

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА
Факультет психології
Кафедра психодіагностики та клінічної психології

«Взаємозв'язок стресостійкості та самотності в геймерів»

Кваліфікаційна робота

Студентки 4 курсу ОР Бакалавр
(спеціальність 053 «Психологія»,
освітня програма «Психологія»)

Нечепурної Марини Вячеславівни

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, асистент
кафедри психодіагностики та клінічної
психології

Проскурня Аліна Сергіївна

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №2

Протокол № _____ від _____ року

Завідувач кафедри психодіагностики та клінічної психології

_____ **Людмила КРУПЕЛЬНИЦЬКА**

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА САМОТНОСТІ В ГЕЙМЕРІВ	7
1.1. Поняття стресу та стресостійкості як психологічних феноменів	7
1.2. Розуміння відчуття самотності особистості та її наслідки	19
1.3. Аналіз ролі та значення відеоігор. Підходи до вивчення стресостійкості та самотності у геймерів.	26
Висновки до Розділу 1	29
РОЗДІЛ 2 . ЕМПІРИЧНІ МОЖЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА САМОТНОСТІ В ГЕЙМЕРІВ	31
2.1. Особливості дослідження, підбір та опис методик	31
2.2. Створення авторської анкети для визначення зацікавленості у відеоіграх	34
2.3. Процедура та організація проведення дослідження	35
Висновки до Розділу 2	37
РОЗДІЛ 3 ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ОПИТУВАННЯ	39
3.1. Аналіз відповідей в анкеті, визначення зацікавленості відеоіграми	39
3.2. Аналіз переважаючих стратегій копінг-поведінки у стресових ситуаціях у геймерів	40
3.3. Емпіричне дослідження стресостійкості та самотності в залежності від часу проведеного у відеоіграх	42
Висновки до Розділу 3	45
ВИСНОВКИ	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	51
ДОДАТКИ	56

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасне життя сповнене новими викликами та подіями, які важко було передбачити навіть рік тому. Пандемії захворювань, повномасштабна війна, швидкий розвиток нових технологій — все це не може не впливати на наш загальний стан та рівень життя. Щільний графік роботи, обмеження щодо деяких видів дозвілля (сюди входить: комендантська година, заборони на виїзд за кордон, ліміт відвідування певних закладів через карантин) призводить до підвищення актуальності пошуку способів відпочинку вдома. Тому відеоігри набирають все більшої популярності серед користувачів, для когось стають роботою та способом життя, а хтось тільки знайомиться з ними, хоча раніше не був прихильником такого жанру дозвілля.

Відеоігри стали не лише формою проведення вільного часу, а окремою індустрією та своєрідним жанром мистецтва (на рівні з кінематографом). Користувачі мають можливість зануритись в іншу реальність, де стають будь-ким та робити все, чого може не існувати насправді. З кожним роком ігри стають все реалістичнішими, що привертає до них більшу увагу. Вони можуть стати корисними у розвитку певних навичок, наприклад різні навчальні ігри для дітей чи освітні проекти у вигляді відеоігор. Розвиток мислення, пошуку відповідей чи шляхів вирішення задач, покращення комунікативних навичок та співпраці, все перелічене та багато іншого відкривається нам разом із проходженням комп'ютерних ігор. Також, вони допомагають підтримувати зв'язок з друзями та проводити час разом у такий спосіб, що зменшує відчуття самотності, якщо ми розділені з близькими людьми. Феномен відеоігор привертає все більше уваги дослідників. Т. Барлас, Н. Богачева, О. Степанцева, Ю. Шведчикова, Ч. Бюргер, П. Попов, С. Стигер, К. Шаров в своїх роботах розглядали особливості геймерів.

Якщо говорити про стрес та стресостійкість, то це явище завжди привертало увагу багатьох науковців та використовувалось у різних дослідженнях. Ще у 1930-х роках Ганс Сельє досліджував взаємозв'язок між фізіологічними реакціями організму та стресом. Він описав «тріаду стресу» — стадії змін інтенсивності через безперервну дію стресогенного фактору. І зараз дослідження впливу стресу на наше життя залишаються актуальними, а стресостійкість є однією із найважливіших якостей, що допомагає впоратись із викликами сьогодення. Відчуття самотності є досить розповсюдженим явищем, що може призводити до більшого рівня переживання стресу. Тому важливо дізнатись чи існує певний зв'язок між цими двома явищами, а також, чи допомагає час проведений у відеоіграх зменшити їх негативні наслідки. Також, дослідженням стресу займались такі науковці: Річард Лазарус, Роберт Сапольські.

Об'єкт дослідження: стресостійкість осіб, що грають у відеоігри.

Предмет дослідження: взаємозв'язок стресостійкості та самотності в геймерів

Мета: вивчити взаємозв'язок стресостійкості та самотності в геймерів.

Відповідно до мети були сформульовані такі **завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз літератури з теми стресостійкості та самотності в геймерів.
2. Підібрати методики та створити анкету для визначення зацікавленості у відеоіграх, сформувати вибірку.
3. Вивчити взаємозв'язок стресостійкості та самотності геймерів з часом проведеним ними у відеоіграх.

Методи дослідження. У дослідженні було використано систему загальнонаукових методів дослідження:

- теоретичні: аналіз, узагальнення, систематизація та інтерпретація наукових джерел стосовно обраної теми.
- емпіричні: опитування з використанням обраних методик та авторської анкети, математико-статистичні методи (групування, кореляційний аналіз, використання t-критерій Стьюдента і U-критерій Манна-Вітні для шкал стресу і самотності, однофакторний дисперсійний аналіз для параметричних (шкала стресу) і непараметричних (шкала самотності) шкал, критерій Спірмена).

Вибірка дослідження: у дослідженні приймали участь 74 респонденти, віком від 15 до 35 років, які грали або грають у відеоігри. Всі на даний момент проживають на території України. Більша частина є студентами вищих навчальних закладів.

Були сформульовані наступні **гіпотези:**

1. Існує взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та часом проведеним у відеоіграх геймерами.
2. Існує взаємозв'язок між відчуттям самотності та часом проведеним у відеоіграх геймерами.
3. Існує взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та відчуттям самотності у геймерів.

Практичне значення. Оскільки досліджень рівня стресостійкості та відчуття самотності проведено досить багато є сенс розглядати ці явища в різних контекстах та вибірках. З початку повномасштабного вторгнення у 2022 році виділені явища стали ще більш актуальними для дослідження. Робіт, які б розглядали їх зі сторони відеоігор не так багато, а ця сфера набуває все більшої популярності з роками. Нам важко повністю передбачити майбутні наслідки

подій сьогодення, але завдяки подібним дослідженням можна буде відслідковувати тенденції змін. Результати можуть стати основою для майбутніх робіт та пошуку кореляцій в обраній тематиці.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА САМОТНОСТІ В ГЕЙМЕРІВ

1.1. Поняття стресу та стресостійкості як психологічних феноменів

Стрес — це поширене та багатогранне явище, яке впливає на людей у різних аспектах життя. Це фізіологічна та психологічна реакція на зовнішній тиск, вимоги чи виклики, які можуть виникати з різних джерел, таких як робота, стосунки, фінанси та особисті обставини. Стрес може мати значні наслідки для добробуту людини, впливаючи як на психічне, так і на фізичне здоров'я. Реакція на стрес являє собою виражений або надмірний психологічний результат внаслідок умов тиску або напруги. Прикладами є надзвичайне почуття напруги або паніки, неорганізоване мовлення та нещасні випадки, спричинені впливом алкоголю, наркотиків або емоційного стресу (VandenBos, 2007). Розуміння природи стресу, його причин і наслідків було предметом великих досліджень у психології, нейронауці та інших суміжних галузях.

Переживання стресу включає складну взаємодію когнітивних, емоційних і фізіологічних реакцій. Це часто характеризується відчуттям напруги, тривоги та переповненості, що супроводжується змінами частоти серцевих скорочень, артеріального тиску та гормональної активності. Хоча стрес є природною та адаптивною реакцією, яка може підвищити працездатність і пильність у певних ситуаціях, хронічний або надмірний стрес може мати шкідливий вплив на здоров'я та функціонування людини.

Класик дослідження описаного явища Ганс Сельє заглиблюється в концепцію стресу та його глибокий вплив на здоров'я людини. Вчений викладає свою новаторську теорію загального адаптаційного синдрому (GAS) і пише, що

стрес — це неспецифічна реакція організму на будь-яку вимогу чи виклик, і він відіграє ключову роль як у здоров'ї, так і в хворобі (Selye, 1956).

Сельє досліджує фізіологічні та психологічні аспекти стресу, представляючи докази того, що хронічний стрес може призвести до різноманітних проблем із фізичним і психічним здоров'ям. У рамках теорії адаптаційного синдрому він описує три стадії: тривога, опір і виснаження, з'ясовуючи, як організм спочатку реагує на стрес, адаптується до постійних викликів і, зрештою, піддається згубним наслідкам тривалого впливу стресу. Він пояснює, як організм спочатку реагує тривожною реакцією на стресор, активуючи симпатичну нервову систему та вивільняючи гормони стресу. Слідуючи стадії опору, під час якої організм адаптується і намагається впоратися з поточним стресором. Однак, якщо стрес продовжується, організм з часом переходить у стадію виснаження, коли його ресурси виснажуються, і можуть виникнути різні проблеми зі здоров'ям (Selye, 1976). Можна підкреслити важливість його теорії, оскільки вона досі відіграє роль скелету для всіх подальших напрямків розвитку поняття, як і у клінічній, так і в інших галузях психологічної науки.

Важливо зазначити, що праці Сельє не лише висвітлюють згубні наслідки хронічного стресу, але й наголошують на необхідності для людей розробити ефективні стратегії подолання, щоб пом'якшити його вплив (Selye, 1976). Уводячи в дискусію позитивні аспекти стресових реакцій спадає рівень стигматизації цього почуття і дає змогу розглядати стрес не тільки як проблему, яка потребує лікування, а як невід'ємну частину нашої рутини і необхідність не скільки боротьби, скільки адаптації і керування цим почуттям. Сельє зазначає, що гострий стрес може бути корисним у певних ситуаціях, проте хронічний або сильний стрес може призвести до шкідливих фізіологічних і психологічних наслідків. Він підкреслює важливість пошуку балансу та керування стресом для підтримки загального благополуччя, тому потрібно бути уважним до стресорів і

власних почуттів, задля якісної оцінки власного стану та вибору найбільш продуктивної стратегії потенційного подолання чи копінгу.

Зокрема, важливий внесок у розвиток ідей подолання внесли американські вчені Р. Лазарус і С. Фолкман, а їх робота «Стрес, оцінка та подолання», опублікована в 1984 році, є однією з основоположних в галузі дослідження стресу та подолання. Представлена впливова теорію стресу та подолання, яка наголошує на ролі когнітивної оцінки стресових переживань людей і стратегій, які вони використовують для подолання стресу (Lazarus et al., 1984). Ця ідея стала неабияким здобутком для всієї психологічної науки і створило новий фундамент для розвитку стресу і копінгу.

Автори вводять концепцію когнітивної оцінки, підкреслюючи, як інтерпретації та оцінки стресових ситуацій людьми впливають на їхні емоційні та фізіологічні реакції. Р. Лазарус і С. Фолкман пропонують, щоб люди брали участь у двоетапному процесі оцінки, оцінюючи як значимість стресора, так і їхні наявні ресурси для подолання. Вони окреслюють різні стратегії подолання, які можуть застосовувати люди, включаючи подолання, орієнтоване на проблему (вживання дій для усунення стресора) та зосередження на емоціях (регулювання емоційних реакцій на стресор) (Lazarus et al., 1984). Таким чином, створюються два виміри аналізу особистості: людини, спрямованої назовні у своєму подоланні, і людини, яка фокусується на внутрішньому стані. Їх поєднання, разом з оцінкою контексту ситуації дає змогу якомога краще зрозуміти природу подолання.

Отже, праця Р. Лазаруса та С. Фолкман і їх теорія когнітивної оцінки та стратегій подолання сформувала нову хвилю дослідження та клінічну практику в галузі управління стресом. Наголошуючи на важливості індивідуального сприйняття та оцінки стресорів, автори дають цінну інформацію про складну взаємодію між когнітивними процесами, емоціями та адаптацією до стресу.

Важливою персоною психологічної науки в теорії стресу стала постать Ч. Карвера – американського вченого, який зробив важливий внесок у ідею подолання, представивши комплексну структуру для оцінки стратегій подолання, які застосовується людьми у відповідь на стрес. Автор пропонує теоретично обґрунтований підхід до розуміння та вимірювання копінгу, щоб надати дослідникам міцну основу для вивчення процесів подолання (Carver et al, 1989).

Карвер продовжує ідеї Лазаруса і Фолкман, проте розширює їх теорію, розглядаючи також унікальний копінг на рівні з емоціє- і проблемоцентрованими. Автор обговорює характеристики та функції кожної категорії подолання, підкреслюючи, що люди часто використовують комбінацію стратегій, орієнтованих на проблему та емоцій, щоб подолати стрес. Вони пропонують багатовимірний підхід до оцінювання, який включає численні шкали для охоплення різних стратегій подолання, які використовують окремі особи. (Carver et al, 1989) Ідея, що торкається саме комбінації, еkleктичності стратегій подолання дала змогу більш точно оцінювати індивідуальні особистості подолання.

Крім того, автори приділяють багато уваги детальному опису шкал, розроблених у межах їхньої системи оцінювання подолання. Ці шкали охоплюють широкий спектр стратегій подолання, включаючи активне подолання, планування, позитивне переосмислення та зростання, прийняття, пошук соціальної підтримки з інструментальних причин, пошук соціальної підтримки з емоційних причин, придушення конкуруючих дій, стриманість та психічне розмежування. Карвер, Шайер і Вайнтрауб дають уявлення про теоретичні основи, психометричні властивості та практичне застосування кожної шкали (Carver et al, 1989). Операціоналізація поняття, створення методик у рамках їх теорії, таких як COPE і його модифікацій дало змогу ефективно досліджувати процес подолання.

Продовжуючи дослідження впливу стресу, не можна не згадати Роберта М. Сапольського, що приділив багато своєї уваги вивченню саме впливу стресу на мозок. Відомий нейробіолог, представляє переконливі докази, що підкреслюють негативний вплив тривалого стресу на структуру та функції мозку. Він обговорює складні механізми, через які гормони стресу, такі як кортизол, можуть призводити до погіршення пам'яті, навчання та емоційної регуляції. Хронічний стрес може змінити архітектуру гіпокампу, критичної області, яка бере участь у формуванні пам'яті та регуляції реакції на стрес. Автор пояснює, що тривалий вплив гормонів стресу може спричинити атрофію дендритів, погіршити нейрогенез і порушити синаптичну пластичність у гіпокампі, що зрештою порушує когнітивну функцію. Крім того, він обговорює, як хронічний стрес може порушити регуляцію системи реакції на стрес, сприяючи підвищеній вразливості до розладів психічного здоров'я, таких як депресія та тривога (Sapolsky, 1994).

Таким чином, Сапольський підкреслює важливість визнання шкідливого впливу стресу на мозок. Його робота підкреслює необхідність ефективних стратегій управління стресом і заходів для пом'якшення потенційних довгострокових наслідків хронічного стресу для здоров'я мозку та загального благополуччя. Відкриття Сапольського глибоко вплинули на наше розуміння нейробіологічних основ пов'язаних зі стресом змін мозку та продовжують формувати дослідження та терапевтичні підходи у сфері стресу та психічного здоров'я.

Продовжуючи свої дослідження, Роберт М. Сапольські досліджує фізіологічний і психологічний вплив стресу на організм людини і пояснює складну роботу системи реакції на стрес, з'ясовуючи роль гормонів стресу, таких як кортизол, і їх вплив на різні системи організму (Sapolsky, 2004).

Як і його попередники, Сапольські не зосереджується лише на негативних наслідках стресу, але й пропонує розуміння ефективних стратегій подолання.

Сапольський заглиблюється в важливість соціальної підтримки, фізичних вправ і технік релаксації в управлінні та зниженні рівня стресу. Надаються практичні поради людям щодо застосування методів зниження стресу у повсякденному житті та наголошується важливість пошуку балансу між роботою, стосунками та доглядом за собою (Sapolsky, 2004).

Аналізуючи доволі великий науковий доробок у дослідженні стресу вчені Шелдон Коен, Деніз Яніцкі-Девертс і Грегорі Е. Міллер, надають огляд зростаючої кількості досліджень, які демонструють, як хронічний психологічний стрес може впливати на сприйнятливості до різних захворювань. Вони наголошують на важливості розуміння ролі стресу в розвитку захворювання та його наслідків для здоров'я населення (Cohen et. Al., 2007).

Підкреслюється вплив механізмів за допомогою яких стрес може впливати на імунну систему, здоров'я серцево-судинної системи та запальні процеси. Вони підкреслюють, як спричинена стресом дисрегуляція цих фізіологічних систем може сприяти підвищеній вразливості до інфекційних захворювань, хронічних захворювань і прискореного старіння. Досліджується вплив стресу на поведінку, пов'язану зі здоров'ям, наприклад, порушення сну, неправильний вибір дієти та зниження фізичної активності, що ще більше підвищує ризик захворювання.

У своєму висновку автори підкреслюють необхідність як індивідуальних, так і суспільних втручань для усунення згубного впливу хронічного стресу на здоров'я. Вони підкреслюють потенційні переваги методів управління стресом, соціальної підтримки та змін політики, спрямованих на зменшення стресових факторів у суспільстві.

Вплив стресу на функціонування організму був розглянутий дослідником Люп'єном з його колегами, які виділили основні точки впливу стресу на функціонування організму:

1. Розвиток і функціонування мозку: підкреслюється що стрес у ранньому віці може мати довготривалий вплив на структури мозку та нейронні зв'язки. Це пояснює, як хронічний стрес під час раннього розвитку може призвести до змін у гіпокампі, мигдалеподібному тілі та префронтальній корі головного мозку, які є областями, пов'язаними з емоційною регуляцією та когнітивною обробкою. Ці зміни можуть сприяти підвищенню вразливості до психічних розладів і труднощів у регуляції емоцій у подальшому житті.

2. Системи гормонів стресу: автори обговорюють, як хронічний стрес може порушити регуляцію систем гормонів стресу, зокрема гіпоталамо-гіпофізарно-надниркових залоз (НРА). Тривала активація осі НРА може призвести до підвищення рівня гормонів стресу, таких як кортизол, що може мати шкідливий вплив на структури мозку та погіршувати когнітивні функції.

3. Поведінкові та когнітивні наслідки: досліджується, як стрес може впливати на поведінку та пізнання. У ньому обговорюється вплив хронічного стресу на соціальну поведінку, підкреслюється, як він може призвести до соціальної відстороненості, погіршення соціальних взаємодій і підвищеної вразливості до психічних розладів. Крім того, хронічний стрес може впливати на когнітивні процеси, такі як пам'ять, увага та прийняття рішень. Це може погіршити формування та відновлення пам'яті, порушити процеси уваги та призвести до труднощів у виконавчих функціях.

4. Індивідуальні відмінності: автори підкреслюють, що не всі люди реагують на стрес однаково. Вони обговорюють, як генетичні, екологічні та епігенетичні фактори можуть впливати на вразливість або стійкість людини до стресу. Деякі люди можуть проявляти адаптаційні реакції та ефективно справлятися зі стресом, тоді як інші можуть відчувати дезадаптивні результати, такі як розвиток розладів психічного здоров'я (Lupien et. al., 2009).

Загалом результати, надані авторами, підкреслюють глибокий вплив стресу на розвиток мозку, поведінку та пізнання. Це підкреслює важливість

раннього життєвого досвіду та довгострокових наслідків хронічного стресу для різних аспектів функціонування людини. Цінна інформація про механізми, за допомогою яких стрес впливає на людей протягом усього життя, і наголошення на необхідності ефективних стратегій управління стресом для сприяння добробуту, логічно продовжують плеяду попередньо освітлених досліджень і лише додатково підкреслює важливість стресу у нашому житті і необхідності його дослідження і побудову ефективних способів його подолання.

Голдбергер та Брезніц, систематизуючи наукові знання з теми стресу, створюють цілісну роботу, яка є всеосяжним і авторитетним ресурсом, що забезпечує глибоке дослідження галузі. Однією з помітних сильних сторін їх праці є її міждисциплінарний підхід. Вони розглядають стрес з різних точок зору, об'єднуючи результати біології, психології, соціології та інших відповідних дисциплін (Goldberger et. al., 2010).

Автори розглядають різні типи стресорів, такі як стрес, пов'язаний з роботою, травматичні події та хронічний стрес, а також їхній вплив на фізичне та психічне здоров'я:

1. Гострі стресори: це короткочасні стресори, які виникають у відповідь на безпосередні обставини, такі як раптова дедлайн, суперечка або травматична подія. Гострі стресові фактори зазвичай мають чіткий початок і є відносно короткочасними.

2. Хронічні стресори: на відміну від гострих стресорів, хронічні стресори є тривалими та зберігаються протягом тривалого періоду. Вони можуть виникати через постійні труднощі, такі як фінансові проблеми, стрес, пов'язаний з роботою, конфлікти у стосунках або хронічні захворювання.

3. Стресори навколишнього середовища: Ці стресори виникають із зовнішнього середовища та включають такі фактори, як шум, забруднення, перенаселеність і природні катаклізми. Вони можуть мати значний вплив на самопочуття людей і сприяти почуттю стресу та тривоги.

4. Соціальні стресори: Соціальні стресори включають міжособистісні стосунки, соціальну взаємодію та суспільний тиск. Приклади включають соціальне відторгнення, конфлікти з друзями чи родиною, дискримінацію або вимоги дотримання соціальних ролей і очікувань.

5. Професійні стресори: Ці стресори виникають на робочому місці та можуть включати такі фактори, як велике робоче навантаження, незахищеність роботи, відсутність контролю, погані стосунки з колегами чи начальством, а також професійні ризики.

6. Фізіологічні стресори. Фізіологічні стресори включають виклики фізіологічним системам організму. Вони можуть виникнути внаслідок таких факторів, як хвороба, травма, фізичне навантаження, недосипання або вплив екстремальних температур (Goldberger et. al., 2010).

Досліджуються зв'язки між стресом і різними захворюваннями, включаючи серцево-судинні захворювання, дисфункцію імунної системи та розлади психічного здоров'я. Таким чином, можна говорити, що вище зазначені автори створили цільну працю по висвітленню тематики стресу, які окрім описаного також вивчала і акценти у подоланні, які також, які описані в минулому ідеї, робить акцент саме на соціальних зв'язках та підтримці, створенні на роботу з фізичним, психологічним та духовним в особистості людини та спрямовані на зниження почуття стресу і ефективному копінгю з ним. (Goldberger et. al., 2010).

Але, не дивлячись на загальну єдність у бачення стресу і його подолання серед світових науковців, американський вчений Саймон Гобфолл представляє теорію збереження ресурсів (COR) як нову концептуалізацію стресу (Hobfoll, 1989). Гобфолл кидає виклик традиційним моделям стресу та пропонує розуміти стрес як результат зусиль індивідів отримати, зберегти та захистити свої ресурси.

Гобфолл стверджує, що домінуюча перспектива попередніх моделей стресу, які зосереджувалися насамперед на факторах стресу та їхньому впливі на

благополуччя людей, не в змозі охопити динамічну природу стресу та роль ресурсів індивіда у формуванні його реакції на стрес. Він представляє теорію COR як альтернативну структуру, яка підкреслює важливість ресурсів та їх збереження в процесі стресу. Гобфолл підкреслює, що ресурси можуть бути матеріальними (наприклад, матеріальні блага) або нематеріальними (наприклад, соціальна підтримка, самооцінка), і що люди прагнуть придбати та зберегти ці ресурси для задоволення своїх потреб. Він припускає, що стрес виникає, коли існує загроза або фактична втрата ресурсів, або коли не вистачає ресурсів. Гобфолл припускає, що втрата або відсутність ресурсів може призвести до психологічної, емоційної та фізичної напруги, сприяючи переживанню стресу (Hobfoll, 1989).

Крім того обговорюються наслідки теорії COR для розуміння різних явищ, пов'язаних зі стресом, таких як професійне вигорання, травматичний стрес та організаційний стрес. Гобфолл стверджує, що ці явища можна краще зрозуміти через призму збереження та виснаження ресурсів. Він наголошує на важливості виявлення та зміцнення ресурсів людини як засобу сприяння стійкості та подолання стресу (Hobfoll, 1989). Унікальна теорія Гобфолла дає змогу подивитися на стрес з іншої перспективи і по-новому оцінити цей феномен з більш критичної точки зору, розглядаючи ресурсність стресу для особистості, а не благополуччя, що популяризувалося після початку стрімкого розвитку позитивної психології.

Гобфолл пропонує розділити ресурси на два основні типи: соціальні ресурси та психологічні ресурси підкреслює важливість саме цих ресурсів для підвищення здатності людей справлятися зі стресом і долати життєві виклики. Соціальні ресурси включають соціальну підтримку, мережі та стосунки, тоді як психологічні ресурси охоплюють особисті якості, переконання та стратегії подолання. Гобфолл стверджує, що соціальні ресурси відіграють вирішальну роль у буферизації негативного впливу стресу та сприянні адаптації.

Соціальний супровід, зокрема, виступає захисним фактором, який надає емоційну, інструментальну та інформаційну допомогу під час стресу. У статті наголошується на важливості культивування міцних соціальних мереж і сприяння значущим відносинам як засобу підвищення стійкості та благополуччя (Hobfoll, 2002).

Крім того, Гобфолл досліджує роль психологічних ресурсів в адаптації. Він обговорює різні психологічні ресурси, такі як самоефективність, оптимізм і почуття злагодженості, а також їхній внесок у здатність людини справлятися зі стресом. Ці ресурси допомагають людям зберігати позитивний світогляд, розробляти ефективні стратегії подолання та сприймати своє оточення як значуще та зрозуміле. Крім того, автором розглядається взаємодія між соціальними та психологічними ресурсами та їхній сукупний вплив на адаптацію. Гобфолл підкреслює синергічний ефект цих ресурсів, наголошуючи на тому, що наявність як соціальних, так і психологічних ресурсів посилює адаптаційні можливості індивідів і покращує їхнє загальне самопочуття (Hobfoll, 1989)..

Праці Гобфолла підкреслюють критичну роль соціальних та психологічних ресурсів у процесі адаптації. Зазначається важливість мереж соціальної підтримки та значущих стосунків у буферизації впливу стресу, а також внесок психологічних ресурсів у розвиток стійкості.

Невід'ємною складовою дослідження стресу у сучасній психологічній науці є поняття стійкості, резильєнтності, характеристика, що відіграє роль диспозиційного фактору у процесі адаптації під впливом стресу. Резильєнтність розуміється як процес і результат успішної адаптації до складного або складного життєвого досвіду, особливо через розумову, емоційну та поведінкову гнучкість і пристосування до зовнішніх і внутрішніх вимог. Низка факторів впливає на те, наскільки добре люди адаптуються до негараздів, серед яких переважають спосіб, у який люди дивляться на світ і взаємодіють із ним,

доступність і якість соціальних ресурсів, а також конкретні стратегії подолання (VandenBos. 2007).

Енн С. Мастен, досліджує концепцію стійкості та її роль у розвитку людини. Мастен стверджує, що стійкість є загальною та потужною здатністю людини, яка дозволяє людям адаптуватися та процвітати, незважаючи на труднощі. Підкреслюється важливість розуміння стійкості як динамічного процесу, а не фіксованої риси. Мастен обговорює, як стійкість передбачає взаємодію між індивідуальними характеристиками, соціальним середовищем і конкретними проблемами, з якими стикаються люди. Вона пропонує модель стійкості, яка підкреслює взаємодію між захисними факторами, такими як індивідуальні сильні сторони, стосунки підтримки та ресурси громади, і факторами ризику, такими як стресові життєві події чи несприятливі обставини. Мастен досліджує стійкість у різних контекстах розвитку, включаючи дитинство, підлітковий та дорослий вік. Вона обговорює, як стійкість може проявлятися по-різному на різних етапах життя, і наголошує на важливості розуміння конкретних проблем і можливостей, з якими люди стикаються протягом кожного періоду розвитку (Masten, 2001).

У свою чергу, Деніела Флетчер та Мустафа Саркар надають широкий аналіз концепції психологічної стійкості. Автори критично переглядають та аналізують різні визначення, концепції та теорії, пов'язані зі стійкістю, щоб покращити наше розуміння цієї важливої психологічної конструкції. Зазначається відсутність консенсусу та ясності щодо визначення стійкості. Флетчер і Саркар систематично переглядають різні визначення та концептуалізації стійкості, запропоновані дослідниками з різних дисциплін. Вони підкреслюють спільні риси та відмінності між цими визначеннями та обговорюють наслідки для розуміння та вивчення стійкості. Крім того, автори критикують існуючі теорії стійкості та оцінюють їх переваги та обмеження. Вони досліджують теорії, які наголошують на індивідуальних характеристиках,

таких як особисті риси чи когнітивні процеси, а також теорії, які підкреслюють роль факторів навколишнього середовища та соціальної підтримки у розвитку стійкості (Fletcher et al., 2013).

Д. Флетчер і М. Саркар стверджують, що стійкість - це складна і багатовимірна конструкція, яка включає в себе здатність адаптуватися та відновлюватися після негараздів. Вони підкреслюють важливість розгляду стійкості як динамічного процесу, а не фіксованої риси. Згідно з їхньою точкою зору, стійкість стосується не лише властивих індивідів характеристик, але й охоплює їхню взаємодію з навколишнім середовищем та здатність мобілізувати ресурси. Флетчер і Саркар підкреслюють необхідність більш інтегрованого та комплексного підходу до розуміння стійкості, який враховує складну взаємодію між індивідуальними та контекстними факторами (Fletcher et al., 2013).

Отже, стрес і стресостійкість є тими поняттями, що стали невід'ємною частиною психологічної дослідницької практики, їх вивчення є досі актуальним і розгляд цих характеристик особистості у різних контекстах і вибірках є розповсюдженим і практично значущим напрямом для досліджень.

1.2. Розуміння відчуття самотності особистості та її наслідки

Самотність є поширеним і складним психологічним феноменом, який привернув значну увагу в галузі психології. Це стосується суб'єктивного досвіду дистресу або дискомфорту, що виникає через уявну невідповідність між бажаними та фактичними соціальними зв'язками. Самотність може виникнути, коли люди відчувають брак значущих стосунків, соціальної підтримки чи почуття причетності. Це відрізняється від самотності, оскільки люди можуть відчувати себе самотніми навіть у присутності інших. Самотність має серйозні наслідки для психічного здоров'я та благополуччя, оскільки вона пов'язана з

рядом негативних психологічних, емоційних і фізичних наслідків. Тривале відчуття самотності може призвести до підвищення рівня стресу, депресії, тривоги та загального зниження задоволеності життям. Це також може впливати на когнітивні функції, режим сну та роботу імунної системи.

Розуміння самотності в психології передбачає вивчення її причин, наслідків і потенційних втручань. Під самотністю розуміють афективний і когнітивний дискомфорт або занепокоєння від перебування або сприйняття себе самотнім чи іншим чином самотнім. Психологічна теорія та дослідження пропонують кілька точок зору: соціальна психологія наголошує на емоційному стресі, який виникає, коли невідповідна потреба в інтимності та спілкуванні не задовольняється; когнітивна психологія наголошує на неприємному та тривожному досвіді, який є результатом уявної невідповідності (тобто кількісної чи якісної невідповідності) між бажаними та фактичними соціальними стосунками індивіда (VandenBos, 2007).

Н. Хамітов роздумував про природу та походження самотності. Він обговорює, що самотність може бути як добровільним станом, пов'язаним зі свідомим бажанням відокремитися від оточуючих людей, так і небажаним станом, що виникає в результаті недостатньої соціальної підтримки або незадоволення взаєминами з іншими людьми (Хамітов, 2017).

У свою чергу, Л. Генріх і Е. Гуллоне наголошують, що самотність — це не просто суб'єктивне відчуття, але також має значні наслідки для психічного здоров'я і загального благополуччя людини. Вони підкреслюють, що тривале відчуття самотності пов'язане з підвищеним ризиком розвитку психологічних розладів, таких як депресія, тривога та зловживання психоактивними речовинами. Самотність також пов'язана з вищим рівнем стресу, негативним впливом і низькою самооцінкою (Heinrich et al., 2017).

Також автори обговорюють вплив самотності на фізичне здоров'я, зазначаючи, що це пов'язано з порушенням роботи імунної системи,

підвищеним артеріальним тиском і підвищеним ризиком серцево-судинних захворювань. Їх ідеї підкреслюють важливість розгляду самотності як значного фактора ризику в клінічних умовах, оскільки вона може сприяти розвитку та прогресуванню різноманітних проблем зі здоров'ям.

Л. Хоклі з колегами досліджував зв'язок між самотністю та різними аспектами щоденного досвіду людини. Дослідники мали на меті дослідити, як самотність впливає на серцево-судинну діяльність, соціальні взаємодії та поведінку, пов'язану зі здоров'ям. У дослідженні взяли участь люди середнього та старшого віку, які носили амбулаторні тонометри та самостійно оцінювали самотність та соціальні взаємодії. Учасники також надали інформацію про свою поведінку щодо здоров'я, наприклад про куріння та рівень фізичної активності. Зібрані дані дозволили дослідити самотність у контексті повсякденного життя учасників. Висновки показали, що самотні люди відчували більшу активність серцево-судинної системи, включаючи більш високий артеріальний тиск і частоту серцевих скорочень, порівняно з їхніми менш самотніми колегами. Самотність також була пов'язана з меншою соціальною активністю, меншою кількістю позитивних соціальних взаємодій і більшою кількістю негативних соціальних взаємодій. Крім того, дослідження показало, що самотні люди ведуть більш нездорову поведінку, наприклад курять і малорухливий спосіб життя (Hawkley et al., 2003).

Загалом, це дослідження підкреслює згубний вплив самотності на здоров'я серцево-судинної системи, соціальні взаємодії та здоров'я. Це свідчить про те, що самотність є не лише суб'єктивним емоційним переживанням, але також має фізіологічні та поведінкові наслідки.

Д. Качіоппо та В. Патрік також підкреслювали, що самотність — це не просто суб'єктивне відчуття, а вроджена риса людської природи. Качіоппо і Патрік стверджують, що люди еволюціонували як соціальні істоти з фундаментальною потребою в соціальних зв'язках і взаємодії. Вони

обговорюють, як відсутність значущих соціальних стосунків може призвести до хронічної самотності, що має згубний вплив на фізичне здоров'я, психічне благополуччя та загальну якість життя (Cacioppo et al., 2008).

Автори досліджують різні причини та наслідки самотності, досліджуючи такі фактори, як соціальна ізоляція, розрив стосунків і культурні впливи. Вони обговорюють, як самотність впливає на різні аспекти життя людей, включаючи когнітивне функціонування, емоційну регуляцію та фізичне здоров'я. Приділяють автори й увагу суспільному впливу самотності та підкреслюють важливість вирішення цієї проблеми як на індивідуальному, так і на суспільному рівнях. Д. Качіуппо та В. Патрік дають уявлення про механізми та процеси, що лежать в основі самотності, спираючись на дослідження нейронауки, психології та соціології. Вони визначають три основні механізми, що лежать в основі самотності:

1. Квалітативний дефіцит соціальних взаємин: Цей механізм пояснює самотність через відчуття недостатнього рівня якості та задоволення від соціальних контактів. Люди можуть почуватися самотніми, навіть якщо у них є певна кількість соціальних зв'язків, якщо ці зв'язки не задовольняють їх потреби в підтримці, інтимності або розумінні.

2. Кількісний дефіцит соціальних взаємин: Цей механізм відображає самотність, що виникає через відсутність або недостатню кількість соціальних зв'язків. Відчуття самотності можуть посилюватися, коли людина має обмежені можливості для спілкування та взаємодії з іншими людьми.

3. Неадекватна соціальна інтеграція: Цей механізм пояснює самотність через недостатню включеність людини в соціальну групу або спільноту. Якщо людина відчуває, що її соціальна ідентичність не визнана або не прийнята в групі, це може призвести до почуття самотності (Cacioppo et al., 2008).

Соціальні аспекти самотності розглядав український дослідник Р. П. Попелюшка і вбачає у самотності проблему, пов'язану з процесом соціалізації

особистості у суспільстві. Автор пише щодо соціальної природи людини та необхідності соціальних взаємин для нормального функціонування особистості. Він наголошує, що самотність виникає через недостатність або неадекватність соціальних контактів, які є необхідними для розвитку та самовизначення особистості (Попелюшко, 2013).

Автор аналізує фактори, що сприяють самотності, та вплив самотності на соціальну адаптацію та розвиток особистості. Виділяє наступні фактори:

1. Соціальна відокремленість: Це відчуття відсутності близьких соціальних зв'язків із рідними, друзями або соціальною спільнотою. Недостатня комунікація, відсутність підтримки або відчуття неприйнятності можуть призводити до соціальної відокремленості та самотності.

2. Негативний досвід: Травматичні події, розриви відносин, втрата близьких людей або переїзд можуть призвести до почуття самотності. Негативний досвід часто створює перешкоди для формування нових соціальних зв'язків і підтримки існуючих.

3. Недостатня соціальна підтримка: Відчуття недостатньої підтримки і розуміння з боку інших людей може викликати почуття самотності. Недостатність соціальної підтримки може проявлятися відсутністю емоційної підтримки, практичної допомоги або відчуття невизнання індивідуальності.

Самотність може мати важливий вплив на соціальну адаптацію та розвиток особистості:

1. Соціальна адаптація: Самотність може ускладнити процес соціальної адаптації. Відсутність соціальних зв'язків і підтримки може перешкоджати формуванню нових соціальних взаємин і включенню в соціальні групи.

2. Емоційний стан: Самотність може призводити до почуття тривоги, депресії та погіршення емоційного стану. Відчуття відсутності підтримки і розуміння можуть впливати на загальну психологічну благополуччя і настрої.

3. Розвиток особистості: Самотність може впливати на розвиток особистості, зокрема на самооцінку та самовизначення. Недостатня соціальна взаємодія може впливати на формування самоідентифікації, самопочуття та становлення особистості (Попелюшко, 2013).

Важливо розглядати можливості подолання почуття самотності, так, за Н. Хамітовим, українським фахівцем, існують деякі шляхи подолання самотності, певні кроки, які має пройти людина, аби позбутися цього стану:

1. Зміна уявлення про самотність: Важливо переглянути свої уявлення про самотність і змінити їх на більш позитивні. Розуміння того, що самотність є нормальним емоційним досвідом і може бути тимчасовим станом, може допомогти знизити її вплив на наше самопочуття.

2. Активна соціальна взаємодія: Важливо активно залучатись у соціальну взаємодію з іншими людьми. Це може включати зустрічі з друзями, родинними членами, участь у соціальних заходах або приєднання до груп інтересів.

3. Розвиток нових соціальних зв'язків: Спробуйте розвивати нові соціальні зв'язки, зустрічатися з новими людьми і вступати в нові соціальні групи. Це може включати участь у громадських організаціях, курсах або клубах, де ви зустрінете людей з подібними інтересами.

4. Саморозвиток і самоствердження: Подолання самотності також може включати саморозвиток і самоствердження. Розвивайте свої інтереси, навички, працюйте над своєю самооцінкою та відчуттям задоволення від власного життя.

5. Пошук підтримки: Важливо звернутися до підтримки людей, які вас оточують, таких як родина, друзі або професійний психолог. Розмова про свої почуття і емоції може допомогти знизити вплив самотності та знайти шляхи подолання цього стану (Хамітов, 2017).

У свою чергу, інша дослідниця О. Помазова виділяє наступні шляхи подолання самотності:

1. Розвиток соціальних навичок: Один з шляхів подолання самотності полягає в розвитку соціальних навичок. Це може включати встановлення контактів з новими людьми, виявлення інтересів та хобі, участь у соціальних заходах або групових активностях.

2. Розширення соціальної мережі: Важливо активно працювати над розширенням своєї соціальної мережі. Це може включати залучення до громадських організацій, клубів або спільнот, де можна зустріти нових людей з подібними інтересами і цінностями.

3. Підтримка психологічного благополуччя: Робота над своїм психологічним благополуччям може також допомогти подолати самотність. Це може включати зайняття позитивними думками, розвиток позитивних ритуалів, практику медитації або релаксаційних технік, які сприяють зниженню рівня стресу.

4. Прояв доброзичливості та взаємодія з іншими: Важливо проявляти доброзичливість та взаємодіяти з іншими людьми. Допомога іншим, виявлення інтересу до життя і проблем інших людей може не тільки покращити їх благополуччя, але і допомогти нам відчувати більшу зв'язаність і менше самотності.

5. Пошук професійної підтримки: Якщо самотність стає значущою проблемою і важко самотійно подолати, варто звернутися до професійного психолога або терапевта. Вони можуть надати необхідну підтримку, поради і стратегії (Помазова, 2013).

Але для дослідження самотності і майбутньої допомоги росте потреба у інструментарії. Завдяки своїм дослідженням автори Рассел, Пеплау та Фергюсон зробили значний внесок у розуміння самотності і розробили шкалу базуючись на своїх ідеях. У своїй роботі вони наголошують на багатовимірній природі самотності та необхідності відрізнити її від соціальної ізоляції. Вони визнають, що самотність визначається не тільки кількістю соціальних

взаємодій, але також залежить від якості та задоволення, отриманих від цих взаємодій.

Рассел, Пеплау та Фергюсон підкреслюють, що самотність охоплює суб'єктивні почуття соціального незадоволення та уявну відсутність значущих соціальних зв'язків. Вони підкреслюють важливість фіксації цих суб'єктивних переживань, щоб отримати повне розуміння самотності. Їхній підхід наголошує на сприйнятті людиною своїх соціальних стосунків і на тому, як це сприяє почуттю самотності.

Шкала самотності UCLA, яка є вимірюванням самооцінки, призначеним для кількісної оцінки самотності, є однією з найбільш визнаних і популярних методик дослідження суб'єктивного почуття самотності. Автори демонструють, що вищі бали за шкалою самотності UCLA пов'язані з нижчим рівнем соціальної підтримки, вищим рівнем симптомів депресії та зниженням задоволеності міжособистісними стосунками.

Таким чином, почуття самотності є важливою характеристикою нашої особистості, що впливає на багато сфер життя людини і розробка теоретичних ідей і способів вивчення цього поняття дійсно показує актуальність цього психологічного явища є високою і потреба у більш детальному вивченні зберігається.

1.3. Аналіз ролі та значення відеоігор. Підходи до вивчення стресостійкості та самотності у геймерів.

Індустрія відеоігор набирає тільки більшої популярності з кожним роком, залучаючи до себе абсолютно різні категорії населення. Першою комп'ютерною грою в історії була «Spacewar!». Вона була розроблена у 1962 році Стівеном Расселом та його колегами з Масачусетського технологічного інституту (MIT). «Spacewar!» була аркадною грою, в якій два гравці керували

космічними кораблями, що змагалися між собою у космічному просторі. Вона була спеціально створена для мейнфрейм-комп'ютерів PDP-1 і використовувала векторну графіку. «Spacewar!» відіграла важливу роль у розвитку комп'ютерних ігор, і її успіх стимулював подальший прогрес у галузі. Згодом, у 1970-х роках з'явилися інші видатні комп'ютерні ігри, такі як «Pong», «Colossal Cave Adventure» та «Space Invaders», що також сприяло популяризації геймінгу та створювало фундамент для подальшого розвитку індустрії відеоігор. Гра сама по собі є провідною діяльністю для дитини, але познайомившись з нею вона залишається на все життя. Зараз, гра стала невід'ємною складовою людства, а з широким поширенням комп'ютерів вона знайшла своє місце і там. Це досить радикально вплинуло на суспільство, тому потребує додаткового вивчення (Balkin, 2006).

Поняття «геймери» має походження від англійського слова «game», що виникло ще в 20-му столітті. Став активно вживатись в 1980-х роках, саме тоді, коли відеоігри стали широко поширюватись та починали викликати значний інтерес. Немає конкретних даних, щодо того, хто започаткував цей термін, тому що він поширювався досить «органічно», набуваючи своєї популярності через взаємодію та спілкування гравців. Першопочатково, цей термін став широко поширюватись у геймінг-спільноті та не мав однозначного приписування до конкретної особи, поступово перетворився в загальноприйнятий термін для опису людей, що грають у відеоігри та не несе за собою жодного негативного значення. Якщо говорити про Україну, то тут широко розповсюджена геймінгова спільнота. Люди витрачають кошти на придбання різноманітних ігор, участь у турнірах, аксесуари, що пов'язані з цією тематикою. Віртуальна реальність та комп'ютерні ігри використовуються для розвитку різноманітних навичок у різних контекстах. Наприклад, зараз віртуальну реальність вдало використовують, щоб допомогти військовослужбовцям у формуванні стресостійкості, орієнтуватися в міжкультурній взаємодії, а також розвивати

навички ведення переговорів і лідерства. Відомо, що активне використання ігор у житті може мати як позитивні так і деякі негативні наслідки. Зупинимось на плюсах, оскільки їх очевидно більше. Ігри (не лише комп'ютерні), допомагають у розвитку розумових, когнітивних та соціальних навичок. Логіка, творче мислення, пошук різноманітних варіантів виходу із ситуації та прийняття рішень вдосконалюється за допомогою участі людини в грі. Окремо слід зазначити важливість налагодження комунікації під час гри, це також може стати окремим позитивним впливом багатокористувацьких відеоігор. Для деяких людей це просте хобі переростає у професійну діяльність. Деякі дослідження вказують на те, що геймери мають високий рівень стресостійкості через те, що вони набагато частіше справляються з різними негативними емоціями та стресовими ситуаціями, що пов'язані безпосередньо із грою. Також, існує думка, що гравці, що відчують більшу самотність, можуть бути більш схильними до стресу та проблем пов'язаних із цим. (Miloff 2019). Фактори, що впливають на стресостійкість та самотність геймерів, включають стиль гри та час проведений у ній (або на скільки часто людина грає взагалі), соціальну підтримку, особистісні риси та вікові характеристики. Наприклад, наявність соціальної підтримки та формування сильних соціальних зв'язків можуть зменшити почуття самотності та підвищити стресостійкість геймерів.

Як вже було зазначено до цього, дослідження стресу та самотності завжди викликали високий інтерес. Зазвичай, всі подібні дослідження проводяться з використанням різноманітних опитувальників та методик. Це дає змогу швидко зібрати достатньо великий об'єм інформації та перейти до її аналізу. Якщо говорити конкретно про дослідження стресостійкості та самотності у геймерів, то тут можна розглянути використання таких підходів:

Опитування та анкетування (використання стандартизованих методик). Цей підхід включає проведення опитувань серед геймерів,

за допомогою яких дослідники збирають інформацію про рівень стресу та самотності. Опитування можуть включати запитання про ігрову активність, спосіб гри, сприйняття гравцями власного психологічного стану та впливу гри на них.

Спостереження та аналіз геймерської спільноти. Дослідники можуть вивчати геймерське співтовариство, спостерігаючи та аналізуючи його діяльність, взаємодію та вплив на психологічний стан гравців. Цей підхід може включати аналіз онлайн-форумів, соціальних мереж, спільнот та взаємодії гравців під час гри.

Біофізіологічні виміри. Щоб оцінити фізіологічні реакції на стрес у геймерів, можна використовувати біофізіологічні виміри, такі як вимірювання пульсу, кров'яного тиску, електродермальної активності або електроенцефалограми. Ці показники дозволяють об'єктивно оцінювати фізіологічні реакції на стрес під час гри.

Проведення довготривалих спостережень та досліджень. Цей підхід включає довготривалі спостереження за психологічним станом геймерів протягом певного періоду. Дослідники можуть збирати дані про одних і тих самих гравців протягом кількох тижнів або навіть місяців, спостерігаючи зміни у рівні стресу та самотності з часом. Це дозволяє побачити певні тенденції та краще зрозуміти зміни у довготривалій перспективі.

Для обраного дослідження було вирішено використовувати метод опитування та використання методик, тому що це дає можливість отримати результати не зустрічаючись з людиною особисто. Інші методи в умовах війни в

країні є майже неможливими для використання, оскільки існує багато труднощів для збору даних. Детальніше про підбір методик буде зазначено далі.

Висновки до Розділу 1

У результаті теоретичного аналізу різних джерел (як українських так і англійських), можна зазначити, що дослідження тематики стресу, стресостійкості та самотності є все ще актуальними у сьогоденні. Були описані визначення понять стрес, психологічна стійкість (в контексті стресостійкості), відчуття самотності та їх впливи на життя. Розуміння теоретичної основи полегшує створення майбутніх досліджень. Вивчення теоретичних засад стресостійкості дозволяє розуміти основні принципи, що лежать в основі розвитку та зміцнення цієї важливої риси особистості, так само як і дослідження самотності.

Соціальна ізоляція гравця або відсутність підтримки може підсилювати ефект стресу, що виникає під час гри. Високий рівень стресостійкості сприяє більшій адаптації до стресових ситуацій в житті. Враховуючи зростаючу популярність геймінгу та значну кількість людей, які проводять багато часу, граючи в комп'ютерні ігри, цей розділ відкриває перспективи для подальших досліджень у цій області. Розуміння факторів, що впливають на стресостійкість та самотність геймерів, може сприяти розробці програм психологічної підтримки для поліпшення їхнього благополуччя та якості життя, які можна потім адаптувати для різних категорій молоді (з різними інтересами). Також, ця інформація може стати цінною для розробки популярних зараз психологічних тренінгів з розвитку стресостійкості, пропрацювання розуміння відчуття

самотності у своєму житті. Отже, якщо є потреба у дослідженнях і вони все ще актуальні, то це може зробити вагомий внесок для розуміння впливу геймінгу на соціальний добробут та психологічне здоров'я. А також, може допомогти розвінчати міфи пов'язані із шкодою відеоігор.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНІ МОЖЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА САМОТНОСТІ В ГЕЙМЕРІВ

2.1. Особливості дослідження, підбір та опис методик

Оскільки подібних досліджень (саме про взаємозв'язок обраних явищ із часом проведеним у відеоіграх) майже немає, потрібно було ретельно проаналізувати всі особливості вибірки та специфіку самого опитування. Коли тема була обрана, прийшов час підбору методик, які б були максимально зрозумілими, але в той же час мали високу валідність. Явищами для дослідження стали відчуття самотності та стресостійкість. Також, потрібно було знайти спосіб зібрати інформацію про залученість до відеоігор, а саме переважаючі жанри та час проведений в іграх вцілому. Тому було вирішено створити коротку анкету для опитування.

Специфічних особливостей дане дослідження не має. Обмежень щодо віку чи статі учасників дослідження не було встановлено. Місцем перебування респондентів на даний момент стала Україна. Чітких обмежень щодо заповнення методик не було зазначено. Всі відповіді анонімні та використовуються лише для загальної статистичної обробки. Відповіді кожного респондента окремо розглядатися не будуть.

Першою обраною методикою стала шкала стресу Холмса та Рея (The Social Readjustment Rating Scale (SRRS)) інша назва (Holmes and Rahe stress scale), що є інструментом, призначеним для оцінки рівня стресу, який людина може відчувати в результаті життєвих подій. Вона була створена ще у 1967 році в ході дослідження впливу життєвих подій на стан здоров'я людини, а результати були опубліковані як «шкала оцінки соціальних змін». Діагностична методика містить 43 життєві події, кожна за яких має свій відповідний бал (від 100 до 11). Саме сума цих балів складає загальний «рейтинг» стресу, а отже і визначити рівень стресостійкості. Питання методики включають в себе події пов'язані із сім'єю, роботою та фінансовим становищем, переживанням втрати та інших змін у житті, що можуть вплинути на переживання стресу, а отже з цього ми можемо говорити і про стресостійкість. В інструкції зазначено, що варто відзначати події, що сталися з людиною протягом останнього року. Це важливе уточнення дає змогу отримати актуальні результати, а не те, що людина прожила ще колись давно. Повний перелік запитань та бланк знаходяться у додатку А. Оскільки зараз адаптації цієї методики українською мовою немає, було вирішено використовувати переклад. Запитання для перекладу, а також інструкція були взяті із статті де досліджувалась її надійність в англійському варіанті (Gerst et al., 1978). Показник узгодженості у результаті перекладу становить (Cronbach's $\alpha = 0,863$), що говорить про достатньо високу валідність результатів, оскільки запитання методики є узгодженими, отже результати можна буде вважати дійсними.

«Шкала самотності» («UCLA Loneliness Scale») — шкала розроблена на базі університету Каліфорнії в Лос-Анджелесі (UCLA) такими авторами Дейвід Рассел, Джоуел Каттнер і Лінда Файнерман в 1978 році. Вона складається із 20 запитань, які дають змогу оцінити почуття самотності та соціальну ізольованість людини (Додаток Б). Кожне із запитань має 4 варіанти відповідей, а саме: «ніколи», що оцінюється в 1 бал, «рідко» — 2 бали, «інколи» — 3 бали, «часто» — 4 бали. Загальний бал, який можна отримати після заповнення всіх питань, може становити від 20 до 80, де вищий бал шкали свідчить про високий рівень відчуття самотності. За допомогою цієї методики можна виявити наскільки людина відчуває соціальну підтримку. Важливо зазначити, що за допомогою цієї шкали можна лише виміряти показник самотності, варто розглядати ще й побічні індивідуальні особливості. Також, високий показник самотності не обов'язково говорить про щось негативне. Кожна людина індивідуально переживає це відчуття та потребує різного рівня соціальної підтримки, тому для когось низький показник самотності може бути негативним та завдавати дискомфорту в житті, а для іншого — навпаки. Нажаль, адаптація цієї методики існує російською мовою, тому було обрано варіант перекладу запитань з англійської (Russell, 1996) на українську та розрахунок узгодженості. Cronbach's $\alpha = 0,901$, що говорить про дуже високий рівень внутрішньої узгодженості запитань, а отже цей переклад можна використовувати.

Також, було обрано опитувальник Coping Inventory for Stressful Situations (CISS), що був розроблений в 1990 році канадськими вченими С. Норманом, Д. Ендлер, Д. Джеймсом, М. Паркером. Він широко використовується, як інструмент для вивчення стратегій справляння зі стресом (копінгів) у різних контекстах. Дозволяє визначити декілька копінг-стратегій особистості, такі як: проблемно-орієнтована стратегія; емоційно-орієнтована стратегія; стратегії уникнення; відволікання; соціальне відволікання (пошук соціальної підтримки). Копінг, орієнтований на вирішення завдань (проблемо орієнтована стратегія) —

говорить про цілеспрямовані дії людини для вирішення проблеми, спроби змінювати ситуацію. Людина, у якої ця стратегія є переважаючою акцентується на поставленому завданні, плануванні та зусиллях, спрямованих на вирішення проблеми. Копінг, орієнтований на емоції (емоційно-орієнтована стратегія)— описує емоційні реакції, що спрямовані на зниження сили стресу. До таких реакцій може відноситися: самозвинувачення, надмірна емоційність, агресивність, роздратованість, зацикленість на собі або заглиблення у світ фантазій. Стратегія уникнення — описує когнітивні зміни або поведінку, що спрямована на уникнення стресової ситуації. Найчастіше це відбувається через відволікання на інші ситуації. Ця методика стала додатковою, для того щоб подивитись на переважаючі копінг-поведінки у стресових ситуаціях в геймерів. Методика містить 48 тверджень, для кожного з яких потрібно обрати 1 варіант відповіді, який найбільш чітко підходить для вас (ніколи — 1б., рідко — 2б, іноді — 3б, часто — 4б, дуже часто — 5б.) кожне твердження за ключем належить до окремого копінгу (Злишков та інші, 2016). Для дослідження використовувалась адаптація Т. Крюкової, але для перевірки узгодженості запитань, було зроблено розрахунки показника Альфа Кронбаха для кожної окремої шкали. Проблемно-орієнтована стратегія Cronbach's $\alpha = 0.883$, емоційно-орієнтована стратегія Cronbach's $\alpha = 0.869$, стратегія орієнтована на уникнення Cronbach's $\alpha = 0.819$, для відволікання Cronbach's $\alpha = 0.708$, пошук соціальної підтримки Cronbach's $\alpha = 0.720$. Бланк та інструкція зазначені в додатку В.

Феномен, який вивчається	Методика
Рівень самотності	«Шкала самотності» («UCLA Loneliness Scale») (Д. Рассел)
Рівень стресу і стресостійкості	«Шкала стресу Холмса та Рея» (The

	Social Readjustment Rating Scale (SRRS)) (Т. Холмс і Р. Рей)
--	--

Табл. 2.1. *Операціональна модель дослідження.*

2.2. Створення авторської анкети для визначення зацікавленості у відеоіграх

Для того, щоб зібрати додаткову інформацію про респондентів потрібно створити анкету. Її метою є можливість дізнатись зацікавленість кожного окремого учасника опитування відеоіграми в цілому, часом проведеним у них, переважаючих жанрах та минулим чи наявним досвідом у цій сфері. Також, побачивши основну інформацію у вигляді статі, віку чи рівня освіти відкриваються додаткові можливості для дослідження та пошуку можливих взаємозв'язків, а також об'єднання геймерів у різні групи для обробки результатів за іншими методиками. Кожне питання пропонується респондентам українською мовою.

Було вирішено використовувати такі питання для анкети:

1. Ваша стать (жіноча, чоловіча, інше);
2. Ваш вік (до 16, 16-18, 19-25, 26-30, 30+);
3. Чи працюєте Ви на даний момент? (так, ні);
4. Ваш рівень освіти (загальна освіта, вища незакінчена, повна вища, інше);
5. Чи грали Ви колись у відеоігри? (так, ні);
6. Чи граєте Ви зараз (за останній місяць) у відеоігри? (так, ні);
7. Як часто Ви граєте у відеоігри? (щодня, декілька разів на тиждень, раз на тиждень, декілька разів на місяць, не граю);

8. Скільки часу в тиждень (в середньому) Ви проводите у відеоіграх? (до 2-ох годин, до 10-ти годин, до 20 годин, більше 24-ох годин, не граю);
9. Які жанри відеоігор Ви обираєте? (шутер, стратегії, екшн, RPG, виживання, казуальні, головоломки, карткові, MMO, MMORPG, симулятори, аркади, інше).

Кожне питання є обов'язковим та має варіанти відповідей, що наведені в дужках. На перший погляд, вона здається досить простою, але має велике практичне значення та надає загальну картину зацікавленості відеоіграми кожного окремого респондента. Відповіді можна проаналізувати за допомогою описової статистики, а також далі використовувати деякі питання для пошуку кореляцій обраних явищ.

2.3. Процедура та організація проведення дослідження

Концептуальна (теоретична) модель дослідження — це модель, що використовується для вивчення певного обраного явища або процесу, що визначає які змінні чи фактори впливають на явище, що досліджується та як вони взаємодіють між собою. Ціль такої моделі дослідження полягає у тому, щоб розкрити залежності між змінними та встановити причинно-наслідкові зв'язки. Вона дозволяє дослідникам експериментувати зі значеннями змінних та спостерігати, як це впливає на досліджуване явище, що в свою чергу допомагає робити прогнози та проводити різноманітні аналізи для розуміння поведінки системи. Для даного дослідження її можна уявити приблизно так:

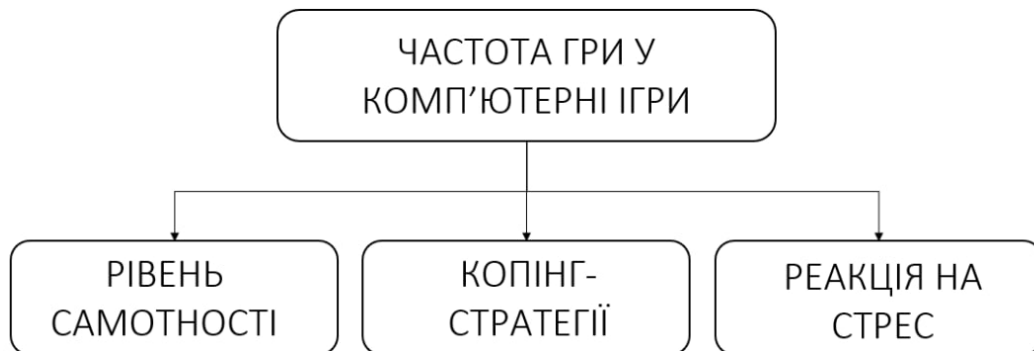


Рис. 2.3. Теоретична модель дослідження

Згідно встановлених гіпотез для дослідження рівень самотності, реакції на стрес та копінг-поведінки в стресових ситуаціях у геймерів можуть відрізнитись в залежності від часу проведеного у відеоіграх.

Для дослідження взаємозв'язку стресостійкості та самотності в геймерів було вирішено використовувати такі методи: опитування з використанням стандартизованих методик та анкетування (із застосуванням авторської анкети). Для зручності проведення опитування було створено анкетну форму з використанням сервісу Google Forms. Для логічної послідовності заповнення спочатку була представлена анкета, а потім методики в такому порядку: шкала стресу Холмса та Рея, «Шкала самотності» (Опитувальник запропонований трьома авторами: Д. Расселом, Л. Пепло, М. Фергюсоном), копінг-поведінки у стресових ситуаціях «CISS» (С. Нормана, Д. Джеймса). Посилання на заповнення форми для швидкості збирання відповідей розповсюджувалось за допомогою чатів для студентів в телеграмі та фейсбуці, а також на спеціалізованих ігрових форумах та серверах. Всі з тих людей, що заповнили

форму проживають на території України на даний момент. Збір відповідей відбувався в один етап в період із квітня по травень 2023 року. Загалом, опитування заповнили 74 респонденти.

Для більш швидкої та точної обробки результатів за методиками, всі відповіді збирались в таблиці Excel. На окремих аркушах, були розділені всі показники за різними методиками. Для того, щоб не рахувати всі шкали вручну, були розроблені формули за якими оброблювались відповіді, що згодом перевірялись та використовувались для статистичної обробки. Завданням емпіричного етапу дослідження стало зібрати потрібну інформацію про геймерів та з використанням цих даних провести кореляційний аналіз.

Висновки до Розділу 2

Було визначено можливі підходи для вивчення стресостійкості та самотності та обрано підходящий для нашого дослідження. Розроблено дизайн дослідження, обрано та проаналізовано методики, створено авторську анкету для збору інформації про геймерів. Анкета включає в себе ряд простих запитань із варіантами відповідей для визначення актуального та загального рівня зацікавленості геймерів у проведенні часу у відеоіграх. Як висновок, була створена операціональна модель дослідження, яка включає методики для вивчення двох обраних явищ, а саме шкала стресу Холмса та Рея (для дослідження стесостійкості), та «Шкала самотності» (опитувальник запропонований трьома авторами: Д. Расселом, Л. Пепло, М. Фергюсоном) для визначення рівня самотності. Обрано методику копінг-поведінки у стресових ситуаціях «CISS» (С. Нормана, Д. Джеймса) для того, щоб визначити переважаючі копінг-поведінки в стресових ситуаціях у геймерів. Всі методики перекладено на українську мову та пораховано показник внутрішньої

узгодженості питань (Альфа Кронбаха), що дозволяє нам використовувати їх у дослідженні. Проведена підготовка до опитування, створено форму для збору відповідей респондентів, результати якого будуть описані в розділі 3. В дослідженні прийняли участь 74 геймери, що заповнили анкету та дали відповіді на всі питання із запропонованих методик. Для зручності обробки результатів за методиками, були розроблені формули розрахунку результатів в таблицях Excel. Всі зібрані показники були підготовані до подальшого аналізу.

Ще раз підтверджена актуальність проведення подібних досліджень для отримання нового досвіду та інформації, яку можна буде використовувати не лише в геймерських спільнотах. Описана підготовка та організація проведення дослідження і збір актуальних даних.

РОЗДІЛ 3. ПРОВЕДЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ОПИТУВАННЯ

3.1. Аналіз відповідей в анкеті, визначення зацікавленості відеоіграми

Відповіді анкети були зібрані за допомогою сервісу Google Forms. Загалом, її заповнили 74 респонденти. За статевим розподілом жінки складають 48,6% (36 жінок) та 38 чоловіків (51,4%). За віком розподіл відбувся таким чином:

- до 16 років — 3 респонденти (4,1%);
- 16-18 років — 9 респондентів (12,2%);
- 19-25 років — 48 респондентів, що становить найбільшу частину від всіх відповідей (64,9%);
- 26-30 років — 4 респонденти (5,4%);
- 30 + років — 10 респондентів (13,5%).

На питання, чи працюєте Ви на даний момент 49 з опитуваних людей відповіли «так», що є 66,2% від всієї вибірки, інші 25 людей дали відповідь «ні». Це питання та показники може бути корисним для подальшого аналізу та інших досліджень. Оскільки більшість з тих хто заповнив анкету на даний момент є студентами вищих навчальних закладів України, у питанні про рівень освіти переважає відповідь «вища незакінчена». Всі відповіли, що раніше грали, або грають на даний момент. За останній місяць 18 з опитуваних не грали. 17 людей відповіли, що грають щодня, переважна більшість (45 осіб) обрали варіант «граю декілька разів на тиждень», всі інші відносяться до категорії «граю декілька разів на місяць». Середнє значення годин проведених у грі за тиждень серед всіх опитуваних становить 12 годин.

Також, геймерам було запропоновано обрати жанри відеоігор, яким вони надають перевагу. Відповіді у відсотковому показнику виглядають так:

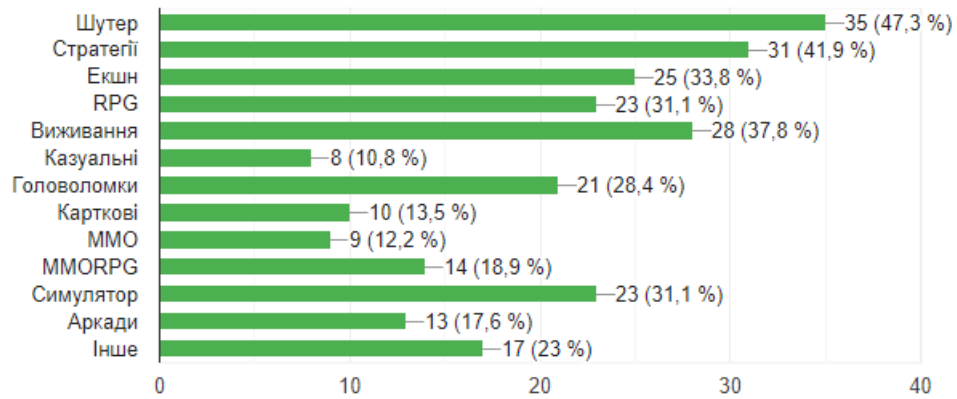


Рис 3.1. відсотковий розподіл відповідей щодо жанрів відеоігор, які обирають геймери

Дані анкети були представлені у описовій статистиці для того, щоб побачити загальну картину вибірки та використовувати потрібні запитання для подальшого дослідження.

3.2. Аналіз переважаючих стратегій копінг-поведінки у стресових ситуаціях у геймерів

Для того, щоб дізнатись які стратегії копінг-поведінки переважають у геймерів було обрано опитувальник Coping Inventory for Stressful Situations (CISS) авторства С. Нормана та Д. Джеймса. Його заповнили 74 респонденти. В ході обробки відповідей було визначено, що у 38 з опитуваних переважає проблемно-орієнтована стратегія поведінки, копінг-стратегія орієнтована на уникнення є переважаючою у 19 людей, а емоційно-орієнтована у 17. Відволікання є трохи переважаючим за пошук соціальної підтримки, але ці пункти є не надто вираженими у всієї вибірки. У відсотковому співвідношенні ці результати можна представити так:



Рис 3.2. *копінг-поведінки в стресових ситуаціях у геймерів*

Проблемно-орієнтована стратегія поведінки акцентується на пошуку розв'язків проблем та досягненні конкретних цілей. Ця стратегія базується на систематичному аналізі ситуації, ідентифікації проблем, постановці мети і визначенні кроків, необхідних для досягнення цілей. Зазвичай включає в себе чіткий аналіз ситуації, постановку мети, розробку плану вирішення та його виконання і оцінку результатів. З того, що саме ця стратегія поведінки є переважаючою (адже проявляється як основна більше ніж у половини вибірки), можна зробити припущення, що геймери більш чітко зосереджуються на наявній проблемі та шляхах її вирішення, як в грі так і в житті. Наступною за поширеністю є стратегія, орієнтована на уникнення. Вона зазвичай полягає в уникненні конфліктів, неприємностей чи проблем. Така стратегія може мати свої переваги, особливо у випадках, коли є великий ризик або коли ситуація потребує додаткового часу для аналізу. Емоційно-орієнтована стратегія

виявилася найменш популярною серед відповідей. Вона визнає важливість емоційного стану людини, що покладається на нього при прийнятті рішень та взаємодії з оточуючим світом. Зазвичай, такі люди уважні до емоцій інших, але всі ситуації також вирішують під дією емоцій. Отже, можна побачити, що у різних ситуаціях в геймерів можуть виникати різні стратегії копінг-поведінки, тобто способи впорядкування і зменшення стресу.

3.3. Емпіричне дослідження стресостійкості та самотності в залежності від часу проведеного у відеоіграх

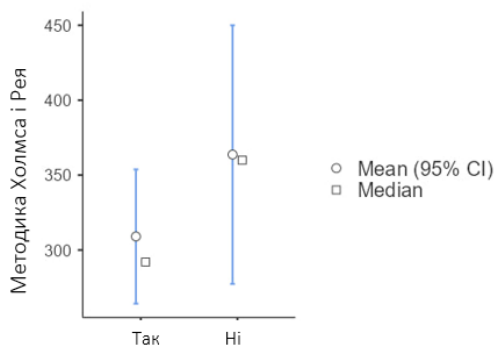
Для проведення статистичного аналізу була обрана програма Jamovi (Jamovi, 2022), яка є зручним і доступним інструментом для проведення статистичного аналізу. Була здійснена спроба розділяти вибірку за різними принципами, що стосувалися частоти проведення часу за комп'ютерними іграми, та шукати значущі відмінності у досліджуваних групах. За допомогою кореляційного аналізу нами був здійснений пошук зв'язку між феноменами, що вивчалися, а саме шкалою стресу та шкалою самотності.

Попередньо, за допомогою тесту нормальності (normality test) було визначено, що вибірка за шкалою Холмса та Рея (шкала стресу) відповідають нормальному розподілу (Shapiro-Wilk $W = 0.969$, $p = 0,071$). У свою чергу, за «Шкалою самотності» («UCLA Loneliness Scale») вибірка не відповідає нормальному розподілу (Shapiro-Wilk $W = 0.960$, $p = 0,022$). Тому за можливості для першої шкали нами були використані параметричні критерії для оцінки результатів, а у випадку шкали самотності, перевагу надавали непараметричним критеріям.

У рамках запропонованої анкети досліджувані особи мали самозвітуватися стосовно того, як часто вони приділяють час грі у комп'ютер, описуючи свої рутинні зв'язки з комп'ютерними іграми, а також повідомити чи грали вони за останній місяць. Поділивши вибірку спочатку за принципом «Чи

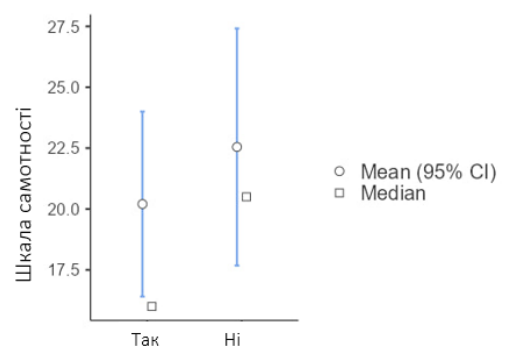
грали Ви в останній місяць у комп'ютерні ігри?» та використавши t-критерій Стьюдента і U-критерій Манна-Вітні для шкал стресу і самотності відповідно, було виявлено, що досліджувані групи між не мають статистично значущої відмінності. За показниками шкали стресу (Student's $t = 1.214$, $df = 69.0$, $p = 0.229$) та за шкалою самотності (Mann-Whitney $U = 467$, $p = 0,370$), можна говорити, що обрані групи для порівняння не відрізняються достатньо за цими показниками, тому можна зробити припущення, що інтеракція чи не інтеракція з комп'ютерними іграми в останній місяць навряд чи може вплинути на рівні стресу і самотності. Проте, Слід зазначити, що у групи, що не грала у комп'ютерні ігри в останній місяць спостерігаються дещо вищі показники за представленими шкалами (рівень стресу: $mean = 364$; рівень самотності: $mean = 22,5$), ніж у групи, що мала досвід гри у комп'ютерні ігри протягом останнього місяця (рівень стресу: $mean = 309$; рівень самотності: $mean = 20,2$). Графіки порівняння представлені на Рисунку 3.1., де можна побачити, що та частина вибірки, що не грала у комп'ютерні ігри має більше значно вищих показників.

Методика Холмса і Рея



Грав_ла в ігри за останній місяць

Шкала самотності



Грав_ла в ігри за останній місяць

Рис 3.3. *Порівняльні графіки за результатами шкал Холмса і Рея та шкалою самотності у груп, які грали/не грали у комп'ютерні ігри останній місяць*

Далі нами вибірка була розділена на групи за принципом частоти гри у комп'ютерні ігри. Для порівняння груп, що утворилися, було обрано однофакторний дисперсійний аналіз для параметричних (шкала стресу) і непараметричних (шкала самотності) шкал. У результаті однофакторного дисперсійного аналізу було визначено, що немає статистично значущої відмінності між досліджуваними групами ні за шкалою стресу (Welch $F = 0,475$, $df1 = 4$, $df2 = 12,3$, $p = 0,927$), ні за шкалою самотності (Kruskal-Wallis $\chi^2 = 5,43$, $df = 4$, $p = 0,246$). На графіках (Рисунок 3.2) можна побачити, що чіткої тенденції не проявляється, тому однозначно можна підсумувати, що у рамках нашого дослідження статистично значущих відмінностей за шкалами стресу і самотності у групах, що відрізняються за частотою гри у комп'ютерні ігри, немає.

Методика Холмса і Рея

Шкала самотності

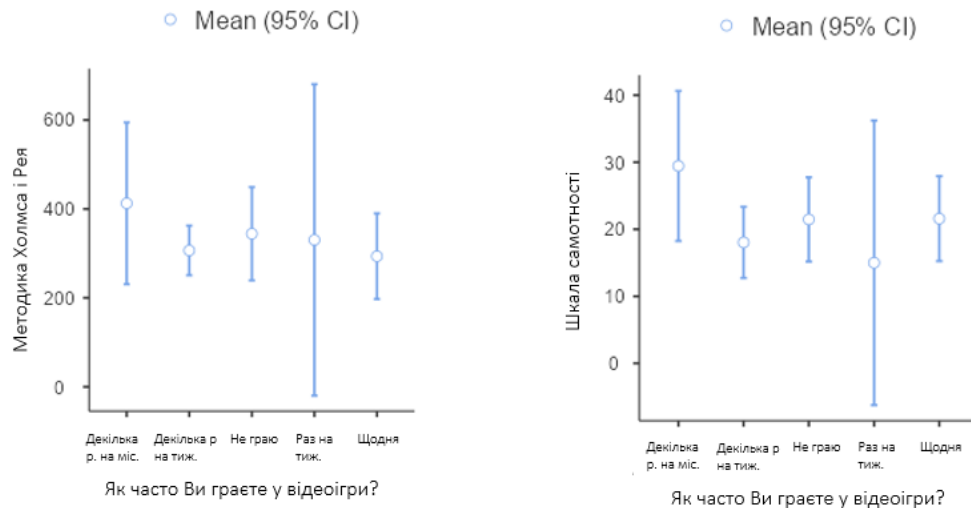


Рис 3.4. Порівняльні графіки за результатами шкал Холмса і Рея та шкалою самотності у груп, поділених за частотою гри у комп'ютерні ігри.

Для пошуку зв'язку між показниками двох шкал самотності і стресу був використаний непараметричний критерій Спірмена, оскільки одна із шкал не відповідає нормальному розподілу. У результаті аналізу було виявлено слабкий позитивний зв'язок між досліджуваними явищами (Spearman's $\rho = 0,293$, $p = 0,013$). У свою чергу, зв'язку між явищами, що вивчаються, та частотою гри у комп'ютерні ігри не виявилось, можна спостерігати низькі показники як за шкалою стресу (Spearman's $\rho = -0,109$, $p = 0,366$), так і за шкалою самотності (Spearman's $\rho = -0,079$, $p = 0,512$). Таким чином можна говорити, що частоти гри не має зв'язку з особистісними рівнями самотності та стресу. Детальна інформація представлена у кореляційній матриці (Додаток Г).

У висновку, можна сказати, що гіпотези 1 і 2, що стосувалися зв'язку рівнів стресу і самотності з частотою гри у комп'ютерні ігри не підтвердилися. У свою чергу гіпотеза 3, що стосувалася зв'язку досліджуваних феноменів у

нашій вибірці геймері частково підтвердилися, маючи слабкий позитивний зв'язок. Є припущення, що отримані результати залежать від загального стану респондентів (оскільки всі зараз знаходяться на території України де триває війна). Показники за «шкалою стресу» є досить завищеними майже у всіх опитаних геймерів, що звичайно могло мати свій вплив на дослідження. Також, можливо групи за розподілом часу у грі мали бути більшими, щоб отримати більш точні результати, або варто було подумати і про пошук кореляцій за іншим принципом поділу у групи.

Висновки до розділу 3

При плануванні дослідження було запропоновано 3 гіпотези:

1. Існує взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та часом проведеним у відеоіграх геймерами.
2. Існує взаємозв'язок між відчуттям самотності та часом проведеним у відеоіграх геймерами.
3. Існує взаємозв'язок між рівнем стресостійкості та відчуттям самотності у геймерів.

Проведення описаного дослідження дало змогу визначити відсутність взаємозв'язку між стресостійкістю та самотністю з часом проведеним у відеоіграх окремо, але знайти невелике підтвердження позитивного зв'язку між самими двома досліджуваними явищами. Було визначено, що немає статистично значущих відмінностей між групами геймерів, що поділені за принципом частоти гри. Опитано 74 геймери, описано відповіді анкети та переважаючі стратегії поведінки у стресових ситуаціях. Також, було помічено цікавий факт, що у групи, яка не грала у комп'ютерні ігри в останній місяць спостерігаються дещо вищі показники за представленими шкалами (рівень стресостійкості та відчуття самотності). Якщо говорити про копінг-поведінки в

геймерів у стресових ситуаціях, то були отримані такі результати у 38 з опитуваних переважає проблемно-орієнтована стратегія поведінки, копінг-стратегія орієнтована на уникнення є переважаючою у 19 людей, а емоційно-орієнтована у 17. Ці результати можуть стати основою для подальших досліджень

Загалом, незалежно від того, що деякі гіпотези були не підтвердженими дослідження є цікавим для подальших пошуків нових результатів, а отже ця тематика є актуальною. Важливо ще попрацювати над дизайном дослідження та врахувати інші змінні, що можуть суттєво впливати на результати.

ВИСНОВКИ

Отже, в результаті дослідження були виконані всі поставлені завдання, а саме:

1. Здійснено теоретичний аналіз понять та літератури з обраної теми. Розглянуто різні дослідження та особливості вивчення стресу, стресостійкості та відчуття самотності. Описано поняття «геймери» та актуальність відеоігор в сучасному світі. Розкрито складність та багатофакторність досліджуваних феноменів. Варто ще раз зазначити, що різне відчуття самотності не обов'язково несе за собою якийсь негативний сенс, а така характеристика особистості, як стресостійкість є дуже важливою в сьогоднішніх умовах життя.

2. Було розроблено план дослідження та підбрано методики. Для дослідження стресостійкості була обрана методика Холмса та Рея (The Social Readjustment Rating Scale (SRRS)), яку ще називають «шкалою стресу». Вона допомагає оцінити рівень стресу, а отже з цього можна зробити висновки про стресостійкість людини. Для того, щоб подивитись на переживання самотності була обрана «шкала самотності» («UCLA Loneliness Scale»). За допомогою цього опитувальника вдалось визначити рівень суб'єктивного відчуття людиною своєї самотності (в нашому випадку геймерів). Також, для описової статистики була обрана методика CISS (Coping Inventory for Stressful Situations). Вона дала змогу подивитись на переважаючі копінги поведінки геймерів у стресових ситуаціях. Згодом, з цього уло створено опитування яке пройшли 74 геймери.
3. Проведено кількісний і якісний аналіз отриманих результатів за шкалою стресу. Гіпотеза щодо взаємозв'язку стресостійкості з часом проведеним у відеоіграх не була підтверджена. Проведено кількісний і якісний аналіз отриманих результатів відчуття самотності. Гіпотеза щодо взаємозв'язку самотності геймерів з часом проведеним у відеоіграх не була підтверджена. Було здійснено кореляційний аналіз стресостійкості та самотності. За допомогою отриманих результатів вдалось дослідити обрані явища в контексті часу, проведеного у відеоіграх. Можна сказати, що гіпотези щодо існування взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та часом проведеним у відеоіграх геймерами не було знайдено, так само як і кореляції між відчуттям самотності та різною залученістю до відеоігор. А от гіпотеза щодо існування взаємозв'язку між рівнем стресостійкості та відчуттям самотності у геймерів була частково підтверджена наявністю слабого зв'язку. Тому можна стверджувати, що думка, щодо того, що чим

мешу самотність відчують геймери, тим більший в них рівень стресостійкості, або навпаки, можна розвивати, змінюючи дизайни досліджень та проводячи повторні опитування.

Зроблено відповідні висновки, що тема являється актуальною та потребує досліджень, тому її можна розвивати. Звісно, варто зазначити, що свій вплив на результати має загальний стан геймерів, оскільки вони проживають на території України де триває війна. Зроблено однозначний висновок, що відеоігри можуть впливати на загальний стан особистості. Загалом, перевагою таких досліджень є їх практична значимість. За допомогою отриманих результатів можна створювати дійсно корисні програми та «продукти», що зможуть допомогти молоді адаптуватись до складних зовнішніх умов, краще пізнати себе. Результати можна буде адаптувати не лише під геймерів, але це потребує ще більше додаткових досліджень та вивчення теми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Башманівська, Я. В. (2015). Самотність людини в умовах глобалізації (Doctoral dissertation, Житомирський державний університет імені Івана Франка).
2. Брез К.Д. (2004) Психологічні аспекти аналізу агресивних проявів особистості.
3. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. (2016) Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях.
4. Кузьмінський, Я. А., & Чорна, О. Ю. (2018). Особистісні стратегії подолання стресу у спортсменів. Молода спортивна наука України.
5. Коваль, Г. (2022). Кіберпсихологія: витоки, сучасність, перспективи розвитку.
6. Помазова, О. В. (2013). Самотність як психологічний феномен. «Наукові записки Національного університету «Острозька академія»: серія «Психологія», 1(23), 206-214.
7. Попелюшко, Р. П. (2013). Самотність—як проблема соціалізації особистості в суспільстві. Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету Україна, (2), 212-216.
8. Романовська, Д. Д. (2002). Як зняти емоційне напруження або що таке релаксація. Практична психологія та соціальна робота, (2), 23-35.
9. Романович, Ж. А., & Горпинич, О. В. Геймерство, як соціальний феномен інформаційного суспільства
10. Саковська, В. В. (2022). Психологічні особливості впливу війни на самоствалення особистості. Development of modern science, experience and trends, 3, 377.
11. Хамітов, Н. В. (2017). Самотність у людському бутті.

12. Ходунова, В. (2023). Гейміфікація як інновація в освіті. Наукові інновації та передові технології, (2 (16)).
13. Яцина, О. Ф. (2022). Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків.
14. Яценко Т. С. (2019) Архаїчний спадок психіки: психоаналіз феноменології проблеми. Дніпро: Інновація, – 283 с.
15. Antonovsky, A. (1979). Health, stress, and coping: New perspectives on mental and physical well-being. Jossey-Bass.
16. Akram M. B., Amin B., Salik M. H., Abbas Z., Siddique N. (2021) New age media and cyber psychology: The perpetration of cyber bullying among university students. EEO.
17. Bale, T. L., & Vale, W. W. (2004). CRF and CRF receptors: role in stress responsivity and other behaviors. *Annu. Rev. Pharmacol. Toxicol.*, 44, 525-557.
18. Balkin, Jack M.; Beth Simone Noveck (2006) *The State of Play: Law, Games, and Virtual Worlds* (англ.). — New York University Press
19. Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. WW Norton & Company.
20. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
21. Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. *Jama*, 298(14), 1685-1687.
22. Drigas A., & Mitsea E. (2021) Metacognition, StressRelaxation Balance & Related Hormones. *Int. J. Recent Contributions Eng. Sci. IT*, № 9(1). P. 4–16.
23. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 844-854.

24. Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*, 18(1), 12-23.
25. Goldberger, L., & Breznitz, S. (Eds.). (2010). *Handbook of stress*. Simon and Schuster.
26. Gerst, M. S., Grant, I., Yager, J., & Sweetwood, H. (1978). The reliability of the social readjustment rating scale: Moderate and long-term stability. *Journal of psychosomatic research*, 22(6), 519-523.
27. Hawkley, L. C., Burleson, M. H., Berntson, G. G., & Cacioppo, J. T. (2003). Loneliness in everyday life: Cardiovascular activity, psychosocial context, and health behaviors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(1), 105-120.
28. Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227.
29. Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695-718.
30. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513-524.
31. Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, 6(4), 307-324.
32. Holmes TH, Rahe RH (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *J Psychosom Res* 11
33. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
34. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1991). 9. The concept of coping. In *Stress and coping: An anthology* (pp. 189-206). Columbia University Press.

35. Lupien, S. J., McEwen, B. S., Gunnar, M. R., & Heim, C. (2009). Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 434-445.
36. Masten, A. S. (2001). Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
37. Miloff A., Lindner P., Dafgard P. (2019) Automated virtual reality exposure therapy for spider phobia vs. in-vivo onesession treatment: A randomized non-inferiority trial. *Behaviour Research and Therapy*, № 118. PP. 130–140.
38. Murray, J. *Hamlet on the Holodeck (1997): The Future of Narrative in Cyberspace*. New York: Free Press
39. Perls, F. S. (1992). Ego, hunger and aggression: A revision of Freud's theory and method. *Gestalt Journal Press*.
40. Rahe, R. H., Biersner, R. J., Ryman, D. H., & Arthur, R. J. (1972). Psychosocial predictors of illness behavior and failure in stressful training. *Journal of Health and Social Behavior*, 393-397.
41. Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290-294.
42. Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of personality assessment*, 66(1), 20-40.
43. Sapolsky, R. M. (1994). Why stress is bad for your brain. *Science*, 273(5276), 749-750.
44. Sapolsky, R. M. (2004). *Why zebras don't get ulcers: The acclaimed guide to stress, stress-related diseases, and coping*. New York: Holt Paperbacks.
45. Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.
46. Selye, H. (1956). What is stress. *Metabolism*, 5(5), 525-530. Selye, H. (1956). What is stress. *Metabolism*, 5(5), 525-530.
47. Selye, H. (1976). *Stress in Health and Disease*. Boston: Butterworths.

48. Selye, H. (1973). The Evolution of the Stress Concept: The originator of the concept traces its development from the discovery in 1936 of the alarm reaction to modern therapeutic applications of syntoxic and catatoxic hormones. *American scientist*, 61(6), 692-699.
49. VandenBos, G. R. (2007). *APA dictionary of psychology*. American Psychological Association.
50. Zimbardo, P. G., & Ruch, F. L. (1975). *Psychology and life*.

ДОДАТОК А

Шкала стресу Холмса та Рея (The Social Readjustment Rating Scale (SRRS) більш відома, як: Holmes and Rahe Stress Scale)

Інструкція: Спробуйте пригадати всі події, які сталися з Вами протягом останнього року. Відмітьте ті, що були з Вами, в іншому випадку оберіть «не відбувалось».

Життєва подія	Одиниці зміни життя
Смерть одного з подружжя	100
Розлучення	73
Розрив з партнером	65
Тюремне ув'язнення	63
Смерть близького члена сім'ї	63
Травма або хвороба	53
Одруження, весілля	50
Звільнення з роботи	47
Примирення з партнером	45
Вихід на пенсію	45
Зміни в стані здоров'я членів сім'ї	44
Вагітність дружини (подруги)	40
Сексуальні проблеми	39

Поява нового члена сім'ї, народження дитини	39
Реорганізація на роботі	39
Зміна фінансового становища	38
Смерть близького друга	37
Зміни професійної орієнтації, місця роботи	36
Посилення конфліктності стосунків з партнером	35
Кредит на значну покупку	32
Завершення строку виплати кредиту, борги, що зростають	30
Зміна посади, підвищення службової відповідальності	29
Син або донька залишають дім	29
Проблеми з родичами чоловіка (дружини)	29
Видатне особисте досягнення, успіх	28
Партнер покидає роботу (або починає працювати)	26
Початок або завершення навчання в навчальному закладі	26
Зміна умов життя	25
Відмова від особистих звичок, зміна стереотипів поведінки	24
Проблеми з керівником, конфлікти	23
Зміна умов або часу роботи	20
Зміна місця проживання	20
Зміна місця навчання	20
Зміна звичок, що пов'язані з проведенням відпочинку, відпустки	19

Зміна звичок, що пов'язані з віросповіданням	19
Зміна соціальної активності	18
Кредит на купівлю менш значних речей	17
Зміна звичок, що пов'язані зі сном, порушення сну	16
Зміна звичок, пов'язаних з харчуванням (кількість їжі, відсутність апетиту тощо)	15
Різдво, святкування Нового року, день народження	12
Незначне порушення правопорядку (штраф за порушення правил дорожнього руху)	11

ДОДАТОК Б

«Шкала самотності» («UCLA Loneliness Scale»)

Мета методики: дослідження рівня суб'єктивного відчуття людиною своєї самотності.

Інструкція: Випробуваному пропонується розглянути ряд тверджень послідовно і оцінити з точки зору частоти їх прояву стосовно його життя за допомогою чотирьох варіантів відповідей: «часто», «іноді», «рідко», «ніколи».

Твердження	Часто	Іноді	Рідко	Ніколи
Я нещасливий, займаючись стількома речами поодинці				
Мені немає з ким поговорити				
Для мене нестерпно бути таким самотнім				
Мені не вистачає спілкування				
Я відчуваю, ніби ніхто дійсно не розуміє мене				
Я застаю себе в очікуванні, що люди подзвонять або напишуть мені				
Немає нікого, до кого я міг би звернутися				
Я зараз більше ні з ким не близький				
Ті, хто мене оточують, не поділяють мої інтереси та ідеї				
Я відчуваю себе покинутим				

Я нездатний розкріпачуватися і спілкуватися з тими, хто мене оточує				
Я відчуваю себе абсолютно самотнім				
Мої соціальні відносини і зв'язки поверхневі				
Я вмираю по компанії				
Насправді ніхто як слід не знає мене				
Я відчуваю себе ізольованим від інших				
Я нещасний, будучи таким знедоленим				
Мені важко заводити друзів				
Я відчуваю себе виключеним і ізольованим іншими				
Люди навколо мене, але не зі мною				

Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)

Інструкція: Нижче наведено можливі реакції людини на різні важкі стресові ситуації. Вкажіть, як часто Ви поводитесь подібним чином у важкій стресовій ситуації і поставте відповідну цифру у бланку відповідей.

Ніколи 1 Рідко 2 Іноді 3 Часто 4 Дуже часто 5

Текст методики

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.
2. Зосереджуюсь на проблемі і думаю, як її можна вирішити.
3. Думаю про щось хороше, що було у моєму житті.
4. Намагаюся бути серед людей.
5. Звинувачую себе за нерішучість.
6. Роблю те, що вважаю найкращим у даній ситуації.
7. Занурююся у свій біль і страждання.
8. Звинувачую себе за те, що опинився у даній ситуації.
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.
10. Думаю про те, що для мене найголовніше.
11. Намагаюся більше спати.
12. Балую себе улюбленою їжею.
13. Переживаю, що не можу впоратися з ситуацією.
14. Відчуваю нервову напругу.
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.
16. Кажу собі, що це відбувається не зі мною.
17. Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації.
18. Іду кудись перекусити або пообідати.
19. Відчуваю емоційний шок.

20. Купую собі якусь річ.
21. Визначаю напрямок дій і дотримуюся його.
22. Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити.
23. Іду на вечірку.
24. Намагаюся вникнути в ситуацію.
25. Застигаю (як заморожений) і не знаю, що робити.
26. Негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.
27. Обмірковую подію, яка сталася або своє ставлення до неї.
28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося або своє ставлення до того, що трапилося.
29. Іду в гості до друга.
30. Турбуюся про те, що я буду робити
31. Проводжу час з близькою людиною.
32. Іду на прогулянку.
33. Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову.
34. Зосереджується на своїх загальних недоліках.
35. Розмовляю з тим, кого я особливо ціную.
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.
37. Телефоную другу.
38. Відчуваю роздратування.
39. Вирішую, що тепер найважливіше робити.
40. Дивлюся фільм.
41. Контролюю ситуацію.
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб все зробити.
43. Розробляю декілька різних рішень проблеми.
44. Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації.
45. Відриваюся на інших.
46. Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу зробити це.

47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем з ситуації.

48. Дивлюся телевізор.

Обробка результатів

При обробці результатів підсумовуються бали з урахуванням наведеного нижче ключа.

Копінг	Номери тверджень
Орієнтований на вирішення завдань (проблемно-орієнтована стратегія)	1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47
Орієнтований на емоції (емоційноорієнтована стратегія)	5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45
Стратегія унекнення	3, 4, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48
Субшкала відволікання	9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48
Субшкала соціального відволікання	4, 29, 31, 35, 37

ДОДАТОК Г**Анкета-опитування**

1. Ваша стать (жіноча, чоловіча, інше);
2. Ваш вік (до 16, 16-18, 19-25, 26-30, 30+);
3. Чи працюєте Ви на даний момент? (так, ні);
4. Ваш рівень освіти (загальна освіта, вища незакінчена, повна вища, інше);
5. Чи грали Ви колись у відеоігри? (так, ні);
6. Чи граєте Ви зараз (за останній місяць) у відеоігри? (так, ні);
7. Як часто Ви граєте у відеоігри? (щодня, декілька разів на тиждень, раз на тиждень, декілька разів на місяць, не граю);
8. Скільки часу в тиждень (в середньому) Ви проводите у відеоіграх? (до 2-ох годин, до 10-ти годин, до 20 годин, більше 24-ох годин, не граю);
9. Які жанри відеоігор Ви обираєте? (шутер, стратегії, екшн, RPG, виживання, казуальні, головоломки, карткові, ММО, MMORPG, симулятори, аркади, інше).

Correlation Matrix

Correlation Matrix

		Чи граєте Ви зараз (за остан2й місяць) у відеоігри?	Як часто Ви граєте у відеоігри?	Скільки часу в тиждень (в середньому) Ви проводите у відеоіграх?	результати методики холмса та рея	шкала самотності
Чи граєте Ви зараз (за остан2й місяць) у відеоігри?	Pearson's r	—				
	p-value	—				
	Spearman's rho	—				
	p-value	—				
Як часто Ви граєте у відеоігри?	Pearson's r	-0.897 ***	—			
	p-value	< .001	—			
	Spearman's rho	-0.824 ***	—			
	p-value	< .001	—			
Скільки часу в тиждень (в середньому) Ви проводите у відеоіграх?	Pearson's r	-0.598 ***	0.551 ***	—		
	p-value	< .001	< .001	—		
	Spearman's rho	-0.515 ***	0.371 **	—		
	p-value	< .001	0.001	—		
результати методики холмса та рея	Pearson's r	0.145	-0.160	0.014	—	
	p-value	0.229	0.184	0.907	—	
	Spearman's rho	0.092	-0.109	0.039	—	
	p-value	0.445	0.366	0.748	—	
шкала самотності	Pearson's r	0.084	-0.109	-0.015	0.302 *	—
	p-value	0.485	0.364	0.900	0.011	—
	Spearman's rho	0.108	-0.079	-0.064	0.293 *	—
	p-value	0.371	0.512	0.599	0.013	—

Note. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001