

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ВІДЕОІГОР НА ТРИВОЖНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ В ПЕРІОД ВОЄНОГО СТАНУ

Скоцький Андрій

Сучасний соціокультурний простір України характеризується станом тривалої травматизації, зумовленої повномасштабним військовим вторгненням. Найбільш вразливою категорією в контексті збереження ментального здоров'я є студентська молодь, чия провідна діяльність та професійне становлення відбуваються на тлі постійної загрози життю, невизначеності майбутнього та руйнування звичних копінг-ресурсів. У цьому контексті особливої актуальності набуває пошук нетрадиційних, але суб'єктивно доступних засобів саморегуляції. Відео ігрова активність, яка тривалий час розглядалася виключно як розважальний контент або чинник ризику виникнення залежності, сьогодні потребує переосмислення як потенційний ресурсний інструмент психологічної підтримки та зниження рівня тривожності.

Мета публікації – теоретично обґрунтувати психологічний потенціал відеоігор як засобу саморегуляції та стабілізації емоційного стану здобувачів освіти в умовах воєнного стану.

Виклад основного матеріалу. Психологічний аналіз відео ігрової діяльності в умовах війни дозволяє виокремити кілька фундаментальних механізмів, що забезпечують терапевтичний ефект. Першим і найбільш значущим є стан когнітивного поглинання або «поток» (flow), концептуалізований М. Чиксентмігаї. Для студентів, що перебувають у стані хронічної тривоги, стан потоку забезпечує «психологічний тайм-аут» – тимчасове виключення з травматичного інформаційного контексту. Під час гри увага повністю концентрується на ігрових задачах, що призводить до зниження інтенсивності нав'язливих тривожних думок та емоційної декомпресії.

Другим важливим аспектом є відновлення почуття суб'єктного контролю. Війна за своєю природою є ситуацією тотальної втрати контролю над власним життям. Відеоігри пропонують середовище, де дії гравця мають прямий,

передбачуваний та значущий результат. Можливість приймати рішення, досягати цілей та отримувати негайний зворотний зв'язок у віртуальному світі допомагає компенсувати відчуття безпорадності в реальності, що є критично важливим для зниження рівня особистісної тривожності.

Особливе місце в ієрархії копінг-стратегій посідає ескапізм. У дослідженні ескапізм розглядається як адаптивний механізм саморегуляції, що дає змогу студентам відновлювати психологічні ресурси в умовах воєнних викликів; його ефективність залежить від ігрових жанрів.

Саме тому, так звані «cozy-games» (симулятори життя, ферми, пазли) сприяють парасимпатичній активації, знижують м'язове напруження та нормалізують настрій через відсутність агресивних стимулів та високу естетичну привабливість. Водночас кіберспортивні дисципліни (CS2, Dota 2) виконують функцію безпечного відреагування накопиченої агресії та гніву, проте при надмірній тривалості можуть спричиняти додаткове когнітивне виснаження. Важливим компонентом відеоігор як ресурсу є соціальна пов'язаність. В умовах ізоляції або вимушеного переїзду ігрові спільноти стають для студентів майданчиком для неформального спілкування, де обговорення ігрових моментів часто переплітається з отриманням емоційної підтримки від однодумців, що значно знижує почуття самотності та тривоги.

Проведений теоретичний аналіз дозволяє зробити висновок, що відео ігрова активність у період воєнного стану виступає специфічною формою самопомоги студентів. Вона забезпечує зниження тривожності через механізми когнітивного поглинання, відновлення агентності та соціальну інтеграцію. Перспективи подальших досліджень полягають в емпіричному вивченні ефективності ігрових практик у програмі психологічної реабілітації «Safe Zone: Ресурсний геймінг».

Список використаних джерел

1. Паламарчук О. М. Психологія віртуального середовища: монографія. Вінниця, 2021.
2. Чиксентмігаї М. Потік: Психологія оптимального досвіду. К., 2017.
3. Шпортун О. М. Психологія стресостійкості особистості в умовах кризових суспільних змін. Вінниця, 2023.
4. Jennett C., Cox A. L., Cairns P. et al. Measuring and defining the experience of immersion in games. *International Journal of Human-Computer Studies*. 2008. Vol. 66. № 9. P. 641-661