

СЕКЦІЯ 4. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ДЕРЖАВИ, РЕГІОНІВ, ПІДПРИЄМСТВ ТА БІЗНЕСУ

Механізми впливу віртуальних ігрових середовищ на психологічний стан осіб з травмічним досвідом війни

Тимур Антонов

аспірант кафедри психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

e-mail: AntonovTA@krok.edu.ua,

ORCID: 0009-0003-9577-9597

Під час конфліктів і негараздів людська психіка зазнає значного стресу та травми, що вимагає стратегій подолання для забезпечення психологічного благополуччя[1]. Цей текст розглядає використання ігор як механізму копінгу під час війни, маючи на меті проаналізувати психологічну основу, що спонукає людей шукати розради в цифрових іграх. Важливість цього аналізу полягає в сучасному глобальному ландшафті, де конфлікти та війни продовжують впливати на суспільства, завдаючи психологічного стресу населенню. Розуміння того, як люди залучаються до ігор як до механізму подолання в такі бурхливі періоди, має вирішальне значення, оскільки це відкриває потенціал цифрових ігор як інструменту психологічної стійкості. Дослідження цієї теми особливо актуальне з огляду на поточні конфліктні сценарії глобального масштабу. Зокрема, аналіз у контексті України, країни, яка бореться з наслідками війни. Це дає унікальну лінзу для розуміння ролі ігор як механізму копінгу в умовах реального часу.

Ігри (віртуальні ігрові середовища) служать відволіканням і формою втечі від життєвих обставин для людей, які мають справу з суворими реаліями конфлікту [1]. Імерсивний характер цифрових ігор дає змогу тимчасово відпочити від психологічного тягаря війни, пропонуючи відчуття контролю, соціального зв'язку та емоційну регуляцію[2].

Розглянемо більш докладно можливі механізми впливу віртуальних ігрових середовищ на психологічні стани осіб з травмічним досвідом війни:

1. Ескапізм і відволікання: ігри часто створюють захоплюючий світ або сценарій, який дозволяє людям втекти від реальності свого життя, особливо в стресові часи. Захоплюючі сюжетні лінії, складні головоломки та інтерактивний ігровий процес відволікають увагу від стресових факторів реальності. Це відволікання пропонує відпочити від постійного занепокоєння чи тривоги, забезпечуючи тимчасову психологічну втечу.

2. Емоційне регулювання: ігри можуть викликати широкий спектр емоцій, від хвилювання та радості до викликів і досягнень. Ця емоційна мінливість може допомогти людям регулювати свій настрій. Участь у грі, яка викликає позитивні емоції, може протидіяти негативним почуттям, слугуючи засобом регулювання емоційних станів[3].

3. Соціальна взаємодія та зв'язок: багато сучасних ігор пропонують соціальні

компоненти, що дозволяє людям спілкуватися з друзями, родиною чи навіть незнайомцями через онлайн-платформи. Ця соціальна взаємодія може зменшити почуття ізоляції та самотності, що особливо важливо під час конфліктів, коли фізичні соціальні взаємодії можуть бути обмежені або порушені.

4. Відчуття контролю та майстерності: ігри часто пропонують відчуття контролю та досягнення. Проходження рівнів, подолання викликів і досягнення цілей у грі можуть сприяти почуттю компетентності та майстерності, що може протидіяти почуттю безпорадності, яке виникає під час стресу [3].

5. Розслаблення та зменшення стресу: участь у грі, яка не передбачає змагання з високими ставками, може викликати розслаблення. Повторювані, за-спокійливі аспекти деяких ігор можуть діяти подібно до інших видів діяльності для зняття стресу, таких як медитація або вправи на уважність.

6. Когнітивне залучення та розвиток навичок: певні ігри вимагають вирішення проблем, стратегії та критичного мислення. Це когнітивне залучення може стимулювати мозок і сприяти розвитку навичок, потенційно підвищуючи когнітивну стійкість у періоди стресу.

7. Догляд за собою та особистий час: участь в іграх може служити навмисним актом догляду за собою та особистого часу. Цей навмисний «тайм-аут» для себе, зосередження на приємній діяльності, може сприяти психічному благополуччю людини шляхом зменшення стресу.

На завершення варто підкреслити не тільки роль ігор як механізму копіngu під час війни, але й необхідність подальших досліджень і розуміння в галузі психології, щоб використовувати потенціал цифрових ігор як інструменту психологічної стійкості, особливо під час конфлікту. Уявлення, отримані в результаті такого дослідження, можуть мати впливове значення для визнання та оцінки багатогранних аспектів ігрової поведінки, пропонуючи шляхи комплексної підтримки психічного здоров'я в зонах охоплених війнами або збройними конфліктами.

Ключові слова: копінг; віртуальні ігрові середовища; травма війни.

Список використаних джерел

1. J. Cahill T. *Adaptive Play. CHI PLAY '21: The Annual Symposium on Computer-Human Interaction in Play, Virtual Event Austria. New York, NY, USA, 2021. URL: <https://doi.org/10.1145/3450337.3483522> (date of access: 01.11.2023).*
2. *Video games as coping mechanisms in the etiology of video game addiction.* / C. N. Plante et al. *Psychology of Popular Media Culture.* 2019. Vol. 8, no. 4. P. 385–394. URL: <https://doi.org/10.1037/ppm0000186> (date of access: 01.11.2023).
3. *Problematic video game use as an emotional coping strategy: Evidence from a sample of MMORPG gamers* / M. D. Blasi et al. *Journal of Behavioral Addictions.* 2019. Vol. 8, no. 1. P. 25–34. URL: <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.02> (date of access: 01.11.2023).