radhakrishnan A., Lachance C. C., Nincic V., Sharpe J. P., Ghassemi M., Straus S. E., Tricco A. C. Exploring the prevalence of gaming disorder and Internet gaming disorder: a rapid scoping review. Darvesh et al. *Systematic Reviews* : веб-сайт. URL: https://link.springer.com/content/pdf/10.1186/s13643-020-01329-2.pdf (дата звернення: 19.02.2026).

40. Griffiths M. D., Throuvala M. A. School-Based Prevention Program for Internet Addiction in Adolescents. *PubMed Central* : веб-сайт. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6712298/ (дата звернення: 03.02.2026).

41. Kim S., Chun J. The Impact of Parental and Peer Attachment on Gaming Addiction among Out-of-School Adolescents in South Korea: The Mediating Role of Social Stigma. *International Journal of Environmental Research and Public Health* : веб-сайт. URL: https://www.researchgate.net/publication/366534892 (дата звернення: 04.02.2026).

42. Kuss D. J. Policy, prevention, and regulation for Internet Gaming Disorder Review. *Journal of Behavioral Addictions* : веб-сайт. URL: https://www.researchgate.net/publication/328040710_Policy_prevention_and_regulation_for_Internet_Gaming_Disorder (дата звернення: 07.01.2026).

43. Lamloum E., Fekih-Romdhane F. The Relationship between Gaming Disorder and Psychiatric Symptoms. *BMC Psychiatry* : веб-сайт. URL: https://www.researchgate.net/publication/375486536 (дата звернення: 21.02.2026).

44. Musetti A. Gaming disorder in the ICD-11: the state of the game. *BMC Psychiatry* : веб-сайт. URL: https://www.researchgate.net/publication/397855266 (дата звернення: 29.01.2026).

45. Nilsson A. Gaming and social media use among adolescents in the midst of the COVID-19 pandemic. *Nordisk Alkohol & Narkotikatidskrift* : веб-сайт. URL: https://www.researchgate.net/publication/358364289 (дата звернення: 06.01.2026).

46. Ropovik I., Martončik M. Risk and protective factors for (internet) gaming disorder: A meta-analysis of pre-COVID studies. *Addictive Behaviors* : веб-сайт. URL: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306460322003562 (дата звернення: 07.02.2026).

47. Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, S., and Hasebrink, U. EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries. *EU Kids Online* : веб-сайт. URL: https://www.eukidsonline.ch/files/Eu-kids-online-2020-international-report.pdf (дата звернення: 09.02.2026).

48. Teng Z., Griffiths M. D., Nie Q., Xiang G., Guo C. Parent–adolescent attachment and peer attachment associated with Internet Gaming Disorder: A longitudinal study of first-year undergraduate students. *Journal of Behavioral Addictions* : веб-сайт. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8935186/ (дата звернення: 24.02.2026).

49. Wang L., Chen Y., Cho J. H., Yang H., Seo J. C. Effectiveness of exercise as an intervention for internet addiction in adolescents: a meta-analysis. *Peer Journal* : веб-сайт. URL: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12490514/ (дата звернення: 18.01.2026).

50. Xu Z., Turel O., Yuan Y. Online game addiction among adolescents: Motivation and prevention factors. *European Journal of Information Systems* : веб-сайт. URL: https://www.researchgate.net/publication/263327212 (дата звернення: 05.02.2026).

ДОДАТКИ

Додаток А. ДІАГНОСТИКА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ КІМБЕРЛІ ЯНГ

ДІАГНОСТИКА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

ОПИТУВАЛЬНИК КІМБЕРЛІ ЯНГ

1. Ви використовуєте Інтернет, щоб утекти від проблем або позбутися поганого настрою.
2. Ви не можете контролювати використання Інтернету.
3. Ви відчуваєте необхідність перебувати в Інтернеті все довше і довше для того, щоб досягти задоволення.
4. Щоразу ви проводите в Інтернеті більше часу, ніж планували.
5. Після надмірної витрати грошей на оплату з'єднання ви наступного дня починаєте все спочатку.
6. Ви обманюєте членів сім'ї та друзів, приховуючи, скільки часу ви проводите в Інтернеті та ступінь вашої захопленості ним.
7. Ви відчуваєте занепокоєння або роздратування, коли вас відривають від Інтернету.
8. Ви думаєте про Інтернет, коли перебуваєте поза Мережею.
9. Перебуваючи поза Мережею, ви відчуваєте пригніченість або занепокоєння.
10. Ви ризикуєте втратити важливі взаємини, роботу або навчання через Інтернет.

Оцінка: Якщо клієнт часто відповідав «так» на понад 4 запитання і його захоплення триває більше року, йому необхідна психологічна допомога.

ТЕСТ НА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ

Відповіді надаються за 5-бальною шкалою: **дуже рідко** (1), **іноді** (2), **часто** (3), **дуже часто** (4), **завжди** (5).

Як часто ви помічаєте, що затрималися в Мережі довше, ніж планували?

Як часто ви закидаєте свої домашні обов'язки, щоб провести більше часу в Мережі?

Як часто ви надаєте перевагу розвагам в Інтернеті перед близькістю з вашим партнером?

Як часто ви будуєте нові стосунки з друзями по Мережі?

Як часто ваші знайомі скаржаться з приводу кількості часу, який ви проводите в Мережі?

Як часто від часу, проведеного в Мережі, страждає ваша освіта та робота?

Як часто ви перевіряєте свою електронну пошту, перш ніж зайнятися чимось іншим?

Як часто страждає ваша ефективність або продуктивність у роботі через використання вами Інтернету?

Як часто ви чините опір і приховуєте інформацію, коли вас запитують про те, що ви робили в Мережі?

Як часто ви відсуваєте на другий план неприємні думки про своє життя, замінюючи їх заспокійливими думками про Інтернет?

Як часто ви помічаєте у себе передчуття наступного виходу в Мережу?

Як часто ви боїтеся, що життя без Інтернету стане нудним, порожнім і безрадісним?

Як часто ви гримаєте, кричите або дієте роздратовано, якщо щось турбує вас, коли ви перебуваєте в Мережі?

Як часто ви втрачаєте сон через пізні нічні сеанси в Мережі?

Як часто ви відчуваєте, що поглинуті Інтернетом, коли не перебуваєте в Мережі, або уявляєте, що ви там?

Як часто ви помічаєте свої слова «ще пару хвилин…», коли перебуваєте в Мережі?

Як часто ви намагаєтеся скоротити свій час перебування в Мережі та зазнаєте невдачі?

Як часто ви намагаєтеся приховати кількість часу, проведеного вами в Мережі?

Як часто ви обираєте провести більше часу в Мережі замість того, щоб зустрітися з людьми?

Як часто ви відчуваєте пригніченість, поганий настрій, нервуєте, коли ви не в Мережі, що незабаром зникає, варто вам вийти в Інтернет знову?

Інтерпретація: Сума 50–79 балів свідчить про серйозний вплив Мережі на життя. Якщо сума 80 балів і вище необхідна допомога психолога.

ТЕСТ НА ДИТЯЧУ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ

Відповіді: 1 – дуже рідко, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – дуже часто, 5 – завжди.

1. Як часто Ваша дитина порушує часові межі, встановлені вами для користування мережею?
2. Як часто Ваша дитина занедбує свої обов'язки по дому, щоб провести більше часу в мережі?
3. Як часто Ваша дитина воліє проводити час у мережі замість того, щоб провести його в колі сім'ї?
4. Як часто Ваша дитина формує нові стосунки з друзями по мережі?
5. Як часто Ви скаржитеся на кількість часу, який дитина проводить у мережі?
6. Як часто навчання Вашої дитини страждає через час у мережі?
7. Як часто Ваша дитина перевіряє пошту, перш ніж зайнятися чимось іншим?
8. Як часто Ваша дитина віддає перевагу спілкуванню в мережі перед спілкуванням з оточуючими?
9. Як часто Ваша дитина чинить опір або поводиться потаємно при запитанні про те, що вона робить в Інтернеті?
10. Як часто Ви заставали свою дитину за виходом у мережу всупереч Вашій волі?
11. Як часто Ваша дитина проводить час у своїй кімнаті, граючи за комп'ютером?
12. Як часто Ваша дитина отримує дивні дзвінки від нових мережевих «друзів»?
13. Як часто Ваша дитина гримає, кричить або діє роздратовано, якщо її потурбували з приводу перебування в мережі?
14. Як часто Ваша дитина виглядає більш втомленою та виснаженою, ніж у той час, коли у Вас не було Інтернету?
15. Як часто Ваша дитина виглядає зануреною в думки про повернення в мережу, коли вона перебуває поза нею?
16. Як часто Ваша дитина лається і гнівається, коли Ви сердитеся через час, проведений нею в мережі?
17. Як часто Ваша дитина віддає перевагу перебуванню в мережі замість колишніх улюблених занять, хобі, інтересів?
18. Як часто Ваша дитина злиться і стає агресивною, коли Ви накладаєте обмеження на час в мережі?
19. Як часто Ваша дитина воліє проводити час у мережі замість прогулянок з друзями?

20. Як часто вона відчуває пригніченість, занепад настрою, нервує поза мережею, а після повернення в мережу все це зникає?

Результати: 50–79 балів серйозний вплив на життя дитини та сім'ї. 80 балів і вище висока ймовірність залежності, необхідна допомога фахівця.

ДОДАТОК Б. Анкета опитування щодо цифрового дозвілля сучасної молоді

Розділ 1. Загальні дані

1. Електронна пошта
2. Ваш вік
3. Ваша стать

Розділ 2. Особливості інтернет-активності

4. Скільки часу на день Ви загалом проводите в інтернеті (включно з іграми та соцмережами)?
5. Для чого Ви найчастіше користуєтесь інтернетом? (можна кілька)
6. Чи граєте Ви в комп’ютерні / мобільні ігри?
7. Скільки часи на день Ви зазвичай витрачаєте саме на ігри?
8. З якою метою Ви найчастіше користуєтесь інтернетом та іграми? (можна кілька)
9. Чи допомагає онлайн-активність покращити Ваш настрій?
10. Мені важко припинити користування інтернетом або гру
11. Я проводжу в інтернеті більше часу, ніж планував(ла)
12. Через інтернет або ігри я відкладаю навчання чи домашні обов’язки
13. Я відчуваю дратівливість або тривогу, коли не можу користуватися інтернетом або грати
14. Близькі люди зауважували, що я занадто багато часу проводжу онлайн

Розділ 3. Шкала ситуативної тривожності

15. Я спокійний\спокійна
16. Мені ніщо не загрожує
17. Я перебуваю в напруженні
18. Я внутрішньо скутий

19.Я відчуваю себе вільно

20.Я відчуваю внутрішнє задоволення

21.Я стривожений

22.Я відчуваю душевний спокій

23.Мене хвилюють можливі невдачі

24.Я засмучений

25.Я відчуваю внутрішнє задоволення

26.Мені радісно

Розділ 4. Шкала особистої тривожності

27.Я легко впадаю в розпач

28.Я буваю дратівливим

29.У мене буває піднесений настрій

30.Я відчуваю приплив сил і бажання працювати

31.Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути

32.Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші

33.Я дуже переживаю через дрібниці

34.Мене турбують можливі труднощі

35.Я спокійний, урівноважений та зібраний

36.Мені не вистачає впевненості в собі

37.Я все приймаю близько до серця

38.Я буваю цілком щасливий

39.У мене буває хандра

40.Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів

41.Я відчуваю себе беззахисним

42.Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи

43.Я врівноважена людина

44.Буває, що я відчуваю себе невдахою

45.Всілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене

Розділ 5. Сімейне середовище (FES — адаптована шкала)

46.У нашій сім’ї прийнято відкрито висловлювати свої думки

47.Члени моєї сім’ї підтримують один одного

48.У нашій сім’ї часто виникають конфлікти

49.Я відчуваю себе комфортно вдома

50.Батьки (або опікуни) цікавляться моїм життям

51.У нашій сім’ї існують чіткі правила поведінки

52.Мені легко звернутися до рідних за допомогою

53.У сім’ї мене часто критикують

54.Ми регулярно проводимо час разом

55.Я відчуваю емоційну підтримку з боку сім’ї

56.У нашій сім’ї поважають особисту думку кожного

57.Я відчуваю напруження під час спілкування з членами сім’ї

58.У сім’ї панує дружня атмосфера

59.Батьки контролюють мою поведінку

60.У нашій сім’ї виникає багато суперечок

61.Я можу довіряти своїм рідним

62.У нашій сім’ї заохочують самостійність

63.Я відчуваю себе зрозумілим(ою) у своїй сім’ї

64.У сім’ї часто виникають непорозуміння

65.Я задоволений(а) відносинами у своїй сім’ї