

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ В.Н.КАРАЗИНА

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЧНОГО КОНСУЛЬТУВАННЯ І ПСИХОТЕРАПІЇ

(повна назва кафедри)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: «Особливості емоційної сфери у хлопців-геймерів
з інтернет-залежною поведінкою»

Студента (ки) 2 курсу групи ЗПС-63
другого (магістерського) рівня вищої
освіти освітньо-професійної програми
«Психологія» за спеціальністю
053 – ПСИХОЛОГІЯ

Литвиненко Наталія Іванівна

(прізвище та ініціали)

Керівник кандидат психологічних наук,
доцент ЗВО кафедри психологічного
консультування і психотерапії

Харченко Андрій Олександрович

(посада, вчене звання, науковий ступінь, прізвище та
ініціали)

Чотирьохрівнева шкала оцінювання:

Кількість балів: _____

Члени комісії

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

м. Харків – 2025 рік

ЗМІСТ

Вступ	3
Розділ I. Теоретичні засади дослідження психологічного впливу інтернету на емоційну сферу у підлітків	6
1.1. Поняття емоційної сфери	6
1.2. Особливості емоційної сфери особистості з інтернет залежною поведінкою	13
1.3. Результати досліджень емоційної сфери підлітків-геймерів	21
Висновки до розділу I	28
Розділ II. Методологія дослідження особливостей емоційної сфери у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою	30
2.1. Характеристика вибірки та процедури дослідження особливостей емоційної сфери у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою	31
2.2. Опис методів дослідження	31
Висновки до розділу II	36
Розділ III. Емпіричне дослідження особливостей емоційної сфери у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою	37
3.1. Особливості прояву базових емоцій у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою	37
3.2. Специфіка прояву тривожності у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою	39
3.3. Рівневі особливості емпатії у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою	41
3.4. Особливості агресивної поведінки у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою	43
3.5. Емоційні і поведінкові реакції хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою в умовах фрустрації	49
Висновки до розділу III	51
Висновки	53
Література	55
Анотація	60
Abstract	61
Додатки	62

ВСТУП

Актуальність. Сучасний розвиток інформаційних технологій та цифрових платформ призвів до значних змін у способах спілкування, розваг та навчання. Одним із найбільш поширених явищ серед молоді є відеоігри, які стають не лише засобом відпочинку, а й важливою частиною соціальної та культурної ідентичності. Зростання популярності комп'ютерних ігор, особливо в контексті їх он-лайн версій, супроводжується виникненням нових соціальних та психологічних проблем, серед яких інтернет-залежність є однією з найактуальніших.

Інтернет-залежна поведінка, яка включає надмірне та неконтрольоване використання відеоігор, має значний вплив на емоційну сферу індивідуума, особливо у підлітковому віці. Тому, особливу увагу варто звернути на хлопців-геймерів, оскільки саме серед цієї групи часто спостерігаються яскраво виражені прояви інтернет-залежності.

Актуальність дослідження підтверджується широким колом наукових праць. Так, вчені як Т. Вакуліч, Г. Колесник, І. Лисенкова, Л. Міхеєва, О. Саннікова та ін., вивчають особливості інтернет-залежності, зосереджуючись на специфіці її проявів в українському суспільстві. Аналізують соціально-психологічні чинники, що сприяють розвитку залежності. Підкреслюють важливість вивчення мотиваційних аспектів, які приводять до надмірного використання інтернету, а також розглядають наслідки відео та комп'ютерних ігор для особистісного розвитку дітей, їх навчальної успішності та соціальної адаптації.

Однак, незважаючи на актуальність цієї проблеми, вона залишається недостатньо висвітленою. Тому, обрана нами тема магістерської роботи є надзвичайно важливою для розуміння механізмів адаптації молоді до нових технологій та розробки ефективних підходів до підтримки їхнього психічного здоров'я.

Об'єкт: емоційна сфера.

Предмет: особливості емоційної сфери у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою.

Мета: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості емоційної сфери у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою.

Гіпотеза. У хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою спостерігаються специфічні порушення емоційної сфери, зокрема: підвищений рівень тривожності та агресії, знижений рівень емоційної регуляції, емпатії та емоційної включеності в реальні міжособистісні стосунки, у порівнянні з хлопцями-геймерами без ознак інтернет-залежності.

Завдання:

1) Проаналізувати основні теоретичні підходи до вивчення особливостей емоційних процесів у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою.

2) Виявити особливості прояву базових емоцій у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою.

3) Дослідити специфіку прояву тривожності у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою.

4) Встановити рівень емоційної емпатії у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою.

5) Визначити форми агресивної поведінки у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою.

6) Дослідити емоційні і поведінкові реакції хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою в умовах фрустрації.

Методи: «Шкала диференціальних емоцій» (автор К. Ізард) – для вимірювання емоційного стану у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою; методика вимірювання рівня тривожності Ч. Тейлора – для

виявлення загального рівня тривожності у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою; методика «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна – для вимірювання рівня емоційної емпатії у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою; методика діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки – для оцінки рівня агресивних реакцій та особистісних характеристик, пов'язаних із агресією у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою; методика діагностики рівня фрустрації Л. Вассермана – для оцінки рівня задоволення різними сторонами свого життя у соціальному контексті у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою.

Методи статистичної обробки даних: результати опитування оброблялися з використанням електронно-статистичного пакету JASP. Використовувалися наступні методи статистичної обробки даних: U – критерієм Манна-Уїтні та критерій кутового перетворення Фішера – для перевірки розподілу даних на предмет відповідності нормальному. Крім того, застосовувалися методи: описові статистики – для аналізу показників емоційної сфери у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою; порівняльний аналіз – для порівняння показників емоційної сфери у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою і хлопцями-геймерами без ознак інтернет-залежності; кореляційний аналіз – для дослідження взаємозв'язку порушень емоційної сфери у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою.

Характеристика вибірки. Сформовано вибірку загальною кількістю 90 хлопців-підлітків 14–15 років. Вибірку розподілено на дві дослідницькі групи. До першої групи (експериментальна група) увійшли підлітки з ознаками інтернет залежної поведінки – 40 осіб. До другої групи (контрольна група) увійшли підлітки з низькими показниками інтернет залежної поведінки – 50 осіб. Рівень схильності до інтернет залежної поведінки хлопців-підлітків визначався за допомогою використання тесту Кімберлі Янга на інтернет-залежність (“Internet Addiction Test”).

Практичне значення дослідження. Апробований у роботі комплекс психодіагностичних методик може бути використаний під час вивчення особливостей емоційної сфери у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ВПЛИВУ ІНТЕРНЕТУ НА ЕМОЦІЙНІ ПРОЦЕСИ У ПІДЛІТКІВ

1.1. Поняття емоційної сфери.

Емоційна сфера є однією з основних складових психічного життя людини, що визначає її здатність переживати, розуміти та виражати емоції. Вона охоплює широкий спектр процесів, які безпосередньо впливають на поведінку, взаємодію з оточуючим середовищем та внутрішнє самопочуття індивіда. Здатність адекватно реагувати на емоційні стани є важливою умовою для психічного здоров'я та гармонійного розвитку особистості. У сучасній психології поняття емоційної сфери не обмежується лише емоціями, а включає також почуття, настрої, афекти та емоційні реакції, що взаємодіють і формують загальну картину емоційної зрілості особистості.

Однак, незважаючи на значний інтерес до цього питання, існує ще багато невизначеностей щодо точних механізмів формування та функціонування емоційної сфери, її зв'язку з іншими аспектами психічного життя, а також її впливу на поведінку і соціальні взаємодії. Особливої уваги заслуговує питання впливу емоційної сфери на психічне здоров'я, оскільки емоційні порушення можуть бути однією з причин багатьох психічних захворювань, зокрема депресії, тривожних розладів, розладів особистості тощо.

У психології терміни «емоції», «почуття», «емоційні переживання» та «емоційні стани» мають різні тлумачення. Деякі науковці схильні ототожнювати ці поняття, в той час як інші намагаються чітко їх розрізнити. Зокрема, такі вчені, як Т. Землякова, Г. Колесник, І. Лисенкова та ін., визначають емоції як особливі властивості людини, які виражають її ставлення

до різних об'єктів, діяльності, людей, а також до самого себе. Це емоційні реакції на зовнішні або внутрішні подразники, які можуть проявлятися у вигляді почуттів задоволення чи незадоволення, радості, страху, гніву тощо. Крім того, емоції є специфічними психічними станами, що відображають ставлення людини до соціуму, себе та результатів її діяльності, а також реалізуються в конкретних ситуаціях, створюючи переживання особистості [28, с. 24–25].

Аналіз терміну «емоційна сфера» дозволяє трактувати його як одну з рис темпераменту, яка визначає здатність індивіда переживати емоції, їх інтенсивність та тривалість, а також характер емоційних реакцій на різні ситуації. Емоційна сфера впливає на те, як людина сприймає навколишній світ, реагує на стресові ситуації, взаємодіє з іншими людьми і приймає рішення. Вона є важливою складовою психічного розвитку, адже допомагає визначити, як індивід буде адаптуватися до різних життєвих викликів і як він буде підтримувати свої психоемоційні ресурси для досягнення особистих цілей.

Такий підхід показує, що емоційний стан людини тісно пов'язаний із вищими процесами нервової діяльності, впливом стресових факторів та загальним процесом адаптації.

Емоційну сферу особистості багато вчених (Т. Землякова, Г. Колесник, Е. Носенко та ін.) розглядають з двох основних точок зору. По-перше, її визначають як сукупність якостей, що описують процеси виникнення, протікання і завершення різних емоцій, що є частиною темпераменту людини – як це було зазначено вище. По-друге, емоційна сфера розглядається як складна структура особистості, яка включає не лише динамічні властивості, але й якісні та змістовні характеристики [22; 25].

Інший ряд науковців (О. Косьянова, О. Лукасевич, О. Саннікова та ін.) визначають емоції як особливий клас психічних явищ, які проявляються у вигляді пристрастей і переживань, коли людина усвідомлює життєвий сенс

певних подій для задоволення своїх потреб. Так, емоції не створюють образу предмета або явища в свідомості, а формують саме переживання цих явищ. Таким чином, емоційні переживання та стани безпосередньо впливають на поведінку людини [26; 29; 37].

Існує багато підходів до пояснення виникнення емоцій. Наприклад, еволюційна теорія Дарвіна, теорія Вундта, теорія Джемса-Ланге, теорія Кеннона-Барда, психоаналітична теорія, а також теорії, пов'язані з біологічними, когнітивними та інформаційними процесами. Емоції виникають як результат нейрофізіологічних процесів, які можуть бути спричинені як внутрішніми, так і зовнішніми факторами. Вони можуть виникати через уявлення або символи, що свідчить про зв'язок думок і почуттів, тобто про поєднання когнітивних і емоційних процесів. Кожна емоція має загальний вплив, але її прояв залежить від індивідуальних особливостей людини, таких як рівень емоційної зрілості [26, с. 91–92].

Згідно з К. Ізардом кожен емоцію потрібно розглядати окремо, як самостійний процес. Вчений визначає десять основних емоцій, які є основою мотиваційної системи людини: радість, сум, гнів, відраза, презирство, страх, сором, вина, здивування та інтерес. Кожна з цих емоцій має свої власні функції, які мотивують людину. Вони по-різному впливають на сприйняття та поведінку особистості. А також взаємодіють з когнітивними та моторними процесами, впливаючи один на одного [24].

О. Саннікова досліджує вплив чотирьох основних емоцій, які властиві людині (радість, страх, гнів і сум), на її професійну діяльність, підкреслюючи, що кожна з цих емоцій має значний вплив на ефективність виконання професійних обов'язків. Наприклад, радість може підвищувати мотивацію та продуктивність, в той час як страх може знижувати здатність до прийняття рішень і зосередження на завданнях. Гнів, у свою чергу, може призводити до імпульсивних рішень і конфліктів, що заважають конструктивній співпраці. Сум

може виступати як емоція, що знижує працездатність, проте в певних ситуаціях, таких як розв'язання складних проблем або в кризових ситуаціях, може активізувати глибше мислення і ретельний підхід до роботи [37].

Г. Колесник відзначає дві основні функції емоцій людини: інформаційну та мотивуючу. Інформаційна функція полягає в тому, що емоції допомагають в процесі мислення і прийняття рішень. Вони впливають на те, яку інформацію ми отримуємо для оцінки ситуації та ухвалення рішення. Тобто емоційні переживання стають важливим елементом мислення. Наприклад, різні емоції змінюють наші оцінки ситуацій: радість сприяє позитивному сприйняттю, сум – негативному, а гнів і страх можуть призвести до втрати контролю над своїми вчинками [25].

Мотиваційна роль емоцій полягає в тому, що вони впливають на наші бажання та поведінку, допомагаючи нам адаптуватися до різних ситуацій. Основним мотивом будь-якої діяльності є бажання отримати позитивні емоції та уникнути негативних. Тому можна сказати, що саме прагнення до цих емоцій визначає, як ми себе поведимо – зазначає Г. Колесник [25, с. 113–114].

Емоції виступають як стимул для будь-якої діяльності, в тому числі й для пізнавальної. Вони можуть впливати на те, як проходять наші пізнавальні процеси, змінюючи поведінку людини. Коли людина знаходиться в емоційно нейтральному стані або переживає помірні емоції, вона зазвичай ретельно оцінює обставини та мотиви. Будь-яка діяльність починається з емоційної оцінки, при цьому в самому процесі переважає раціональне мислення. Однак, якщо людина діє лише на основі логіки, без емоцій, її дії часто є менш ефективними, ніж коли вони підтримуються емоціями [25, с. 114].

Термін «емоційна сфера» можна розуміти, як складний комплекс емоційних процесів, що відображає внутрішній стан людини, її почуття та емоції в різних ситуаціях. Це поняття охоплює всі аспекти, пов'язані з

емоціями, від їх виникнення та вираження до впливу на поведінку, прийняття рішень і взаємодію з іншими людьми.

Проаналізувавши наукову літературу, ми визначаємо, що емоційна сфера включає в себе такі компоненти:

1. Емоції – це суб'єктивні переживання, що виникають як реакція на різні стимули (внутрішні або зовнішні). Емоції можуть бути як позитивними (радість, захоплення, любов), так і негативними (страх, гнів, смуток).

2. Емоційна регуляція – здатність людини контролювати або змінювати свої емоції в залежності від ситуації. Це включає в себе вміння зберігати спокій, керувати стресом, уникати або знижувати негативні емоції.

3. Емоційний інтелект – здатність розуміти, оцінювати та виражати емоції, а також ефективно взаємодіяти з іншими людьми на основі емоційних реакцій. Основні компоненти емоційного інтелекту:

а) самосвідомість – здатність усвідомлювати свої емоції та їх вплив на поведінку;

б) саморегуляція – здатність контролювати або змінювати емоції в умовах стресу чи конфлікту;

в) мотивація – здатність використовувати емоції для досягнення цілей і підтримки внутрішнього балансу;

г) емпатія – розуміння і відчуття емоцій інших людей;

д) соціальні навички – вміння взаємодіяти з іншими людьми, враховуючи їхні емоції та потреби.

4. Емоційна чутливість – це здатність людини реагувати на емоції як свої, так і чужі, а також розпізнавати емоційний стан інших людей [32].

За дослідженням І. Лисенкової, емоційна сфера організована за ієрархічним принципом, що включає кілька рівнів емоційного реагування [28].

Перший рівень – структурний, що складається з трьох компонентів: психофізіологічного (фізіологічні зміни, що виникають через незадоволення

потреб), психічного (переживання задоволення або незадоволення потреб) і експресивного (зовнішні прояви емоцій, такі як міміка, інтонація, поведінка). Ці компоненти взаємодіють і формують перші реакції людини на зовнішні та внутрішні стимули, забезпечуючи її адаптацію до навколишнього середовища. Наприклад, фізіологічні зміни, як підвищене серцебиття, можуть бути результатом страху чи хвилювання, а емоційні переживання, як радість або смуток, відображають значення цих змін для індивіда.

Другий рівень – функційний, який визначається індивідуальними особливостями емоційної реактивності, зокрема глибиною емоцій, їх модальністю, стійкістю та чутливістю до емоціогенних стимулів. Це рівень, на якому формуються більш стабільні емоційні патерни, характерні для кожної людини. Наприклад, одна людина може швидше реагувати на зовнішні подразники, а інша – більш стримано, що пов'язано з особливостями її емоційної регуляції та сприйняття світу. Цей рівень також визначає емоційну інтенсивність, яку індивід здатний переживати, і реактивність на стресові ситуації.

Третій рівень – темпоральний, який описує різні за тривалістю емоційні стани: короткочасні (реакції на ситуації, наприклад, афекти), середньотривалі (емоційні стани, як тривога або депресія) та стійкі емоційні установки (ставлення до людей, діяльності, держави). Цей рівень враховує, як емоції змінюються з часом: чи швидко вони проходять або залишаються на довгий період. Короткочасні емоції можуть виникати у відповідь на конкретні стимули, тоді як середньотривалі емоційні стани вказують на більш глибокі переживання, а стійкі установки визначають, як емоційно реагує особистість на постійні аспекти свого життя.

Останній – четвертий рівень – організаційний, що включає вітальні емоції (реакції на основні життєві потреби, як страх або радість) та емоційні комплекси, які формуються в результаті взаємодії з іншими сферами

особистості та бувають простими (образа, сором) або складними (кохання, ненависть). Цей рівень охоплює найбільш глибокі і стійкі емоційні структури, які можуть визначати загальний емоційний фон життя людини. Вітальні емоції є базовими реакціями на важливі події або ситуації, що мають життєве значення, а емоційні комплекси виникають через взаємодію з іншими частинами психіки і можуть мати складну, багатогранну природу, впливаючи на особистісні установки, поведінку та стосунки [28, с. 109–112].

Емоційна сфера людини є складною і багаторівневою системою, де різні рівні взаємодіють і підтримують одна одну, формуючи складні, але ефективні реакції на різні життєві ситуації. Кожен рівень емоційного реагування вносить свій вклад у загальну структуру емоційної поведінки, що дозволяє індивіду адаптуватися до змінюваних умов і взаємодіяти з оточенням.

Так, на структурному рівні емоції виконують свою основну функцію – сигнальну, вказуючи на зміни у фізичному та психічному стані організму, що потребують уваги та реагування. Це дозволяє організму швидко пристосовуватися до нових ситуацій, зберігаючи життєво важливі функції та потреби. Наприклад, емоції, як страх або радість, прямо впливають на фізіологічні процеси, такі як прискорене серцебиття або розширення зіниць, що допомагають людині реагувати на потенційні загрози або позитивні події [28].

Функційний рівень дозволяє людині взаємодіяти з емоціями на більш глибокому рівні, визначаючи їх інтенсивність, тривалість та варіативність. Врахування індивідуальних особливостей емоційної реактивності дає можливість людині краще розуміти свої внутрішні переживання, що сприяє ефективнішому управлінню емоціями і зменшенню впливу стресових факторів. Водночас, цей рівень підкреслює важливість психічної стійкості та здатності контролювати емоційні реакції в умовах стресу, що дозволяє людині приймати зважені рішення і не піддаватися імпульсивним вчинкам [28].

Темпоральний рівень дозволяє нам зрозуміти, як емоції змінюються з часом і як тривалі емоційні стани впливають на загальний емоційний фон життя людини. Це дозволяє відрізнити короткотривалі афективні реакції від глибших, більш стійких переживань, таких як тривога або депресія, що можуть потребувати більш серйозної уваги та втручання. Тривалі емоційні стани можуть суттєво впливати на психічне і фізичне здоров'я людини, тому важливою є здатність усвідомлювати і, за потреби, коригувати такі стани [28].

На організаційному рівні емоції стають більш складними і інтегрованими в систему особистості. Вітальні емоції, як страх, радість, тривога, є базовими емоціями, що формуються у відповідь на основні життєві потреби та є безпосередньо пов'язаними з виживанням. Водночас емоційні комплекси, що утворюються в результаті взаємодії з іншими частинами психіки, можуть мати значний вплив на особистісний розвиток. Наприклад, складні емоційні стани, як кохання або ненависть, можуть формуватися внаслідок взаємодії з іншими людьми та довготривалих соціальних зв'язків, визначаючи моральні орієнтири та ставлення до навколишнього світу [28].

Ці чотири рівні взаємодіють між собою, створюючи багатогранну емоційну структуру, яка дозволяє людині ефективно реагувати на змінювані умови життя. Емоції не є окремими від когнітивних процесів чи фізіологічних функцій; вони є частиною складної інтегративної системи, що забезпечує адаптацію організму до середовища. Кожен з рівнів емоційної сфери, від структурного до організаційного, має своє значення і функцію, що дозволяє людині зберігати емоційну стабільність, здатність до самоконтролю та адаптації у взаємодії з іншими людьми та навколишнім світом [28, с. 109–112].

Емоційна сфера є складною та багаторівневою системою, яка охоплює різноманітні аспекти психічного та фізіологічного реагування на внутрішні та зовнішні стимули. Кожен рівень цієї сфери має свою специфічну функцію: від первинних фізіологічних реакцій, що допомагають організму адаптуватися до

змін, до глибших, інтегрованих емоційних структур, які формуються в процесі взаємодії з іншими сферами особистості. Різні рівні емоційної сфери – структурний, функційний, темпоральний та організаційний – взаємодіють між собою, утворюючи єдину систему, яка допомагає людині ефективно реагувати на життєві ситуації, контролювати свої емоційні стани та підтримувати психічну і фізичну рівновагу.

Розуміння ієрархії емоційних процесів дає змогу не лише краще усвідомлювати природу власних емоційних реакцій, але й ефективно управляти ними.

1.2. Особливості емоційної сфери особистості з інтернет залежною поведінкою.

Інтернет простір є однією з найактуальніших технологічних інновацій сучасного світу, що швидко набуває популярності серед різних вікових груп, в тому числі серед дітей та молоді. Відзначаючи своєрідний симбіоз реального та віртуального середовища, віртуальні технології здатні створювати нові способи взаємодії з інформацією, а також з іншими людьми. Водночас ці зміни несуть певні психологічні ризики емоційних процесів кожної особистості.

Інтернет-середовище та он-лайн ігри, можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на психічний стан людини (дітей та молоді, дорослої людини). Воно може сприяти розвитку когнітивних навичок, зокрема покращенню здатності до концентрації, швидкості обробки інформації, розвитку творчих здібностей. Або навпаки, де занадто інтенсивне або неконтрольоване використання ресурсів інтернету може призвести до порушень емоційної рівноваги, спотворення сприйняття реальності, виникнення залежності від віртуальних середовищ.

У зв'язку з широким використанням соціальних мереж та інтернет-простору для розваг, перебування значного часу на ігрових платформах, важливо оцінити можливі психологічні наслідки такого впливу.

Зростаюча популярність вимагає наукового осмислення. Його вплив на особистість людини вивчається в контексті розвитку уваги, пам'яті, мислення та емоційних реакцій. Аналіз психологічних чинників, які визначають вплив інтернету на емоційні процеси особистості, допоможе глибше зрозуміти механізми взаємодії між технологіями та психічним розвитком молоді. Це дозволить визначити, які аспекти віртуального середовища сприяють покращенню здібностей, таких як увага, пам'ять, здатність до прийняття рішень і вирішення проблем, а також як само впливають на емоційну стабільність, соціальну адаптацію та розвиток емоційного інтелекту.

Ряд науковців (З. Борисенко, Т. Вакулич, О. Немеш та ін.) стверджують, що з появою інтернету процес формування кожної окремої особистості став непередбачуваним. Занурення в кіберсередовище може спричинити розвиток залежності, що в свою чергу, веде до зниження цінності реального світу, змін життєвих цілей, що впливає на здатність людини планувати своє майбутнє. До основних властивостей віртуальної реальності, О. Немеш відносить штучність створення, інтерактивність, занурення, знаковий характер та сенсорну реалістичність. Вчений зазначає, що у нових умовах психосоціальної взаємодії в рамках «інформаційного суспільства – особистість» найбільший вплив має посередник, яким виступають засоби масової інформації, зокрема інтернет, що проявляється в його активній та агресивній ролі [32, с. 12].

Серед основних психосоціальних причин, які поглинають людину у світ віртуальної реальності, сучасні вітчизняні і зарубіжні вчені виділяють комунікативну депривацію. Це явище виникає, коли молодь (чи будь яка інша вікова категорія) відчуває брак реальних соціальних контактів, що веде до їхнього занурення в он-лайн середовище, де вони можуть задовольняти свої

потреби у спілкуванні та взаємодії без обмежень, що існують у реальному житті. Віртуальний простір, в якому створюються ідеалізовані образи та взаємини, часто заміщує живі контакти, що може призвести до ізоляції та порушення соціальних навичок. Наслідком цього є не тільки розмивання меж між реальним і віртуальним світом, а й посилення почуття самотності, невпевненості та труднощів у взаємодії з іншими людьми в реальному житті [32, с. 12].

Т. Вакуліч виділяє індивідуально-психологічні і мікро-соціальні чинники формування інтернет-залежності в тому числі й залежності від он-лайн чи комп'ютерних ігор. До індивідуально-психологічних особливостей такої поведінки особистості, вчений відносить:

- психологічні: включають необмежені можливості для створення нових уявлень про власне «Я» та вираження фантазій і думок, що може призвести до змін у психофізіологічному стані, а також сприяти розвитку психічних розладів і суїцидальних тенденцій;

- соціально-психологічні: розширення можливостей для спілкування особистості, легкість у пошуку однодумців та емоційно близьких людей, задоволення потреби в приналежності до певної соціальної групи та отримання визнання, а також можливість втекти від реальності;

- соціальні: включають необхідність існування людини в інформаційно-насиченому середовищі, де агресивна подача інформації в ЗМІ, спотворення системи норм, неправильна оцінка національних, культурних і історичних традицій, виникнення нових засобів впливу на свідомість, ослаблення важливих соціокультурних інститутів, а також відсутність ефективних соціальних програм психогієни та психопрофілактики мають значний вплив на особистість людини [16, с. 189–190].

Високий рівень залежності від віртуальної реальності, соціальних мереж та інтернету в загалом, пов'язаний з рядом індивідуально-психологічних

характеристик: занижена самооцінка, високий рівень прояву суб'єктивного відчуття самотності, наявність симптомо-комплексу алекситимії, високий рівень схильності до депресивних станів, схильність до вживання психоактивних речовин, низький рівень сформованості організаторських і комунікативних здібностей, виражені акцентуації характеру, соціальна дезадаптація [16, с. 189–190]. Такі фактори створюють умови для того, щоб діти, підлітки або молодь шукали утечу у віртуальний простір (комп'ютерні та он-лайн ігри), де вони можуть компенсувати свої емоційні та соціальні труднощі. Але це, в свою чергу, посилює їхнє відчуття ізоляції від реального світу та стає додатковим фактором ризику для психічного здоров'я.

Це може призвести до поглиблення соціальної ізоляції, оскільки, відчуваючи відчуження в реальному житті, особа все більше занурюється у віртуальний простір, де вона може отримати штучне почуття приналежності та прийняття. Така залежність може ще більше посилювати неспроможність належним чином взаємодіяти з іншими людьми, що в подальшому ускладнює соціальне адаптування. В результаті, відчувається зростаюча тривога, депресія, низька мотивація до навчання чи праці.

На довгострокову перспективу це може призвести до значних труднощів у становленні емоційно зрілої особистості, що здатна адекватно справлятися з соціальними викликами та вирішувати проблеми в реальному світі. Важливим є своєчасне втручання, що включає як підтримку з боку оточуючих близьких людей так і професійну психологічну допомогу, щоб допомогти людині знайти здорові способи самовираження та соціалізації, зменшивши її залежність від віртуальних платформ.

Мікросоціальні чинники інтернет- чи комп'ютерної залежності пов'язані із порушенням міжособистісної взаємодії з батьками та найближчим оточенням. Коли діти, підлітки чи молодь не отримує достатньо уваги або емоційної підтримки вдома, вони можуть звертатися до віртуальних платформ

як до альтернативи реальному спілкуванню. Віртуальний світ дає можливість відчувати прийняття та розуміння, що тимчасово заміщає недостатню соціальну взаємодію в реальному житті [16].

У осіб, які надмірно використовують інтернет та перебувають значну частину свого часу у ігровому світі, спостерігаються негативні зміни в особистісній сфері. Це включає деформацію структури особистості, розвиток деструктивних моделей поведінки, зниження інтелектуальних можливостей при розв'язанні щоденних завдань, зменшення гнучкості пізнавальних процесів, формування залежної поведінки та посилення імпульсивної активності.

Цьому сприяє ряд чинників, що включають відсутність належної емоційної підтримки в реальному житті, високий рівень стресу або невизначеності, що змушує шукати утечу у інтернет простір. Крім того, легкий доступ до інтернету, он-лайн ігор та соціальних мереж, де можна швидко отримати визнання або підтримку, підсилює бажання залишатися в онлайн-середовищі. Постійне порівняння себе з іншими в інтернеті, а також прагнення до ідеалізованих образів може викликати почуття неповноцінності і сприяти поглибленню соціальної ізоляції.

На підставі аналізу наукової літератури, з найбільш виражених психосоціальних причин формування залежності від комп'ютерних чи он-лайн ігор, а також від інтернету в загалом, необхідно виділити:

- низька самооцінка – потреба визнання та схвалення, яке часто шукається у віртуальному чи ігровому середовищі;
- емоційна ізоляція – відсутність реальних соціальних контактів та відчуття самотності, що стимулює пошук підтримки та взаємодії в інтернеті;
- порушення соціальних навичок – недостатня здатність взаємодіяти з людьми в реальному житті через звикання до віртуальних відносин;

- тривога та стрес – використання інтернету чи ігрових платформ, як способу уникнення негативних емоцій та стресових ситуацій;

- ідеалізація он-лайн образів – бажання побудувати ідеалізовану версію себе або знайти ідеальних співрозмовників, що веде до постійного порівняння з іншими;

- потреба у відволіканні – інтернет, он-лайн чи комп'ютерні ігри надають миттєве задоволення та можливість відволіктися від реальних проблем і труднощів;

- формування залежної поведінки – сильне емоційне залучення до он-лайн активностей, що веде до втрати контролю над часом і поведінкою в інтернеті, або під час гри;

- слабка мотивація до реального соціального спілкування – перевага віртуального спілкування, яке здається простішим і менш вимогливим [33].

Постійне занурення у ігровий чи он-лайн світ створює ілюзію соціальної взаємодії, але водночас позбавляє індивіда важливих реальних емоційних переживань та досвіду спілкування з оточенням. Це може призвести до труднощів у встановленні і підтриманні глибоких особистих зв'язків, відчуття відчуження та зниження здатності ефективно реагувати на соціальні виклики в реальному житті.

3. Борисенко визначає, що часте використання комп'ютера серед молоді може мати шкідливий вплив як на фізичне, так і на психічне здоров'я. До фізичних наслідків належать: ненормальний розвиток кістково-м'язової системи, деформації постави, порушення зору, проблеми зі сном, а також формування неправильних харчових звичок [15, с. 26].

До психічних наслідків можна віднести формування адиктивної поведінки, розвитку залежності від віртуального середовища, що призводить до зниження емоційної стабільності та психічного здоров'я. Це може включати підвищену тривожність, депресивні стани, зниження рівня мотивації до

реальних соціальних взаємодій, а також проблеми з концентрацією уваги та пам'яттю. Залишаючись у постійному он-лайн середовищі, молоді люди можуть втратити здатність ефективно справлятися з емоційними труднощами, що сприяє погіршенню їхнього психоемоційного стану. Негативні зміни в емоційних процесах включають труднощі з концентрацією, проблеми з критичним мисленням, емоційну нестабільність, схильність до депресивних станів, занижену самооцінку, а також нездатність ефективно функціонувати в соціальних ситуаціях реального життя та організувати власний час поза віртуальним середовищем [15, с. 26].

Віртуальний простір з великою дозою насильства (комп'ютерні ігри типу екшен та ігри маніпулятивного характеру, такі як «Синій кит») може бути особливо небезпечним, коли гравець не лише спостерігає, але й активно бере участь у віртуальних злочинах. Безперервна взаємодія з такими іграми може призвести до зниження чутливості до насильства та сприяти розвитку агресивної поведінки в реальному житті. Хоча існують вікові обмеження, багато з цих ігор доступні навіть для молодших підлітків. Перебування в он-лайн світі може мати негативний вплив на формування особистості молодої людини. Комп'ютер дозволяє створювати вигадані образи, представляти себе в найкращому світлі та, завдяки анонімності, стимулює агресивну поведінку в мережі. Особистість, зазвичай, не розмірковує про наслідки такої поведінки і часто сприймає її як спосіб підвищити самооцінку або просто розважитись.

Вчені О. Кулешова та Л. Міхеєва виділяють та надають характеристику можливим стадіям інтернет-залежності особистості:

Перша стадія характеризується легким розладом. Через захоплення «ною розвагою» людина починає відмовлятися від інших занять. З часом віддаляється від близьких та друзів, віддаючи перевагу віртуальному світу.

На другій стадії симптоми значно посилюються. Якщо людину примусово відключити від мережі, вона переживає симптоми, схожі на

абстинентний синдром у наркозалежних. У користувача спостерігаються порушення уваги, зниження працездатності, нав'язливі думки, безсоння, аж до повної відмови від сну. Зростає потреба у стимуляторах – каві, сигаретах, алкоголі або наркотиках. Крім того, з'являються фізичні симптоми, такі як головний біль, перепади тиску та ломота в тілі.

Третя стадія – соціальна дезадаптація. Користувач вже не отримує задоволення від он-лайн спілкування, але продовжує проводити багато часу на сайтах. Стан депресії призводить до серйозних конфліктів під час навчання, на роботі або в родині [27, с. 97–98].

Залежно від типу інтернет-залежності та ресурсів, які використовуються в мережі, можна виділити кілька категорій інтернет-залежних осіб:

- інтернет-комунікатори: проводять більшу частину часу в чатах, на форумах, блогах і регулярно перевіряють електронну пошту, замінюючи реальне спілкування віртуальними взаємодіями;

- інтернет-агресивісти: проводять значний час на сайтах, що пропагують насильство та жорстокість, споживаючи контент агресивного характеру.

- інтернет-когнітивісти: користувачі, які використовують інтернет для задоволення пізнавальних потреб, таких як пошук інформації в базах даних, участь у навчальних сайтах, розробка програм або участь у онлайн-конференціях;

- інтернет-геймери: активно займаються он-лайн іграми, участю в аукціонах, лотереях або змаганнях;

- інтернет-покупці: ті, які не можуть стримати своє бажання витратити гроші через численні покупки [19; 27].

Симптоматику інтернет-залежності можна умовно поділити на два основні типи:

- психологічні: відчуття підвищеного настрою чи ейфорії під час використання комп'ютера; неможливість припинити працювати або

проводити час за екраном; збільшення часу, витраченого на інтернет-активності; нехтування спілкуванням з близькими та друзями; відчуття порожнечі, суму чи дратівливості, в час не перебування у віртуальному просторі; перекладання відповідальності за домашні справи на інших членів родини тощо.

- фізичні: зап'ястний тунельний синдром, що проявляється у вигляді оніміння і втрати чутливості пальців через стиснення нервів; сухість в очах; часті головні болі, схожі на мігрень; болі в спині; порушення харчування, зокрема відсутність апетиту; нехтування особистою гігієною; проблеми зі сном, труднощі із засинанням, дивні сновидіння або зміни в тривалості сну тощо [27, с. 98].

На підставі аналізу наукової літератури до більш об'єктивних індикаторів інтернет-залежності можна віднести: тривалість часу, що витрачається в інтернеті; способи організації вільного часу; кількість та якість сну, його порушення через користування мережею; виникнення агресії або дратівливості в ситуаціях, коли доступ до інтернету обмежений; зниження ефективності роботи або навчання через використання мережі тощо.

Науковці О. Гречановська, О. Мегем та Л. Потапюк звертають увагу на психологічні та соціальні аспекти інтернет-залежності, такі як емоційна прив'язаність до віртуального середовища, зміни в особистісних характеристиках користувачів, а також розвиток компульсивної поведінки, коли інтернет використовується як спосіб уникнення реальних проблем чи стресових ситуацій [18]. Вчені В. Білоущенко та Р. Чарнецька наголошують на тому, що інтернет-залежність може призводити до ізоляції від реального соціального життя, зниження якості міжособистісних відносин та втрати інтересу до активностей, які раніше приносили задоволення. Такі наслідки часто сприяють погіршенню психічного та фізичного здоров'я, що також є важливими факторами для оцінки ступеня залежності від інтернету [14].

Віртуальна реальність і надмірне використання комп'ютеру, особливо з метою розваг, мають глибокий вплив на психічний та соціальний розвиток особистості. Психологічні та емоційні аспекти взаємодії з цифровим середовищем, зокрема віртуальними просторами, можуть бути як позитивними, так і негативними. З одного боку, технології сприяють розвитку когнітивних здібностей, покращенню соціальних навичок та надають можливості для самовираження, однак з іншого боку, надмірне занурення у віртуальний світ може призвести до розвитку залежності, порушень емоційної стабільності та соціальної ізоляції.

Особливо важливим є усвідомлення того, що діти, підлітки та молодь, які переживають емоційну ізоляцію або мають низьку самооцінку, часто шукають підтримку та взаємодію в он-лайн середовищі, що може мати серйозні наслідки для їхнього психічного здоров'я та розвитку соціальних навичок. Психологічні та фізичні симптоми інтернет-залежності, такі як агресія, депресія, зниження концентрації уваги та фізичні проблеми, мають важливе значення для оцінки ступеня залежності та визначення шляхів допомоги таким особам.

1.3. Результати досліджень емоційної сфери підлітків-геймерів

З розвитком цифрових технологій та зростанням популярності відеоігор, нові дослідження все більше акцентують увагу на впливі геймерської активності на емоційну сферу підлітків. Комп'ютерні та відеоігри стали не лише елементом розваг, але й соціальним феноменом, який здатний впливати на психоемоційний стан молоді.

Підлітковий вік є періодом інтенсивних емоційних змін, коли здатність до емоційного саморегулювання, сприйняття соціальних сигналів і міжособистісних відносин може зазнавати як позитивного, так і негативного

впливу. Дослідження емоційної сфери підлітків, які значний час проводять в інтернеті та забагато приділяють свою увагу відеоіграм, дозволяє оцінити вплив геймерської діяльності на їхнє психічне здоров'я, поведінкові реакції, а також розвиток таких емоційних компонентів, як агресія, стрес, задоволення та мотивація.

Вивченням емоційної сфери підлітків-геймерів, виявлення їх залежності від інтернету та відеоігор займалися Ю. Асєєва, З. Борисенко, О. Грек, О. Кулешова та ін. У своїх дослідженнях вчені відводять головну роль психологічним аспектам, які зумовлюють взаємодію підлітків з цифровими середовищами, зокрема, з відеоіграми. Вони підкреслюють, що залежність від ігор може розвиватися як результат емоційного перенавантаження, недостатнього соціального взаємодії або труднощів у реальному житті, де відеоігри стають способом уникнення стресу та емоційних труднощів.

Зокрема, З. Борисенко звертає увагу на те, що не всі підлітки однаково реагують на вплив відеоігор. У деяких випадках ігри можуть бути джерелом позитивних емоцій та розвитку когнітивних навичок, таких як стратегічне мислення, вирішення проблем і командна робота. Проте для інших це може призвести до розвитку негативних емоцій, таких як агресія або тривожність, що посилюється в умовах сильного занурення у віртуальні світи [15].

Тому, для достовірності фактів, важливим завданням для нашого дослідження, буде аналіз наукових праць, які проводили експериментальне вивчення цієї проблеми.

Цікавою для нашого дослідження є робота Ю. Асєєва «Таргетне інтернет-дослідження серед осіб підліткового та юнацького віку щодо виявлення видів кіберадикцій». У роботі детально розглядається вплив кіберадикцій на молодь, акцентуючи увагу на специфічних типах залежностей, які можуть виникнути в результаті надмірного використання інтернету, комп'ютерних ігор, соціальних мереж та гаджетів. Ці залежності здатні суттєво

впливати на психічне і фізичне здоров'я молодих людей, а також на їх соціальне функціонування. Важливість вивчення цієї проблеми полягає в тому, що глобалізація і поширення цифрових технологій створюють нові можливості для формування різноманітних залежностей, що можуть мати довготривалі наслідки [13].

Ю. Асеєва встановлює типи кіберадикцій:

- Залежність від ПК – проявляється у тривалому використанні комп'ютерних технологій, що включає часте перебування в інтернеті.

- Ігрова залежність – пристрасть до відеоігор.

- Гаджет-адикція – залежність від мобільних телефонів і інших мобільних пристроїв.

- Кіберкомунікативна адикція – залежність від комунікації в онлайн-просторі, зокрема через соціальні мережі та месенджери.

- Селфетіс – залежність від публікації своїх фотографій, відео та постів у соціальних мережах для досягнення певного соціального визнання або схвалення [13].

У дослідженні Ю. Асеєвої взяли участь 6000 осіб, серед яких 2940 хлопців (49%) і 3060 дівчат (51%). Виявилось, що понад 70% респондентів мають прояви кіберадикцій, зокрема залежність від ПК, ігор та гаджетів, зокрема серед юнаків. Серед дівчат переважали кіберкомунікативна адикція та селфетіс (залежність від постів і фото в соцмережах). І лише 22,73% респондентів показали відсутність проявів кіберадикцій, які вміють контролювати час, проведений в інтернеті, демонструючи високу самодисципліну та здатність до саморегуляції [13, с. 87, с. 90–92].

За результатами дослідження, юнаки у віці 14-21 року більше схильні до залежності від комп'ютерних ігор, ПК та гаджетів. Це може бути пов'язано з природними особливостями розвитку та бажанням переживати емоції через ігровий процес, а також потребою у віртуальній самореалізації [13].

Дівчата виявляють більшу схильність до кіберкомунікативної адикції та селфетісу. Це може бути пов'язано з підвищеною соціальною активністю в онлайн-просторі, орієнтацією на зовнішній вигляд та схвалення від інших користувачів, що є характерним для юного віку, коли важливо встановити власну ідентичність [13].

В результаті дослідження було виявлено різні ступені прояву залежності від різних типів кіберадикцій, зокрема: залежність від ПК – 10,08% респондентів; інтернет-адикція – 11,95%; ігрова адикція – 13,70%; гаджет-адикція – 12,78%; кіберкомунікативна адикція – 14,18%; селфетіс – 14,67% [13, с. 91].

Ю. Асеева також приділила увагу вивченню рівня задоволеності респондентів своїм соціальним функціонуванням. Виявилось, що респонденти, які мають конфлікти з батьками чи однолітками, частіше демонструють прояви кіберадикцій. Водночас, люди, які мали позитивні взаємини з близькими та однолітками, рідше стали залежними від цифрових технологій. Їх емоційний рівень стабільніше, вони виявляють більшу здатність до стійкості перед стресовими ситуаціями, що дозволяє їм краще адаптуватися до реального життя і не шукати втечі у віртуальному просторі. Такі респонденти зазвичай мають підтримку в соціальних зв'язках і відчують себе більш впевнено як у родині, так і в колективі [13].

Вчені О. Кулешова та Л. Міхеєва, також приділяють увагу проблемі інтернет- та комп'ютерної залежності, зокрема серед осіб юнацького віку. Детально описують психологічні аспекти інтернет-залежності та її різні форми, такі як комп'ютерна залежність, перевантаження інформацією, кіберсексуальна та кіберкомунікативна залежність. Визначають типи осіб, схильних до цієї залежності: інтернет-комунікатори, інтернет-еротомани, інтернет-агресивісти, інтернет-когнітивісти та інтернет-покупці [27].

Однією з основних причин інтернет-залежності серед підлітків виділено самотність і депресію, що саме і змушує проводити більше часу у віртуальному світі. За результатами проведеного експерименту, ризику розвитку інтернет-та комп'ютерної залежності, встановлено на рівні 55%, що свідчить про ймовірність проблем, пов'язаних з надмірним користуванням інтернет-мережею. 26% осіб мають високий рівень залежності, що вказує на серйозні проблеми через непомірне використання інтернету, включаючи втрату відчуття часу, зміни в самосвідомості та самооцінці. 19% респондентів зазначили помірний рівень, що на думку вчених (О. Кулешова, Л. Міхеєва) не призводить до залежності [27, с. 98].

Основна настанова у молоді з високим рівнем залежності від інтернету – самотність або депресія, що складає 46,3%. Це свідчить, що більшість залежних юнаків і дівчат відчувають себе покинутими і шукають емоційного комфорту у віртуальному світі [27, с. 98].

Для молодих людей з рівнем ризику залежності основною настановою є соціальний комфорт (58,7%) і знижений самоконтроль (52,9%). Це означає, що вони активно шукають соціальні зв'язки через інтернет, що зменшує їхню здатність контролювати час, проведений онлайн [27, с. 98].

Отримані дані підкреслюють серйозність проблеми інтернет-залежності серед молоді та важливість вжиття профілактичних заходів для запобігання розвитку цієї адикції на емоційну сферу дітей та підлітків. Порушення емоційної рівноваги через надмірне використання інтернету може призвести до серйозних психічних проблем, таких як депресія, тривожність, зниження самооцінки та соціальна ізоляція. Втрата емоційного зв'язку з реальним світом може погіршити соціальні навички та здатність справлятися з реальними життєвими викликами, що лише поглиблює проблему.

Вчені О. Грек та В. Казаріна проводять дослідження емоційної сфери підлітків в умовах рекреації. Рекреація дослідниками розглядається як процес

відновлення фізичного, психічного, культурного і духовного здоров'я особистості. Основною метою рекреації є зняття психічного та фізичного стомлення, відновлення сил і досягнення емоційної розрядки – відновлення емоційної сфери підлітків [17].

Тому, емоційну сферу дітей та підлітків вчені О. Грек та В. Казаріна характеризують низкою особливостей, серед яких висока емоційна збудливість, стійкість до емоційних переживань і схильність до переживань страху. У підлітків часто виникає суперечливість почуттів: вони можуть захищати друга, навіть коли він неправий. Важливу роль відіграє самосвідомість і самооцінка, оскільки підлітковий вік – це період активного розвитку особистості. Водночас зростає почуття прив'язаності до соціальної групи і високі вимоги до дружби, яка стає більш вибірковою, інтимною і стійкою [17].

Вчені наголошують, емоції, що виникають у підлітків під час різних видів діяльності, мають значний вплив на їх соціальний розвиток. За проведеними дослідженнями на виявлення рівнів емоційної сфери підлітків, 56% підлітків виявили потребу в спілкуванні, 23% показали незадоволеність у спілкуванні. Згідно з проведеними діагностиками, у 50% підлітків самооцінка завищена, у 20% занижена, і у 30% – адекватна. Рівень тривожності у досліджуваних має наступну динаміку: 29% респондентів засвідчили низький рівень тривожності, 55% – середній, 16% – високий. У 40% підлітків виявився високий рівень агресивності, у 45% – середній, і лише у 15% – низький [17].

За результатами тесту емоцій, проведеного за методикою Г. Резапкіної, у підлітків були виявлені різні форми агресії та негативних емоцій. Найбільш вираженими показниками стали словесна агресія (30% досліджуваних) та фізична агресія (29%). Це означає, що підлітки часто використовують вербальні чи фізичні методи для вирішення своїх проблем. На другому місці за рівнем вираженості знаходиться дратівливість (17%), що вказує на спроби приховати

агресію. Третім за значимістю показником є негативізм та образливість (по 14%), що свідчить про схильність підлітків до протестних вчинків або сприйняття дій інших людей як принизливих. Показник підозрливості, тобто готовність вбачати у словах інших приховані наміри проти себе, виявлений у 11% підлітків. Найменш вираженою формою агресії виявилася непряма агресія (лише 4%), що означає, що ця форма агресії є рідшею серед досліджуваних [17].

З зарубіжних дослідників, А. Холлс та Дж. Парсонс підкреслюють, що інтернет- та комп'ютерна залежність серед молоді є складним соціально-психологічним феноменом, який потребує комплексного підходу до психокорекційного втручання. І вважають, що саме когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним із найбільш ефективних методів допомоги молодим людям, які страждають від цієї залежності [5]. Вчені Л. Робертс та К. Янг акцентують увагу на тому, що розвиток цифрових технологій і постійний доступ до інтернету створюють нові ризики для психічного здоров'я, особливо серед молоді. Підтверджують важливість пошуку комплексного підходу до вирішення проблеми, розробки індивідуальних програм терапії та профілактики [9; 12].

Й. Аміхай-Гамбургер проводить розбір взаємозв'язку між рисами особистості, індивідуальними відмінностями та поведінкою людей в інтернеті. В аналізі цього питання Й. Аміхай-Гамбургер звертає увагу на те, як різні риси особистості можуть впливати на патерни використання інтернету, а також які можливі наслідки психічного здоров'я та соціальних взаємодій [1].

Цікава, для нашого дослідження є праця Д. Бойда «Why youth V social network sites: The role of networked publics in teenage social life» (Чому молодь обирає соціальні мережі: Роль мережевих публікацій у соціальному житті підлітків), в якій проводиться аналітична робота з приводу вибору певних соціальних платформ для спілкування, а також їх вплив на емоційну сферу молоді, дітей та підлітків. Основні аспекти праці, це: 1) соціальна взаємодія у

он-лайн форматі спілкування; 2) соціальні мережі як простір для самовираження; 3) вибір соціальних платформ та їх функції; 4) приватність і публічність в інтернеті; 5) роль соціальних мереж у розвитку соціальної ідентичності; 6) емоційні аспекти соціальних мереж; 7) соціальна мобільність і доступність [2].

Проаналізовані дослідження свідчать, що найбільшу схильність до інтернет- та комп'ютерної залежності мають підлітки та молоді люди, які ігнорують свої обов'язки у навчанні, при соціальних взаємодіях з батьками та дорослими. В результаті тривала залежність може порушити розвиток необхідних життєвих навичок, таких як самоорганізація, планування часу та вирішення проблем у реальному світі. Крім того, надмірне перебування за комп'ютером, приділення великої кількості уваги відеоіграм, може сприяти виникненню психологічних розладів, таких як депресія, тривожність та соціальна ізоляція. Залежність стає особливо небезпечною, коли вона починає заміщати справжнє спілкування та реальні захоплення, що веде до зниження якості життя в цілому [15].

Це підтверджується численними дослідженнями, увага яких зосереджена на аналізі взаємозв'язку комп'ютерної залежності, інтернет та ігрової схильності підлітків, особливо хлопців. Зловживання комп'ютером серед молоді може призводити до серйозних фізичних наслідків, таких як проблеми з зором та розлади сну, а також психологічних проблем.

Висновки до розділу 1

1. Сучасний етап розвитку цифрових технологій, зокрема інтернету та комп'ютерних ігор, суттєво впливає на психічний стан підлітків, змінюючи їхню емоційну сферу, соціальну адаптацію та поведінкові реакції. Емоційна сфера, як складний комплекс психічних процесів, охоплює емоції, почуття, емоційну

регуляцію та емоційний інтелект, формуючись під впливом фізіологічних, психологічних і соціальних чинників. Особливо важливим є підлітковий вік – період інтенсивних емоційних змін, коли формується здатність до саморегуляції, сприйняття соціальних сигналів і адаптації до зовнішніх викликів. Дослідження таких учених, як К. Ізард, І. Лисенкова, Г. Колесник та ін., підкреслюють, що емоції виконують дві ключові функції: інформаційну (впливають на процес прийняття рішень) та мотивуючу (спонукають до дії, впливають на поведінку).

2. Встановлено, що інтернет та комп'ютерні ігри можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на емоційний розвиток особистості. З одного боку, вони сприяють розвитку когнітивних навичок, таких як стратегічне мислення та креативність, надають можливості для соціалізації в онлайн-середовищі та емоційної розрядки через ігровий процес. З іншого боку, надмірне занурення у цифровий простір може призводити до формування залежності (ігрової, соціально-мережевої, гаджет-адикції), емоційної нестабільності (підвищена тривожність, агресивність, депресивні стани) та соціальної ізоляції, коли реальне спілкування замінюється віртуальним, що порушує комунікативні навички. Дослідження вчених Ю. Асєєвої, Т. Вакулич, О. Кулешової та ін. показують, що підлітки з низькою самооцінкою, соціальною тривожністю або конфліктами в родині особливо схильні до надмірного занурення в інтернет, що посилює їхню емоційну дезадаптацію.

3. Аналіз експериментальних досліджень виявив гендерні відмінності: хлопці більше схильні до ігрової залежності, тоді як дівчата – до кіберкомунікативної адикції та селфі-культури. У підлітків-геймерів, особливо хлопців, частіше спостерігаються агресивність, дратівливість та зниження емпатії, а також соціальна дезадаптація, що проявляється у труднощах реальної комунікації та посиленні почуття самотності.

4. Завдяки проведеному теоретичному аналізу наукової літератури, виявлено, що цифрові технології є потужним чинником впливу на емоційний стан підлітків, який може як стимулювати розвиток, так і сприяти деструктивним змінам. Залежність від інтернету та відео і комп'ютерних ігор тісно пов'язана з низькою самооцінкою, соціальною ізоляцією та емоційною нестабільністю, що потребує комплексного підходу до детального вивчення цієї проблеми.

РОЗДІЛ II

МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ У ХЛОПЦІВ-ГЕЙМЕРІВ З ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОЮ ПОВЕДІНКОЮ

Мета: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості емоційної сфери у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою.

Методи: «Шкала диференціальних емоцій» (автор К. Ізард) – для вимірювання емоційного стану у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою; методика вимірювання рівня тривожності Ч. Тейлора – для виявлення загального рівня тривожності у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою; методика «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна – для вимірювання рівня емоційної емпатії у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою; методика діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки – для оцінки рівня агресивних реакцій та особистісних характеристик, пов'язаних із агресією у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою; методика діагностики рівня фрустрації Л. Вассермана – для оцінки рівня задоволення різними сторонами свого життя у соціальному контексті у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою.

Емпіричні завдання дослідження:

1) Виявити особливості прояву базових емоцій у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою.

2) Дослідити специфіку прояву тривожності у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою.

3) Встановити рівень емоційної емпатії у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою.

4) Визначити форми агресивної поведінки у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою.

5) Дослідити емоційні і поведінкові реакції хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою в умовах фрустрації.

2.1. Характеристика вибірки та процедури дослідження особливостей емоційної сфери у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою.

Для реалізації поставленої мети дослідження, на базі Комунального закладу «Харківський ліцей №74 Харківської міської ради», було сформовано вибірку дослідження загальною кількістю 90 підлітків-хлопців віком від 14 до 15 років (8–9 класи). Респондентів було розподілено на дві дослідницькі групи – експериментальну та контрольну. До експериментальної групи увійшли 40 підлітків з ознаками інтернет-залежної поведінки. Контрольну групу склали 50 підлітків із низькими показниками інтернет-залежності. Рівень схильності до інтернет-залежної поведінки та розподілення до експериментальної і контрольної груп визначався за допомогою тесту Кімберлі Янга на інтернет-залежність ("Internet Addiction Test"). Такий підхід забезпечив виправданість порівняльного аналізу емоційної сфери, зокрема тривожності, депресивних тенденцій, емоційної чутливості та інших психоемоційних характеристик у підлітків з різним рівнем інтернет-залежної поведінки.

2.2. Опис методів дослідження.

Тест Кімберлі Янга на інтернет-залежність («Internet Addiction Test») (додаток А), як це було зазначено у параграфі 2.1, виконував функцію фільтра для відбору та розподілу учасників дослідження по групам – експериментальній та контрольній. До емпіричних завдань дослідження, цей тест не входить. Проте, ми вважаємо за необхідним надати йому змістову характеристику.

Тест створений та перевірений у 1994 році Кімберлі Янгом, професором психології в університеті Пітсбурга, є інструментом для самостійного

визначення патологічної залежності від Інтернету (незалежно від її форми). Для діагностики респондентів ми взяли адаптований варіант тесту, який містить 20 запитань. Учасникам тесту пропонується оцінити свою поведінку за допомогою шкали, яка допомагає визначити рівень їхньої залежності. «Ніколи» - 1 бал, «Дуже рідко» - 2 бали, «Іноді» - 3 бали, «Часто» - 4 бали, «Завжди» - 5 балів. І підрахувати кількість набраних балів [39].

Для виконання поставлених завдань магістерської роботи, було обрано комплекс методів дослідження особливостей емоційної сфери хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою. Більш детально розглянемо їх зміст та значення.

Методика «Шкала диференціальних емоцій» (автор К. Ізард, визначення 10 базових емоцій) (Додаток Б).

Методика «Шкала диференціальних емоцій» була розроблена американським психологом Карлом Ізардом і є інструментом для вивчення емоційних переживань людини в конкретний момент часу. Вона ґрунтується на теоретичній концепції, згідно з якою існує 10 базових емоцій, що складають основу всього емоційного життя. Ці емоції включають інтерес, радість, здивування, горе, гнів, презирство, відразу, страх, сором і провину.

Основною метою цієї методики є вимірювання актуального емоційного стану людини, що дає змогу оцінити, як емоції впливають на її поведінку та мотивацію в конкретній ситуації. Методика складається з 30 шкал, кожна з яких відповідає певному аспекту емоційного переживання. Кожну з 10 базових емоцій оцінюють за трьома шкалами, що дозволяє детально зафіксувати різні відтінки переживань: 1) Інтерес (уважний, сконцентрований, зібраний); 2) Радість (стан насолоди, щасливий, радісний); 3) Здивування (здивований, вражений, шокований); 4) Горе (похмурий, сумний, зломлений); 5) Гнів (оскаженілий, гнівний, лютий); 6) Відраза (відчуваю неприязнь, відразу, огиду); 7) Презирство (презирливий, зневажливий,

гордовитий); 8) Страх (зляканий, боязливий, стан паніки); 9) Сором (сором'язливий, боязкий, конфузливий); 10) Провина (стан жалю, винуватий, стан розкаяння).

Випробуваному пропонується оцінити, наскільки виражене кожне з емоційних переживань за п'ятибальною шкалою, де 1 – це відсутність емоції, а 5 – її максимальна вираженість.

Підраховується сума набраних балів по кожній з 10 базових емоцій (кожний показник набирає кількість балів від 3 до 15).

Далі, в результаті обробки даних отримують індекси для трьох великих груп емоцій:

1. Індекс позитивних емоцій (ІПЕ), що показує загальний рівень позитивних емоцій (інтерес, радість, здивування) за їх сумою набраних балів від 9 до 45 балів.

2. Індекс гострих негативних емоцій (ІГНЕ), що характеризує інтенсивність негативних переживань (горе, гнів, відраза, презирство) – можлива сума балів від 12 до 60.

3. Індекс тривожно-депресивних емоцій (ІТДЕ), який оцінює рівень тривоги, депресії і подібних емоцій (страх, сором, провина) – від 9 до 45 балів.

Кожен з індексів дозволяє визначити, як сильно або слабо виражені відповідні емоційні комплекси у конкретного індивіда. Для кожного індексу є певні градації (слабка, помірна, виражена, сильна), що допомагає з'ясувати загальний емоційний фон людини [30].

Опитувальник "Шкала тривожності" за Ч. Тейлором (Додаток В).

Опитувальник "Шкала тривожності" розроблений американським психологом Чарльзом Тейлором. Тест орієнтований на виявлення як загального рівня тривожності, так і її проявів у різних сферах життя, таких як емоційна нестабільність, фізіологічні симптоми тривоги чи поведінкові реакції. Ключова ідея шкали Ч. Тейлора полягає в тому, що тривога є стійким і

постійним станом, який може проявлятися в різних ситуаціях. Результати тесту дають можливість не тільки визначити рівень тривожності, але й допомогти у визначенні причин цього стану для подальшого коригування поведінки респондента.

Під час проходження тесту, необхідно швидко і чітко відповісти на всі 50 питань, не пропускаючи жодного. Після цього підраховуються кількість відповідей "так" у першій частині питань (1-37) і кількість "ні" у другій (38-50). Відповіді «не знаю» підраховуються в усіх твердженнях і кількість їх ділиться на 2. Рівень тривожності оцінюється за сумою всіх балів за певною шкалою: до 15 балів – низький рівень тривожності; 16-20 балів – нижче середнього; 21-23 бали – середній рівень; 24-27 балів – вище середнього; 28-50 балів – високий рівень [34].

«Шкала емоційного відгуку» (Balanced Emotional Empathy Scale, BEES) (Додаток Г), розроблена А. Меграбяном та модифікована Н. Епштейном, є методикою для вимірювання рівня емоційної емпатії людини. Емоційна емпатія, на думку А. Меграбяна, це здатність відчувати і співпереживати емоції іншої людини, відчувати її емоційний стан, а також співвідносити свої переживання з її переживаннями. Така здатність є одним із показником емоційно здорової людини та свідчить про спроможність соціальної адаптації та взаємодії з іншими людьми.

Опитувальник складається з 25 тверджень закритого типу (як прямих, так і зворотних), за якими випробуваний має оцінити ступінь своєї згоди чи незгоди. Оцінювання проводиться за шкалою, яка включає варіанти відповіді від «повністю згоден» до «повністю не згоден», що дозволяє точно визначити ставлення людини до кожної ситуації спілкування.

Методика дозволяє визначити загальні тенденції емпатії, зокрема рівень вираженості здатності до емоційного відгуку на переживання інших людей та ступінь відповідності або невідповідності емоцій між суб'єктом

(тобто, випробуваним) і об'єктом емпатії (іншою людиною або соціальною ситуацією). Це допомагає оцінити, наскільки людина здатна співпереживати й відчувати емоціям інших у повсякденному житті.

Відповіді оцінюються в балах. Загальна оцінка розраховується шляхом сумування балів й розподілена за високим, середнім та низьким рівнями емпатії [35].

Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки (Додаток Д). Методика полягає в оцінці агресивних реакцій та особистісних характеристик, пов'язаних із агресією. Дозволяє визначити різні форми агресивної поведінки, а саме фізичну агресію, вербальну агресію, непрямую агресію, негативізм, роздратування, підозрілість, образу та відчуття провини.

Опитувальник містить 75 питань та пропонує відповісти «так» чи «ні». У «ключі» для обробки результатів наводяться номери питань (Додаток Д). Якщо після питання стоїть знак «+», то за відповідь «так» на це питання нараховується один бал. Якщо ж після питання стоїть знак «-», то бал нараховується за відповідь «ні». Інші варіанти відповідей не враховуються. Після підрахунку балів, їх сума множиться на коефіцієнт k , який зазначений для кожного показника агресивності. Це дозволяє отримати унормовані (стандартизовані) показники, які можна використовувати для порівняння результатів, як індивідуальних, так і групових [38, 14–19].

Методика діагностики рівня фрустрації, розроблена Л. І. Вассерманом (Додаток Е), дозволяє оцінити, наскільки людина задоволена різними сторонами свого життя у соціальному контексті. Її суть полягає в тому, щоб з'ясувати рівень незадоволеності людини або дитини соціальними досягненнями – навчанням, стосунками з батьками, однолітками, умовами життя, матеріальним становищем, можливістю самореалізації тощо.

Ця методика базується на понятті фрустрації – це емоційний стан, який виникає, коли людина стикається з перешкодами на шляху до досягнення

важливих для неї цілей або потреб. У соціальному контексті фрустрація проявляється як відчуття незадоволення своїм становищем у суспільстві, складнощами у взаємостосунках чи обмеженим доступом до важливих ресурсів (освіти, медичних послуг, дозвілля тощо).

Досліджуваному ставиться 20 запитань про задоволення різними сферами життя. На кожне з них потрібно відповісти, обравши один з варіантів: повністю задоволений – 0 балів, скоріше задоволений – 1 бал, важко відповісти – 2 бали, скоріше незадоволений – 3 бали, повністю не задоволений – 4 бали. Потім підраховується середній бал – він і відображає рівень соціальної фрустрації: 1) 3,5-4 бали – дуже високий рівень соціальної фрустрованості; 2) 3,0-3,4 – підвищений рівень фрустрованості; 3) 2,5-2,9 – помірний рівень фрустрованості; 4) 2,0-2,4 – невизначений рівень фрустрованості; 5) 1,5-1,9 – знижений рівень фрустрованості; 6) 0,5-1,4 – дуже низький рівень; 7) 0-0,5 – відсутність (майже відсутність) фрустрованості.

Середній бал по всіх пунктах відображає загальний рівень соціальної фрустрації: чим він вищий, тим більше у людини ознак емоційного дискомфорту, незадоволення та психічного напруження [21].

Застосовані методики дають змогу оцінити: рівень тривожності; емоційну стабільність; рівень емоційної регуляції, емпатії та емоційної включеності в реальні міжособистісні стосунки; риси характеру, пов'язані з афективною сферою. А також виявити наявність психологічних маркерів, що можуть свідчити про проблемне використання цифрових технологій.

Висновки до розділу 2

1. Дослідження проводилося з урахуванням норм етикету опитування респондентів. Усі учасники експерименту отримали необхідні інструкції, методичні вказівки, опитувальники та бланки для заповнення. Для роботи

надавався достатній час, а у разі питань респонденти мали змогу звернутися за консультацією.

2. Вибірку сформовано на базі Комунального закладу «Харківський ліцей №74 Харківської міської ради». Загальна кількість вибірки склала 90 респондентів – хлопців-підлітків віком від 14 до 15 років. Вибірку було поділено на дві дослідницькі групи: експериментальну (40 осіб із середнім і високим рівнем інтернет-залежності) та контрольну (50 осіб із низькими показниками інтернет-залежності). Для визначення рівня інтернет-залежності та формування дослідницьких груп, використовувався тест Кімберлі Янга ("Internet Addiction Test").

3. Для комплексного аналізу емоційної сфери хлопців-підлітків з інтернет-залежною поведінкою, було підібрано низку психологічних методик, які дозволяють оцінити широкий спектр емоційних характеристик: 1) «Шкала диференціальних емоцій» К. Ізарда, що дозволяє визначити рівень позитивних, гостро-негативних та тривожно-депресивних емоцій; 2) Шкала тривожності Ч. Тейлора (адаптація М. Пейсахова) – для вивчення загального рівня тривожності; 3) Шкала емоційного відгуку (BEES) – для вимірювання рівня емпатії як здатності до емоційного співпереживання; 4) Методика А. Басса та А. Дарки – для оцінки форм та рівня агресивності; 5) Методика діагностики рівня соціальної фрустрації Л. І. Вассермана – для виявлення рівня емоційного незадоволення в соціальному контексті.

РОЗДІЛ III

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ У ХЛОПЦІВ-ГЕЙМЕРІВ З ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОЮ ПОВЕДІНКОЮ

3.1. Особливості прояву базових емоцій у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою

Для вимірювання емоційного стану у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою, вивчення рівня їх емоційних переживань ми використовували «Шкалу диференціальних емоцій» (автор К. Ізард), яка дозволила оцінити 10 базових емоцій: інтерес, радість, здивування, горе, гнів, відраза, презирство, страх, сором, провина. Середні показники експериментальної і контрольної груп респондентів і їх порівняння за U – критерієм Манна-Уїтні представлені нижче у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

«Значущість відмінностей прояву базових емоцій у респондентів експериментальної та контрольної груп дослідження»

Базові емоції	Експериментальна група (середнє значення)	Контрольна група (середнє значення)	Ue-значення
1. Інтерес	5	12	32**
2. Радість	4	11	197,5*
3. Здивування	3	12	500*
4. Горе	7	4	12**
5. Гнів	11	5	0**
6. Відраза	9	4	32,2**
7. Презирство	8	3	500*
8. Страх	3	7	500*
9. Сором	4	8	197,5*
10. Провина	3	7	500*

Примітка: ** – достовірні відмінності при $p \leq 0,01$; * – показники статистично не мають значимості при $p \leq 0,05$

Результати дослідження, проведеного за методикою «Шкала диференціальних емоцій» К. Ізарда, виявили наявність суттєвих відмінностей у вираженості базових емоцій між респондентами експериментальної (хлопці-геймери з інтернет-залежною поведінкою) та контрольної груп (хлопці без ознак інтернет-залежності). Отримані дані засвідчують значущі емоційні дисбаланси у респондентів з інтернет-залежністю, що свідчить про наявність порушень у сфері емоційної регуляції.

Зокрема, серед позитивних емоцій, лише емоція інтересу виявилася статистично значущо нижчою у представників експериментальної групи порівняно з контрольною (U-значення дорівнює 32,0; $p < 0,01$). Це може свідчити про зниження рівня загальної пізнавальної мотивації та зацікавленості у навколишньому світі серед осіб із залежною поведінкою, що узгоджується з попередніми дослідженнями про зниження інтересу до офлайн-активностей у контексті надмірного залучення до віртуального середовища.

Натомість у сфері негативних емоцій спостерігається переважання саме у групі геймерів з інтернет-залежністю. Статистично значущі вищі показники виявлені за такими емоціями, як горе (за середнім значенням 7 проти 4; $p < 0,01$), гнів (за середнім значенням 11 проти 5; $p < 0,01$) та відраза (за середнім значенням 9 проти 4; $p < 0,01$). Це свідчить про підвищений рівень психоемоційного напруження, фрустрації та агресивності серед представників експериментальної групи. Подібні емоційні прояви можуть бути наслідком хронічного незадоволення соціальних потреб, самотності, а також емоційного виснаження, пов'язаного з надмірним перебуванням у цифровому середовищі.

Інші базові емоції – зокрема радість, страх, сором, провина, здивування та презирство – не виявили статистично значущих відмінностей між групами. Водночас варто відзначити тенденційно нижчі середні показники радості (4 проти 11) та підвищені показники презирства (8 проти 3) у хлопців-геймерів з інтернет залежною поведінкою, що може вказувати на зниження загального рівня позитивного емоційного фону та можливі ознаки соціальної ворожості.

Таким чином, результати аналізу свідчать про переважання негативних емоцій у структурі емоційного реагування хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою, а також про зниження позитивної емоційної залученості. Такий емоційний профіль може бути індикатором психологічного дистресу та зумовлює необхідність подальшої психодіагностики.

3.2. Специфіка прояву тривожності у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою

Виявлення загального рівня тривожності у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою здійснювалось за допомогою методики Ч. Тейлора. Отримані результати дали змогу класифікувати рівень тривожності за категоріями – низький, середній, високий, а також за допомогою кутового перетворення Фішера статистично простежити значущість відмінностей між групами – Таблиця 3.2.

Таблиця 3.2.

«Рівні прояву тривожності у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою»

Рівень стійкості до стресу	Експериментальна група	Контрольна група	Кутове перетворення Фішера φ_{emp}
	Кількість (у %)	Кількість (у %)	
Низький	18 (45%)	4 (8%)	4,229**
Середній	12 (30%)	16 (32%)	0,204*
Високий	10 (25%)	30 (60%)	3,417**
Разом	40 (100%)	50 (100%)	-

Примітка: ** – достовірні відмінності при $p \leq 0,01$; * – показники статистично не мають значимості при $p \leq 0,05$

За отриманими даними, низький рівень стійкості до стресу показали 45% респондентів експериментальної групи і лише 8% у контрольній. Статистичні розрахунки показали значну різницю між групами, яка перевищує критичне значення при $p < 0,01$, що свідчить про статистично значущу відмінність.

Отримані дані підтверджують припущення про те, що інтернет-залежна поведінка, зокрема надмірне захоплення комп'ютерними іграми, пов'язана з підвищеним рівнем тривожності та зниженням здатності до емоційного самоконтролю. Низька стійкість до стресу в юнаків-геймерів може бути результатом постійного уникання реальних життєвих викликів, соціальної ізоляції, а також порушення механізмів природного психоемоційного регулювання.

Це підтверджує, що юнаки з інтернет-залежною поведінкою значно частіше демонструють недостатню здатність до психологічної адаптації в умовах стресу. Низький рівень стійкості в цій групі може вказувати на домінування емоційної нестабільності, підвищеної тривожності, імпульсивності або труднощів в управлінні емоційними станами.

За середнім рівнем показників спостерігається близький розподіл в обох групах – 30% в експериментальній та 32% у контрольній. Різниця між кутовими значеннями є незначною і статистично несуттєвою. Це свідчить про те, що в обох групах є приблизно однакова частка респондентів із помірно розвиненими механізмами подолання стресу. У цих дітей спостерігається відносна стабільність емоційної регуляції, але без чітко вираженої адаптивності чи вразливості. Тому, середній рівень може відображати як потенціал до розвитку адаптивних стратегій, так і нестійкість у разі посилення психоемоційного навантаження.

Високий рівень стійкості до стресу продемонстрували 25% хлопців експериментальної групи та 60% контрольної. Отримані значення за критерієм кутового перетворення Фішера вказують на статистично значущу різницю.

Отримані результати свідчать про вищу емоційну стабільність та адаптивність хлопців, які не мають ознак інтернет-залежної поведінки (респонденти контрольної групи). Хлопці-геймери з ознаками інтернет-залежної поведінки (респонденти експериментальної групи) продемонстрували значно нижчі показники стійкості до стресу, що зумовлено залежністю від віртуального середовища, обмеженим досвідом вирішення реальних життєвих проблем, а також порушенням балансу між зоною комфорту (гри, інтернет) та викликами зовнішнього середовища.

Проведений опис отриманих даних дозволяє зробити висновок про чітко виражену різницю у здатності до емоційного саморегулювання між підлітками, які мають ознаки інтернет-залежності, та їхніми ровесниками з контрольної групи. Отримані результати вказують на те, що надмірне занурення у віртуальний світ може негативно впливати на формування психоемоційної стійкості. У юнаків-геймерів спостерігається знижена здатність ефективно реагувати на стресові ситуації, що, ймовірно, є наслідком дефіциту досвіду конструктивного подолання труднощів у реальному житті.

Це підтверджується статистичним розподілом і наявною різницею за високим і низьким рівнями стійкості до стресу. Показники середнього рівня виявилися майже однакові, що свідчить про певну кількість з чітко несформованою емоційною регуляцією, яка може розвиватися як у бік покращення, так і в напрямку послаблення залежно від зовнішніх впливів та індивідуального досвіду.

3.3. Рівневі особливості емпатії у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою

Для вимірювання рівня емоційної емпатії хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою ми використовували шкалу емоційного відгуку (Balanced Emotional Empathy Scale, BEES) розроблену А. Меграбяном та модифіковану Н. Епштейном. Отримані результати опитування респондентів оформлені у таблиці 3.3. Для статистичної обробки даних, ми використовували критерій кутового перетворення Фішера, як і у попередньому параграфі.

Таблиця 3.3.

«Значущість відмінностей рівневих проявів емпатії у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою»

Рівень емпатії	Експериментальна група	Контрольна група	Кутове перетворення Фішера
	Кількість (у %)	Кількість (у %)	$\phi_{\text{емп}}$
Високий	8 (20%)	22 (44%)	2,466**
Середній	8 (20%)	22 (44%)	2,466**
Низький	24 (60%)	6 (12%)	5,019**
Разом	40 (100%)	50 (100%)	-

Примітка: ** – достовірні відмінності при $p \leq 0,01$; * – показники статистично не мають значимості при $p \leq 0,05$

Отримані результати математичної обробки даних свідчать про наявність статистично значущих відмінностей за всіма трьома рівнями емпатії (високий, середній, низький) між експериментальною та контрольною групами.

За високим рівнем емпатії у контрольній групі спостерігається значно вищий відсоток респондентів – 44%. У експериментальній групі цього показника засвідчили лише 20%. Розраховане значення ϕ -критерію становить $\phi_{\text{емп}} = 2,466$. Це вказує на статистично достовірну перевагу контрольної групи за даним показником.

Аналогічна тенденція простежується й для середнього рівня емпатії, де у контрольній групі відповідний показник також становить 44% проти 20% в експериментальній. Величина $\phi_{\text{емп}} = 2,466$ перевищує критичний поріг, що свідчить про значущу різницю між групами.

Найбільш виражені відмінності зафіксовано за низьким рівнем емпатії. У даному випадку в експериментальній групі переважає велика частка респондентів із низьким рівнем емпатії – 60% порівняно з контрольною 12%. Отримане значення $\phi_{\text{емп}} = 5,019$ демонструє високий рівень статистичної значущості, що вказує на виразну різницю між групами у небажаному напрямку для експериментальної групи.

Такі результати мають глибоке психологічне підґрунтя. Емпатія формується у процесі живої міжособистісної взаємодії, в контексті реального соціального досвіду, невербальних сигналів, співпереживання й участі в емоційно забарвлених ситуаціях. Інтернет-залежна поведінка – особливо у вигляді надмірного геймінгу – часто знижує частоту й глибину саме таких контактів. Онлайн-ігри, хоч і мають кооперативні чи змагальні елементи, рідко сприяють розвитку емпатії: у геймерському середовищі емоції часто спрощуються до виграшу/поразки, статусу, рейтингу. Виникає своєрідна емоційна «економія», де не потрібно помічати або розуміти почуття інших.

У контрольній групі майже половина учасників (44%) мають високий рівень емпатії, що майже вдвічі перевищує показник експериментальної групи (20%). Одночасно переважно більша частина експериментальної групи має низький рівень сформованої емпатійності. Зниження емпатії асоціюється з агресивністю, соціальною ізоляцією, байдужістю до норм поведінки. У підлітковому віці, коли формується соціальна ідентичність і система цінностей, це може мати довготривалі наслідки для психологічного здоров'я.

Підлітки з низьким рівнем емпатії менш схильні до проявів співчуття, толерантності та взаєморозуміння, що підвищує ризик девіантної поведінки, емоційного відчуження та зниження якості соціальних зв'язків. У контексті цифровізації середовища підлітків, коли частина емоційного та соціального досвіду переноситься у віртуальний простір, особливо важливо своєчасно

виявляти ознаки емоційного дефіциту та проводити цілеспрямовану психокорекційну роботу.

3.4. Особливості агресивної поведінки у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою

Оцінка агресивних реакцій та особистісних характеристик, пов'язаних із агресією у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою, проводилась за допомогою методики А. Басса та А. Дарки. Прояви за формою агресивної поведінки (фізична, вербальна, непрямая агресія та ін.) серед респондентів були розподілені за високим, середнім та низьким рівнями. Отримані показники за кількістю респондентів – переведені у відсотки. Такий підхід дав змогу комплексно оцінити отримані результати – таблиця 3.4, та провести порівняльний аналіз між експериментальною та контрольною групами. Для статистичної обробки даних та визначення статистичної значущості, ми використовували критерій кутового перетворення Фішера, як і у попередньому параграфі.

Проаналізуємо отримані результати за таблицею 3.4.

За формою агресивної поведінки «фізична агресія» простежуються суттєві відмінності між експериментальною та контрольною групами. Так, у експериментальній групі 60% підлітків продемонстрували високий рівень фізичної агресії, що втричі перевищує показник контрольної групи (20%). Статистична обробка отриманих даних підтверджує значну відмінність за результатами опитування ($\phi_{\text{емп}}=3,983$, $p<0.01$). Відповідно, низький рівень, навпаки, частіше траплявся серед представників контрольної групи – 52% проти 15% у експериментальній, що також є статистично значущим ($\phi_{\text{емп}}=3,844$).

Таблиця 3.4.

«Показники проявів агресивної поведінки у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою»

Форми агресивної поведінки	Рівень прояву	Експериментальна група у %	Контрольна група у %	Кутове перетворення Фішера $F_{\text{емп}}$
1. Фізична агресія	Низький рівень	15%	52%	3,844**
	Середній рівень	25%	28%	0,321*
	Високий рівень	60%	20%	3,983**
	Разом	100%	100%	-
2. Вербальна агресія	Низький рівень	10%	48%	4,183**
	Середній рівень	25%	32%	0,732*
	Високий рівень	65%	20%	4,47**
	Разом	100%	100%	-
3. Непряма агресія	Низький рівень	20%	28%	0,886*
	Середній рівень	30%	52%	2,129**
	Високий рівень	50%	20%	3,033**
	Разом	100%	100%	-
4. Негативізм	Низький рівень	10%	52%	4,56**
	Середній рівень	30%	28%	0,208*
	Високий рівень	60%	20%	3,983**
	Разом	100%	100%	-
5. Роздратування	Низький рівень	5%	60%	6,228**
	Середній рівень	25%	24%	0,11*
	Високий рівень	70%	16%	5,465**
	Разом	100%	100%	-
6. Підозрілість	Низький рівень	10%	56%	4,938**
	Середній рівень	30%	28%	0,28*
	Високий рівень	60%	16%	4,474**
	Разом	100%	100%	-
7. Образа	Низький рівень	15%	40%	2,706**
	Середній рівень	25%	36%	1,13*
	Високий рівень	60%	24%	3,527**
	Разом	100%	100%	-
8. Відчуття провини	Низький рівень	75%	20%	5,502**
	Середній рівень	15%	48%	3,467**
	Високий рівень	10%	32%	2,635**
	Разом	100%	100%	-

Примітка: ** – достовірні відмінності при $p \leq 0,01$; * – показники статистично не мають значимості при $p \leq 0,05$

Суттєве зростання рівня фізичної агресії серед інтернет-залежних підлітків (60% проти 20%) можна пояснити специфікою відеоігор, у яких фізична агресія часто виступає допустимим або навіть заохочуваним способом досягнення мети. Постійне занурення у віртуальні агресивні сценарії притуплює відчуття соціально прийнятних меж і норм поведінки в реальному житті. Такий досвід може формувати навички прямої (фізичної) реакції на фрустрацію чи конфлікт без врахування наслідків.

Показники за середнім рівням мають приблизно однакові відсотки – 25% у ЕГ та 28% у КГ, що є цілком допустимим значенням. Для нашого дослідження більш важливим є крайні прояви фізичної агресії (низький і високий рівні), які більш чітко розмежовують експериментальну та контрольну групи.

Отримані результати дозволяють припустити, що інтернет-залежність є фактором, який корелює з посиленням тенденцій до фізичної агресії серед підлітків. Особливо це стосується тих молодих осіб, які регулярно перебувають у середовищі, де домінують жорстокі та агресивні стимули (зокрема, в бойових комп'ютерних іграх або контенті з елементами насильства). За умов недостатньої емоційної регуляції, відсутності альтернативних способів розв'язання конфліктів, агресивна поведінка починає проявлятися як основна стратегія взаємодії з соціальним середовищем.

Підвищений рівень вербальної агресії серед хлопців-геймерів з інтернет-залежністю також може бути наслідком нормалізації грубої комунікації у віртуальному середовищі, зокрема в багатокористувацьких онлайн-іграх. Високий рівень вербальної агресії спостерігається у 65% підлітків експериментальної групи, що також значно перевищує показник контрольної групи (20%) і підтверджується статистично ($\phi_{\text{емп}}=4,47$, $p<0.01$). Часті спілкування у чатах або голосових каналах супроводжується ненормативною

лексикою, образами чи приниженням інших гравців. Подібні моделі поведінки згодом переносяться у реальне життя. Внаслідок чого, хлопці-геймери з інтернет-залежною поведінкою виявляють підвищену схильність до словесної конфронтації, грубості, образ.

Показники за низьким рівнем прояву вербальної агресії – 10% ЕГ і 48% у КГ свідчать про слабкий рівень самоконтролю у ситуаціях емоційної напруги серед хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою, що часто формується у контексті агресивного контенту онлайн-ігор. Статистично це підтверджується ($\phi_{\text{емп}}=4,183$). Показники за середнім рівням експериментальної (25%) і контрольної (32%) груп майже не відрізняються і статистично значущості не мають ($\phi_{\text{емп}}=0,732$).

Суттєві відмінності між експериментальною та контрольною групами спостерігаються за високим рівнем непрямой агресії. Так, в ЕГ цей показник більше в два с половиною раз ніж у КГ (50% і 20% відповідно) і підтверджується статистично ($\phi_{\text{емп}}=3,033$, $p<0.01$). Це свідчить про більшу схильність серед хлопців-геймерів з інтернет залежною поведінкою до опосередкованого виявлення агресії через пасивно-агресивну поведінку – саботажу, уникнення, іронії чи маніпуляцій. Таку поведінку можна трактувати як компенсаторну: у віртуальному середовищі, де відсутній прямий контакт із об'єктом агресії, формується звичка опосередковано виражати негативні емоції. І пояснює, чому непряма агресія набуває більш виражених форм саме у підлітків із інтернет-залежністю – відсутність безпосереднього контакту у віртуальному просторі сприяє розвитку стратегій, що мінімізують ризик відкритого конфлікту, водночас дозволяючи реалізувати емоційне напруження. Подібний тип агресії також може бути наслідком недостатнього розвитку навичок ефективної комунікації та емоційної регуляції, що ускладнює конструктивне розв'язання соціальних конфліктів у реальному житті.

Аналогічна ситуація виникає за середнім рівнем прояву непрямой агресії, що також підтверджується статистично ($\phi_{\text{емп}}=2,129$). Показники за низьким рівнем прояву статистичну значущість не відобразили ($\phi_{\text{емп}}=0,886$).

Гострі відмінності спостерігаються за формою «негативізм»: високий рівень простежується у 60% експериментальної групи, тоді як у контрольній – лише у 20% ($\phi_{\text{емп}}=3,983$, $p<0,01$). Високий рівень негативізму у підлітків з інтернет-залежною поведінкою може розглядатися як прояв внутрішньої опозиційності, схильності до протидії зовнішнім вимогам, нормам чи авторитетам. Така поведінка часто супроводжується підвищеною дратівливістю, прагненням до самоствердження через заперечення або ігнорування соціально прийнятних правил.

Низький рівень домінує серед хлопців контрольної групи (52% проти 10% ЕГ), що свідчить про їх адаптивність і соціальну прийнятність поведінки. Показники середнього рівня експериментальної і контрольної груп, майже однакові – 30% і 28% відповідно.

Негативізм може виступати як реакція на фрустрацію, яка виникає внаслідок розриву між задоволеннями, доступними у віртуальному просторі, та обмеженнями реального життя. Підліток, який звик до автономії, контролю та миттєвої винагороди у цифровому середовищі, починає чинити опір будь-яким зовнішнім обмеженням, зокрема з боку батьків, вчителів чи соціальних інститутів загалом.

Високий рівень негативізму також може свідчити про дефіцит довіри до дорослих, низьку готовність до співпраці та зниження мотивації до дотримання соціальних норм. Це, у свою чергу, ускладнює процес соціалізації, підвищує ризик конфліктів та асоціальних проявів, а також формує основу для подальших поведінкових порушень.

Роздратування, як показник емоційної нестійкості, також виражене значно сильніше у експериментальній групі. Високий рівень роздратування

простежується у 70% хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою, тоді як у хлопців без ознак інтернет-залежності – лише у 16%. Це вказує на знижену емоційну стійкість та підвищену чутливість до фрустрації. Постійна стимуляція у відеоіграх (швидкі дії, яскравість, винагороди) призводить до формування високої потреби в новизні та негайному задоволенні. У реальному житті така швидка винагорода відсутня, що викликає внутрішню напругу та роздратування.

Низький рівень відзначено лише у 5% ЕГ та 60% КГ, що підтверджує наявно та статистично відмінність та свідчить про те, що інтернет-залежні підлітки мають значно менший поріг толерантності до повсякденних подразників і життєвих труднощів. Такий розрив у показниках низького рівня роздратування між експериментальною та контрольною групами вказує на суттєві відмінності у здатності до емоційної саморегуляції.

Показники середнього рівня за формою агресивної поведінки «роздратування», майже однакові – 25% в ЕГ та 24% в КГ. Та статистично не відрізняються.

Показники підозрливості також свідчать про психологічні труднощі у геймерів з інтернет-залежною поведінкою: високий рівень – у 60% ЕГ проти 16% КГ. Низький рівень значно переважає у контрольній групі (56%) ніж у експериментальній (10%). Це свідчить про тенденцію до недовіри та тривожності в міжособистісній сфері серед інтернет-залежних хлопців-геймерів. І може бути пов'язано з частими конфліктами в ігровому середовищі (токсична поведінка, обман, конкуренція), що підсилює відчуття небезпеки навіть поза грою.

Високий рівень образливості зафіксований у 60% в експериментальній групі, тоді як у контрольній цей показник на рівні 24%. Це може бути ознакою надмірної емоційної реакції на незначні подразники або критику і свідчити про підвищену емоційну вразливість. Така поведінка часто поєднується з

внутрішнім почуттям неповноцінності, нестачею підтримки та відсутністю соціального визнання. Інтернет-залежні підлітки можуть мати порушене уявлення про власну цінність через постійну потребу у досягненні результатів у грі. За межами гри вони не отримують такого ж позитивного підкріплення, що формує образ на «несправедливий» реальний світ.

На відміну від інших форм агресії, де експериментальна група демонструє перевагу у високих показниках, за формою прояву «відчуття провини» спостерігається зворотна тенденція. 75% інтернет-залежних хлопців-геймерів мають низький рівень провини, тоді як у контрольній групі таких хлопців лише 20%. За середнім та високим рівнями прояву, показники контрольної групи значно більше показників експериментальної групи (48% проти 15% та 32% проти 10% відповідно). Статистично підтверджуються усі рівні. Це може свідчити про знижену здатність до моральної рефлексії серед хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою, зокрема внаслідок звикання до насильства або до соціально неприйнятної поведінки, яка включає агресію, обман, зраду.

Проведений аналіз засвідчив, що підлітки-геймери з інтернет-залежною поведінкою мають значно вищі показники за більшістю форм агресії – фізичною, вербальною, непрямую, негативізмом, роздратуванням, підозрілістю, образливістю. У той час як хлопці-підлітки без ознак інтернет-залежності, навпаки, частіше виявляють низькі рівні цих форм агресії, а також демонструють вищу моральну чутливість, про що свідчать високі показники почуття провини.

Отримані результати, вказують на те, що надмірне захоплення віртуальним середовищем та розвиток інтернет-залежності асоціюється з порушеннями емоційно-вольової регуляції, збільшенням деструктивних форм поведінки та труднощами в соціальній адаптації. Це дає підстави розглядати інтернет-залежність не лише як поведінкове відхилення, а як фактор, що

глибоко впливає на емоційний і соціальний розвиток підлітка. Підвищення рівнів агресивних проявів у різних формах (як прямих, так і опосередкованих) вказує на зниження здатності до конструктивного вираження емоцій, а також на деформацію системи цінностей та норм міжособистісної взаємодії.

3.5. Емоційні і поведінкові реакції хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою в умовах фрустрації

Діагностика рівня фрустрації хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою проводилась за допомогою методики Л. І. Вассермана. Ця методика дозволила виявити рівень фрустрованості особистості, тобто її схильність до виникнення емоційного напруження у ситуаціях, що перешкоджають досягненню мети. У дослідженні методика використовувалась для виявлення ступеня емоційної нестабільності та рівня внутрішнього конфлікту в осіб, які проявляють ознаки інтернет-залежності через надмірне захоплення відеоіграми.

Для перевірки отриманих даних статистично, ми використовували критерій кутового перетворення Фішера, як і у попередньому параграфі. Отримані результати діагностики респондентів ми оформили у таблиці 3.5.

Результати дослідження за методикою Л. І. Вассермана показали статистично значущі відмінності між експериментальною та контрольною групами за кількома рівнями фрустрованості. Найбільш виражені розбіжності між групами спостерігалися за показниками помірною та підвищеного рівнів соціальної фрустрованості. Зокрема, 50% хлопців з інтернет-залежною поведінкою (експериментальна група) продемонстрували помірний рівень фрустрованості, тоді як у контрольній групі цей показник виявився лише 12%. Подібна ситуація спостерігається і щодо підвищеного рівня фрустрованості – 40% у експериментальній групі проти 4% у контрольній.

Таблиця 3.5.

«Показники рівнів фрустрації хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою»

Рівні соціальної фрустрованості	Експериментальна група	Контрольна група	Кутове перетворення Фішера F_{emp}
	Кількість (у %)	Кількість (у %)	
Високий	0 осіб (0%)	0 осіб (0%)	0*
Підвищений	16 осіб (40%)	2 особи (4%)	4,557**
Помірний	20 осіб (50%)	6 особи (12%)	4,07**
Невизначений	4 особи (10%)	24 особи (48%)	4,183**
Знижений	0 осіб (0%)	18 осіб (36%)	6,067**
Дуже низький	0 осіб (0%)	0 осіб (0%)	0*
Відсутність (майже відсутність) фрустрованості	0 осіб (0%)	0 осіб (0%)	0*
Разом	40 (100%)	50 (100%)	-

Примітка: ** – достовірні відмінності при $p \leq 0,01$; * – показники статистично не мають значимості при $p \leq 0,05$

Такі результати можуть свідчити про те, що інтернет-залежна поведінка супроводжується емоційним напруженням, почуттям соціальної незадоволеності та зниженням здатності ефективно взаємодіяти у міжособистісному просторі. Занурення у віртуальні ігрові світи стає своєрідною втечею від реальності, де підлітки можуть уникати конфліктів, відповідальності або фрустрацій, проте одночасно втрачають навички адаптації до реального соціуму.

Цікавими є дані щодо невизначеного рівня соціальної фрустрованості: у контрольній групі цей показник досяг 48%, тоді як у експериментальній – лише 10%. Різниця між групами є статистично значущою. Це може свідчити про те, що учасники контрольної групи демонструють більш варіативний емоційний стан і певну нестійкість у сприйнятті соціального середовища, однак їх рівень фрустрованості, як правило, не сягає критичних позначок.

Ще більш виразною є різниця у показниках зниженого рівня фрустрованості: у контрольній групі його виявлено у 36% учасників, тоді як в експериментальній – жодного. Відсутність представників з низьким рівнем фрустрованості серед інтернет-залежних геймерів є показовим свідченням того, що така поведінка пов'язана з глибшими особистісними та соціальними деструкціями. Зі статистичної точки зору, ця різниця також є дуже значущою.

Щодо високого, дуже низького та повністю відсутнього рівнів фрустрованості, між групами не виявлено статистично значущих відмінностей, оскільки показники були нульовими.

Отримані результати свідчать про наявність суттєвих відмінностей у рівнях соціальної фрустрованості між хлопцями з інтернет-залежною поведінкою та тими, хто її не має. Учасники експериментальної групи характеризуються значно вищим рівнем соціальної фрустрованості (переважно помірним і підвищеним), що може свідчити про фрустраційні реакції як наслідок соціального відчуження, зниження реальних соціальних контактів або незадоволеності потреб у реальному житті. Натомість контрольна група демонструє більшу схильність до знижених або невизначених рівнів фрустрованості, що може інтерпретуватись як емоційна стабільність або соціальна гнучкість.

Висновки до розділу 3

1. Виявлено, що у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою характерні значно нижчі показники позитивних емоцій, зокрема інтересу, що свідчить про знижену пізнавальну активність у реальному житті та дефіцит мотивації до неігрових видів діяльності. Одночасно спостерігається виражене переважання негативних емоційних станів: гніву, горя та відрази, що може бути пов'язано з хронічним стресовим станом, соціальною ізоляцією та фрустрацією від реального життя.

2. Дослідження рівня тривожності показало, що майже половина представників експериментальної групи мають низьку стійкість до стресу, що свідчить про порушення механізмів психологічної адаптації. Цей факт може бути обумовлений уникненням реальних життєвих викликів на користь віртуального середовища, де емоційні реакції є більш спрощеними та контрольованими.

3. Оцінка рівня емпатії виявила значне зниження цієї здатності в експериментальній групі. Більша частина респондентів демонструють низький рівень емпатії в порівнянні із контрольною групою. Така тенденція може пояснюватися дефіцитом реальних соціальних контактів, оскільки онлайн-ігри рідко вимагають глибокого співпереживання та розуміння емоцій інших людей.

4. Аналіз агресивних проявів підтвердив наявність виражених відмінностей між групами. Зокрема, в експериментальній групі зафіксовано значно вищі показники фізичної агресії, вербальної агресії, а також таких форм поведінки, як негативізм і роздратування. Ці дані свідчать про деформацію механізмів емоційної регуляції та звикання до агресивних моделей поведінки, які часто заохочуються у відеоіграх.

5. Дослідження фрустраційних реакцій виявило, що хлопці з інтернет-залежністю значно частіше демонструють підвищений та помірний рівні

соціальної фрустрованості. Це може свідчити про труднощі адаптації до реального життя після тривалого перебування у віртуальному середовищі, а також про наявність хронічного емоційного напруження.

б. Отримані результати дозволяють зробити висновок, що інтернет-залежна поведінка у хлопців-геймерів супроводжується комплексом психоемоційних порушень, які проявляються у зниженні позитивного емоційного фону, підвищенні рівня тривожності та агресивності, дефіциті емпатії та зростанні фрустраційних реакцій. Виявлені особливості вказують на необхідність розробки цілеспрямованих психокорекційних програм, спрямованих на відновлення емоційного балансу, розвиток навичок саморегуляції та соціальної адаптації, а також на зменшення залежності від віртуального середовища.

ВИСНОВКИ

У відповідності до поставленої мети та завдань дослідження можна зробити наступні висновки:

1. Теоретичний аналіз наукової літератури показав, що емоційна сфера є складною багатокомпонентною системою, яка включає емоції, емоційну регуляцію, емоційний інтелект та емоційну чутливість. Встановлено, що інтернет-середовище, зокрема відеоігри, має неоднозначний вплив на емоційний розвиток підлітків. З одного боку, воно може сприяти розвитку когнітивних функцій і слугувати простором для соціалізації, з іншого – надмірне занурення у віртуальну реальність провокує формування залежності, супроводжується емоційною нестабільністю, соціальною ізоляцією та порушеннями в усіх структурних компонентах емоційної сфери. Виявлено, що особи з низькою самооцінкою, соціальною тривожністю та дефіцитом реального спілкування є найбільш схильними до розвитку інтернет-залежної поведінки.

2. Виявлено особливості прояву базових емоцій у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою. Зафіксовано статистично значуще зниження рівня позитивних емоцій, зокрема інтересу, що свідчить про пригнічення пізнавальної активності в реальному житті. Відстежено різке посилення негативних емоційних станів: горя, гніву та відрази. Це вказує на переважання негативного емоційного фону у хлопців-геймерів, що може бути наслідком фрустрації, соціальної відчуженості та хронічного стресу, пов'язаного із залежною поведінкою.

3. Дослідження специфіки прояву тривожності у хлопців-геймерів підтвердило, що інтернет-залежність суттєво впливає на рівень стійкості до стресу. Більшість цих хлопців продемонстрували низьку стійкість до стресу, тоді як у хлопців без інтернет-залежності такий відсоток виявився значно менший. За високим рівнем стійкості виявлено значно меншу кількість

хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою в порівнянні із хлопцями без інтернет залежності. Це свідчить про порушення механізмів емоційної саморегуляції та знижену здатність до адаптації в умовах реальних життєвих викликів, які заміщуються втечею у віртуальний простір.

4. Встановлено суттєво нижчий рівень емоційної емпатії у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою. Критично низькі показники підтверджують дефіцит реальної міжособистісної взаємодії, заміщеного на формалізовані комунікації в іграх, що призводить до зниження здатності до співпереживання та розуміння емоцій інших людей.

5. Визначено форми агресивної поведінки у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою. Для хлопців з інтернет-залежністю характерні значно вищі рівні майже всіх форм агресії порівнюючи з групою хлопців без інтернет-залежності. Найбільш вираженими є показники фізичної агресії, вербальної агресії, негативізму та роздратування. Це свідчить про схильність до деструктивних моделей поведінки, які могли бути закріплені в умовах віртуального середовища, де агресія часто є нормою та ефективним інструментом досягнення цілей. Одночасно спостерігається зниження почуття провини, що вказує на деформацію морально-етичних орієнтирів.

6. Встановлено, що хлопці з інтернет-залежністю значно частіше відчують емоційний дискомфорт і незадоволеність соціальним середовищем. Переважна більшість цих хлопців мають підвищений та помірний рівні фрустрованості. Це підтверджує, що залежність від віртуального середовища погіршує здатність до адаптації в реальному житті, посилює відчуття незадоволеності та емоційну напруженість у ситуаціях, що потребують подолання перешкод.

Результати проведеного дослідження повністю підтверджують гіпотезу про те, що у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою спостерігаються специфічні порушення емоційної сфери, які проявляються у

комплексі симптомів: зниженні позитивного емоційного фону та пізнавального інтересу, підвищенні рівня тривожності, різкому зниженні емпатії, домінуванні різних форм агресивної поведінки та підвищеної схильності до соціальної фрустрації. Отримані дані об'єктивно свідчать про те, що інтернет-залежність є не лише поведінковим ризиком, але й фактором, що деструктивно впливає на емоційно-особистісний розвиток підлітка, обмежуючи його соціальну адаптацію та психологічне благополуччя.

Перспективним напрямком подальших досліджень може стати розробка програм профілактики інтернет-залежності та залежності від комп'ютерних ігор, які будуть спрямовані на оптимізацію емоційної сфери підлітків та формування у них адекватних навичок поведінки. Такі програми могли б фокусуватися на: розвитку емоційного інтелекту хлопців, навчанні стратегіям ефективного спілкування та вирішення конфліктів, підвищенні рівня саморегуляції, формуванні здорового способу життя. Ефективність цих програм повинно перевірятися в рамках експериментального дослідження з участю контрольних груп, що дозволить не лише підтвердити її корисність, але й вивчити механізми позитивних змін у емоційному стані підлітків. Крім того, важливим напрямком є вивчення специфіки впливу різних типів контенту (соціальні мережі, онлайн-ігри різних жанрів та ін.) на емоційну сферу для диференціації профілактичних і корекційних заходів. А також, важливим завданням є розробка конкретних рекомендацій для психологів, педагогів та батьків щодо раннього виявлення ознак інтернет-залежності та ефективної роботи з підлітками групи ризику.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Amichai-Hamburger Y. Personality, individual differences and Internet use / Amichai-Hamburger Y. // A. Joinson, K. McKenna, T. Postmes, & U.-D.Reips (Eds.), *The Oxford handbook of Internet psychology*. Oxford, UK: Oxford University Press. 2007. P. 187–204.
2. Boyd D. Why youth V social network sites: The role of networked publics in teenage social life / Boyd D. // In D. Buckingham (Ed.) *Youth, identity, and digital media*. Cambridge: MIT Press, 2007, P.119– 142.
3. Francesca S. Internet Addiction Disorder (IAD). *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2015. 191 p. Електронний ресурс. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/82442975.pdf>. (Дата звернення 11.03.2025).
4. Griffiths M. Internet addiction: An issue for clinical psychology. *Clin Psychol Forum*. 1996. P.32.
5. Halls A., Parsons J. Internet Addiction: Student case study using best practices in cognitive behavior therapy. *Journal Mental Health Couns*. 2001. №23. P. 312- 327.
6. Izard, C. E. (1993). *Four systems for emotion activation: Cognitive and non-cognitive processes*. *Psychological Review*, 100(1), Pp. 68–90.
7. Kaminska O. V. Impact of Internet addiction on the individual. *Science and education a new dimension. Pedagogy and Psychology*. Budapest, II (15). 2014. Issue: 30. P. 99–103.
8. Kardefelt-Winther D. Excessive internet use – fancination or compulsion. *London School of Economics and Political Science*. 2014. 367 p. Електронний ресурс. URL: <https://www.researchgate.net/publication/274137641>. (Дата звернення: 12.03.2025).
9. Roberts L. *Electronic Opium: Computer Addiction in the Internet Age*. Електронний ресурс. URL: <http://cse.stendford.edu/classes/cs201/project-95-96/computer-addiction/index.html>. (Дата звернення: 10.03.2025).

10. Salovey P., Brackett M., Mayer J.D. Emotional intelligence: key readings on the Mayer and Salovey model. Port Chester, N.Y.: Dude Publishing, 2004. P. 27–30.
11. Suler J. Bringing Online and Offline Living Together. The psychology of cyberspace. 2000. Jan. Vol. 1. Електронний ресурс. URL:[http:// users.rider.edu/~suler/psyber /integrate.html](http://users.rider.edu/~suler/psyber/integrate.html). (Дата звернення: 10.03.2025).
12. Young K. S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*. 1998. Vol. 1 (3). P.237–244. Електронний ресурс. URL: <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>. (Дата звернення 10.03.2025).
13. Асєєва Ю.О. Таргентне Інтернет-дослідження серед осіб підліткового та юнацького віку щодо виявлення видів кіберадикцій. *Проблеми сучасної психології*. №1(17). 2020. С. 87–94.
14. Білоущенко В. В., Чарнецька Р. Т. Психологічні особливості інтернет-залежності в підлітковому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. 2023. Вип. 1. С. 33–36.
15. Борисенко З. Психопрофілактика залежності підлітків від інтернету. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2021. Вип. 49. С. 22– 34.
16. Вакуліч Т. М. Психологічні чинники запобігання інтернет-залежності підлітків. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2022. №2 (16). С. 188–192.
17. Грек О.М., Казаріна В. Дослідження емоційної сфери підлітків в умовах рекреації. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал*. 2011. № 11 Спецвип.: "Актуальні проблеми рекреаційної психології дитинства". С. 39-41.
18. Гречановська О. В., Мегем О. М, Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73), № 4. С. 60–66.

19. Гуменюк Л. Й. Соціально-психологічні фактори Інтернет-адикції. *Національний вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2015. Вип. 1. С. 11–20.
20. Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл). URL: <https://www.pdau.edu.ua/content/diagnostyka-emociynogo-intelektu-n-holl> (дата звернення: 13.03.2025).
21. Діагностика рівня соціальної фрустрації Л. І. Вассермана. URL: <https://studfile.net/preview/5082709/page:43/> (Дата звернення 27.04.2025).
22. Землякова Т. В. Емоційний фактор в структурі процесу адаптації: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Київський університет імені Тараса Шевченка. Київ, 1996. 16 с.
23. Золотова Г. Д. Сутність технологічних видів адиктивної поведінки дітей. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2023. № 13(4). С. 126–131.
24. Ізард К. Е. Психологія емоцій. Київ: Основи. 1991.
25. Колесник Г. Вплив емоцій на когнітивні процеси під час вивчення іноземної мови студентами першого курсу навчання. *Молодь і ринок* №4 (159), 2018. С. 112–116.
26. Косьянова О. Ю. Емоційна сфера як основа даних показників поліграфного методу. *Наука і освіта. Психологія*, №2-3, 2016. С. 91–98.
27. Кулешова О. В., Міхєєва Л. В. Інтернет-залежність осіб юнацького віку: аналіз, шляхи подолання. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 4. С. 95–100.
28. Лисенкова І.П. Детермінанти емоційного розвитку дітей з когнітивними порушеннями: дис. на здобуття доктора психологічних наук: 19.00.08 – спеціальна психологія / Національна Академія педагогічних наук України. Інститут спеціальної педагогіки і психології імені М. Ярмаченка. Київ. 2019. 447 с.
29. Лукасевич О.А. Емоційна стабільність особистості: теоретичне конструювання та методологічна рефлексія проблеми. *Психологічні*

перспективи. Вип. 25. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. С. 142-151.

30. Методика «Шкала диференціальних емоцій». URL: <https://studfile.net/preview/3904415/page:5/>. (Дата звернення: 31.03.2025).

31. Міхеєва Л. В. Соціально-психологічні аспекти інтернетзалежності молоді. *Актуальні питання теорії та практики психологопедагогічної підготовки майбутніх фахівців*: матеріали VIII Всеукр. наук.- практ. конф. (9-10 квітня, 2020 р.). Хмельницький, 2020. С. 76–79.

32. Немеш О.М. Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту: монографія. Національна академія педагогічних наук України. Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ: Слово. 2017. 391 с.

33. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Монографія. Київ, 2003. С. 159.

34. Опитувальник "Шкала тривожності" (Шкала Ч. Тейлора, адаптація М. Пейсахова). URL: https://psi-school-one.at.ua/load/dopolnitelnoe_menju/diagnostichni_ji_material/opituvalnik_shkala_trivozhnosti_shkala_tejlora_adaptacija_m_m_pejsakhova/6-1-0-67 (Дата звернення: 31.03.2025).

35. Опитувальник «Шкала емоційного відгуку» А. Меграбяна і Н. Епштейна. URL: http://psychologis.com.ua/oprosnik_metodiki_shkala_emocionalnogo_otklika_a_megrabyana_i_n_epshteyna.htm. (Дата звернення: 31.03.2025).

36. Рижанова А. О., Потьомкіна Н. З. Зарубіжний досвід профілактики інтернет-залежності молоді. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2021. Вип. 194. С. 51–56.

37. Саннікова О. П. Емоційність у структурі професійних властивостей особистості (на прикладі представників соціономічних професій): автореф. дис. ... д-ра психол. наук : спец. 19.00.01 / Київ. ун-т ім. Т. Шевченка. К., 1996. 50 с.

38. Степанюк О., Мельниченко О. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: Збірник практичних матеріалів. Київ, 2020. 132 с.

39. Тест Кімберлі Янга на інтернет-залежність («Internet Addiction Test»). URL: <https://naurok.com.ua/test-na-temu-internet-zalezhnist-439087.html> (дата звернення: 13.03.2025).

40. Тест Розенцвейга (дитяча форма). URL: <https://studfile.net/preview/9784810/page:9/>. (Дата звернення: 11.04.2025).

41. Уваров В. А. Профілактична та просвітницька робота з молоддю в контексті запобігання залежності від активності в соціальних мережах. Кривий Ріг : КДПУ, 2023. 48 с.

42. Федоренко С. В. Корекційна тренінгова програма для сприяння зниженню комп'ютерної залежності та для самопізнання студентів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2023. № 1. С. 28–39.

АНОТАЦІЯ

Дослідження спрямоване на вивчення особливостей емоційної сфери у хлопців-підлітків із інтернет-залежною поведінкою, зокрема на прояв базових емоцій, рівень тривожності, емпатії, агресивності та фрустраційні реакції.

Проаналізовано поняття емоційної сфери, її структуру та функції, а також особливості її формування в умовах інтернет-залежної поведінки. Окреслено психологічні та соціальні наслідки надмірного використання інтернету та відеоігор, зокрема ризик виникнення емоційних порушень, соціальної дезадаптації та зниження якості міжособистісних взаємин.

На базі комунального закладу «Харківський ліцей №74» було сформовано вибірку з 90 хлопців-підлітків віком 14 – 15 років, які були поділені на дві групи: експериментальну (40 осіб із ознаками інтернет-залежності) та контрольну (50 осіб із низьким рівнем залежності). Для діагностики респондентів використано комплекс методик: тест Кімберлі Янга (для відбору груп), шкалу диференціальних емоцій К. Ізарда, шкалу тривожності Ч. Тейлора, шкалу емоційного відгуку BEES, методику діагностики агресії А. Басса та А. Дарки та методику діагностики рівня фрустрації Л. Вассермана.

Виявлено, що хлопці-геймери з інтернет-залежною поведінкою мають статистично значущі відмінності порівняно з контрольною групою: у них переважають негативні емоції (гнів, горе, відраза), значно нижчий рівень інтересу до реального світу, підвищена тривожність, знижена емпатія, а також вищі показники за всіма формами агресивної поведінки. Зафіксовано підвищений рівень соціальної фрустурованості, що свідчить про труднощі в адаптації до реального життя.

На основі отриманих результатів зроблено висновок про те, що інтернет-залежна поведінка суттєво впливає на емоційну сферу підлітків-хлопців, призводячи до її деформації, зниження здатності до саморегуляції та соціальної взаємодії. Отримані дані підтверджують висунуту гіпотезу щодо

наявності специфічних порушень емоційної сфери у хлопців-геймерів з інтернет-залежною поведінкою.

Ключові слова: емоційна сфера, інтернет-залежність, геймери, підлітки, тривожність, агресія, емпатія, фрустрація, психологічна діагностика.

ABSTRACT

The study is aimed at studying the features of the emotional sphere in adolescent boys with Internet-dependent behavior, in particular, the manifestation of basic emotions, the level of anxiety, empathy, aggressiveness and frustration reactions.

The concept of the emotional sphere, its structure and functions, as well as the features of its formation in conditions of Internet-dependent behavior are analyzed. The psychological and social consequences of excessive use of the Internet and video games are outlined, in particular, the risk of emotional disorders, social maladjustment and a decrease in the quality of interpersonal relationships.

On the basis of the municipal institution "Kharkiv Lyceum No. 74", a sample of 90 adolescent boys aged 14-15 years was formed, who were divided into two groups: experimental (40 people with signs of Internet addiction) and control (50 people with a low level of addiction). A set of methods was used to diagnose the respondents: the Kimberly Young test (for group selection), the differential emotions scale by K. Izard, the anxiety scale by C. Taylor, the BEES emotional response scale, the aggression diagnostic method by A. Bass and A. Darka, and the frustration level diagnostic method by L. Wasserman.

It was found that male gamers with Internet-dependent behavior have statistically significant differences compared to the control group: they are dominated by negative emotions (anger, grief, disgust), a significantly lower level of interest in the real world, increased anxiety, reduced empathy, as well as higher indicators for all forms of aggressive behavior. An increased level of social frustration was recorded, which indicates difficulties in adapting to real life.

Based on the results obtained, it was concluded that Internet-dependent behavior significantly affects the emotional sphere of adolescent boys, leading to its deformation, a decrease in the ability to self-regulation and social interaction.

The obtained data confirm the hypothesis regarding the presence of specific disorders of the emotional sphere in male gamers with Internet-dependent behavior.

Keywords: emotional sphere, Internet addiction, gamers, adolescents, anxiety, aggression, empathy, frustration, psychological diagnostics.