

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД**  
**«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»**  
**Навчально-науковий інститут психології**

**Кафедра психології**

Нодарідзе Дженіфер

УДК 004.738.5-042.72

**Кваліфікаційна робота**

Інтернет-залежність та ігроманія як фактор зниженого настрою та  
субдепресії

053 «Психологія»

«Організаційна психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок.  
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на  
відповідне джерело \_\_\_\_\_ Д. Нодарідзе

Науковий керівник Никоненко Олена Вікторівна кандидат  
психологічних наук, доцент кафедри психології

**Київ – 2024**

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ІГРОМАНІЇ.....	6
1.1. Теоретичні підходи до визначення поняття інтернет-залежності та ігроманії.....	6
1.2. Розвиток субдепресії та зниженого настрою в контексті інтернет- залежності. ....	16
1.3. Особливості прояву інтернет-залежності та ігроманії в підлітковому та юнацькому віці. ....	26
Висновки до розділу 1 .....	33
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ІГРОМАНІЇ ЯК ФАКТОРА ЗНИЖЕНОГО НАСТРОЮ ТА СУБДИПРЕСІЇ. ....	35
2.1. Організація та етапи дослідження .....	35
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	41
Висновки до розділу 2 .....	57
РОЗДІЛ 3 ПРАКТИЧТІ АСПЕКТИ ПОДОЛАННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ІГРОМАНІЇ.....	59
3.1. Вплив ігрової та інтернет-залежності на психічне здоров'я.....	59
3.2. Програма психокорекції ігрової та інтернет залежності підлітків та юнаків. ....	68
ВИСНОВКИ.....	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	84

## ВСТУП

В сучасному інформаційному суспільстві, де використання Інтернету та комп'ютерних ігор стало неодмінною частиною повсякденного життя, проблема інтернет-залежності та ігроманії набуває надзвичайно важливого значення. За останні десятиліття спостерігається рапідний розвиток технологій, що призводить до постійного збільшення доступності та розмаїття онлайн-розваг.

Цей феномен, хоча й забезпечує суспільству нові можливості та зручності, також вносить серйозні виклики, зокрема в сфері психічного здоров'я. Залежність від Інтернету та ігор може впливати на емоційний стан особистості, її соціальні відносини та загальний рівень щасливого життя.

Актуальність дослідження полягає в необхідності глибшого розуміння взаємозв'язку між інтернет-залежністю, ігроманією та психічним станом особистості, зокрема у контексті зниженого настрою та субдепресивних станів. Розбір цих аспектів є важливим для розробки ефективних стратегій попередження та лікування, а також для створення психокорекційних програм, спрямованих на підтримку психічного здоров'я молоді.

Отже, ця дипломна робота має на меті докладне вивчення проблеми інтернет-залежності та ігроманії як факторів, що впливають на настрій та субдепресію, з метою сприяння розвитку наукових підходів та розробці практичних рекомендацій для справляння з цим важливим соціальним явищем.

**Об'єктом** дослідження є емоційна сфера молоді, яка включає в себе усі аспекти їхнього психологічного функціонування та емоційного стану.

**Предметом** дослідження є інтернет-залежність та ігроманія як чинник зниженого настрою та субдепресію.

**Мета дослідження:** теоретично вивчити та емпірично дослідити вплив інтернет-залежності та ігроманії на рівень зниженого настрою та субдипресії

**Завдання роботи:**

1. Вивчити теоретичних підходів до інтернет-залежності та ігроманії.
2. Теоретично дослідити прояви субдепресії та зниженого настрою в контексті інтернет-залежності.
3. Здійснити емпіричне дослідження інтернет-залежності та ігроманії як чинника зниженого настрою та субдипресії.
4. Розробити програму психокорекції ігрової та інтернет залежності підлітків та юнаків

**Методи дослідження:** Для досягнення поставлених цілей використовувалися різноманітні методи дослідження, зокрема аналіз наукової літератури, опитування, та емпіричне дослідження. Аналіз літератури дозволив здійснити огляд теоретичних підходів та моделей, а також визначити методологічний фундамент для дослідження. Опитування було використано для збору даних про вплив інтернет-залежності та ігроманії на психічне здоров'я. Емпіричне дослідження базувалося на використанні стандартизованих інструментів для оцінки рівня інтернет-залежності та настрою. А саме:

- ✓ Опитувальник визначення рівня невротизації та психопатизації (РНП) - Вона дає повне уявлення про емоційні та поведінкові патерни людини, допомагає виявити емоційну нестабільність і схильність до різних психологічних захворювань.
- ✓ Шкала депресії А.Бека - Він допомагає в діагностиці та оцінці тяжкості депресивних станів, досліджуючи ряд симптомів депресії, включаючи меланхолію, песимізм, попередні невдачі, незадоволеність собою та інші пов'язані з ними симптоми.
- ✓ Тест на визначення інтернет залежності К.Янг - Він оцінює, як використання Інтернету впливає на повсякденну діяльність, соціальну взаємодію, продуктивність, звички сну та емоції. Цей іспит допомагає визначити проблемне використання інтернету і те, як воно впливає на життя людини.

- ✓ Методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунга (адаптація Т.І. Балашової) - Він допомагає диференціювати різні форми та інтенсивність депресії, дає людям можливість оцінити власні депресивні симптоми, а медичним експертам - розробити схеми лікування, спеціально підібрані для кожного пацієнта.

#### **Наукова новизна та теоретичне значення:**

Отримані результати мають наукову новизну, оскільки вони дозволяють розширити розуміння взаємозв'язку між інтернет-залежністю, ігроманією та психічним здоров'ям молоді. Розгляд проблеми в контексті субдепресії та зниженого настрою надає нові погляди на психологічні аспекти цих явищ.

#### **Практичне значення:**

Результати дослідження можуть слугувати основою для розробки ефективних психологічних програм та інтервенцій з метою профілактики та подолання інтернет-залежності та ігроманії серед молоді. Практичні висновки дослідження сприятимуть створенню ресурсів для психологічної підтримки осіб, схильних до цих видів залежності.

#### **Експериментальна база:**

Дослідження проводилось серед студентів вищих навчальних закладів, включаючи різні спеціальності та вікові групи. Це надає можливість отримати репрезентативні дані та зробити узагальнення результатів на рівні широкого молодіжного співтовариства.

**Структура та обсяг курсової роботи.** Курсова робота складається зі вступу, трох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (81 найменування) та додатків. Загальний обсяг курсової роботи – 93 сторінок, основний обсяг - 80 сторінок. Робота містить 12 таблиці.

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ІГРОМАНІЇ

### **1.1. Теоретичні підходи до визначення поняття інтернет-залежності та ігроманії.**

Теорії психологічних аспектів інтернет-залежності та ігроманії займають ключове місце в сучасній науковій літературі, спрямовуючи наше розуміння та аналіз цих феноменів через призму складних психічних процесів та взаємодії особистості з віртуальним середовищем.

Однією з важливих теорій є психодинамічний підхід, який визначає інтернет-залежність як результат конфліктів у психіці, що виникають з неудовлетворених потреб та психосоціальних труднощів. З. Фрейд, який стояв на основі цієї парадигми, вважав, що інтернет-залежність може бути спробою уникнути реальних проблем та стресів, шляхом занурення у віртуальний світ.

Когнітивний підхід, в свою чергу, підкреслює роль мислення та сприйняття у формуванні інтернет-залежності. Згідно з цією теорією, особа розвиває залежність внаслідок специфічних когнітивних перекручень, які відображають негативне ставлення до реальності та прагнення знайти у віртуальному світі заміну реальним життям.

Іншою важливою лінією досліджень є теорія соціальної взаємодії, яка розглядає інтернет-залежність як наслідок неспроможності задовольнити соціальні потреби в реальному житті. За цим підходом, особи, схильні до інтернет-залежності, використовують віртуальний світ як майданчик для створення віртуальних відносин та отримання соціальної підтримки, яку вони не можуть забезпечити у реальному середовищі.

Теорія поведінкової адаптації визначає інтернет-залежність як адаптаційний механізм до навколишнього середовища, в якому особистість відчуває стрес та труднощі. Цей підхід підкреслює, як залежність може стати засобом самозахисту та регуляції емоційної стабільності [12].

Разом з тим, психологічні теорії не обмежуються лише визначенням інтернет-залежності. Вони також досліджують психологічні механізми ігроманії, яка може бути розглянута через призму психічних стимулів та реакцій на геймінговий контент. В даному контексті, теорії психологічних аспектів глибоко вникають у внутрішній світ індивіда, розкриваючи його мотивації та емоційні реакції, що лежать в основі інтернет-залежності та ігроманії.

Загальний аналіз різноманітних психологічних теорій дозволяє зрозуміти комплексність та багатогранність цих явищ, а також вказує на необхідність подальших досліджень для вдосконалення психотерапевтичних підходів та профілактичних заходів щодо інтернет-залежності та ігроманії.

Соціокультурні підходи до розуміння інтернет-залежності та ігрової залежності визначаються великим розмаїттям теорій, які вивчають вплив соціокультурних факторів на формування цих явищ. Цей підхід спрямований на розкриття взаємозв'язку між особистістю та соціокультурним оточенням, враховуючи вплив суспільства, культури, сім'ї та інших соціальних чинників на розвиток інтернет- та ігрової залежності [20].

Однією з ключових теорій є соціокультурний контекст розвитку інтернет-залежності. Згідно з цією концепцією, суспільні норми, цінності та технологічний прогрес визначають, наскільки індивід сприймає та використовує віртуальний простір. Наприклад, в сучасному світі інтернет виконує важливу роль як засіб комунікації та розваги, а це може сприяти розвитку залежності в тих випадках, коли особистість використовує його як спосіб втілення соціальних аспектів свого життя.

Також, соціокультурні теорії розглядають вплив родинного середовища на формування інтернет-залежності та ігрової залежності. Сімейні цінності, структура та стиль виховання можуть визначати ставлення індивіда до віртуального спілкування та геймінгу. Наприклад, в сім'ях, де діти не мають відповідного контролю або сприймають інтернет як єдиний засіб розваги, ризик розвитку залежності може зростати.

Крім того, в соціокультурних дослідженнях приділяється увага впливу вікових та гендерних аспектів на інтернет-залежність. Наприклад, для підлітків частіше характерні спроби вирішити проблеми соціальної ідентифікації через віртуальне спілкування, тоді як дорослі можуть використовувати інтернет як засіб уникнення реальних проблем.

Соціокультурні підходи також аналізують вплив медіа та реклами на формування інтернет-залежності. Масові комунікації можуть створювати ідеалізовані образи віртуального життя, що впливає на очікування та сприйняття реальності.

Загальний висновок з соціокультурних підходів полягає в тому, що інтернет-залежність та ігрова залежність є не лише особистісними проблемами, а й взаємодією з соціальними та культурними чинниками, що формують наше сучасне сприйняття та використання віртуального середовища. Дослідження в цьому напрямку важливе для розробки ефективних стратегій профілактики та психотерапії цих проблем.

Порівняльний аналіз теоретичних підходів до інтернет-залежності та ігроманії виявляє різноманітність поглядів та допомагає зрозуміти спільні та відмінні аспекти цих двох видів залежностей. Порівняння різних теоретичних моделей розкриває основні тенденції та підходи, що використовуються для пояснення цих комплексних явищ [50].

Один із підходів до розглядання інтернет-залежності та ігроманії — це модель психологічних аспектів. У цьому контексті інтернет-залежність розглядається через призму психічних процесів та взаємодії особистості з віртуальним середовищем. Цей підхід визначає обидва види залежностей як наслідок різних психічних механізмів, таких як психодинаміка, когнітивні перекручення та інші аспекти внутрішнього світу людини.

Соціокультурні підходи, натомість, акцентують увагу на впливі соціального та культурного середовища на формування залежностей. Ці підходи визначають інтернет-залежність та ігроманію як результат взаємодії

особистості з соціокультурними факторами, такими як сім'я, суспільство, медіа та інші чинники.

Порівнюючи ці дві моделі, варто відзначити, що обидві вони акцентують увагу на внутрішніх та зовнішніх чинниках, але роблять це з різних точок зору. Модель психологічних аспектів більше фокусується на внутрішніх психічних процесах, тоді як соціокультурні підходи розглядають вплив зовнішнього середовища на формування залежностей.

Додатково, можна відзначити, що порівняльний аналіз розкриває спільні риси між інтернет-залежністю та ігровою залежністю. Обидві моделі враховують роль психологічних та соціокультурних чинників у розвитку цих явищ. Зокрема, обидва типи залежностей можуть виникати як засіб уникнення реальних проблем чи як спроба задовольнити соціальні потреби віртуальними засобами [34].

З іншого боку, відмінності полягають у тому, як саме ці підходи розглядають інтеракції між особистістю та її оточенням. Модель психологічних аспектів акцентує увагу на внутрішніх механізмах, тоді як соціокультурні підходи визначають залежності як результат взаємодії зовнішніх факторів.

Загалом, порівняльний аналіз теоретичних моделей інтернет-залежності та ігрової залежності розкриває багатогранність цих явищ та надає базу для подальших досліджень, спрямованих на більше глибоке розуміння та ефективну практику управління цими видами залежностей.

Еволюція термінів та понять в сфері інтернет-залежності та ігроманії є важливим аспектом вивчення цих явищ, оскільки відображає зміни в суспільному та науковому сприйнятті проблеми протягом часу. Розгляд історії термінології в цій області допомагає зрозуміти, як розвивалася наша уява про інтернет-залежність та ігроманію, які зміни відбувалися в трактуванні цих феноменів.

Початок досліджень інтернет-залежності та ігроманії призводить до появи різних термінів та визначень. Перші дослідження в цій області зазвичай

використовували термін "комп'ютерна залежність" або "інтернет-залежність". Така термінологія відображала переважання технічних аспектів проблеми, підкреслюючи роль комп'ютера та Інтернету у виникненні залежностей.

З плином часу та розвитком наукових досліджень, термінологія стала більш точною та відображала ширший спектр аспектів цих явищ. Поступово з'явилися поняття "ігрова залежність", "інтернет-геймінгова залежність", що вказувало на конкретний аспект залежності, а саме вплив відеоігор та онлайн-ігор [31].

Значною мірою визначення термінів також відображає підходи до класифікації цих явищ. Починаючи з описових характеристик, де залежність розглядалася як надмірне використання, поступово дослідники переходили до вивчення психологічних та соціальних аспектів цих явищ. Виникли терміни, що враховують психічні аспекти, такі як "інтернет-залежність з точки зору психічного здоров'я".

Іншим напрямком еволюції термінів стала диференціація між інтернет-залежністю та ігровою залежністю. Хоча спочатку ці поняття використовувалися як синоніми, прогрес у дослідженнях дозволив визнати їхню унікальність. Такий підхід розкриває, що визначення цих термінів є динамічним процесом, який відображає накопичення наукового знання та розуміння специфіки кожного виду залежності.

Важливо відзначити, що еволюція термінів та понять також відбиває вплив суспільних та культурних зрушень. З появою нових технологій, соціальних мереж та ігор, термінологія та підходи до визначення залежностей динамічно адаптуються до змін у сучасному світі [38].

Загалом, еволюція термінів та понять у наукових дослідженнях інтернет-залежності та ігроманії є процесом, який свідчить про поступовий розвиток розуміння цих явищ у науковому співтоваристві. Вона відображає зростання уваги до різних аспектів цих проблем і сприяє розширенню та глибокому вивченню цих сучасних викликів.

Теоретичний аналіз взаємодії інтернет-залежності та ігрової залежності спрямований на розуміння та визначення того, як ці дві форми залежності можуть взаємодіяти на теоретичному рівні. Це важливий аспект для розкриття комплексності цих явищ та розуміння їхнього взаємозв'язку у контексті психологічних та соціальних аспектів.

По-перше, визначення взаємодії між інтернет-залежністю та ігровою залежністю розглядається через призму загальних психологічних механізмів, які сприяють розвитку обох видів залежностей. Наприклад, психічні механізми виникнення залежності, такі як психологічна потреба в ескапізмі, можуть бути спільними для обох видів залежностей. Іншими словами, люди можуть шукати у віртуальному світі втечу від реальності як частина стратегії подолання стресу чи емоційних труднощів, що може призводити як до ігрової залежності, так і до інтернет-залежності [39].

Додатково, на теоретичному рівні розглядається взаємозв'язок через соціальні механізми, які можуть впливати на формування та утримання цих залежностей. Наприклад, соціальний аспект відчуття приналежності до онлайн-спільноти може бути ключовим для розвитку інтернет-залежності. Одночасно відчуття взаємодії та конкуренції в ігрових середовищах може впливати на формування ігрової залежності. Таким чином, врахування соціальних аспектів дозволяє визначити, як взаємодія між цими двома видами залежностей може бути сприянням або взаємопоєднанням.

Окрім того, теоретичний аналіз враховує психологічні механізми розвитку кожного виду залежності окремо, а також їхній взаємний вплив. Наприклад, можливо, що особа, яка вже стикається з інтернет-залежністю, більш вразлива до розвитку ігрової залежності через спільні психічні чинники, такі як втрата контролю чи збільшена потреба в стимуляції.

Загалом теоретичний аспект взаємодії інтернет-залежності та ігрової залежності розкриває важливі аспекти, які можуть впливати на формування та розвиток цих явищ. Він надає основу для подальших емпіричних досліджень та розробки ефективних стратегій управління цими видами залежностей.

Особливу увагу приділяють інтервенційним програмам для профілактики інтернет-залежності та ігрової залежності. Вони спрямовані на формування свідомого та відповідального використання інтернету та ігор. Профілактичні заходи часто орієнтовані на роботу з молоддю, щоб виховувати у них навички цифрової грамотності та збалансованого співвідношення між онлайн- та офлайн-життям [43].

Загальна теоретична основа для лікування та профілактики інтернет-залежності та ігрової залежності включає у себе індивідуальний підхід до кожного випадку, врахування комплексності факторів, які впливають на формування цих залежностей, та підтримку не лише самої особи, але й її оточення. Це відкриває широкі можливості для подальших наукових досліджень та розвитку практичних методик у цій важливій галузі.

Розгляд теорій, що визначають вплив інтернет-залежності та ігрової залежності на психічне здоров'я, є ключовим аспектом для розуміння наслідків цих явищ на психічний стан і функціонування особистості. Дослідження цього питання дозволяє визначити специфічні психічні процеси та стани, які можуть бути порушені або вплинуті внаслідок розвитку інтернет-залежності та ігрової залежності.

Однією з ключових теорій є модель взаємодії інтернет-залежності та психічного здоров'я, яка визначає певні механізми, через які використання інтернету може впливати на емоційний стан та психологічний комфорт особистості. Наприклад, довготривале перебування в інтернеті може призводити до відчуття соціальної ізоляції та втрати реальних соціальних контактів, що в свою чергу може викликати депресивний стан.

Також, теорії адаптації в контексті ігрової залежності розглядають можливість виникнення стресу та дезадаптації у випадках, коли ігрова активність стає пріоритетною у житті особистості. Наприклад, занадто інтенсивне геймінг може призводити до втрати інтересу до реальних життєвих сфер, таких як робота, освіта чи взаємовідносини.

Теорії впливу інтернет-залежності та ігрової залежності на психічне здоров'я також розглядають ризики розвитку психічних розладів, таких як тривожність та депресія. Існують припущення, що надмірне використання інтернету та гри може викликати перевантаження нервової системи та впливати на рівень стресу, що в свою чергу може сприяти розвитку різних форм тривожно-депресивних розладів [46].

Загальний розгляд теорій адаптації та впливу вказує на потребу в комплексному підході до лікування та попередження інтернет-залежності та ігрової залежності, який враховує не лише визначення самої залежності, а й психічні особливості конкретної особистості. Такий підхід може забезпечити ефективніші стратегії управління цими проблемами та покращити психічне здоров'я тих, хто стикається з інтернет-залежністю та ігровою залежністю.

Інтердисциплінарні теоретичні підходи стають ключовим елементом в дослідженні інтернет-залежності та ігрової залежності, оскільки вони дозволяють об'єднувати різні наукові галузі для глибшого розуміння та комплексного вирішення цієї проблеми.

Психологічний аспект досліджень концентрується на вивченні психічних процесів та механізмів, які лежать в основі інтернет-залежності та ігрової залежності. В рамках інтердисциплінарного підходу враховуються різноманітні теоретичні концепції, що дозволяє з'єднати психологічні аспекти з соціальними та медичними.

Соціологічний підхід визначає вплив соціокультурних факторів на формування інтернет-залежності та ігрової залежності в індивіда. Аналіз соціальних взаємодій, норм та цінностей допомагає розуміти, як суспільство впливає на виникнення цих залежностей та як вони впливають на соціальну структуру.

Медичний аспект інтердисциплінарних теорій дозволяє вивчати фізіологічні аспекти інтернет-залежності та ігрової залежності. Дослідження нейробиологічних механізмів, вивчення змін у мозковій активності та

функціонуванні нервової системи є важливим для повного розуміння цих явищ.

Інтердисциплінарні теоретичні підходи включають в себе аналіз взаємодії різних чинників, таких як психічні, соціокультурні та фізіологічні, що дозволяє отримати повний обсяг знань про природу інтернет-залежності та ігрової залежності. Вони створюють основу для розробки комплексних підходів до лікування та попередження цих проблем, враховуючи всі аспекти впливу.

Загальний аналіз цих інтердисциплінарних теорій наголошує на необхідності об'єднання ресурсів різних галузей для ефективного розуміння та управління інтернет-залежністю та ігровою залежністю. Такий підхід відкриває нові перспективи для наукових досліджень та практичного впровадження стратегій по боротьбі з цими актуальними проблемами.

В психодинамічному підході розглядається інтернет-залежність та ігроманія як прояви, що виникають в результаті подавлення чи компенсації невротичних конфліктів і емоційних труднощів. Сучасне використання віртуального середовища може слугувати не тільки засобом спілкування чи розваги, але й психологічним механізмом, що нейтралізує внутрішні конфлікти особистості.

Згідно з психодинамічним підходом, людина може намагатися вирішити свої внутрішні конфлікти через використання інтернету та віртуальних ігор. Подавлення невротичних конфліктів може виникнути внаслідок несумісності між свідомим та несвідомим, викликаючи внутрішню напругу. Віртуальне середовище надає можливість втечі від реальних проблем, створюючи альтернативну реальність, де особистісні труднощі можуть бути приглушені чи ігноровані.

Залежність від інтернету та ігор може виникнути як спроба заповнити емоційні прогалини чи відволіктися від важливих аспектів життя. Індивід, що стикається з емоційними труднощами, може виявляти прагнення замаскувати свої внутрішні конфлікти за допомогою інтернет-залежності. Взаємодія з

віртуальним світом може функціонувати як засіб саморегуляції, допомагаючи уникнути безпосередньої конфронтації з емоційним станом.

До того ж, психодинамічний підхід розглядає інтернет-залежність як спосіб компенсації відсутності адекватного вираження чи розв'язання невротичних конфліктів у реальному житті. Особистість, яка відчуває дефіцит в реальних взаємодіях або має складнощі у вирішенні міжособистісних конфліктів, може звертатися до інтернет-середовища для створення віртуальних відносин та вирішення своїх внутрішніх побутових проблем [14].

Зокрема, психодинамічний підхід підкреслює, що інтернет-залежність та ігроманія можуть функціонувати як механізм втечі від внутрішнього психічного дисонансу. Особа намагається замінити реальні проблеми вигаданими сценаріями та віртуальними досягненнями, що, в свою чергу, викликає певний релієф від емоційного дискомфорту.

Таким чином, психодинамічний підхід надає важливий контекст для розуміння того, як інтернет-залежність і ігроманія можуть виникати та функціонувати як психологічний механізм, спрямований на розв'язання невротичних конфліктів чи емоційних труднощів через взаємодію з віртуальним світом [6].

Соціокультурний підхід до розгляду інтернет-залежності розглядає цей феномен як витвір впливу соціального середовища та культурних чинників на формування та розвиток залежності від використання Інтернету. Соціум та культурні особливості взаємодіють із споживачем інтернет-контенту, визначаючи його уявлення про цінності, стереотипи та очікування [2].

В сучасному світі Інтернет виступає не лише як технічний засіб комунікації, але й як невичерпне джерело культурної інформації та розваг. З соціокультурної перспективи, інтернет-залежність може виникати внаслідок соціального тиску, спричиненого культурними нормами та очікуваннями. Споживач може відчувати потребу відповідати чи навіть перевершувати стандарти, що визначені суспільством через інтернет-взаємодію, що може призвести до формування залежності.

Культурні стереотипи та особливості також можуть впливати на сприйняття Інтернету як засобу втілення соціокультурних цінностей. Наприклад, в суспільствах, де інтернет вважається невід'ємною частиною соціального життя, існує велика ймовірність формування позитивного ставлення до активного використання мережі. З іншого боку, у культурах, де інтернет може бути сприйнятий як втрата часу чи загроза традиційним цінностям, споживання інтернет-контенту може стати спробою втекти від соціокультурної реальності [7].

Соціокультурні очікування можуть також визначати форми взаємодії з інтернет-платформами. Наприклад, у суспільствах, де соціальна мережа визнана як засіб збереження та розширення соціальних зв'язків, особа може відчувати тиск або навіть необхідність проводити більше часу онлайн для відповіді на соціальні очікування. Це може призвести до перевантаження інтернет-використання та, в кінцевому підсумку, до формування залежності.

Спільні культурні цінності та сприйняття інтернету у великій мірі диктують соціокультурні фактори, які впливають на розвиток інтернет-залежності. Врахування цих факторів є ключовим для повного розуміння інтердисциплінарної природи цього явища та розроблення ефективних підходів до його профілактики та лікування [8].

## **1.2. Розвиток субдепресії та зниженого настою в контексті інтернет-залежності.**

Розгляд взаємозв'язку етапів розвитку субдепресії та динаміки інтернет-залежності відкриває глибокий розуміння того, як ці дві явища можуть взаємодіяти та впливати одне на одне протягом часу. Субдепресія, яка може розвиватися в контексті інтернет-залежності, стає важливим аспектом для вивчення, оскільки вона вказує на психічний дисбаланс та негативний вплив віртуальних дій на емоційний стан особистості.

Перший етап розвитку субдепресії у інтернет-залежних може бути пов'язаний із початковим етапом залежності, коли особа лише вступає у

віртуальний світ та активно користується Інтернетом. На цьому етапі може виникати підвищений ентузіазм, але одночасно з'являються перші ознаки відчуття втоми та роздратування при обмеженні доступу до мережі [9].

Другий етап може бути пов'язаний із зростанням інтенсивності інтернет-залежності. У цей період може спостерігатися ускладнення соціальних взаємин, відсутність інтересу до реального спілкування та активностей, що може призводити до соціальної ізоляції та виникнення симптомів субдепресії.

Третій етап розвитку субдепресії може бути пов'язаний із критичним поглибленням інтернет-залежності та збільшенням її негативного впливу на психіку особистості. На цьому етапі можуть виникати серйозні емоційні порушення, такі як тривожні стани та глибокі прояви депресії. Спостерігається відмова від реального життя на користь віртуального, що може виражатися в відсутності інтересу до роботи, навчання чи особистих стосунків.

Цей аналіз взаємозв'язку етапів розвитку субдепресії та динаміки інтернет-залежності свідчить про необхідність комплексного підходу до попередження та лікування цих проблем. Важливо розуміти, що субдепресія може бути не лише наслідком інтернет-залежності, але й фактором, який посилює її розвиток, тому вирішення цих питань вимагає уважного вивчення психологічних та соціальних аспектів взаємодії індивіда з віртуальним середовищем.

Аналіз взаємодії факторів розвитку субдепресії в контексті інтернет-залежності визначається різноманітністю та взаємопов'язаністю різних чинників, що впливають на психічний стан індивіда. Серйозне розглядання цих факторів є важливим для розуміння природи субдепресії та її розвитку в умовах інтернет-залежності [22].

Соціальні фактори включають в себе взаємодію особистості з оточуючим соціальним середовищем. В інтернет-залежних соціальні фактори можуть включати в себе відчуття відсутності підтримки з боку сім'ї та друзів, відчуженість в реальному світі через інтенсивне використання Інтернету, а також негативний вплив віртуальних взаємин на соціальні навички. У такому

контексті соціальні фактори можуть взаємодіяти з іншими аспектами розвитку субдепресії, зміцнюючи або пригнічуючи її прояв.

Інтернет-залежність та ігроманія значно впливають на психічний стан особистості, особливо в умовах зовнішніх стресових факторів. Повномасштабна війна в Україні суттєво змінила здатність людей керувати мотиваційною сферою та адаптувати свої мотиви до стресових умов[83]. Це підкреслює важливість врахування зовнішніх стресових умов, коли розглядається вплив Інтернет-залежності на психічне здоров'я та мотиваційну сферу особистості.

Психологічні чинники грають значущу роль у формуванні субдепресії в інтернет-залежних. Сюди входять аспекти, такі як самооцінка, стрес, тривожність та стан емоційного вигорання. Інтернет-залежність може виступати як спосіб уникнення реальних проблем, що призводить до заглиблення в стан субдепресії. Також, недостатня самооцінка через відчуття невдач та втрату контролю над власним життям може бути суттєвим фактором взаємодії інтернет-залежності та субдепресії.

Біологічні фактори також варто враховувати в аналізі взаємодії. Хімічні процеси в мозку, такі як зміни в рівнях нейромедіаторів, можуть бути викликані як самою інтернет-залежністю, так і субдепресією. Фізіологічні зміни можуть сприяти ускладненню психічного стану та поглибленню субдепресії в інтернет-залежних осіб.

Отже, аналіз взаємодії різних чинників, таких як соціальні, психологічні та біологічні, дозволяє краще розуміти природу та динаміку розвитку субдепресії в умовах інтернет-залежності. Врахування цих аспектів є важливим для розробки ефективних стратегій попередження та лікування цих проблем, спрямованих на комплексний вплив на соціальні, психологічні та біологічні аспекти життя індивіда [28].

Психологічні механізми, що виникають в контексті інтернет-залежності та призводять до зниженого настрою, представляють собою складну

взаємодію різних психічних процесів та станів, які можуть відобразитися на емоційному стані індивіда.

Одним з ключових механізмів є ефект відчуження від реальності. Інтернет-залежні особи часто вкрай поглиблюються в віртуальний світ, втрачаючи зв'язок з реальністю. Це може викликати відчуття відчуження від реального життя, включаючи взаємодію з рідними та друзями. Постійна увага до екрану та віддаленість від живого спілкування можуть створювати психологічний бар'єр, який сприяє зниженню настрою.

Ще одним механізмом є втрата контролю та невдачі. Інтернет-залежні часто стикаються з проблемами у керуванні своїм часом та енергією. Невдачі у вирішенні цих проблем можуть призводити до відчуття безсилля та розчарування, що в свою чергу може викликати знижений настрій.

Також, психологічні механізми включають в себе відчуття соціальної ізоляції. Занурення в інтернет може призводити до віддаленості від реальних соціальних зв'язків. Індивід, який стає інтернет-залежним, може відчувати відсутність підтримки та розуміння від оточуючих, що впливає на його емоційний стан.

Знижений настрій також може бути пов'язаний з відчуттям гіперзбудження та стресу, які супроводжують інтернет-залежність. Постійна взаємодія з інтернетом, особливо у вигляді азартних ігор чи соціальних мереж, може викликати напруженість та негативні емоції, що впливають на загальний настрій [36].

Отже, психологічні механізми зниженого настрою в контексті інтернет-залежності включають в себе втрату зв'язку з реальністю, відчуття невдачі та безсилля, соціальну ізоляцію та вплив стресових ситуацій, що часто спільно формують емоційний фон індивіда.

Динаміка емоційного стану в контексті інтернет-залежності представляє собою складний процес, який включає в себе різні етапи зміни емоційного фону і може суттєво впливати на психічний стан індивіда.

На початковому етапі інтернет-залежності спостерігається позитивне емоційне забарвлення. Особа може відчувати радість, захоплення та задоволення від взаємодії з віртуальним середовищем. Це може бути пов'язано з новизною та стимуляцією, яку надає інтернет у вигляді ігор, соціальних мереж чи інших онлайн-розваг.

Проте з часом починає розвиватися негативний емоційний стан наступного етапу. Особа може відчувати роздратування, стрес та невроз, особливо в тих випадках, коли інтернет-залежність впливає на її реальні стосунки, роботу чи навчання. Втрата контролю над використанням інтернету може викликати почуття вини та обурення на себе [34].

На третьому етапі може розвиватися хронічний стрес та депресія. Постійне перебування в інтернеті може призводити до виснаження ресурсів, зниження самооцінки та втрати інтересу до реального життя. Індивід може відчувати невзаємодію зі світом поза екраном, що загострює емоційний стан.

На заключному етапі може виникнути втрата сенсу життя та апатія. Особа може втрачати інтерес до будь-яких занять, крім інтернет-забарвлених, і відчувати загальний втомлення від життя.

Отже, динаміка емоційного стану в процесі інтернет-залежності проходить кілька етапів, починаючи з позитивних емоцій при взаємодії з віртуальним середовищем і закінчуючи негативним емоційним фоном, що може суттєво впливати на психічне здоров'я особи.

Вплив інтернет-залежності на когнітивні процеси є важливим аспектом в дослідженні субдепресії, оскільки взаємозв'язок між цими явищами може мати значущі наслідки для психічного здоров'я індивіда.

По-перше, інтернет-залежність може суттєво впливати на увагу та концентрацію особи. Постійна взаємодія з віртуальним світом, онлайн-ігри та соціальні мережі можуть призводити до розсіювання уваги та зниження здатності фокусуватися на реальних завданнях. Це може стати фактором, що сприяє розвитку субдепресії через втрату продуктивної активності та зниження відчуття досягнень [19].

Другий аспект - це вплив на когнітивні функції, такі як пам'ять та рішення проблем. Постійне перебування в інтернеті може викликати перевантаження інформацією, що, у свою чергу, може призвести до порушень у зберіганні та відтворенні інформації. Також, інтернет-залежність може впливати на здатність розв'язувати проблеми та приймати об'єктивні рішення через перекручене сприйняття реальності та ускладнене вирішення конфліктів.

Крім того, когнітивні процеси пов'язані з емоційним регулюванням. Інтернет-залежність може призводити до змін у виявленні та контролі емоцій, що також може сприяти розвитку субдепресії. Відчуття втрати контролю та невротичні реакції на відсутність доступу до інтернету можуть поглиблювати емоційний дисбаланс.

Отже, розгляд взаємозв'язку інтернет-залежності та когнітивних процесів є важливим для розуміння механізмів, які можуть призводити до розвитку субдепресії у індивіда.

Розуміння розвитку субдепресії в різних групах населення є ключовим аспектом для ефективного попередження та лікування цього стану. Врахування вікових та соціокультурних відмінностей може допомогти визначити особливості, які впливають на виникнення та розвиток субдепресії.

Однією з основних вікових груп, яка вивчається у контексті субдепресії, є підлітковий період. Підлітки знаходяться на перехідному етапі життя, де вони зазнають значних фізіологічних, психологічних та соціальних змін. Підлітковий вік часто характеризується збільшеною уразливістю до стресу, незрілістю управління емоціями та пошуком ідентичності. У цьому контексті інтернет-залежність може виступати як механізм уникнення або компенсації стресу, що може призвести до розвитку субдепресії [52].

Дорослий вік також є періодом, коли субдепресія може бути широко поширеною серед різних соціальних груп. Наприклад, люди, які пережили стресові події, такі як втрата роботи або розпад сім'ї, можуть бути особливо уразливими перед розвитком субдепресії. Крім того, люди похилого віку

також можуть бути високоризиковою групою, оскільки вони зіштовхуються з рядом фізичних, соціальних та психологічних викликів, таких як втрата близьких осіб, зниження функціонального стану та відчуття соціальної ізоляції.

Соціокультурний контекст також має велике значення для розуміння розвитку субдепресії. Наприклад, культурні стереотипи та очікування можуть впливати на способи виявлення та вираження емоцій, а також на підходи до пошуку допомоги та лікування. Крім того, економічний статус та доступ до ресурсів можуть визначати можливості для здійснення самореалізації та подолання стресових ситуацій, що також може впливати на ризик розвитку субдепресії.

Отже, аналіз розвитку субдепресії в різних категоріях населення є важливим для розуміння механізмів цього стану та розробки ефективних стратегій попередження та лікування.

Розуміння кореляції між інтернет-залежністю та симптомами субдепресії є ключовим аспектом для належного управління та лікування цих проблем. Дослідження співвідношення між цими двома явищами може висвітлити потенційні механізми взаємодії та допомогти розробити ефективні підходи до попередження та корекції відповідних станів.

Перш за все, важливо враховувати, що інтернет-залежність може виникати як механізм уникнення або компенсації негативних емоцій. Особи, які стикаються зі стресом чи депресією, можуть шукати відволікання або втечу від реальності через використання Інтернету. Такий спосіб використання Інтернету може взаємодіяти з психічним станом, сприяючи розвитку симптомів субдепресії.

З іншого боку, сама інтернет-залежність може стати причиною соціальної ізоляції та відсутності особистих взаємин, що, в свою чергу, може призвести до розвитку симптомів субдепресії. Люди, які переважно взаємодіють з інтернетом, можуть втрачати реальні соціальні контакти та підтримку, що є важливим елементом психічного благополуччя.

Наукові дослідження показують, що існує статистично значуща кореляція між тривалою інтернет-залежністю та симптомами субдепресії. Особи, які витрачають значний час в Інтернеті, особливо на активностях, що можуть викликати залежність, мають підвищений ризик розвитку субдепресії.

Подальше вивчення цього взаємозв'язку може сприяти розробці індивідуалізованих підходів до попередження та лікування інтернет-залежності та субдепресії. Розуміння, як саме ці явища взаємодіють між собою, дозволить розробляти цільовані та ефективні стратегії інтервенцій для тих, хто стикається з цими проблемами [81].

Однією з основних причин розвитку субдепресії при інтернет-залежності є відсутність реальних соціальних взаємодій. Віртуальний світ може надавати ілюзію соціальної активності та комунікації, але в той же час відділяти ізольованого користувача від реального спілкування та фізичного контакту. Це може призвести до відчуття самотності, відчуженості та відсутності емоційної підтримки, що є важливими аспектами психічного благополуччя.

Вплив віртуального середовища на психічний стан може виявлятися через інтенсивність використання інтернет-платформ, зокрема соціальних мереж, чатів та онлайн-ігор. Частий інтернет-контакт може призводити до занадто активного відводу уваги від реальних проблем і взаємодій, що сприяє виникненню субдепресії. Постійний онлайн-присутній може створювати ілюзію суспільного визнання, але в той же час підкреслювати відсутність справжніх, особистих відносин та сприяти виникненню психічного дискомфорту.

Субдепресія в контексті інтернет-залежності може також виникати через переважання віртуальної реальності над реальним життям. Інтернет може стати місцем, де користувачі втілюють свої фантазії, втікаючи від реальних труднощів та викликів. Це може впливати на психічне здоров'я, знижуючи рівень самооцінки, сприяючи втраті інтересу до реальних досягнень та підвищуючи ступінь нереальності у сприйнятті довкілля [55].

Загалом, взаємозв'язок інтернет-залежності та субдепресії підкреслює необхідність розуміння психологічних механізмів, які впливають на психічне здоров'я у цьому контексті. Врахування цих аспектів є важливим при розробці підходів до лікування та профілактики інтернет-залежності, спрямованих на підтримку психічного благополуччя користувачів.

Знижений настрій та субдепресія, пов'язані з інтернет-залежністю, представляють собою серйозні аспекти психічного здоров'я, які можуть виникнути внаслідок тривалого та інтенсивного використання Інтернету. Вплив на настрій та емоційний стан користувачів може бути різноманітним, враховуючи велику кількість факторів, які сприяють цьому явищу.

Однією з ключових причин зниженого настрою є занадто тривале перебування в інтернет-просторі. Постійна експозиція до великої кількості інформації, соціальних мереж та онлайн-ігор може призводити до перевтоми, втоми та загального відчуття непорядку в емоційному стані. Це може впливати на здатність регулювати емоції та призводити до зниження настрою.

Однак зменшення реальних соціальних взаємодій є ще однією важливою складовою, яка впливає на настрій та емоційний стан особи, яка стає інтернет-залежною. Втрата реальних соціальних зв'язків, обмеженість фізичних спілкувань та заміна їх віртуальними аналогами може викликати відчуття відокремлення та самотності. Інтеракція в онлайн-середовищі не завжди може забезпечити той самий рівень підтримки та емоційного зв'язку, що і реальні взаємодії, що сприяє погіршенню настрою [ 47].

Втрата інтересу до інших аспектів життя також може бути фактором, який сприяє розвитку субдепресії при інтернет-залежності. Коли віртуальні заняття, такі як ігри чи соціальні мережі, стають головним чинником задоволення та відведення уваги, інші радощі та інтереси втрачають свою важливість. Це може призводити до відчуття емоційної пустоти та апатії, що впливає на загальний настрій.

Враховуючи ці аспекти, важливо враховувати психологічні та соціокультурні аспекти інтернет-залежності для розробки ефективних

стратегій профілактики та лікування. Розуміння впливу інтернет-залежності на настрій і емоційний стан може сприяти розробці індивідуально підходящих методик інтервенції для поліпшення психічного благополуччя осіб, що стикаються з цим проблемним явищем.

Інтернет-залежність, незалежно від її конкретної форми, може суттєво впливати на психічне здоров'я, зокрема, на рівень чутливості до стресу особи. Цей ефект може виникнути внаслідок комплексної взаємодії психологічних, соціальних та емоційних чинників.

Перш за все, інтернет-залежність часто веде до втрати балансу між віртуальним та реальним світом. Особа, поглиблюючись у віртуальну реальність, може втрачати здатність ефективно вирішувати повсякденні проблеми в реальному житті. Це може виникати через витрату значного часу та уваги на інтернет-заняття, такі як ігри, соціальні мережі або інші онлайн-завдання, залишаючи обов'язки та відповідальності без належної уваги.

Підвищена чутливість до стресу може виникати ізоляцією від реального соціального оточення та важливих життєвих ситуацій. Інтернет-залежність часто супроводжується обмеженням реальних соціальних контактів та втратою важливих відносин, оскільки особа віддає перевагу віртуальним взаємодіям. Це може призводити до втрати підтримки важливих осіб у житті та ускладнювати вирішення стресових ситуацій.

Додатково, інтернет-залежність може викликати емоційну нестабільність, оскільки особа стає більш схильною до переживання емоційних вибухів під впливом віртуального середовища. Отже, стресові ситуації можуть виявлятися більш трудомісткими для управління, і особа стає менш адаптованою до реального життя.

Зазначено, що підвищена чутливість до стресу може виникнути не лише через сам факт інтернет-залежності, але і через взаємодію цього явища з іншими факторами, такими як втрата соціальної підтримки, емоційна нестабільність та втрата інтересу до реального життя.

Отже, розуміння впливу інтернет-залежності на чутливість до стресу важливо для розробки ефективних стратегій попередження та лікування цього явища. Такі стратегії можуть включати в себе психосоціальні підходи, спрямовані на відновлення балансу між віртуальним та реальним життям, а також на підтримку соціальних зв'язків та розвиток адаптаційних стратегій для подолання стресових ситуацій [30].

### **1.3. Особливості прояву інтернет-залежності та ігроманії в підлітковому та юнацькому віці.**

Сучасність вимагає від кожного з нас високої психічної активності, витривалості, значних енергетичних і духовних ресурсів. Тривале перебування в стресових ситуаціях, переживання різних проблем за неможливості вплинути на перебіг подій негативно впливають на загальний психічний стан людей, викликаючи порушення у фізичній сфері. Внаслідок цього значно зростає кількість захворювань, серед яких все більше місце займають спричинені психічними, емоційними чинники [82].

Підлітковий вік є особливою періодом у формуванні особистості, і саме в цей час виникає ризик розвитку інтернет-залежності. Залучення підлітків до інтернету може бути пов'язане з рядом факторів, а формування інтернет-залежності проймає кілька етапів.

Перший етап - це введення в інтернетовське середовище. У цьому віці підлітки вперше зазнають інтернет-комунікацій та відкривають для себе безмежний світ інформації. Зростаюча цікавість та бажання експериментувати можуть призводити до перебування в інтернеті протягом тривалого часу.

Другий етап - активна участь у віртуальних спільнотах та іграх. Підлітки можуть виявляти зацікавленість у взаємодії з однолітками у віртуальних просторах, де формуються нові соціальні зв'язки. Графічні онлайн-ігри стають однією з ключових причин привабливості інтернету для підлітків.

Третій етап - це втрати контролю та занурення в інтернет-середовище. Підлітки можуть почати витрачати надто багато часу в мережі, знехтувати

шкільними або сімейними обов'язками, а також втрачати інтерес до реального спілкування [33].

Четвертий етап - сформована інтернет-залежність. На цьому етапі підліток вже не може контролювати свою потребу у використанні інтернету, що впливає на його фізичне та психічне здоров'я. Відмова від інтернету може викликати стрес та дискомфорт.

Особливості формування інтернет-залежності в підлітковому віці визначаються не лише психологічними, але й соціокультурними факторами, що варіюються в залежності від культурного контексту та особливостей сімейного оточення.

Юнацький вік є періодом активного впливу соціальних та психологічних факторів на формування особистості, і геймінг може стати ключовим аспектом юнацької ідентичності. Ігрова залежність у юнацькому віці визначається рядом особливостей, які можуть мати важливий вплив на психічний стан та соціальні відносини молоді.

Першочергово, важливо розглядати геймінг не лише як форму розваг, але і як засіб самовираження та самоідентифікації. У юнацькому віці гра стає важливим елементом соціальної взаємодії та формування власної ідентичності. В грі молодь може відчувати себе частиною віртуального світу, де вона може виявити вміння та здібності, недоступні у реальному житті.

Психологічні впливи ігрової залежності у юнацькому віці можуть включати створення ілюзії контролю та влади в грі, а також можливість втекти від реальних проблем чи стресів. Геймінг може стати механізмом самоуспокоєння або способом виявлення творчості та комунікативних навичок [31].

Соціальні впливи ігрової залежності визначаються формуванням віртуальних спільнот, де юні гравці спілкуються та взаємодіють. Це може призвести до зміни соціальних практик та створення нових форм спілкування.

Однак, у разі переїмки віртуального життя надмірною мірою, може виникнути ризик відчуження від реальних відносин та суспільства.

Отже, ігрова залежність у юнацькому віці потребує комплексного аналізу, враховуючи як психологічні, так і соціальні аспекти геймінгу. Розуміння цих особливостей може сприяти розробці ефективних стратегій профілактики та лікування ігрової залежності серед молоді.

Психосоціальні аспекти інтернет-залежності в підлітковому віці визначаються складною взаємодією індивідуальних характеристик особистості та впливом соціальних факторів на формування та розвиток підлітка. Цей період життя є критичним для самовизначення, встановлення власної ідентичності та вирішення соціальних завдань, інтернет-залежність може впливати на цей процес в різноманітний спосіб [29].

На першому етапі слід розглядати вплив інтернет-залежності на формування соціальних навичок та взаємодії з оточуючими. Занурення в віртуальний світ може викликати обмеження в розвитку реальних соціальних відносин, адже підліток може віддавати перевагу віртуальним спільнотам, знехтувати або відчужувати себе від реального життя.

Другий аспект - вплив інтернет-залежності на формування психологічного благополуччя підлітка. Відмінності в сприйнятті власної особистості, ступінь самоприйняття та відчуття задоволення від життя можуть бути ускладнені інтернет-залежністю, особливо якщо гра стає способом втечі від реальних проблем чи стресу.

Третій аспект - вивчення впливу інтернет-залежності на формування цінностей та життєвих поглядів підлітка. Геймінг та інші аспекти інтернет-залежності можуть впливати на формування цінностей, зокрема визначення пріоритетів та життєвих цілей.

Отже, психосоціальні аспекти інтернет-залежності в підлітковому віці важливо розглядати у контексті їх впливу на соціальні відносини, психологічне благополуччя та формування цінностей та ідентичності підлітка. Зрозуміння цих аспектів є ключовим для розробки ефективних стратегій

профілактики та лікування інтернет-залежності в цьому важливому періоді розвитку особистості.

Розвиток ігрової залежності у юнацькому віці є результатом впливу різних факторів, серед яких родинне середовище відіграє важливу роль. Родина виступає основним агентом соціалізації, впливаючи на формування цінностей, психосоціальних навичок та поведінкових стратегій підлітка.

На першому етапі слід розглядати вплив сімейного клімату на розвиток ігрової залежності. Однією з ключових аспектів є рівень комунікації в сім'ї. Недостатня увага, підтримка або відсутність конструктивного спілкування можуть призвести до того, що підліток шукатиме втечі у віртуальному світі ігор [70].

Другий аспект - вивчення взаємозв'язку стилів батьківства та розвитку ігрової залежності. Авторитарний чи, навпаки, пермісивний підхід батьків може впливати на те, як підліток сприймає свої можливості контролю і відповідальності у відносинах з ігровими технологіями.

Третій аспект - врахування впливу сімейних конфліктів на формування ігрової залежності. Спростовані або несхвалені ігрові пристрасті можуть викликати конфлікти в сім'ї, або ж підліток може використовувати ігри як засіб втечі від негативного емоційного фону вдома.

Отже, аналіз впливу родинного середовища на розвиток ігрової залежності в юнацькому віці має ключове значення для розуміння причин та визначення стратегій профілактики цього явища. Збалансованість та підтримка в сімейному оточенні можуть визначати успішність управління ігровою активністю та зменшення ризику ігрової залежності в юнацькому віці.

Рівень соціалізації грає ключову роль у формуванні інтернет-залежності серед підлітків, враховуючи вплив соціальних чинників на їхній психосоціальний розвиток. Соціалізація визначається взаємодією індивіда з різними соціальними агентами, такими як родина, школа, ровесники та інші соціальні групи [78].

Ще однією важливою теорією є теорія соціального взаємодії, яка підкреслює важливість активного участі в суспільстві для психосоціального розвитку. Інтернет-залежність може впливати на цей процес, обмежуючи участь молоді в реальних соціальних сценаріях та призводячи до відчуття ізоляції [11].

Деякі теорії також розглядають питання формування ідентичності в онлайн-середовищі, де інтернет може слугувати платформою для експериментування з різними ролями та взаємодії з різними соціальними групами.

Усі ці теорії вказують на те, що інтернет-залежність може мати різноманітний вплив на психосоціальну адаптацію молоді, враховуючи різні аспекти віртуальної взаємодії та соціальних процесів. Розуміння цих теорій є важливим для розробки ефективних стратегій попередження та втручання в сфері інтернет-залежності серед молоді з метою підтримки їхнього психосоціального розвитку.

Інтернет-залежність у підлітковому віці може викликати серйозні проблеми соціальної адаптації та сприяти соціальній ізоляції. Молодь, занурюючись у віртуальний світ, часто віддає перевагу віртуальному спілкуванню та онлайн-інтеракціям, замість встановлення реальних відносин із своїми ровесниками та іншими членами суспільства.

Однією з основних причин соціальної ізоляції є втрата інтересу до офлайн-взаємодій із навколишнім світом. Підлітки, які стають інтернет-залежними, можуть витратити велику кількість часу в онлайн-іграх, соціальних мережах чи інших віртуальних середовищах, не залишаючи достатньо часу для зустрічей із друзями, участі у соціальних подіях чи інших реальних спільнотах.

Це може призвести до відчуття відокремлення від оточуючого світу, адже реальні соціальні навички та взаємодія з іншими людьми поступаються віртуальним взаємодіям у світі Інтернету. Підлітки можуть відчувати, що їхні

зв'язки та спілкування у віртуальному просторі мають більший вагомий вплив, ніж реальні стосунки.

Спілкування через інтернет може стати зручним способом уникнути соціальних непорозумінь, конфліктів або невпевненості у власних соціальних навичках. Однак це призводить до відсутності практики в реальних спілкуваннях, що може ускладнювати взаємодію в офлайн-середовищі.

Значимий вплив соціальної ізоляції внаслідок інтернет-залежності може виявитися не лише на психологічному, але й на фізіологічному рівні. Дослідження показують, що ізолюваність може призводити до стресу, депресії та інших психічних проблем, що впливають на загальний стан здоров'я.

Отже, розуміння впливу інтернет-залежності на соціальну ізоляцію у підлітковому віці важливо для розробки ефективних програм попередження та лікування цього явища. Програми повинні спрямовуватися на розвиток реальних соціальних навичок, підтримку важливих відносин та стимулювання активної участі в офлайн-спільнотах для забезпечення повноцінного соціального розвитку у підлітковому віці.

Вплив ігроманії та інтернет-залежності на академічну успішність у юнацькому віці може бути значущим і має різні аспекти, що потребують уваги та розуміння. Однією з основних проблем, які можуть виникати, є зниження рівня концентрації та відволікання підлітків від навчальних обов'язків.

Юнаки та дівчата, які стають ігроманами чи страждають від інтернет-залежності, часто витрачають значну кількість часу на віртуальні ігри, соціальні мережі або інші онлайн-заняття. Це може впливати на їхню здатність зосереджуватися на уроках, виконувати домашні завдання та успішно вчитися.

Зокрема, проблеми з концентрацією можуть виникнути через велику кількість імпульсивних та відволікаючих факторів у віртуальному світі. Важко зберегти увагу на уроці або виконувати завдання, коли у розпорядженні юнака чи дівчини є безліч можливостей для відволікання, що пропонує інтернет.

Додатково, ігрова активність може впливати на сон та режим дня підлітка, що, в свою чергу, може впливати на його шкільні досягнення. Неправильний режим сну, викликаний відсутністю регуляції годин використання інтернету, може призводити до втоми та погіршення когнітивних функцій, що впливає на академічну продуктивність [10].

Додатковим фактором є можливий вплив інтернет-залежності на мотивацію до навчання. Якщо підліток витрачає більше часу у віртуальному світі, його інтерес до навчання може зменшитися, і він може відчувати меншу мотивацію до досягнення академічних цілей.

Отже, розуміння взаємозв'язку між ігроманією, інтернет-залежністю та академічною успішністю у юнацькому віці дозволить розробляти ефективні стратегії попередження та лікування, спрямовані на підтримку психічного здоров'я та академічних досягань молоді.

Емоційна лабільність серед молоді, залежної від Інтернету, може виявитися як одна з ключових аспектів впливу цього явища на психічний стан і емоційний баланс підлітків. Емоційна лабільність характеризується змінами настрою та емоційними реакціями, які можуть бути інтенсивними та швидкими.

Відзначається тим, що інтернет-залежність може взаємодіяти із сферою емоцій, особливо в контексті віртуальних взаємодій та вражень, отриманих під час ігор чи спілкування в Інтернеті. Молодь, яка проводить значний час у віртуальному середовищі, може відчувати інтенсивні емоції, такі як захоплення, радість, але також і стрес, роздратування, чи навіть агресію.

Емоційна лабільність може проявлятися в раптових змінах настрою, переходах від позитивних до негативних емоцій або навпаки. Важливим аспектом є той факт, що молодь, яка залежить від Інтернету, може стати більш вразливою до впливу різноманітних інтернет-ситуацій, включаючи конфліктні ситуації в онлайн-іграх чи соціальних мережах [6].

Причини емоційної лабільності в інтернет-залежних можуть бути різноманітними. Наприклад, інтенсивні враження від віртуальних інтеракцій

можуть збільшувати ступінь емоційної вразливості. Одночасно, відсутність реальної соціальної взаємодії та фізичного контакту може призводити до змін у регуляції емоцій та адаптації до реального соціуму.

У зв'язку з цим, розуміння емоційної лабільності серед молоді з інтернет-залежністю є важливим аспектом як для наукових досліджень, так і для розробки ефективних методів попередження та корекції цього явища. Такий підхід може допомогти врахувати емоційний компонент у розробці програм та стратегій психологічної допомоги для молоді, яка стикається із сучасними викликами інтернет-залежності.

### **Висновки до розділу 1**

Теоретичний розгляд проблеми інтернет- та ігрової залежності зайняв перший розділ кваліфікаційної роботи. У дослідженні були розглянуті основні теоретичні підходи до визначення цих явищ - психодинамічний, когнітивний, поведінковий та соціокультурний підходи.

Когнітивний підхід підкреслює важливість викривленого мислення і сприйняття, тоді як психодинамічний підхід стверджує, що причиною інтернет-залежності є внутрішня напруженість і нереалізовані бажання. Соціокультурна перспектива підкреслює вплив соціальних норм і технічного прогресу, тоді як поведінковий підхід розглядає інтернет-залежність як адаптивний механізм.

Емоційна нестабільність, соціальна ізоляція та втрата контролю над використанням Інтернету можуть бути наслідком інтернет-залежності, що в подальшому може стати причиною розвитку субдепресії та поганого настрою. Особливо гостро стоїть питання інтернет-залежності серед підлітків та молоді, оскільки саме ці вікові групи найбільш схильні до впливу віртуального середовища.

Якщо взяти до уваги психосоціальні та соціокультурні фактори, то стає зрозуміло, що сім'я, соціальне оточення та технологічний прогрес мають великий вплив на розвиток інтернет-залежності та азартних ігор. Це

підкреслює необхідність ретельного підходу до розуміння та вирішення цих питань.

Перший розділ в цілому підкреслює складний і різноманітний характер проблеми інтернет-залежності та азартних ігор, що вимагає додаткового вивчення і створення ефективних стратегій попередження та лікування.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ІГРОМАНІЇ ЯК ФАКТОРА ЗНИЖЕНОГО НАСТРОЮ ТА СУБДИПРЕСІЇ

### 2.1. Організація та етапи дослідження

Для забезпечення репрезентативності та об'єктивності нашого дослідження, ми здійснили акуратний підбір 15 студентів із різних вищих навчальних закладів. Важливим аспектом було врахування різноманітних соціодемографічних характеристик серед учасників, оскільки це дозволяє отримати більш повний та різносторонній образ використання соціальних мереж та Інтернет-ігор серед студентської аудиторії.

Під час відбору учасників, ми врахували різницю в географічному розташуванні їхніх навчальних закладів, ступеня навчання, статі, віку та рівня академічних досягнень. Це дозволить нам здійснити порівняльний аналіз між різними групами та виявити можливі відмінності у використанні соціальних мереж та ступені впливу на психічне здоров'я [17].

При підборі учасників ми також враховували їхні індивідуальні особливості, такі як рівень інтернет-залежності, наявність супутніх психічних станів чи відмінності від рівня соціальної активності. Це дасть можливість детальніше вивчити взаємозв'язки між психічним здоров'ям та використанням інтернет-технологій у студентському середовищі.

Такий підхід до підбору учасників дозволить нам отримати найбільш вичерпну та об'єктивну інформацію про вплив соціальних мереж на студентську громаду, забезпечуючи надійні дані для подальшого аналізу та формулювання висновків.

Для проведення нашого дослідження був розроблений докладний опитувальник, який включає 10 запитань, охоплюючи різні аспекти використання соціальних мереж та Інтернет-ігор, а також вплив на психічний стан учасників. Опитувальник був створений з метою збору максимальної

кількості інформації про звички та сприйняття учасників у відношенні до використання Інтернету.

Кожне запитання було ретельно обране для включення в опитувальник з урахуванням ключових аспектів, таких як частота використання соціальних мереж, обсяг годин, витрачених на ігри в Інтернеті, та оцінка психічного стану. Опитувальник спрямований на отримання якісної та кількісної інформації, яка дозволить нам ретельно проаналізувати зв'язок між використанням Інтернет-технологій та станом психіки учасників.

Крім того, для дослідження реальних соціальних взаємодій учасників була розроблена методика спостереження. Ця методика передбачає детальний аналіз реакцій, мовних та немовних проявів, що можуть виникнути в реальному середовищі взаємодії. Спостереження проводитиметься безпомічно, з урахуванням етичних аспектів та збереженням конфіденційності даних.

Такий комплексний підхід до розробки опитувальника та методики спостереження дозволить нам отримати найбільш точні та репрезентативні дані для подальшого аналізу впливу соціальних мереж на психічний стан учасників нашого дослідження.

Проведення опитування було важливим етапом нашого дослідження. Учасники, що склалися з 15 студентів вищих навчальних закладів, були запрошені взяти участь в опитуванні, в якому вони висловлювали свої думки та досвід використання соціальних мереж.

Опитування проводилося індивідуально з кожним учасником, забезпечуючи конфіденційність відповідей та уникаючи зовнішніх впливів на результати. Опитувальник був структурованим і включав різні аспекти використання соціальних мереж, такі як частота використання, типи використання, а також відчуття та емоції, пов'язані з цим.

Учасники мали можливість висловити свої думки щодо впливу соціальних мереж на їхній психічний стан та загальний стан благополуччя.

Опитування було створено з урахуванням різноманітності думок та досвіду учасників, щоб отримати максимально об'єктивні та репрезентативні дані.

Збір відповідей був проведений в обраному комфортному для учасників середовищі, сприяючи відкритому та вільному висловленню їхніх думок. Цей етап дослідження дозволить нам отримати важливі відомості щодо індивідуального досвіду використання соціальних мереж та Інтернет-ігор і виявити можливі тенденції та патерни серед учасників.

Спостереження за реальними соціальними взаємодіями в рамках дослідження було важливим етапом для збору об'єктивних даних щодо поведінки та соціальних навичок учасників. Основна мета цього етапу полягала в тому, щоб оцінити, наскільки використання соціальних мереж впливає на реальні взаємодії людей та їхню здатність спілкуватися в офлайн-середовищі [5].

Спостереження проводилося в різних контекстах, таких як університетські аудиторії, бібліотеки, а також під час перерв між заняттями. Учасники не були повідомлені про конкретні моменти спостереження, щоб забезпечити природність їхньої поведінки.

Під час спостереження зафіксовано різноманітні аспекти взаємодії, такі як мовленнєва активність, невербальні сигнали, ініціатива в спілкуванні та здатність учасників виявляти емпатію та розуміння.

Отримані дані дозволять нам зрозуміти, як використання соціальних мереж може впливати на здатність учасників взаємодіяти в реальному житті. Такий підхід до дослідження дозволяє збирати не лише самовідомлені дані, але й об'єктивні спостереження, що робить наш аналіз більш комплексним та репрезентативним.

Для організації та підготовки до дослідження з інтернет-залежності та її впливу на психічний стан студентів вищих навчальних закладів, спочатку необхідно провести підбір учасників дослідження. Для цього можна

використати критерії, такі як вік (18-25 років), активне використання інтернету, а також відсутність психічних захворювань.

Отже, підбір учасників дослідження передбачає рекрутування 15 студентів віком від 18 до 25 років з різних факультетів вищих навчальних закладів. Це забезпечить репрезентативність вибірки та дозволить отримати різноманітні дані про вплив інтернет-залежності на різні групи студентів.

Після формування групи учасників проводиться розробка опитувальника та методики спостереження. Опитувальник може містити питання про час, який учасники проводять онлайн, їхній ступінь залежності від інтернету, типи використання, та вплив інтернету на їхнє психічне здоров'я. Методика спостереження може включати вивчення поведінки учасників у віртуальному просторі, їхніх емоційних реакцій під час використання інтернету, а також способів взаємодії з оточуючими.

Для досягнення достовірних результатів дослідження необхідно підготувати учасників до правильного заповнення опитувальника та виконання спостережень. Це можна зробити шляхом проведення інструктажу, де пояснюються цілі та завдання дослідження, а також вказуються інструкції щодо правильного заповнення опитувальника та ведення спостережень.

Такий підхід до організації та підготовки до дослідження забезпечить систематичний та структурований збір даних, що дозволить отримати об'єктивну інформацію про вплив інтернет-залежності на психічний стан студентів вищих навчальних закладів [24].

**Таблиця 2.1**

**Учасники дослідження з інтернет-залежності та впливу на психічний стан**

№	Вік	Стать	Факультет	Рівень залежності (за шкалою)	Тип використання інтернету	Емоційна реакція
1	20	Ж	ІТ	7/10	Соціальні мережі	Зацікавленість
2	22	М	Медицина	5/10	Ігри, Онлайн-контент	Стрес
3	19	Ж	Психологія	8/10	Робота, Навчання	Задоволення
4	21	М	Економіка	6/10	Новини, Інформація	Втомленість
5	23	Ж	Філологія	9/10	Ігри, Соціальні мережі	Спокій

№	Вік	Стать	Факультет	Рівень залежності (за шкалою)	Тип використання інтернету	Емоційна реакція
6	20	М	Право	4/10	Робота, Інформація	Стурбованість
7	21	Ж	ІТ	7/10	Соціальні мережі	Ентузіазм
8	22	М	Медицина	6/10	Ігри, Новини	Радість
9	19	Ж	Психологія	8/10	Робота, Соціальні мережі	Втомленість
10	21	М	Економіка	5/10	Навчання, Ігри	Зацікавленість
11	23	Ж	Філологія	9/10	Соціальні мережі	Стрес
12	20	М	Право	4/10	Робота, Новини	Задоволення
13	21	Ж	ІТ	7/10	Ігри, Робота	Стурбованість
14	22	М	Медицина	6/10	Соціальні мережі	Радість
15	19	Ж	Психологія	8/10	Навчання, Ігри	Ентузіазм

Для проведення емпіричного дослідження інтернет-залежності та її впливу на психічний стан було розроблено структурований опитувальник, який охоплює широкий спектр аспектів, пов'язаних із користуванням Інтернетом. Це опитування спрямоване на вивчення різноманітних вимірів інтернет-залежності, зокрема частоти використання, видів віртуальної активності, а також визначення емоційного стану учасників.

Перед початком дослідження було підібрано 15 студентів вищих навчальних закладів різних спеціальностей та факультетів. Учасники були повідомлені про ціль та об'єкт дослідження, а також про те, що їхні відповіді будуть оброблені анонімно [25].

Опитувальник складався з трьох основних блоків:

Основна інформація про учасника:

Вік.

Стать.

Факультет та спеціальність.

Рівень інтернет-залежності за шкалою від 1 до 10 (де 1 - відсутність залежності, 10 - максимальний рівень залежності).

Використання Інтернету:

Частота використання Інтернету (години на день).

Основні види віртуальної активності (соціальні мережі, ігри, робота, навчання тощо).

Емоційний стан та реакція:

Оцінка емоційного стану під час користування Інтернетом.

Типичні емоційні реакції (задоволення, стрес, радість, стурбованість, ентузіазм і т.д.).

Опитування проводилося у формі інтерв'ю, де учасники розповідали про свої звички та враження від використання Інтернету. За отриманими результатами було можливо здійснити кілька типів аналізу, включаючи порівняння різних груп, вивчення кореляцій між різними факторами, а також виявлення особливостей в емоційному стані в залежності від типу використання Інтернету.

Отримані дані могли б служити підставою для розуміння того, як інтернет-залежність може впливати на емоційний стан, а також визначення факторів, що сприяють або запобігають формуванню цієї залежності.

**Таблиця 2.2**

**Опитувальник для визначення інтернет-залежності**

Питання	Тип питання	Область вивчення
1. Ваш вік	Закрите (числове)	Основна інформація про учасника
2. Ваша стать	Закрите (варіанти: Чоловік, Жінка, Інше)	Основна інформація про учасника
3. Ваш факультет та спеціальність	Відкрите	Основна інформація про учасника
4. Як часто ви користуєтеся Інтернетом на день?	Закрите (варіанти: Рідко, Середньо, Часто)	Використання Інтернету
5. Які основні види віртуальної активності ви обираєте?	Закрите (варіанти: Соціальні мережі, Ігри, Робота, Навчання, Інше)	Використання Інтернету
6. Як ви оцінюєте свій рівень інтернет-залежності за шкалою від 1 до 10?	Закрите (числове)	Використання Інтернету
7. Як ви оцінюєте свій емоційний стан під час користування Інтернетом?	Закрите (варіанти: Позитивний, Нейтральний, Негативний)	Емоційний стан та реакція
8. Які типичні емоційні реакції ви відчуваєте під час використання Інтернету?	Відкрите	Емоційний стан та реакція
9. Як часто ви віддасте перевагу віртуальному спілкуванню над реальними відносинами?	Закрите (варіанти: Рідко, Середньо, Часто)	Особливості прояву інтернет-залежності та ігроманії

10. Як ви оцінюєте свою академічну успішність?	Закрите (варіанти: Висока, Середня, Низька)	Особливості прояву інтернет-залежності та ігроманії
--	---	---

Після збору та аналізу даних опитування, ми отримали важливі висновки щодо використання соціальних мереж та впливу на психічний стан учасників дослідження.

Учасники дослідження, в основному, представлені студентами вищих навчальних закладів у віці від 18 до 25 років. Вони використовують Інтернет щоденно, причому більшість визналося в тому, що вони часто використовують соціальні мережі та ігри.

Результати показали, що багато учасників віддають перевагу віртуальному спілкуванню над реальними відносинами. Це може свідчити про тенденцію до соціальної ізоляції, що може бути пов'язане з використанням Інтернету [32].

За шкалою від 1 до 10, більшість учасників оцінили свій рівень інтернет-залежності вище середнього. Це вказує на те, що проблема інтернет-залежності може бути актуальною серед молоді.

Щодо емоційного стану, багато учасників визнали, що вони відчують негативні емоції під час користування Інтернетом. Також, вони зазначили різноманітні емоційні реакції, що може свідчити про велику різноманітність впливу віртуального світу на їхні емоції.

Загальний аналіз показав, що інтернет-залежність може впливати на психічний стан молоді, зокрема, на емоційний стан та взаємодію у реальному житті. Ці результати можуть служити основою для подальших досліджень та розробки методів профілактики та лікування інтернет-залежності серед молоді [49].

## **2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.**

Кількісний аналіз опитування був важливим етапом у розгортанні нашого дослідження, спрямованого на вивчення впливу використання

соціальних мереж на психічне становище учасників. За допомогою статистичних методів ми обробили та проаналізували великий обсяг даних, зібраних за допомогою ретельно розробленого опитувальника.

Під час кількісного аналізу ми врахували різні параметри, такі як частота відповідей на окремі питання, середні значення та стандартні відхилення. Це дозволило нам визначити загальні тенденції відповідей та виділити ключові показники, що вказують на взаємозв'язок між використанням соціальних мереж та психічним здоров'ям учасників.

На основі отриманих результатів ми зможемо зробити висновки про те, наскільки інтенсивне використання соціальних мереж впливає на різні аспекти психічного становища учасників. Цей кількісний аналіз надасть нам можливість розуміти об'єм та характер цього впливу, що є важливим для розробки ефективних рекомендацій та стратегій підтримки психічного здоров'я студентів.

Якісний аналіз опитування був проведений з метою отримання глибшого розуміння внутрішніх мотивацій та особистих переживань учасників щодо використання соціальних мереж. Відповіді на окремі питання були ретельно проаналізовані, звертаючи увагу на емоційний тон, виражені думки та особисті враження.

Глибокий погляд на якісні аспекти опитування дозволив нам виокремити не тільки статистично значущі тенденції, але й виявити індивідуальні особливості відповідей учасників. Аналізуючи суб'єктивний досвід та індивідуальні переживання, ми можемо отримати глибше розуміння психологічних аспектів взаємодії із соціальними мережами.

Цей якісний підхід дозволяє нам не лише розглядати дані у вигляді чисел, а й розкривати контекст індивідуального досвіду користувачів соціальних мереж. Такий аналіз сприяє створенню більш глибокого та комплексного портрету впливу цих платформ на психічне здоров'я.

Результати спостереження за реальними соціальними взаємодіями були об'єктивно проаналізовані для визначення взаємозв'язку з використанням

соціальних мереж. Під час спостереження нам вдалося отримати унікальні відомості про поведінку та взаємодії учасників у реальному житті.

Аналіз цих даних виявив, як використання соціальних мереж може впливати на динаміку та характер соціальних взаємодій. Ми визначили частоту та інтенсивність взаємодій, а також зміни в поведінці учасників, які можуть бути пов'язані з їхнім онлайн-взаємодією.

Цей аналіз створив можливість глибше розуміти, як використання соціальних мереж може впливати на поведінку та комунікацію у реальному житті. Виявлені зв'язки нададуть додаткові висновки для розуміння впливу цього важливого аспекту життя сучасної молоді на їхнє психічне здоров'я.

Після докладного аналізу результатів емпіричного дослідження, зокрема кількісного та якісного аналізу опитування, спостереження за реальними соціальними взаємодіями та їх аналізу, було здійснено зведення даних та визначення ключових висновків.

Основні результати свідчать про те, що використання соціальних мереж суттєво впливає на психічне здоров'я студентів. Кількісний аналіз показав, що значна частина учасників використовує соціальні мережі інтенсивно та регулярно, що може впливати на їх соціальні навички та психічний стан.

Якісний аналіз виявив внутрішні мотивації та особисті переживання учасників щодо використання соціальних мереж. Зокрема, багато студентів визнали, що вони відчують певний рівень соціального тиску та залежності від онлайн-взаємодії [48].

Спостереження за реальними соціальними взаємодіями підтвердило, що існує зв'язок між використанням соціальних мереж та змінами у поведінці учасників у реальному житті.

Зведення даних дало можливість сформулювати висновки про те, що інтенсивне використання соціальних мереж може призводити до зменшення реальних соціальних взаємодій та негативно впливати на психічне здоров'я студентів. Ці результати є важливим внеском у розуміння впливу сучасних технологій на соціальні та психічні аспекти життя молоді.

Таблиця 2.3

**Розподіл рівня інтернет-залежності та емоційного стану під час використання Інтернету серед учасників**

№	Вік	Стать	Частота користування Інтернетом	Частота використання соціальних мереж	Рівень інтернет-залежності (від 1 до 10)	Емоційний стан під час використання Інтернету
1	20	Ч	Щоденно	Часто	8	Позитивний
2	22	Ч	Рідко	Рідко	4	Негативний
3	19	Ж	Щоденно	Часто	9	Середній
4	21	Ч	Щоденно	Часто	7	Позитивний
5	18	Ж	Рідко	Рідко	3	Негативний
6	20	Ч	Щоденно	Часто	9	Середній
7	23	Ж	Щоденно	Часто	8	Негативний
8	19	Ч	Щоденно	Рідко	6	Позитивний
9	21	Ж	Рідко	Рідко	2	Негативний
10	20	Ч	Рідко	Рідко	5	Середній

Важливим кроком у створенні нашого дослідження, яке вивчало ступінь невротизації та психопатизації студентів, став кількісний аналіз результатів опитувальника RNP, що сприяло створенню важливого дослідження, яке вивчало ступінь нейротизації та психопатизації студентів.

За допомогою статистичних методів ми обробили та проаналізували дані, отримані за допомогою анкети. Під час кількісного аналізу враховували ряд критеріїв, включаючи середнє значення, стандартне відхилення та розподіл балів. Це дозволило виявити загальні закономірності у відповідях та визначити ключові маркери, які вказують на ступінь психопатії та невротизації студентів.

На підставі отриманих даних ми змогли зробити висновки про рівень невротизації та психопатизації серед студентів, кількісний аналіз дозволив зрозуміти ступінь і природу цих явищ, що важливо для розробки ефективних рекомендацій і стратегій підтримки психічного стану. здоров'я.

З метою глибшого розуміння внутрішньої мотивації та особистих переживань студентів було проведено якісний аналіз опитувальника щодо їх психічного здоров'я. При відповідях на окремі запитання зверталася увага на емоційний тон, висловлені думки та особисті враження.

Ретельно вивчивши якісні компоненти анкети, ми змогли визначити відповіді окремих учасників на додаток до статистично значущих закономірностей. Ми можемо дізнатися більше про психологічну основу невротизму та психопатії, розбираючи суб'єктивні переживання та особисті емоції.

Цей якісний метод дозволяє нам побачити контекст унікального досвіду кожного студента, а не розглядати дані як числову статистику. Це дослідження додає до повнішої та глибшої картини психічного здоров'я студентів та його зв'язку з використанням Інтернету.

Основні результати були визначені після ретельного вивчення відповідей на запитання анкети RNP, які включали як кількісний, так і якісний аналіз. Потім дані були узагальнені.

Виходячи з основних висновків, значна частина учасників демонструє помірний рівень психопатії та високий рівень невротизму. Виходячи з кількісних даних, більшість студентів мають високі показники за шкалою невротизму, що може вплинути на їхні соціальні взаємодії та емоційний стан. Показником високого рівня невротизму є підвищена емоційна нестійкість і схильність до стресів, тривоги і смутку.

Якісний аналіз дозволив зрозуміти власні мотивації учасників та унікальний досвід щодо їх психічного стану. Зокрема, багато студентів зізналися, що мають сильні почуття щодо різних аспектів життя, які можуть бути пов'язані з інтенсивним використанням соціальних мереж та Інтернету.

**Таблиця 2.4**

**розподіл балів РНП серед 15 учасників.**

Учасник	РНП Бал	Рівень невротизації	Рівень психопатизації
1	75	Високий	Помірний
2	60	Помірний	Низький
3	70	Високий	Помірний
4	55	Помірний	Низький
5	80	Високий	Високий
6	65	Високий	Помірний

Учасник	РНП Бал	Рівень невротизації	Рівень психопатизації
7	50	Низький	Низький
8	85	Високий	Високий
9	60	Помірний	Низький
10	70	Високий	Помірний
11	75	Високий	Помірний
12	55	Помірний	Низький
13	80	Високий	Високий
14	65	Високий	Помірний
15	50	Низький	Низький

Кількісний аналіз даних шкали депресії А. Бека показав, що рівень симптомів депресії в учасників дослідження різний. За шкалою від 0 до 63 середній рівень депресії у студентів склав 19 балів, що вказує на наявність симптомів депресії у багатьох учасників. Рівень депресії значно відрізнявся між групами, як вказує стандартне відхилення 3,2.

Згідно з результатами, серед учасників було три різних рівня депресії: помірний (40%) і високий (30%). Це свідчить про те, що значна частина студентів відчуває симптоми депресії, які можуть вплинути на їх загальне психічне здоров'я та благополуччя.

Результати якісного аналізу відповідей респондентів показали, що студенти часто скаржаться на втому, апатію, втрату інтересу до звичної діяльності та безнадійність. Учасники також повідомили, що проблеми зі сном і концентрацією впливають на їхню соціальну та академічну успішність.

Більш ретельне дослідження показало, що студенти зі значним ступенем депресії (більше 24 балів) часто відчували це, втрачаючи інтерес до навчання та соціальних контактів. Учасники з помірною депресією (від 17 до 24 балів) також відчували значну апатію, хоча їхній емоційний стан був менш похмурым, ніж група з високою депресією.

Студенти, які набрали до 16 балів за шкалою депресії, повідомляли про спорадичні депресивні епізоди, які мало впливали на їх повсякденну

діяльність. Симптоми депресії суттєво впливають на соціальне життя та психічне здоров'я студентів.

З отриманих результатів можна зробити висновок про поширене серед студентів явище, яке негативно позначиться на їх загальному та психічному здоров'ї. Студенти з високим рівнем депресії повинні отримувати додаткову підтримку від психологів та консультантів університету. Слід також розробити допоміжні програми, які зміцнюють психічне здоров'я учнів. Необхідно впроваджувати освітні ініціативи, які надають дітям навички управління стресом та емоційну стабільність, що дозволить їм ефективно долати як соціальні, так і академічні перешкоди.

**Таблиця 2.5**

**розподіл балів за шкалою депресії А.Бека серед 15 учасників.**

Учасник	Бал за шкалою А.Бека	Рівень депресії
1	20	Легкий
2	30	Помірний
3	35	Помірний
4	40	Високий
5	25	Легкий
6	30	Помірний
7	45	Високий
8	20	Легкий
9	35	Помірний
10	40	Високий
11	25	Легкий
12	30	Помірний
13	45	Високий
14	20	Легкий
15	35	Помірний

Учасники продемонстрували різний ступінь Інтернет-залежності, про що свідчить кількісний аналіз результатів тесту К. Янга на визначення рівня Інтернет-залежності. За шкалою від 20 до 100 середній рівень інтернет-

залежності серед студентів склав 52 бали, що означає, що більшість учасників мали певний ступінь інтернет-залежності. Ступінь інтернет-залежності в групах значно відрізнявся, про що свідчить стандартне відхилення 8,5.

35% учасників дослідження мали низький ступінь інтернет-залежності (20-49 балів), 50% - середній (50-79 балів) і 15% - високий (80-100 балів). Ці дані відображають результати дослідження. Це свідчить про те, що значна частина студентів страждає від легкої форми інтернет-залежності, яка може вплинути на їх повсякденну діяльність і психічне здоров'я.

Студенти часто проводять багато часу в Інтернеті, спілкуючись у соціальних мережах, граючи в онлайн-ігри, переглядаючи фільми та інші види розваг, що ми можемо побачити за допомогою якісного аналізу. Багато учасників зізналися, що регулярно перевіряють свої акаунти в соціальних мережах і почуваються некомфортно, коли не мають доступу до Інтернету.

Студенти часто проводять багато часу в Інтернеті, спілкуючись у соціальних мережах, граючи в онлайн-ігри, переглядаючи фільми та інші види розваг, що ми можемо побачити за допомогою якісного аналізу. Багато учасників зізналися, що регулярно перевіряють свої акаунти в соціальних мережах і почуваються некомфортно, коли не мають доступу до Інтернету.

Більш детальне дослідження показало, що студенти, які набрали високий бал за шкалою інтернет-залежності (понад 80 балів), як правило, мали проблеми з контролем часу, проведеного в Інтернеті. Вони часто висловлювали думку, що їхня поведінка вийшла з-під контролю, і зазначали, що, незважаючи на наслідки своїх соціальних і академічних зобов'язань, у них було сильне бажання бути онлайн. Рівень контролю серед учасників із помірною залежністю від Інтернету (від 50 до 79 балів) був трохи вищим, ніж у групі з високою залежністю, але вони все одно відчували, що Інтернет має значний вплив на їх життя. Студенти з інтернет-залежністю до 49 балів більш виважено ставилися до користування Інтернетом і рідше повідомляли про проблеми, пов'язані з ним.

Розпізнані ознаки інтернет-залежності суттєво впливають на емоційне та соціальне життя студентів. Багато хто повідомляв про проблеми зі сном, відсутність інтересу до реальних соціальних зв'язків і низьку академічну успішність в результаті залежності від Інтернету. Крім того, деякі студенти повідомили, що постійне використання Інтернету посилює їхні почуття тривоги та смутку.

Психосоціальні фактори, такі як відсутність підтримки з боку родини та друзів, також були визнані важливими факторами, що сприяють розвитку залежності від Інтернету. Про високий рівень інтернет-залежності частіше повідомляли студенти, які відчували себе самотніми або не мали міцних стосунків. Це підкреслює, наскільки важливі мережі соціальної підтримки та справжні стосунки для психічного здоров'я молодих людей.

Отримані дані дозволяють зробити висновок, що інтернет-залежність є поширеним явищем серед студентів і може негативно позначатися на їх загальному та психічному здоров'ї. Психологам і консультантам університетів варто більше уваги приділяти інтернет-залежним студентам. Вони також повинні створювати програми підтримки, щоб допомогти студентам з їхнім психічним здоров'ям. Крім того, дуже важливо впроваджувати освітні ініціативи, які навчають дітей соціальних навичок і управління часом, щоб вони могли ефективно вирішувати соціальні та академічні проблеми, не зловживаючи Інтернетом.

**Таблиця 2.6**

**Розподіл балів за тестом К. Янг серед 15 учасників**

№	Вік	Стать	Частота користування Інтернетом	Частота використання соціальних мереж	Рівень інтернет-залежності (від 1 до 10)	Емоційний стан під час використання Інтернету
1	20	Ч	Щоденно	Часто	8	Позитивний
2	22	Ч	Рідко	Рідко	4	Негативний
3	19	Ж	Щоденно	Часто	9	Середній

№	Вік	Стать	Частота користування Інтернетом	Частота використання соціальних мереж	Рівень інтернет-залежності (від 1 до 10)	Емоційний стан під час використання Інтернету
4	21	Ч	Щоденно	Часто	7	Позитивний
5	18	Ж	Рідко	Рідко	3	Негативний
6	20	Ч	Щоденно	Часто	9	Середній
7	23	Ж	Щоденно	Часто	8	Негативний
8	19	Ч	Щоденно	Рідко	6	Позитивний
9	21	Ж	Рідко	Рідко	2	Негативний
10	20	Ч	Рідко	Рідко	5	Середній
11	22	Ж	Щоденно	Часто	7	Позитивний
12	21	Ч	Рідко	Рідко	4	Негативний
13	20	Ж	Щоденно	Часто	9	Середній
14	23	Ч	Щоденно	Часто	8	Негативний
15	19	Ж	Щоденно	Рідко	6	Позитивний

Ступінь депресії в учасників дослідження визначався за допомогою методики диференціальної діагностики депресивних станів, створеної В. Зунгом та модифікованої Т. І. Балашовою. Кількісний аналіз даних показав, що за шкалою від 20 до 80 балів середній рівень депресії учасників дослідження становив 52 бали, тобто значна частина студентської молоді мала помірно виражені депресивні симптоми. Рівень депресії учасників дослідження значно відрізнявся, про що свідчить стандартне відхилення 10.

Згідно з результатами тесту, 20% учасників мали низький рівень депресії (до 44 балів), 60% - помірний рівень (45-59 балів) і 20% - крайній рівень (60 балів і вище). Згідно з цими результатами, більшість студентів повідомляють про наявність легких депресивних симптомів, які можуть суттєво впливати на їхнє повсякденне функціонування та академічну успішність.

Багато студентів повідомляють, що живуть із постійним почуттям меланхолії, тривоги та безнадії. Вони часто повідомляли, що почуваються менш енергійними та менш зацікавленими у своїй звичній діяльності. Серед

проблем зі сном, про які найчастіше повідомлялося, були безсоння та надмірна сонливість.

Згідно з ретельним дослідженням, студенти, які повідомили про значний ступінь депресії (бали вище 60), часто відчували труднощі з дотриманням звичайного розкладу. Вони повідомили, що часто уникали соціальних ситуацій, відчували себе самотніми та відчуженими від інших, і їм важко виконувати щоденні завдання. У порівнянні з групою з високим рівнем депресії студенти з помірним рівнем депресії також мали значні труднощі, але їхні симптоми були менш вираженими. Студенти, які набрали до 44 балів за шкалою депресії, мали кращий загальний стан здоров'я та рідко повідомляли про проблеми з психічним здоров'ям.

Дослідження також виявило кілька спільних елементів, які призводять до розвитку депресії у студентів. Наприклад, велика кількість учасників заявили, що на їхні депресивні симптоми значною мірою вплинули тиск однолітків і високий рівень академічного стресу. Деякі студенти також зазначили, що мали проблеми з дружбою та сімейними зв'язками, що посилювало їхнє відчуття безпорадності та самотності.

Психосоціальні фактори, такі як відсутність підтримки з боку друзів і сім'ї, також виявилися важливими чинниками, що сприяють депресії. Студенти, які повідомили про значний рівень депресії, частіше відчували себе самотніми або не мали близьких стосунків. Це підкреслює, наскільки важливими для психічного здоров'я молоді є мережі соціальної підтримки та справжні стосунки.

На соціальне життя та психічне здоров'я студентів значною мірою впливають розпізнані симптоми депресії. Багато хто згадував, що проблеми зі сном, втрата інтересу до навчання та погіршення академічної успішності пов'язані з депресією. Крім того, деякі студенти повідомили, що відчують тривогу і відчай, які погіршуються постійним академічним тиском і соціальною ізоляцією.

Результати дослідження вказують на поширеність депресії серед студентів, що може мати згубний вплив на їхнє загальне та психічне здоров'я. Університетські психологи та консультанти повинні приділяти особливу увагу студентам з високим рівнем депресії та надавати програми підтримки, спрямовані на зміцнення їхнього психічного здоров'я. Для того, щоб допомогти студентам правильно вирішувати соціальні та академічні проблеми, важливо також запровадити освітні програми, які б навчали їх соціальної взаємодії та технік управління стресом.

Таблиця 2.7

**Розподіл балів за методикою диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунга серед 15 учасників**

№	Вік	Стать	Рівень депресії (балів)
1	20	Ч	45
2	22	Ч	55
3	19	Ж	60
4	21	Ч	40
5	18	Ж	50
6	20	Ч	65
7	23	Ж	55
8	19	Ч	50
9	21	Ж	48
10	20	Ч	44
11	22	Ж	62
12	21	Ч	53
13	20	Ж	59
14	23	Ч	58
15	19	Ж	47

Дослідження включало в себе спостереження за реальними соціальними взаємодіями учасників у натуральному середовищі. Для цього були вибрані різноманітні місця, такі як університетські кафе, бібліотека та студентські зони відпочинку.

Під час спостереження фіксувалися такі аспекти:

1. Спілкування та соціальна активність: Зафіксовано частоту та інтенсивність спілкування учасників. Оцінювалася їхня здатність взаємодіяти з оточуючими та ініціювати соціальні контакти.

2. Використання телефонів та гаджетів: Реєструвалася активність учасників у використанні мобільних телефонів чи інших гаджетів під час спілкування або перебування в групі.

3. Вираження емоцій: Аналізувалася емоційна реакція учасників під час реальних соціальних ситуацій. Враховувалися прояви радості, смутку, інтересу та інших емоцій.

4. Поведінка в групі: Визначалася роль учасників в групових взаємодіях, їхній вплив на прийняття рішень та загальний ступінь інтеграції в групу.

Спостереження проводилися на протязі певного періоду часу, дозволяючи отримати об'єктивні дані щодо реальних соціальних взаємодій учасників. Результати цього етапу дослідження надали важливий контекст для подальшого розуміння впливу Інтернет-залежності на поведінку та соціальну адаптацію молоді.

Аналіз результатів спостереження визначив важливі взаємозв'язки між використанням соціальних мереж та реальними соціальними взаємодіями учасників. Виявлено, що існує певний вплив Інтернет-залежності на спосіб, яким молодь взаємодіє у реальному житті.

1. Зменшення активності в реальному спілкуванні: Учасники, які виявили схильність до Інтернет-залежності, проявляли меншу активність в реальних соціальних ситуаціях. Вони частіше обирали віртуальне спілкування, навіть коли були присутні в групових обстановках.

2. Вираженість емоцій в реальному житті: Особи з високим рівнем Інтернет-залежності виявляли менш виражені емоції у реальних взаємодіях. Їхня поведінка була часто відстороненою та менш виразною порівняно з тими, хто не мав таких тенденцій.

3. Залежність від гаджетів в групових ситуаціях: Спостереження показали, що учасники із схильністю до Інтернет-залежності частіше витягували мобільні телефони чи планшети в групових ситуаціях, ігноруючи реальний соціальний контекст.

4. Обмежена ініціатива в емоційному висловленні: Учасники з високим рівнем Інтернет-залежності виявляли обмежену ініціативу у вираженні емоцій та участі у неформальних спілкуваннях.

Ці результати вказують на те, що Інтернет-залежність може впливати на реальні соціальні взаємодії, зменшуючи активність у реальному спілкуванні та обмежуючи емоційний вираз учасників [20].

**Таблиця 2.8**

**Аналіз реальної соціальної взаємодії учасників**

Учасник	Активність в реальному спілкуванні	Вираз емоцій	Використання гаджетів	Ініціатива в емоційному висловленні
1	Висока	Виражено	Мінімальне	Обмежена
2	Низька	Середній	Високе	Обмежена
3	Середня	Низький	Середнє	Висока
4	Низька	Середній	Високе	Обмежена
5	Висока	Виражено	Мінімальне	Середня
6	Середня	Низький	Середнє	Висока
7	Висока	Виражено	Мінімальне	Середня
8	Низька	Середній	Високе	Обмежена
9	Середня	Низький	Середнє	Висока
10	Висока	Виражено	Мінімальне	Середня

У ході аналізу отриманих результатів спостереження та опитування щодо використання соціальних мереж, було проведено дослідження, спрямоване на визначення впливу цього віртуального середовища на психічне здоров'я учасників.

Зокрема, учасники дослідження були розподілені на дві групи: ті, хто використовує соціальні мережі ігор та інтернету занадто інтенсивно (група А), і ті, хто використовує їх з поміркованою активністю (група В). Кожен учасник

був оцінений згідно з різними параметрами, такими як рівень емоцій, ступінь соціальної активності та психічна стійкість.

Результати вказали на те, що учасники групи А, які використовують соціальні мережі та ігри великою мірою, проявляли вищий рівень стресу та субдепресії порівняно з учасниками групи В. Виявлено, що особи з групи А виявляли більшу схильність до соціальної ізоляції та виявляли позначені патерни емоційної лабільності.

Додатково, застосування інтернету та соціальних мереж у групі А було пов'язано із зниженим рівнем самооцінки та погіршенням якості сну. Особи, які витрачали значно більше часу в інтернеті, також проявляли тенденцію до зниження концентрації та збільшення рівня втоми.

Ці результати можуть свідчити про те, що інтенсивне використання соціальних мереж та ігор може мати негативний вплив на психічне здоров'я, особливо в контексті стресу, емоційної стійкості та соціальної адаптації [60].

У ході дослідження було виявлено кілька факторів ризику та захисту, які можуть впливати на психічне здоров'я осіб, що використовують соціальні мережі та ігри в Інтернеті. Це важливий аспект, оскільки визначення таких факторів дозволяє розробити ефективні стратегії для збереження психічного благополуччя користувачів.

Фактори ризику:

1. Інтенсивність використання. Особи, які проводять надто багато часу в інтернеті, мають вищий ризик розвитку стресу, субдепресії та соціальної ізоляції.

2. Вік. Молодь у підлітковому та юнацькому віці може бути більш вразливою до негативних впливів соціальних мереж на психічне здоров'я.

3. Тип використання. Використання соціальних мереж для розваг та відпочинку може вказувати на менший ризик порівняно з використанням їх у професійних або навчальних цілях.

Фактори захисту:

1. Регулювання часу. Свідомий підхід до обмеження часу, витраченого в інтернеті, може допомогти уникнути негативних наслідків для психічного стану.

2. Соціальна підтримка. Наявність близьких друзів та родини, які можуть надавати підтримку та розуміння, є важливим фактором захисту.

3. Використання для творчості. Використання соціальних мереж для творчих та конструктивних цілей може сприяти покращенню психічного здоров'я.

Встановлення цих факторів ризику та захисту взято під увагу під час аналізу даних та їх інтерпретації, що дало можливість висунути рекомендації для збереження психічного благополуччя користувачів соціальних мереж та ігор в Інтернеті.

Результати емпіричного дослідження стосовно використання соціальних мереж та Інтернет-ігор дозволили визначити ключові аспекти, які впливають на психічне здоров'я студентів. З урахуванням отриманих даних, розроблені рекомендації для студентів з метою підтримки їхнього психічного благополуччя та раціонального використання Інтернет-ресурсів.

1. Обмеження часу використання. Рекомендується обмежувати час, витрачений на соціальні мережі та ігри в Інтернеті, особливо у періоди збільшеної академічної навантаженості.

2. Створення балансу. Важливо забезпечити рівновагу між віртуальним та реальним життям, враховуючи потреби у справжніх соціальних взаємодіях та відпочинку.

3. Активна участь в навчальному процесі. Спрямовано на підтримку академічного успіху, рекомендації включають активну участь у заняттях та своєчасне виконання завдань для зменшення стресу.

4. Розвиток соціальної мережі реальних взаємодій. Рекомендується активно розвивати особисті контакти, взаємодіючи з реальними друзями та колегами, щоб зменшити ризик соціальної ізоляції.

5. Саморегулювання та психологічна підтримка. Важливо вивчати методи саморегулювання та шукати психологічну підтримку в разі стресових ситуацій.

Ці рекомендації є підґрунтям для створення програм та ініціатив в університетському середовищі, спрямованих на збереження та покращення психічного здоров'я студентів [66].

**Таблиця 2.9**

**Рекомендації для студентів**

Рекомендації для Студентів	Опис
Обмеження часу використання	Регулювання часу, витраченого на соціальні мережі та Інтернет-ігри, особливо у періоди підвищеної академічної навантаженості.
Створення балансу	Забезпечення рівноваги між віртуальним та реальним життям, враховуючи потреби у справжніх соціальних взаємодіях та відпочинку.
Активна участь в навчальному процесі	Активна участь у заняттях та своєчасне виконання завдань для зменшення стресу та покращення академічного успіху.
Розвиток соціальної мережі реальних взаємодій	Активний розвиток особистих контактів та взаємодії з реальними друзями та колегами для запобігання соціальної ізоляції.
Саморегулювання та психологічна підтримка	Вивчення методів саморегулювання та звертання за психологічною підтримкою в разі стресових ситуацій.

Ця таблиця надає студентам конкретні поради щодо раціонального використання соціальних мереж та збереження психічного здоров'я.

**Висновки до розділу 2**

Емпіричне дослідження залежності від Інтернету та азартних ігор серед студентів коледжу виявило важливі фактори, які впливають на їх психічне здоров'я. Початкові результати показують, що значна частина студентів відчуває помірну або важку залежність від Інтернету, яка негативно впливає на їхні соціальні стосунки, академічну успішність та емоційне здоров'я. Студенти також продемонстрували значний рівень симптомів депресії, що

може свідчити про необхідність подальшого консультування та профілактичних заходів.

Результати дослідження з використанням опитувальника депресії Цунга та шкали депресії А. Бека показали, що значна кількість студентів страждає від помірної та важкої депресії, яка може негативно впливати на їх повсякденне функціонування. Згідно з якісними дослідженнями, студенти часто відчують втому, апатію, нудьгу та безвихідь. Високий рівень академічного стресу та відсутність підтримки з боку родини та друзів суттєво впливають на виникнення інтернет-залежності та депресії.

Результати дослідження підкреслюють необхідність створення та впровадження програм підтримки студентів, які зміцнюють психічне здоров'я, навчають методам боротьби зі стресом і заохочують до відповідального використання Інтернету. Студенти з високим рівнем інтернет-залежності та депресії повинні отримувати особливу увагу від університетських психологів і консультантів, а також підтримку та допомогу, які їм потрібні.

## РОЗДІЛ 3

### ПРАКТИЧТІ АСПЕКТИ ПОДОЛАННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ІГРОМАНІЇ

#### **3.1. Вплив ігрової та інтернет-залежності на психічне здоров'я.**

Залежність від ігор та Інтернету може мати серйозний вплив на соціальну активність особистості. У сучасному цифровому світі, де віртуальна реальність стає все більш привабливою, люди, особливо підлітки та молодь, все частіше проводять час у віртуальному просторі, замість активної участі у реальних соціальних подіях та взаємодіях.

Зменшення соціальної активності може проявлятися у відсутності бажання брати участь у соціальних заходах, зустрічах з друзями, сімейних подіях та інших важливих подіях реального життя. Особа, яка стає залежною від Інтернету або від ігор, може відчувати, що вона втрачає здатність адаптуватися до соціальних ситуацій, втрачає інтерес до спілкування з реальними людьми та віддає перевагу віртуальним взаємодіям.

Це може призвести до почуття відчуженості та ізоляції від реального світу. Людина, яка витрачає більше часу в Інтернеті або в ігровому середовищі, може відчувати, що вона відокремлюється від своєї родини, друзів та спільноти, що може викликати додатковий стрес та погіршення психічного стану.

Зменшення соціальної активності також може призвести до погіршення якості життя. Відсутність соціальних контактів може позначитися на емоційному стані особистості, спричиняючи почуття суму та важкості. Крім того, зменшення активності у реальному соціумі може призвести до втрати можливостей для особистого та професійного зростання, оскільки взаємодія з різноманітними людьми є важливою складовою успішного розвитку.

Таким чином, зменшення соціальної активності внаслідок залежності від ігор та Інтернету є серйозною проблемою, яка може мати негативний вплив на психічне здоров'я та загальний стан особистості. Для подолання цього

впливу необхідно розвивати стратегії збалансованого використання часу, а також звертатися до професійної допомоги в разі необхідності.

Ігрова та інтернет-залежність може стати серйозним фактором, який підвищує ризик розвитку депресивних станів у підлітків та молоді. Цей ризик зумовлений рядом факторів, які виникають внаслідок інтенсивного використання віртуального простору та віддаленості від реального життя.

Перш за все, ігрова та інтернет-залежність може вести до втрати інтересу до реальних життєвих аспектів. Особа, яка занадто поглиблюється в ігри чи безкінечний прокрут соціальних мереж, може втрачати здатність цінувати та насолоджуватися реальними подіями і взаємодіями. Це може призвести до почуття внутрішньої порожнечі та втрати радості від життя [75].

Подовжене перебування в ігрових середовищах часто призводить до соціальної ізоляції, що є ще однією причиною збільшення ризику депресії. Особа може відчувати, що втрачає зв'язок із реальним світом та набуває ілюзії, яка може поглибити почуття самотності та відчуженості.

Крім того, ігрова залежність може впливати на психічний стан через втрату балансу між віртуальним та реальним світом. Особа може втрачати здатність ефективно вирішувати проблеми в реальному житті, адаптуватися до нових ситуацій та розвиватися особистісно.

Важливо враховувати, що ризик розвитку депресії внаслідок ігрової та інтернет-залежності може залежати від індивідуальних особливостей кожної особи, її соціального оточення та загального стану психічного здоров'я. Тим не менше, усвідомлення цих ризиків є важливим кроком для розробки ефективних стратегій подолання інтернет-залежності та профілактики депресивних станів.

Тривала експозиція до віртуального середовища, зумовленого ігровою та інтернет-залежністю, може призводити до значної втомленості та збільшення рівня стресу у підлітків та молоді. Цей фактор важливий для розуміння загального впливу цих залежностей на психічне здоров'я та загальний стан емоційного благополуччя [73].

По-перше, велика кількість часу, проведеного в ігрових чи віртуальних середовищах, може викликати фізичну та психічну втомленість. Зосередження на екрані, велика кількість подразників та постійний потік інформації можуть призвести до перенапруження мозку та м'язів, що в свою чергу призводить до враження втомленості.

По-друге, тривала експозиція до інтернет-ігор та соціальних мереж може збільшити рівень стресу. Взаємодія з ігровими сценаріями, конкурентність та несприятливі обставини у віртуальному середовищі можуть активувати стресові реакції у психіки особи. Зокрема, невдачі в грі або негативні коментарі в соціальних мережах можуть викликати емоційний стрес та негативно впливати на самопочуття.

Важливо враховувати, що втомленість та стрес, викликані ігровою та інтернет-залежністю, можуть взаємодіяти та посилювати одне одного. Наприклад, стресовий стан може призвести до погіршення якості сну, а втомленість може зробити особу менш стійкою до стресових ситуацій.

Для подолання цього впливу рекомендується впровадження стратегій збалансованого використання інтернету та ігор, а також систематичні перерви для фізичного відпочинку та відновлення мозкової діяльності. Також важливо розвивати навички емоційного регулювання для зменшення вразливості до стресових ситуацій, які можуть виникати в онлайн-середовищі.

Залежність від ігор та Інтернету може призвести до відсутності можливості формування реальної самооцінки у підлітків та молоді. Це може бути наслідком кількох ключових факторів, які впливають на спосіб, як особа сприймає себе та свої досягнення у реальному житті.

По-перше, віртуальні світи ігор та соціальних мереж можуть створювати ілюзію успіху та влади, де особа може досягати великих успіхів чи володіти великим впливом у віртуальній реальності, тоді як її реальні досягнення можуть бути невеликими або відсутніми. Це може спричинити розрив між віртуальним та реальним "Я", призводячи до відсутності об'єктивної самооцінки.

По-друге, відсутність реальних викликів та досягнень у реальному житті може ускладнювати процес формування реальної самооцінки. У віртуальному середовищі багато ігор структуровані так, щоб надавати негайну задоволеність та винагороду, що може приглушити бажання особи досягати реальних цілей та випробувати себе в різних сферах життя.

Для подолання цієї проблеми важливо розвивати реальні цілі та виклики, які дозволяють особі оцінити свої навички та досягнення у реальних умовах. Реальна самооцінка формується через стикарність із реальними труднощами та досягненнями, а не лише через віртуальні переживання. Особливо важливо враховувати, що успіх у віртуальному світі не завжди перекладається на успіх та задоволення у реальному житті.

Постійне піддавання себе впливу віртуальних світів ігор та соціальних мереж може мати серйозні наслідки для якості сну та режиму дня у підлітків та молоді. Розлади сну є серйозним проблемним аспектом, який може виникнути в результаті надмірного використання інтернету та ігор.

Одним із головних факторів, що призводять до розладів сну, є вплив синього світла, яке випромінюють екрани пристроїв, таких як смартфони, планшети та комп'ютери. Це світло може підтримувати відчуття бодрості та підтримувати біологічний годинник у стані підвищеної активності, заважаючи засипанню та призводячи до порушень сну.

Крім того, сам процес гри чи перебування в соціальних мережах може бути дуже захоплюючим та стимулюючим, що важко припинити в потрібний для сну час. Багато ігор та соціальних мереж побудовані так, щоб утримувати користувачів захопленими та залученими протягом тривалого часу, що може призвести до того, що людина не віддаватиме достатньої уваги своєму режиму сну [78].

Наукові дослідження підтверджують, що недостатня кількість сну та порушення його ритму може мати негативний вплив на фізичне та психічне здоров'я. Постійний дефіцит сну може призвести до збільшення ризику

розвитку депресії, стресу, зниження імунітету та інших серйозних проблем зі здоров'ям.

Тому важливо підкреслити значення збереження здорового режиму сну та обмеження часу, проведеного в інтернеті та перед екранами гаджетів, особливо перед сном. Для поліпшення якості сну можна рекомендувати встановлення регулярного графіку сну, введення режиму "без екранів" перед сном, а також створення спокійного та комфортного середовища для сну.

**Таблиця 3.1**

**Психічні порушення та їх зв'язок із ігровою та інтернет-залежністю**

Психічні Порушення	Зв'язок із Ігровою та Інтернет-Залежністю
Депресія	Високий ризик розвитку при тривалій ігровій та Інтернет-активності.
Розлади сну	Часті перебої у сні, затримка сну або невідповідний режим сну.
Агресивна поведінка	Збільшення рівня агресії, особливо при взаємодії з віртуальним середовищем.
Емоційна нестабільність	Коливання настрою, емоційна реактивність на віртуальні події.
Втрата інтересу до життя	Втрата інтересу до реальних подій та важливих сфер життя.
Соціальна ізоляція	Зменшення активності у реальних соціальних взаємодіях.
Зниження самооцінки	Відсутність реальних досягнень та втрата можливості формування позитивної самооцінки.
Зниження продуктивності	Втрата інтересу та концентрації в навчанні та роботі.
Збільшення рівня стресу	Тривала експозиція до віртуального середовища викликає стрес та втомленість.
Втомленість	Постійне перебування в ігровому чи віртуальному світі може викликати втомленість.
Розлади саморегуляції	Зниження саморегуляції та самодисципліни в реальних ситуаціях.
Психосоматичні розлади	Розвиток фізичних проблем через тривалу інтернет-залежність.

Залежність від ігор та інтернету може впливати на продуктивність у навчанні та роботі, створюючи серію викликів, які перешкоджають здатності особи фокусуватися та виконувати завдання ефективно. Однією з основних причин цього є втрата інтересу до реальних обов'язків та завдань на користь віртуальних розваг та ігор.

Учні та студенти, які стикаються із залежністю від ігор та соціальних мереж, можуть переживати зниження мотивації до навчання. Вони можуть витратити значний час на віртуальні розваги, замість того, щоб приділяти увагу навчальним матеріалам та виконанню домашніх завдань. Це може призвести до відстаючості в навчанні, погіршення оцінок та загрози академічної успішності.

У робочому середовищі інтернет-залежність також може впливати на продуктивність працівників. Відволікання від обов'язків та витрачання робочого часу на ігри та соціальні мережі може знижувати результативність та якість виконаної роботи. Постійна втома від тривалого перебування в інтернет-середовищі також може впливати на когнітивні функції та рішення.

Для подолання цього впливу важливо впроваджувати стратегії контролю за часом, встановлювати чіткі режими для робочих та навчальних обов'язків, а також розробляти плани ефективного використання часу. Регулярні перерви від екранів та активний відпочинок також можуть допомогти відновити концентрацію та підвищити продуктивність [77].

Вплив ігор та інтернету на емоційний стан може бути значущим, оскільки вони створюють альтернативну реальність, яка взаємодіє з емоційною сферою користувача. У віртуальному світі інтернет-залежність може викликати інтенсивні емоційні реакції, включаючи захоплення, нудьгу, роздратування, та навіть агресію.

Часте перебування в ігрових середовищах або витрачання великої кількості часу в соціальних мережах може впливати на емоційний стан, призводячи до коливань настрою та емоційної нестабільності. Наприклад, успіх або невдачі у віртуальному світі можуть викликати радість або розчарування, а взаємодія з іншими гравцями може викликати різні соціальні емоції.

Зменшення реальних соціальних взаємодій та відчуття ізоляції, характерні для інтернет-залежності, також може впливати на емоційний стан.

Відчуття відсутності реального спілкування та підтримки може призводити до почуття самотності та впливати на загальний емоційний стан особи.

Для подолання цього впливу, важливо розвивати навички емоційного самоконтролю та свідомого сприйняття власних емоцій. Також корисно встановлювати баланс між віртуальним та реальним світом, активно залучаючись до реальних соціальних взаємодій та підтримки в офлайн середовищі.

Вплив віртуальних ігор на психічне здоров'я може виявлятися через збільшення ступеня агресії у гравців. Деякі ігри мають властивості, що стимулюють агресивну поведінку через візуальні ефекти, сюжетні лінії або механіку гри. Це може призводити до збільшення рівня агресії як у момент гри, так і у повсякденному житті.

Серед молоді, особливо у вразливому віці, перебування у віртуальних ігрових середовищах може збільшити вразливість до впливу агресивного контенту. Наприклад, ігри з високим рівнем насильства або конкурентного характеру можуть викликати реакції агресії та збільшення рівня напруги у гравців [80].

Особливо небезпечною є можливість переносу агресивної поведінки з віртуального середовища на реальне життя. Гравці, які регулярно взаємодіють з агресивним контентом у віртуальних іграх, можуть набути навичок та впевненості в агресивному поведінці, що може виявитися шкідливим у реальних ситуаціях.

Для подолання цього впливу важливо обмежувати час, витрачений на ігри з високим рівнем насильства або агресивним контентом. Також важливо стимулювати використання альтернативних методів розваг та способів розслаблення, що не пов'язані з агресивним контентом, таких як спорт, мистецтво, або соціальні заходи з друзями та родиною.

Вплив ігрової та інтернет-залежності на психічне здоров'я може проявлятися через втрату інтересу до реального життя. Особи, які перебувають в ігрових та віртуальних просторах, можуть втрачати інтерес до

подій, які відбуваються навколо них у реальному світі. Це може призводити до зниження активності в реальному соціумі та віддалення від реальних подій.

Залежність від ігор та Інтернету може створювати віртуальні світи, які стають пріоритетними для особи, відтіскаючи реальні розваги та взаємодії. Особа може витрачати значний час, емоції та енергію на віртуальні активності, забуваючи про важливі аспекти реального життя.

Цей аспект впливу може виявлятися шкідливим для психічного здоров'я, оскільки зменшення зацікавленості в реальних подіях може призводити до відчуття відсутності повноцінного життя та відчуження від навколишнього середовища. Для подолання цього ефекту важливо встановлювати баланс між віртуальним та реальним життям, обмежувати час, витрачений на віртуальні активності, та активно залучатися до реальних інтересів та взаємодій.

Залежність від ігор та Інтернету може призводити до того, що особа втрачає інтерес до реального життя через отримання позитивного захоплення та задоволення від віртуального світу. У віртуальному середовищі людина може знаходити ситуації, які виглядають більш захопливими та цікавими, порівняно з тим, що пропонує реальне оточення.

Позитивні емоції та враження, які виникають від ігор та віртуальних активностей, можуть стати привабливими для особи, роблячи її менш зацікавленою в тому, що пропонує реальний світ. Це може призводити до втрати інтересу до подій, взаємодій та досягнень у реальному житті.

Для подолання цього аспекту впливу, важливо розвивати позитивні аспекти реального життя, створювати цікаві та задовільні сценарії у реальних ситуаціях, а також визначати та розвивати нові цілі та захоплення у реальному оточенні. Такий підхід допоможе зберегти баланс між віртуальним та реальним життям, зберігаючи інтерес та захоплення в обох сферах [33].

Залежність від ігор та Інтернету може викликати зниження рівня саморегуляції та самодисципліни в реальних ситуаціях. Це стосується здатності особи контролювати свої дії, реагувати на стресові ситуації та

відмовлятися від миттєвих задоволень на користь довгострокових цілей та цінностей.

Основна проблема полягає в тому, що віртуальні світи, представлені в іграх та соціальних мережах, часто надають миттєве задоволення без потреби великих зусиль чи витрат часу. Це може призводити до втрати здатності особи до самоконтролю та відкладання негайних бажань на користь майбутніх користей або цілей.

Зниження саморегуляції може виявлятися у різних аспектах життя, включаючи навчання, роботу, соціальні відносини та здоров'я. Особа, яка страждає від залежності, може мати труднощі з управлінням часом, виконанням обов'язків та відновленням балансу між реальним та віртуальним життям.

Для подолання цього аспекту залежності важливо розвивати навички саморегуляції та самоконтролю. Це може включати в себе розробку планів дій, встановлення мет цілей та пріоритетів, а також впровадження стратегій відволікання та релаксації для зменшення миттєвих побажань. Також важливо практикувати управління стресом та вивчення методів саморегуляції емоцій, щоб зберегти баланс та контроль у реальному житті [39].

Тривала інтернет-залежність може мати серйозні наслідки для фізичного здоров'я людини через вплив на її психічний стан. Психосоматичні розлади є результатом взаємодії психологічних факторів і фізичних симптомів, і вони можуть виникати через стрес, тривалу напругу та емоційні труднощі, які часто супроводжують інтернет-залежність.

Одним з найбільш поширених психосоматичних розладів, пов'язаних з інтернет-залежністю, є розлади сну. Багато людей, які проводять велику кількість часу в інтернеті, стикаються з проблемами зі сном, такими як безсоння, дисфункціональні сновидіння та порушення сну. Це може бути наслідком тривалого перебування перед екраном, що призводить до порушень циркадного ритму та змін у виробленні гормонів сну.

Крім цього, інтернет-залежність може також призводити до збільшення рівня стресу та тривалих напруг, що впливає на роботу серцево-судинної системи та імунної системи. Постійний стрес може спричинити підвищений рівень кров'яного тиску, порушення ритму серця та інші серцево-судинні захворювання. Більше того, слабка імунна система може призвести до збільшеного ризику захворювань та погіршення загального стану здоров'я.

Також інтернет-залежність може впливати на роботу шлунково-кишкового тракту, спричиняючи різноманітні проблеми, такі як виразкова хвороба, запори, діарея та інші розлади. Емоційні стреси, пов'язані з інтернет-залежністю, можуть також призвести до зміни апетиту та харчових звичок, що додатково погіршує стан шлунково-кишкового тракту.

Отже, психосоматичні розлади, спричинені інтернет-залежністю, можуть мати серйозний вплив на фізичне здоров'я людини, і їх вчасне виявлення та лікування є важливими аспектами управління цим станом [45].

### **3.2. Програма психокорекції ігрової та інтернет залежності підлітків та юнаків.**

Для ефективного управління інтернет-залежністю та ігровою залежністю серед підлітків та юнаків необхідна чітка та комплексна діагностика. Діагностичний процес включає в себе не лише визначення самого факту залежності, але й оцінку різноманітних аспектів, що пов'язані з психічним та фізичним станом особи.

Початковим етапом діагностики є збір анамнезу та історії використання Інтернету та ігор. Цей етап дозволяє з'ясувати, коли саме почалася проблема, як вона розвивалася та як впливала на поведінку та функціонування особистості. Зокрема, важливо визначити частоту та тривалість використання Інтернету та ігор, а також конкретні області, які стали основним об'єктом уваги [23].

Оцінка психічного стану особи включає в себе визначення рівня стресу, тривожності та депресії. Це може здійснюватися за допомогою

стандартизованих психологічних тестів та анкет, спрямованих на виявлення симптомів психічних розладів. Також важливо оцінювати соціальні навички та здатність до міжособистісних взаємодій, оскільки це може бути порушено внаслідок інтернет-залежності.

Для більш точної діагностики може здійснюватися спостереження за поведінкою та взаємодією особи в реальних ситуаціях. Це дозволяє виявити конкретні паттерни поведінки, що можуть бути пов'язані з інтернет-залежністю. Також корисно проводити інтерв'ю з родинними та близькими, щоб отримати більше інформації про зміни в особистості та взаємодії з оточенням.

Після завершення діагностичного процесу, фахівці можуть надавати докладну оцінку важливих аспектів інтернет-залежності та ігрової залежності. Це формує підґрунтя для подальшої розробки індивідуалізованої програми психокорекції та підтримки [71].

Індивідуалізований підхід у програмі психокорекції ігрової та інтернет-залежності для підлітків та юнаків є важливою складовою ефективного лікування та відновлення психічного здоров'я. Кожна особа має унікальні характеристики, особистісні особливості та контекст свого життя, тому важливо розробляти програму, яка враховує індивідуальні потреби та проблеми.

Першим етапом індивідуалізації є глибоке вивчення особливостей конкретної особи. Це включає в себе аналіз результатів діагностики, виявлення сильних та слабких сторін, а також врахування особливостей соціокультурного середовища та родинного контексту. Наявність цієї інформації дозволяє точно визначити напрямки роботи та акцентувати увагу на ключових аспектах власного випадку.

Другим етапом є розробка індивідуалізованого плану втручання. Основна мета цього етапу - створити стратегії та методи, які найкраще відповідають індивідуальним потребам та цілям особистості. Це може

включати в себе психотерапію, групові сесії, родинну терапію, а також впровадження інших педагогічних та психологічних методик.

Важливим аспектом індивідуалізованого підходу є постійне відстеження та коригування програми відповідно до динаміки змін в психічному стані та поведінці особистості. Фахівці повинні бути готові адаптувати та оптимізувати план лікування з урахуванням досягнень та труднощів кожного конкретного випадку.

Крім того, індивідуалізований підхід передбачає врахування інтересів та хобі особистості для впровадження позитивних відпочинкових занять та забезпечення балансу між віртуальним та реальним світом.

Загалом, індивідуалізований підхід в програмі психокорекції ігрової та інтернет-залежності надає змогу максимально ефективно працювати над психічним здоров'ям та адаптувати втручання до потреб конкретної особистості.

Психотерапевтичні сесії є важливою складовою програми психокорекції ігрової та інтернет-залежності для підлітків та юнаків. Ці сесії спрямовані на розуміння та вирішення психологічних проблем, пов'язаних із залежністю, та сприяють розвитку позитивних стратегій для емоційного самопочуття та адаптації до реального світу.

На перших етапах психотерапевтичної роботи фахівець спрямовує зусилля на встановлення довіри та створення психологічного комфорту для клієнта. Важливо виявити основні причини та фактори, що спричиняють ігрову та інтернет-залежність, а також розкрити особистісні риси, які можуть бути впливовими [75].

Далі психотерапевт використовує різноманітні методики, спрямовані на зміну негативних паттернів поведінки та допомагає особі розвивати здорові стратегії управління стресом та емоціями. Сесії можуть включати елементи когнітивно-поведінкової терапії, яка допомагає змінювати деструктивні думки та переконання.

Психотерапевтичні сесії також ставлять перед собою завдання розробки позитивного плану дій для подолання залежності та впровадження змін у щоденне життя. Це може включати в себе формування нових інтересів, розвиток соціальних навичок, а також вивчення методів ефективного управління часом.

Важливим етапом психотерапевтичного процесу є підтримка особистості під час періоду змін. Психотерапевт допомагає вирішувати труднощі та створює позитивне середовище для особи, яка відчуває підтримку та розуміння.

Загалом, психотерапевтичні сесії в програмі психокорекції є інструментом для глибокого вивчення особистісних аспектів, формування нових стратегій поведінки та забезпечення психологічної підтримки на шляху до здоров'я та саморозвитку [64].

**Таблиця 3.2**

**Інструменти та методи діагностики ігрової та інтернет-залежності**

Інструменти та Методи Діагностики	Опис	Використання в Практиці	Основні Переваги
Опитувальники	Спеціалізовані анкети для виявлення рівня ігрової та Інтернет-залежності.	Застосовуються для отримання об'єктивних даних від учасників дослідження.	Простота використання, можливість кількісного аналізу.
Клінічні інтерв'ю	Бесіда між фахівцем та клієнтом для виявлення симптомів та особливостей залежності.	Дозволяють отримати детальні та індивідуалізовані дані.	Глибокий аналіз психічного стану особи, адаптованість до конкретного випадку.
Спостереження	Систематичне вивчення поведінки та активності особи в реальному середовищі.	Використовуються для отримання об'єктивних даних про взаємодії в суспільстві.	Можливість спостереження в реальних умовах, виявлення невидимих аспектів.
Тестування психічного стану	Використання стандартних тестів для вимірювання психічного здоров'я.	Допомагають в оцінці загального стану психіки та виявленні ризиків.	Об'єктивність результатів, можливість порівняння з нормативами.

Соціальна підтримка є ключовим елементом програми психокорекції для подолання ігрової та інтернет-залежності серед підлітків та юнаків. Враховуючи важливість соціальних зв'язків у формуванні психічного здоров'я, цей аспект програми призначений для створення стійкої підтримки у реальному соціальному оточенні.

Спільнота грає ключову роль у визначенні ментального стану та емоційного благополуччя особи. Сприяння позитивним соціальним зв'язкам є ефективним інструментом для розбудови взаємодії та підтримки, що сприяє подоланню інтернет-залежності.

В рамках програми передбачено заходи, спрямовані на активізацію соціальної підтримки. Це може включати в себе групові заняття, де учасники можуть ділитися своїм досвідом, отримувати поради від однодумців та взаємодіяти в позитивному середовищі.

Також, важливо розвивати навички спілкування та конструктивного взаємодії в реальному світі. Це може включати в себе тренінги з розвитку соціальних навичок, де учасники вчаться ефективно спілкуватися, виражати свої почуття та розуміти інших людей [66].

Спеціально організовані заходи для спільної діяльності, такі як спортивні події, творчі майстер-класи чи волонтерські проекти, можуть стати платформою для взаємодії та підтримки між учасниками. Це сприяє виробленню позитивних асоціацій із реальними соціальними взаємодіями, що зменшує вплив ігрової та інтернет-залежності.

Крім того, фахівці працюють із залученням родини та близьких, формуючи підтримку в домашньому оточенні. Це може включати участь родини у спеціальних сесіях, надання інформації щодо психологічної підтримки та створення позитивного клімату для розвитку особи.

Спрямована на активне включення учасників у соціальне середовище, програма психокорекції забезпечує підтримку, яка є важливою у запобіганні та подоланні ігрової та інтернет-залежності. Основною метою є формування

здорових, позитивних зв'язків, що сприяють загальному психічному благополуччю та саморозвитку учасників [60].

Едукаційні сесії у програмі психокорекції ігрової та інтернет-залежності мають на меті надати учасникам необхідні знання та навички для ефективного управління їхнім використанням ігор та Інтернету. Цей аспект програми спрямований на підвищення обізнаності учасників та надання їм інструментів для кращого розуміння впливу цих технологій на їхнє психічне здоров'я.

Початковою частиною едукаційних сесій є розуміння основ та механізмів ігрової та інтернет-залежності. Учасники отримують інформацію про те, які фактори сприяють виникненню цих залежностей, як вони впливають на мозкову активність та емоційний стан.

Далі, едукаційні сесії орієнтовані на розробку навичок критичного мислення та саморегуляції. Учасники вивчають методи визначення власних границь та контролю за часом, витраченим на використання ігор та Інтернету. Важливим елементом є вивчення стратегій зниження частоти та інтенсивності використання цих технологій.

Едукаційні сесії також надають інформацію про позитивні альтернативи та варіанти розвитку особистості. Учасники вивчають, як зберігати баланс між використанням ігор та Інтернету та іншими аспектами життя, такими як навчання, робота, соціальні взаємодії та фізична активність.

Крім того, едукаційні сесії включають інтерактивні вправи та групові дискусії, щоб стимулювати активну участь та обмін досвідом між учасниками. Це сприяє поглибленню знань та формуванню позитивних підходів до вирішення проблеми ігрової та інтернет-залежності.

Узагальнюючи, едукаційні сесії у програмі психокорекції служать ключовим інструментом у наданні учасникам необхідної інформації та практичних навичок для ефективного управління їхнім використанням ігор та Інтернету. Цей підхід допомагає створити освічене та самосвідоме відношення до цих технологій та знижує ризик виникнення залежностей.

Один з ключових аспектів програми психокорекції ігрової та інтернет-залежності - це розвиток альтернативних хобі та інтересів, спрямованих на реальні та корисні види відпочинку. Ця частина програми покликана допомогти учасникам відновити рівновагу між використанням віртуальних технологій та активностями у реальному житті [54].

Першочерговим завданням є визначення індивідуальних інтересів та потреб учасників. Це може включати в себе вивчення їхніх хобі, які вони раніше відклали через ігрову чи віртуальну залежність. Наприклад, це може бути спорт, музика, малювання, кулінарія, читання або будь-яка інша діяльність, яка приносить задоволення та розвиває творчі та фізичні здібності.

Після визначення інтересів формується індивідуалізований план розвитку альтернативних хобі. Цей план містить конкретні кроки та завдання, спрямовані на активізацію нових хобі та поступове віддалення від ігрових чи віртуальних звичок. Наприклад, якщо учасник виявляє інтерес до спорту, план може включати поступове знайомство з різними видами фізичної активності, розклад тренувань та участь у спортивних подіях.

Завдання по розвитку альтернативних хобі також можуть включати практичні тренінги та майстер-класи. Наприклад, якщо учасник обрав музику як альтернативу, він може взяти участь у заняттях з гри на музичних інструментах або композиції музики. Це сприяє не лише розвитку нового хобі, а й забезпеченню сприятливого середовища для соціальних взаємодій та підтримки спільноти.

Важливою частиною цього пункту програми є підтримка учасників у процесі змін та адаптації до нових звичок. Комунікація з іншими учасниками, обмін досвідом та позитивною мотивацією грають ключову роль у стимулюванні успішного розвитку альтернативних хобі та побудові підтримуючого середовища.

Техніки саморегуляції входять у програму психокорекції ігрової та інтернет-залежності з метою допомогти учасникам зберегти емоційний баланс та ефективно керувати своїм станом у ситуаціях, пов'язаних з віртуальними

технологіями. Ці техніки спрямовані на відновлення психічної гармонії та зменшення стресу, пов'язаного з ігровою та інтернет-залежністю.

Однією з ключових технік є техніка глибокого дихання. Учасники програми навчаються свідомо контролювати своє дихання, звертаючи увагу на його ритм та глибину. Глибоке дихання сприяє зниженню рівня стресу, розслабленню м'язів та покращенню кисневого обміну у організмі. Учасники використовують цю техніку у ситуаціях, коли відчувають напруження чи неспокій, пов'язаний з бажанням використовувати ігри або Інтернет.

Інша важлива техніка - це практика медитації та уявного подорожування. Учасники навчаються зосереджувати свою увагу на внутрішніх ресурсах, сприймаючи свої почуття та думки без суджень. Ця техніка допомагає змінити учасників зі стану гіперзбудження чи стресу в стан спокою та релаксації.

Техніки когнітивно-поведінкової терапії також використовуються в програмі. Учасники вивчають розпізнавати та змінювати свої негативні думки та переконання, пов'язані із залежністю від ігор та Інтернету. Це допомагає створити новий погляд на власні можливості та ресурси, що сприяє відновленню психічного здоров'я.

Учасники отримують практичні навички з емоційної регуляції, вчать розпізнавати власні емоції та відповідати на них здоровим способом. Це важливо для того, щоб уникнути емоційного вибуху та вивчити ефективні стратегії впорядкування з труднощами.

Загалом, техніки саморегуляції надають учасникам інструменти для власного керування емоціями та стресом, покращуючи їхні психічне здоров'я та зменшуючи схильність до використання віртуальних технологій як засобу емоційного втілення [52].

### **Таблиця 3.3**

#### **Результативність програми психокорекції за індивідуальними показниками**

Учасник	Рівень Ігрової Залежності (початковий)	Рівень Ігрової Залежності (після програми)	Результат Психокорекції (в %)	Емоційний Стан (початковий)	Емоційний Стан (після програми)	Зміна Емоційного Стану (в %)
Учасник 1	Високий	Низький	75	Стрес, Тривожність	Нормальний	-30
Учасник 2	Середній	Низький	50	Депресія	Стабільний	+20
Учасник 3	Високий	Помірний	60	Агресія, Роздратованість	Спокійний	-45
Учасник 4	Низький	Низький	0	Знижений Інтерес	Збільшений Інтерес	+15
Учасник 5	Середній	Високий	-25	Втомленість, Неспокійність	Зменшена Втомленість	-60

Підтримка сім'ї в програмі психокорекції ігрової та інтернет-залежності грає важливу роль у процесі подолання цих проблем. Сім'я виступає як ключовий соціальний контекст, впливаючи на формування та утримання залежності від ігор та Інтернету. Ефективна підтримка з боку сім'ї сприяє покращенню психічного стану особи, сприяє формуванню позитивних звичок та розбудові здорових міжособистісних відносин [59].

Один із аспектів підтримки сім'ї - це забезпечення відкритого та довірливого спілкування між членами сім'ї. Родичі мають бути готові слухати думки та почуття особи, що має проблеми з ігровою чи інтернет-залежністю. Спільне обговорення проблем, вираження підтримки та розуміння можуть стати основою для ефективного подолання залежності.

Важливою частиною підтримки є також активна участь сім'ї у процесі визначення та впровадження стратегій здорового використання ігор та Інтернету. Спільно здійснені дії щодо встановлення обмежень, контролю часу, а також створення стимулюючого та безпечного оточення можуть бути ефективними засобами запобігання подальшій залежності.

Родинні ігри та спільні заходи, які не пов'язані з використанням комп'ютерів чи гаджетів, можуть сприяти відновленню реального спілкування та взаємодії в реальному житті. Спільні заходи, такі як прогулянки, відвідування подій чи спортивних заходів, допомагають створити альтернативи від використання ігор та Інтернету.

Психологічна підтримка сім'ї також може включати в себе консультування та участь у групових сесіях для родичів, щоб надати їм необхідні знання та стратегії управління ситуацією. Розуміння причин та наслідків ігрової та інтернет-залежності дозволяє сім'ї працювати як єдина команда у боротьбі з цим явищем.

В цілому, підтримка сім'ї в програмі психокорекції є важливим елементом впровадження змін у поведінці та психічному стані особи, допомагаючи їй повернутися до здорового та збалансованого життя.

Соціальні тренінги є важливою частиною програми психокорекції для подолання ігрової та інтернет-залежності. Ці тренінги спрямовані на розвиток та удосконалення навичок соціальної взаємодії учасників, сприяючи їхній інтеграції в реальне соціальне середовище.

Основною метою соціальних тренінгів є формування та підтримка позитивних міжособистісних взаємин. Учасники навчаються взаємодіяти, спілкуватися та вирішувати конфлікти в реальних ситуаціях. Такий підхід допомагає розвивати навички комунікації, виявлення емпатії та розуміння соціальних ситуацій.

Під час соціальних тренінгів учасники отримують можливість практикувати навички активного слухання, вираження власних думок та взаємодії в групових ситуаціях. Це сприяє формуванню позитивного ставлення до спілкування в реальному житті, а також покращує їхню здатність взаємодіяти з оточуючими.

Застосування різноманітних методик групової роботи під час тренінгів дозволяє учасникам взаємодіяти, вирішувати конфлікти та відчувати підтримку від групи. Груповий підхід допомагає розвивати взаємопідтримку,

розуміння різниць у поглядах та сприяє формуванню позитивних динамік в групі.

Спеціально розроблені ролеві вправи дозволяють учасникам тренінгів імітувати реальні ситуації та експериментувати з різними стратегіями взаємодії. Це сприяє розвитку та вдосконаленню навичок вирішення проблем, взаємодії та спілкування в реальних життєвих умовах.

Спільні проекти та завдання, які передбачають взаємодію учасників, також є складовою частиною соціальних тренінгів. Це стимулює командну роботу, розвиває взаємопідтримку та відчуття спільності, а також допомагає подолати страх перед взаємодією в реальному середовищі [35].

Соціальні тренінги спрямовані на зміцнення соціальних навичок та покращення якості взаємодії учасників з оточуючим світом, сприяючи їхньому позитивному впливу на соціум.

Реабілітаційні групи є важливою складовою програми психокорекції для подолання ігрової та інтернет-залежності. Ці групи спеціально створені для надання підтримки та вдосконалення психологічного становища учасників, які вже досвідчили впливу залежності та прагнуть повернутися до нормального, збалансованого життя.

Участь у реабілітаційних групах надає учасникам можливість спілкування з іншими людьми, які пережили аналогічні труднощі. Взаємодія з рівними сприяє відчуттю спільності та підтримки, а також надає можливість обміну досвідом та рекомендаціями.

Реабілітаційні групи базуються на принципах групової терапії, де учасники діляться своїм досвідом, проблемами та досягненнями. Це допомагає відновлювати втрачену взаємодію зі світом, зокрема з реальним оточенням та соціальними взаєминами.

У процесі участі в реабілітаційних групах розглядаються індивідуальні та колективні аспекти залежності. Учасники вивчають стратегії подолання труднощів, встановлюють цілі для саморозвитку та вчаться адаптуватися до реального життя.

Один із ключових аспектів реабілітаційних груп - це впровадження психотерапевтичних методик та підходів. Психологічна підтримка та взаємодія з професійними фахівцями допомагають учасникам виявляти та розуміти корені їхніх залежностей, а також сприяють розвитку стратегій для подолання цих проблем.

Реабілітаційні групи можуть включати різні види терапії, такі як когнітивно-поведінкова терапія, психодинамічна терапія, групова психотерапія та інші. Це розширює спектр можливостей для учасників і надає комплексний підхід до подолання залежності.

Реабілітаційні групи створюють сприятливий емоційний клімат для взаємодії та самовираження. Вони надають психологічну безпеку, сприяючи розвитку внутрішньої сили та відновленню психічного здоров'я учасників.

Сприяння фізичній активності є однією з ключових стратегій у програмі психокорекції для подолання ігрової та інтернет-залежності. Фізична активність відіграє важливу роль у відновленні балансу між фізичним та психічним здоров'ям, допомагаючи учасникам виходити з віртуального світу та повертатися до активного, здорового способу життя.

Участь у фізичних вправах, спорті та активних заняттях сприяє виробленню позитивного настрою та енергії. Регулярна фізична активність впливає на вироблення ендорфінів, що підвищує настрій та знижує рівень стресу, що особливо важливо при подоланні залежності.

Фізична активність допомагає у відновленні порушеного режиму сну, що часто є проблемою для тих, хто стикається з ігровою та інтернет-залежністю. Регулярна тренування сприяє покращенню якості сну та нормалізації сонячних циклів, що сприяє загальному психічному благополуччю [31].

Важливим елементом сприяння фізичній активності є індивідуальний підхід до кожного учасника. Кожна людина має свої уподобання та можливості, і програма психокорекції створює індивідуальні плани для фізичної активності, враховуючи фізичні обмеження та інтереси учасників.

Фізичні заняття проводяться під керівництвом кваліфікованих інструкторів, які враховують специфіку стану учасників та надають необхідну підтримку. Це включає в себе різноманітні види активностей, такі як фітнес, йога, плавання, спортивні ігри та інші.

Сприяння фізичній активності в програмі психокорекції не лише допомагає у подоланні залежності, але і сприяє загальному покращенню фізичного та психічного стану учасників. Збалансоване поєднання фізичної активності та психологічної підтримки допомагає у відновленні гармонії та благополуччя у житті людей, які стикалися з проблемами ігрової та інтернет-залежності.

Психологічна підтримка онлайн є важливою складовою програми психокорекції для осіб, що стикаються з ігровою та інтернет-залежністю. Інтернет-платформи та програми дозволяють забезпечувати доступну та зручну психологічну допомогу в будь-який час і з будь-якого місця, що особливо важливо для людей, які відчувають потребу в підтримці, але мають обмежений доступ до традиційних форм консультування [70].

Онлайн психологічна підтримка надається через різноманітні канали зв'язку, такі як відеоконференції, чати, електронна пошта та телефонні дзвінки. Це дозволяє учасникам вибрати той метод комунікації, який найбільше відповідає їхнім потребам та комфорту. Онлайн формат також дозволяє психологам створити індивідуалізовані програми підтримки, враховуючи особливості кожного клієнта та розвиток їхніх потреб.

Один з переваг психологічної підтримки онлайн полягає в тому, що вона доступна в будь-який час і в будь-якому місці. Це дозволяє учасникам отримувати допомогу в тому самому темпі, що і вони вважають за потрібне. Онлайн платформи також можуть бути корисними для тих, хто має обмежений доступ до традиційних консультаційних послуг через географічні або мобільні обмеження.

Психологічна підтримка онлайн може включати в себе індивідуальні консультації, групові сесії, онлайн-курси та ресурси для самостійної роботи.

Це дозволяє психологам надати різноманітні форми допомоги, які підходять для різних потреб та вподобань учасників.

Онлайн психологічна підтримка може бути особливо ефективною для тих, хто відчуває стигму або стрес від звернення до традиційних психологічних служб. Вона дозволяє учасникам отримувати допомогу у зручний для них спосіб із збереженням конфіденційності та анонімності.

Таким чином, психологічна підтримка онлайн є ефективним та доступним інструментом у програмі психокорекції для подолання ігрової та інтернет-залежності, забезпечуючи учасникам можливість отримати підтримку та допомогу в той спосіб, який відповідає їхнім потребам та переконанням [40].

## ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження та аналізу впливу ігрової та інтернет-залежності на психічне здоров'я студентів виявлено ряд важливих аспектів, що вимагають уваги та подальших наукових розвідок. Отримані дані свідчать про те, що залежність від ігор та Інтернету може серйозно впливати на різні аспекти психічного здоров'я, викликаючи відсутність спілкування в реальному соціумі, ризик розвитку депресії, втомленість та стрес.

Суттєвість цих проблем підкреслює необхідність впровадження програм психокорекції для попередження та лікування ігрової та інтернет-залежності серед студентів. Розроблені практичні аспекти подолання цих проблем включають індивідуалізовані підходи, психотерапевтичні сесії, соціальну підтримку, едукативні сесії та інші ефективні методи. Застосування цих заходів сприятиме зниженню рівня ігрової та інтернет-залежності, покращенню емоційного стану, та збільшенню загального рівня психічного благополуччя серед студентської громади.

Отже, вироблені рекомендації та програми психокорекції є необхідним етапом у впровадженні комплексного підходу до проблеми ігрової та інтернет-залежності, спрямованого на підтримку психічного здоров'я та загального благополуччя студентів.

Зазначимо, що програма психокорекції також має великий потенціал для успішної реабілітації осіб, що вже зазнали впливу ігрової та інтернет-залежності. Індивідуальний підхід, який враховує особливості кожного учасника, є ключовим фактором у досягненні успішних результатів.

У контексті діагностики та оцінки важливо використовувати різноманітні інструменти та методи, щоб отримати повну картину стану кожного студента. Це дозволяє точно визначити рівень ігрової та інтернет-залежності, а також виявити індивідуальні особливості та потреби кожного учасника.

Спеціалізовані психотерапевтичні сесії є ефективним засобом для роботи з психічними аспектами залежності. Спільна праця психотерапевта та учасника дозволяє виявити корені проблем, розвивати стратегії саморегуляції та змінювати шкідливі психічні патерни.

Сприяння соціальної підтримки через включення родини, друзів та спільноти також важливе для успішного подолання залежності. Сімейна підтримка виступає як суттєвий елемент у процесі лікування та реабілітації.

Застосування едукативних сесій дозволяє учасникам отримати необхідні знання про ризики та наслідки ігрової та інтернет-залежності. Це сприяє формуванню свідомого та відповідального ставлення до власного використання ігор та Інтернету.

Розвиток альтернативних хобі допомагає перенаправити увагу та енергію учасників з негативних звичок на позитивні та корисні заняття. Це може включати фізичну активність, творчість, навчання новим навичкам тощо.

Техніки саморегуляції є важливим елементом у процесі подолання залежності. Учасники навчаються ефективно керувати своїми емоціями, стресом та тиском віртуального світу.

Підтримка сім'ї, соціальні тренінги та реабілітаційні групи є додатковими інструментами у формуванні позитивного соціального середовища для учасників. Вони сприяють взаєморозумінню, підтримці та спільній праці над подоланням залежності.

Сприяння фізичній активності та психологічна підтримка онлайн є важливими елементами для забезпечення стабільного психічного стану та подолання негативних наслідків ігрової та інтернет-залежності.

Загальною метою всіх цих заходів є досягнення психічного благополуччя та психосоціальної адаптації учасників, що виявили ігрову та інтернет-залежність. Успішне впровадження рекомендацій та програм психокорекції має потенціал значно поліпшити якість життя студентів та забезпечити їхнє ефективне функціонування у реальному соціумі.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. -К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. – 234 с.
2. Агулова О. О. Психологічні особливості адиктивної особистості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2013. № 46 (2). С. 14–21.
3. Аймедов К. В. Біопсихосоціальна модель допомоги у клінічній практиці: Цикл наукових праць Одеса: Прес-кур'єр, 2016. 175 с.
4. Аймедов К. В., Асєєва Ю. О., Дьяченко О. В., Сучасний погляд на проблему Інтернет-адикцій у підлітків. *Materialy XIV Miedzynarodowej naukowii-praktycznej konferencji, «Perspektywiczne opracowania są nauką i technikami - 2018» 07–15 listopada 2018 roku, Volume 5, Przemysł: Nauka i studia*, P.76-80
5. Аймедов К. В., Асєєва Ю. О., Корошніченко Д. М. Схильність студентів медичних ВНЗ до адикцій. XVII Українська науково-практична конференція в межах Державної цільової програми «Молодь України» на 2016-2020 р. «Довженківські читання» 26-27 квітня 2016 р. Харків: Плеяда. С. 3–11
6. Аймедов К. В., Асєєва Ю. О., Корошніченко Д. М. Вплив акцентуації характеру на схильність до Інтернет-адикцій у осіб підліткового віку. *Матеріали XVIII Української науково-практичної конференції з міжнародною участю «Довженківські читання: вживання психоактивних речовин в умовах «гібридної» війни», присвяченої 100-річчю з дня народження Заслуженого лікаря України, Народного лікаря України О.Р. Довженка*, 10–11 квітня 2018 р. Харків: «Плеяда», С. 3–9
7. Аймедов К. В., Асєєва Ю. О., Черевко М. О. Нехімічні залежності: сучасні тенденції. *Медична психологія*. 2017. Т. 12. № 1 (45). С. 13–19.

8. Аймедов К.В. Ігроманія — паралельний світ. Монографія. Київ: НДІ соціальної і судової психіатрії та наркології МОЗ України. LAT&K, 2012. 244 с.
9. Аймедов К.В. Патологічна схильність до азартних ігор (клініка, терапія та реабілітація): дис. ...д-ра. мед. наук: 14.01.17 — наркологія / Укр. наук.-досл. ін-т. соц. і суд. психіатр. та нарк. МОЗ України. Київ, 2011. 324 с
10. Аймедов К.В., Асєєва Ю.О. Детермінанти патологічної схильності до азартних ігор. *Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Сучасна медицина: актуальні проблеми, шляхи вирішення та перспективи розвитку»* 7-8 серпня 2015 р. Одеса: ГО «Південна фундація медицини», С.102–106
11. Безенко Т. О. Комп'ютерна залежність як соціально-педагогічна проблема. Форум молодих учених. 2017. № 6 (10). С. 164-166
12. Бітенський В.С. Коморбідні співвідношення патологічного гемблінгу та тривожних станів. *Вісник психіатрії та психофармакотерапії*. 2008. № 1 (13). С. 10–13.
13. Ботьбот Т. Ю. Фактори ризику розвитку комп'ютерної залежності в осіб молодого віку з комп'ютерною залежністю (клініка, корекція та профілактика): автореф. дис. ... канд. мед. наук: 14.01.16. Український науково-дослідний інститут соціальної і судової психіатрії та наркології МОЗ України. К., 2005. 36 с
14. Бондаровська В. М. Психологічні аспекти використання комп'ютера: небезпека нових інформаційних технологій та розвиток здібностей дітей за допомогою комп'ютера. *Психолог. Шкільний світ*. 2017. № 25 (169). С. 64.
15. Брязкун В. В. Етапи віртуалізації свідомості: філософський аспект. Гілея. Історичні науки. Філософські науки. Політичні науки: Наук. Вісник: зб. наук. Праць. Нац. Пед. Ун-т ім М.П. Драгаманова, Українська АН. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгаманова, 2012. №. 58 (3). С. 260–266.

16. Бурлачук Л. Ф. Особливості сприйняття контексту життєвого шляху. *Особистість та її історія: Міжнародна науково-практична конференція*. 2017. Т. 7. С. 13–15.
17. Вакуленко О. В., Гнатюк В. В. Формування безпечної поведінки підлітків в інтернет-мережі як психолого-педагогічна проблема. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія*, № 42 (2). 2014. 360 с.
18. Вакуліч Т.М. Психологічні чинники запобігання Інтернет-залежності підлітків: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Центр. інст. післядип. педаг. освіти АПН України. К., 2006. 21 с
19. Дідик Н. М. Соціально-педагогічна профілактика ігрової залежності. *Молодий вчений*, № 2 (17), лютий 2015. С. 226-231. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2015/2/345.pdf>
20. Заїка І. М. Модель співробітництва провідних агентів соціалізації у процесі соціальної профілактики ігрової залежності учнів підліткового віку *Студентські соціально-педагогічні та культурологічні читання: збірник наукових праць студентів і магістрантів / за заг. ред. А. О. Полянничко, А. В. Кирилюк*. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2020. С. 15-17.
21. Заїка І. М. Соціальні та психологічні характеристики портрету ігрозалежних учнів підліткового віку. *Особистість підлітка в нових соціокультурних реаліях: матеріали всеукр. наук.-практ. конф.* (м. Харків, 22-23 березня 2020 р.). Х. : ХНПУ імені Г. Сковороди, 2020. С. 82-84.
22. Запорожан В.М., Бітенський В.С., Аймедов К.В. Ігровий патерн у компенсації ноогенного неврозу. *Одеський медичний журнал*. 2009. № 6 (116). С. 50–53.
23. Зубок Ю. І. Соціально-психологічні аспекти комп'ютерної залежності підлітків. *Актуальні проблеми психології*. Випуск 44. Том 1. С. 79-85. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v1/i44/22.pdf>
24. Іванов І. С. Психологія самореалізації особистості в комп'ютерній ігровій діяльності. К. : Поліглот, 2018. 153 с.

25. Ільницька Л. А. Шляхи здійснення психологічного супроводу осіб, залежних від інтернету, в юнацькому віці. *Наука і освіта : наук.-практ. журн. півд. наук. центру НАПН України*. 2012. № 11. С. 57–61.
26. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. К.: НІСД, 2018. 47 с.  
Корольчук М. С., Корольчук В. М., Ржевський Г. М. *Практична психологія : навч. посіб. для студвищ. навч. закл.. К. : Київ. нац. торг.-екон. ун-т*, 2017. 728 с
27. Кошечко Н. Комп'ютерна залежність студентів ВНЗ як прояв внутрішньоособистісних конфліктів. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогіка*. 2015. № 2. С. 38-43.
28. Малахов П. С., Асєєва Ю. О., Волинко В. В., Харітонова А. С. Проблемність адаптації студентів-медиків. *Медична психологія*. 2016. Т. 11. № 2. С. 3–5.
29. Маркова М. В., Пшук Є. Я. Особливості комунікативних копінг-ресурсів хворих на алкогольну залежність. *Медична психологія*. 2013. № 2-3, С. 205-208.
30. Медична психологія: в 2-х т. Т.2 Спеціальна медична психологія. Г.Я. Пилягіна, О.О. Хаустова, Н.О. Марута, К.В. Аймедов, Ю.О. Асєєва та ін.; за ред. Г.Я. Пилягіної. Вінниця: Нова Книга, 2020. 496 с.
31. Михайлов Б. В. Стан і перспективи розвитку психотерапії і медичної психології в умовах реформування медичної галузі України. *Укр. вісн. психоневрології*. 2017. Т. 25. №. 1 (90). С. 25–28.
32. Моляко В. О. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. К.: Видавництво «Фенікс», 2013. Т. 12. № 16. С. 7–19.
33. Мунтян П. Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності. *Архів психіатрії*. №3(42). 2005. С.12-15. URL: <http://ndips.org/avtoram.html>
34. Найдьонова Л. А. Кібер-булінг підлітків (віртуальний терор) як новітній феномен інформаційної доби : теоретико-методичні засади

подолання і профілактики. Практична психологія та соціальна робота. 2017. № 8.

35. Никоненко О. Лимарева І. Соціально-психологічні чинники формування мотивації досягнень в умовах війни. *Вчені записки Університету "КРОК"*. 2024. № 1(73). С. 244-253.

36. Оліярник В. Інтернет-середовище і формування гендерної ідентичності в процесі життєвого планування в підлітковому віці. Магістр. Тернопіль, 2016. № 6. С. 52–55.

37. Пилягіна Г.Я., Хаустова О.О., Аймедов К.В., Асєєва Ю.О. Медична психологія: в 2-х т. Т.1 Загальна медична психологія. Підруч. / за ред. Г.Я. Пилягіної. Вінниця : Нова Книга. 2020. 288 с.

38. Посохова В. В. Соціально-психологічні особливості формування життєвих планів Інтернет-залежної молоді : дис... кандидата психол. наук : 19.00.07. К., 2017. 155 с.

39. Риженко С. О. Формування просоціальної культури учнівської молоді засобами тренінгової діяльності. Луганськ, 2008. 256 с.

40. Саннікова О. П. Багатовимірна концепція особистості. Проблеми сучасної психології. 2013. № 1. С. 15-21.

41. Сасько О. О. Психолого-педагогічні умови розвитку соціального інтелекту у студентів, схильних до адиктивної поведінки : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. Х. 2010. 20 с.

42. Сингаївська І.В. Мелесик І.В. Аналіз психосоматичних проблем у підлітків . *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ)*. Київ: Університет "КРОК", 2022.

43. Соловйова І. І. Девіантність особистості в умовах комп'ютеризації суспільства: соціально-філософський аспект: автореф. дис... канд. філософ.

наук: 09.00.03. Південноукраїнський державний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського. Одеса. 2015. 34

44. Спрямованість особистості в спілкуванні» (НЛО-А) С. Братченка. URL: [http://www.eduportal44.ru/koiro/enpj/33\\_6\\_2016pdf](http://www.eduportal44.ru/koiro/enpj/33_6_2016pdf)

45. Терещук Н. В. Ігрова залежність у підлітковому віці як форма адиктивної поведінки. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. № 2. С. 8-13.

46. Терещук Н. В. Ігрова залежність у підлітковому віці як форма адиктивної поведінки. *Практична психологія та соціальна робота*. 2016. № 1. С. 31–41.

47. Терновець О. М. Особливості Інтернет-залежності дітейсоціальних сиріт. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2013. № 13(4). С. 119–125.

48. Токарева Н. М. Моделювання особистісних конструктів підлітків у вимірах освітнього простору: монографія. Кривий Ріг: ТОВ ВНП «ІНТЕРСЕРВІС», 2017. 448 с.

49. Токарева Н. М., Шамне А. В, Халі О. О. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства : монографія. Київ : ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. 220 с.

50. Турецька Х. І. Особливості віртуальної самопрезентації схильних до Інтернет-залежності. Тези звітної наукової конференції філософського факультету. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2010. № 7. С. 269–272

51. Українське бюро консалтингу та логістики. URL: <http://www.ukrstat.gov.ua/>

52. Ушакова І. О., Панасенко С. О., Моделювання інформаційного впливу соціальних мереж на лояльність клієнтів засобами пакету ANYLOGIC. Системи обробки інформації, 2012. № 4 (102), Т. 1. С. 76–80.

53. Харченко Д. М. Чинники впливу на психосоматичні розлади. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. Сер. : Психологічні науки.* 2013. Т. 2. № 11. С. 302–306.
54. Чайка Г. В. Вплив комп'ютерних ігор як нового чинника культури на становлення особистості. *Актуальні проблеми психології.* 2006. Т. 3. Вип. 3. С. 218-296. URL: <http://appsychology.org.ua/index.php/ua/>
55. Чебикін О. Я Емоційна регуляція пізнавальної діяльності: концепція, механізми, умови. *Психологія і суспільство.* 2017. № 3. С. 86–103.
56. Чебикін О. Я. Вплив комп'ютерної діяльності на емоційну сферу студентів. *Наука і освіта.* 2015. № 3. С. 126–134.
57. Челахова А. Особливості соціально-психологічної адаптації у представників молодіжних субкультур. *Психіатрія, неврологія та медична психологія.* 2018. № 1 (9). С. 113–123. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO\\_2015\\_3\\_24](http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2015_3_24)
58. Чудова І. В. Особливості образу «Я» «Жителя Інтернету». *Психологічний журнал,* 2012. Т. 22. № 1. С. 113-117.
59. Чупрій Л. В. Вплив телебачення та Інтернету на моральне та фізичне здоров'я дітей. 2012. [Електронний ресурс]. Режим доступу: [children\\_tv\\_violence.htm](http://children_tv_violence.htm)
60. Юр'єв Л. О. Особливості соціально-педагогічної профілактики комп'ютерно залежної поведінки серед дітей групи ризику // *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка.* 2010. № 9 (196). С. 92-101. URL: <http://visnyk.luguniv.edu.ua/>
61. Babienko V., Koboliev Y, Hanykina S., Asieieva Yu., Storozh V. Use of quest technology in educational process of higher education. *Modern Science* 2019. № 1. С. 67–75. Електронний ресурс: <https://drive.google.com/file/d/1xFw>
62. Bakken I. J. Internet-addiction among Norwegian adults: A stratified probability sample study. *Scandinavian J. of Psychology.* 2019. Vol. 5. P. 121– 127.
63. Barke A., Nyenhuis N. The German version of the Internet-addiction test: a validation study. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking.* 2012. Vol. 15. № 10. P. 534–542.

64. Barker J. C. Representations of family: a review of the alcohol and drug literature. *International Journal of Drug Policy*. 2018. Vol.15. P. 347–356.
65. Barnes J. A. Class and Committees in a Norwegian Island Parish. 1954. *Human Relations*. № 7. P. 39–58.
66. Barnett M. D., Sharp K. J. Narcissism, gender, and evolutionary theory: The role of private and public self-absorption. *Personality and Individual Differences*. 2017. P. 26–32.
67. Beata B. Revisiting the Role of Impulsivity and Compulsivity in Problematic Sexual Behaviors. *The Journal of Sex Research*. 2018. P. 166-179.
68. Beata B. Self-esteem and cyberchondria: The mediation effects of health anxiety and obsessive-compulsive symptoms in a community sample. *Current Psychology*. 2019. P. 19–21
69. Christian M., Christopher K., Bernd L. The importance of analogue zeitgebers to reduce digital addictive tendencies in the 21st century. *Addictive Behaviors Reports*. 2017. P. 23–27.
70. Chwaszcz J., Lelonek-Kuleta B. Personality Traits, Strategies for Coping with Stress and the Level of Internet-addiction, a Study of Polish Secondary-School Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018. P. 987
71. Ding Q., Li D., Zhou Y., Dong H., Luo J. Perceived parental monitoring and adolescent Internet-addiction: a moderated mediation model. *Addict. Behav.* 2017. P. 48–54.
72. Doornwaard S.M., Baams L., Vanwesenbeeck I. Lower psychological well-being and excessive sexual interest predict symptoms of compulsive use of sexually explicit Internet material among adolescent boys. *Journal of Youth and Adolescence*. P. 2017. P. 73–84.
73. Dowling N. A., Quirk K. L. Screening for Internet Dependence: Do the Proposed Diagnostic Criteria Differentiate Normal from Dependent Internet Use?. *Cyberpsychology & Behavior*. 2019. Vol. 12. P. 21–27.

74. Du Y. S. Longer term effect of randomized, controlled group cognitive behavioural therapy for Internet-addiction in adolescent students in Shanghai. *The Australian And New Zealand Journal Of Psychiatry* Feb. 2010. Vol. 44, № 2. P. 129–134
75. É. Dukea, C. Montag Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity. *Addictive Behaviors Reports*. 2017. Vol. 6. P. 90–95.
76. Kuss D. J., Billieux J. Technological addictions: conceptualisation, measurement, etiology and treatment. *Addictive Behaviors Reports*. 2017. Vol. 64. P. 231–233.
77. Kyle A. Fausta, Judith J. Prochaska Internet gaming disorder: A sign of the times, or time for our attention? *Addictive Behaviors*. 2018. Vol. 77. P. 272–274.
78. Shen J. China to recognize video gaming as official profession // *TechMode*. URL: <https://technode.com/2019/01/28/china-grant-recognition-pro-gamers/>
79. Strittmatter E., Parzer P., Brunner R. et al. A 2-year longitudinal study of prospective predictors of pathological Internet use in adolescents. *European Child and Adolescent Psychiatry*. 2016 . Vol. 25 (7). P. 725–734.
80. VanDeursen A.J.A.M., Bolle C.L., Hegner S.M., Kommers P.A.M. Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*. 2015 . Vol. 45. P. 411–420.
81. Wegmann E., Oberst U., Stodt B., Brand M. Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports*. 2017. Vol. 5. P. 33–42. 58
82. Weinstein A., Lejoyeux M. New developments on the neurobiological and pharmaco-genetic mechanisms underlying Internet and videogame addiction. *American Journal on Addictions*. 2015 . Vol. 24 (2). P. 117–125.

83. Wu et al. Prevalence of Internet addiction and its association with social support and other related factors among adolescents in China. *Journal of Adolescence*, 2016. Vol. 52. P. 103–111.

84. Young K. Internet addiction in children and adolescents: risk factors, assessment, and treatment // Springer Publishing Company, 2017. 326 с. URL: <https://www.springerpub.com/internet-addiction-in-children-and-adolescents9780826133724.html>

### **АНАЛІЗ ЛІТЕРАТУРИ**

Всього джерел – 84

Джерел за останні десять років – 53

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 21  
(1,58,59,61,63,64,65,66,67,68,69,70,72,73,74,76,77,78,79,80,81).

Джерел українських авторів за останні десять років – 30  
(3,4,5,6,9,10,13,15,16,18,19,20,23,25,26,27,29,30,33,34,35,36,40,43,45,46,52,53,54,82,83,84).