

УДК 159.9:316.4:004.738.5  
DOI: 10.31732/2663-2209-2024-73-295-302

## ВПЛИВ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ НА ВІДЕОІГРОВУ АКТИВНІСТЬ В УКРАЇНІ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОПІНГ У ЧАСИ КРИЗИ

**Тимур Антонов<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Аспірант кафедри психології, ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна, e-mail: AntonovTA@krok.edu.ua, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-9577-9597>

## THE IMPACT OF THE FULL-SCALE INVASION ON VIDEO GAMING ACTIVITY IN UKRAINE: PSYCHOLOGICAL COPING DURING TIMES OF CRISIS

**Tymur Antonov<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>PhD student of the Department of Psychology, “KROK” University, Kyiv, Ukraine, e-mail: AntonovTA@krok.edu.ua, ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-9577-9597>

**Анотація.** З моменту повномасштабного вторгнення Росії в Україну, військові дії спричинили глибокі зміни у соціальному та психологічному житті населення. Це дослідження зосереджується на аналізі тенденцій використання відеоігор серед українців у контексті кризи, досліджуючи, як залучення до цього виду розваг змінилося з початком війни. Особлива увага приділена питанню, чи стали відеоігри більш популярними як засіб копіngu та ескапізму серед населення, що стикається зі стресом, тривогою та невизначеністю, спричиненими війною. Дослідження включає аналіз доступних даних з ігрових платформ, що виявляє динаміку використання відеоігор, а також популярність української мови в іграх як індикатор зростання активності українських гравців. Ці дані дозволяють оцінити не тільки зміни в ігровій поведінці, а й потенційну роль відеоігор як механізму психологічного копіngu в кризові періоди. Аналізується залежність між ігровими звичками українців і суспільно-політичними змінами, викликаними війною. Зокрема, наголошується на зростанні популярності відеоігор як засобу для полегшення стресу, зміцнення психічного здоров'я та розвитку спільнот, що може слугувати основою для розробки нових методів психосоціальної підтримки населення в умовах кризи. Крім того, стаття детально аналізує мотиваційні чинники, що стимулюють збільшення залученості до відеоігор під час кризи, включаючи ескапізм, пошук контролю та потребу в соціальному зв'язку. Ці мотивації відображають ширші стратегії копіngu, де відеоігри служать тимчасовим притулком і засобом виявлення агентності, зміцнення соціальних зв'язків та дослідження особистої ідентичності серед нестабільності. Однак, у дослідженні також розглядаються ризики, пов'язані зі збільшенням часу, проведеного в іграх, включно з можливістю надмірного використання, соціальної ізоляції, перевантаження ескапізмом та нараження на токсичну поведінку. Такі ризики вимагають уважного ставлення до формування збалансованих ігрових звичок та розвитку підтримуючих, позитивних ігрових спільнот. У підсумку, стаття надає комплексний погляд на роль відеоігор у сучасному суспільстві, особливо в контексті воєнного конфлікту в Україні, підкреслюючи їх значення як механізму копіngu та потенційні психологічні переваги, а також ризики, пов'язані з їх використанням.

**Ключові слова:** відеоігри, війна; Україна, віртуальні ігрові середовища, ескапізм, копінг.

**Формули:** 0, **рис.:** 4, **табл. 0, бібл.:** 15

**Abstract.** Since the full-scale invasion of Ukraine by Russia, military actions have triggered profound changes in the social and psychological lives of the population. This study focuses on analyzing trends in video gaming among Ukrainians in the context of the crisis, examining how engagement with this form of entertainment has changed since the onset of the war. Special attention is paid to whether video games have become more popular as a means of coping and escapism among the population facing stress, anxiety, and uncertainty caused by the war. The research includes an analysis of available data from gaming platforms, revealing the dynamics of video game usage, as well as the popularity of the Ukrainian language in games as an indicator of the increased activity of Ukrainian players. These data allow not only to assess changes in gaming behavior but also to evaluate the potential role of video games as a psychological coping mechanism during crisis periods. Dependencies between the gaming habits of Ukrainians and the socio-political changes induced by the war are analyzed. In particular, the increase in the popularity of video games as a means to alleviate stress, strengthen mental health, and develop communities is emphasized, which could serve as a basis for developing new methods of psychosocial support for the population in crisis conditions. Additionally, this article delves into the motivational factors driving the increased engagement with video games during the crisis, including escapism, the search for control, and the need for social connection. These motivations reflect broader coping strategies where video games serve as a temporary refuge and a means to exert agency, strengthen social bonds, and explore personal identity amidst instability. However, the study also considers the risks associated with increased gaming, such as potential for addiction, social isolation, over-reliance on escapism, and exposure to toxic behaviors. Balancing these risks against

*the therapeutic potential of gaming requires careful consideration of how digital behaviors reflect wider psychological and social phenomena, including community building, the need for escapism, and the pursuit of psychological well-being amidst chaos.*

**Keywords:** video games, war; Ukraine, virtual gaming environments, escapism, coping.

**Formulas:** 0, **fig.:** 4, **tabl.:** 0, **bibl.:** 15

**Постановка проблеми.** Наукова проблема полягає в тому, що після повномасштабного вторгнення Росії в Україну необхідно дослідити тенденцію використання відеоігор серед українців. Основна ідея статті спрямована на з'ясування, чи призвела військова агресія до збільшення чи зменшення відеоігрової активності серед українського населення. Важливість цієї проблеми зумовлена спробою зрозуміти, як кризові ситуації впливають на цифрові звички та стратегії копію, зокрема, чи стають відеоігри більш або менш популярними як засіб ескапізму та психологічної підтримки в умовах воєнного стану.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Наявні дослідження послідовно показують, що вплив війни та воєнних конфліктів може призвести до ряду психологічних розладів, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію та тривогу. Наприклад, дослідники обговорюють поширеність ПТСР серед ветеранів війни, підкреслюючи довготривалий вплив бойових дій на психічне здоров'я. А також вивчають недооцінку психічних проблем серед військових, що повернулися в цивільне життя. Така недооцінка призводить до перешкод в отриманні відповідного рівню проблем лікування (Hoge et al., 2004). Ці висновки підкреслюють поширений і часто недостатньо адресований психологічний тягар війни.

Терапевтичний потенціал відеоігор та віртуальних середовищ привернув увагу в останні роки. Ведуться дослідження використання терапії за допомогою віртуальної реальності (VR) для лікування ПТСР, яка демонструє ефективність у створенні контрольованого середовища, де пацієнти можуть зіткнутися з травматичними спогадами (Rizzo & Koenig, 2017). Також вивчається використання відеоігор для когнітивно-поведінкової

терапії, підкреслюючи здатність цього засобу залучати пацієнтів до терапевтичних заходів більш інтерактивним та захоплюючим способом, ніж традиційні методи (Anderson et. al., 2000, 2010).

Дослідники надають уявлення про те, як відеоігри можуть пропонувати відволікання та відчуття зв'язку з іншими людьми ветеранам, які мають проблеми з психічним і/або поведінковим здоров'ям (Colder Carras et. al., 2018). Квалітативне дослідження застосування віртуальних ігрових середовищ у терапії, підкреслює роль відеоігор у сприянні відновленню психічного здоров'я, надаючи відчуття причетності до спільноти та зниження рівня тривоги.

**Формулювання цілей статті.** Метою цієї статті є дослідження тенденцій у використанні відеоігор серед населення України після повномасштабного вторгнення, зокрема зосереджуючись на:

1. Виявленні змін у моделях використання відеоігор після початку повномасштабного вторгнення, використовуючи квантитативний аналіз доступних статистичних даних.
2. Теоретичному дослідженні психологічних мотивацій за збільшеним залученням до відеоігор під час періодів конфлікту.
3. Оцінці потенційних психологічних переваг та ризиків, пов'язаних із відеоіграми в контексті війни, враховуючи аспекти, такі як зняття стресу, соціальна підтримка та ризик відчуження від реальності.

Досягнення цих цілей має надати огляд того, як значні соціополітичні події, такі як повномасштабне вторгнення, впливають на цифрову поведінку та психологічні стратегії копію постраждалого населення.

В основу дослідження було покладено квантитативну методіку за допомогою аналізу вторинних даних для виявлення

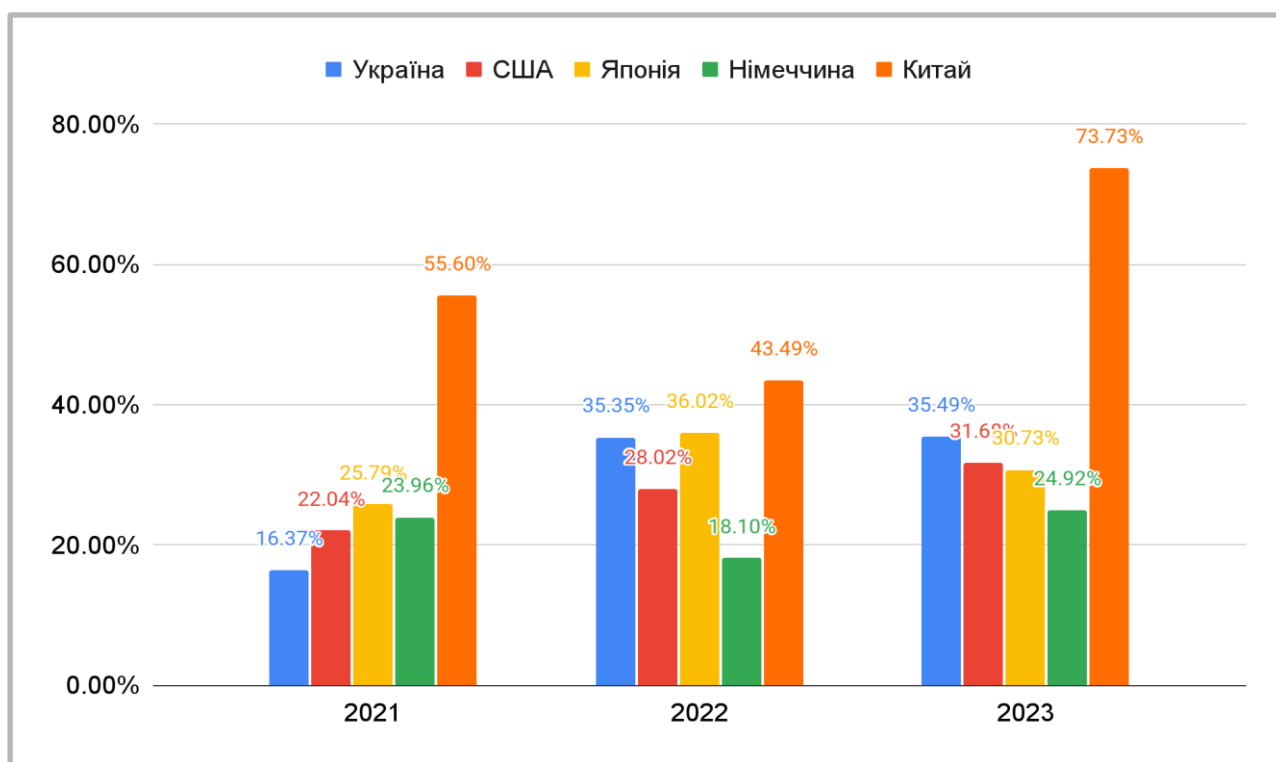
тенденцій у відеоігровій поведінці в Україні. Для виключення впливу глобальних трендів на спостережувані дані, аналіз також охоплював інші країни. Досліджено зміни в сумарній кількості годин, проведених у віртуальних ігрових середовищах серед топ-250 гравців, та популярності української мови в таких середовищах, враховуючи дані від 2 мільйонів користувачів. Для аналізу даних використовувались сучасні статистичні інструменти та програмне забезпечення, що дозволило точно виміряти та інтерпретувати виявлені тенденції.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Це дослідження

використовує кількісний методологічний підхід для дослідження динаміки використання відеоігор в Україні після повномасштабного вторгнення та пов'язаних із нею суспільних наслідків.

Публічно доступні дані з ігрових платформ та звітів галузі будуть проаналізовані для виявлення тенденцій у продажах відеоігор, кількості активних користувачів до та після повномасштабного вторгнення.

На рис. 1 представлено як зростала загальна кількість годин проведених у віртуальних ігрових середовищах представниками різних країн, включаючи Україну.



**Рис. 1. Відсоток росту загального ігрового часу за рік по відношенню до 2020 року**

*Джерело: сформовано автором на підставі проведених досліджень*

Дані були зібрані за 2020–2023 роки станом на вересень кожного року з відкритих даних ігрової платформи Steam, що є популярною ігровою платформою (маркетплейсом) для гравців, що використовують персональні комп'ютери для ігор. Відсотки зростання вказані в порівнянні з референтним 2020 роком. Дані представлені для топ-250 гравців кожної країни, а отже не є репрезентативними для всієї вибірки гравців країни, але можуть

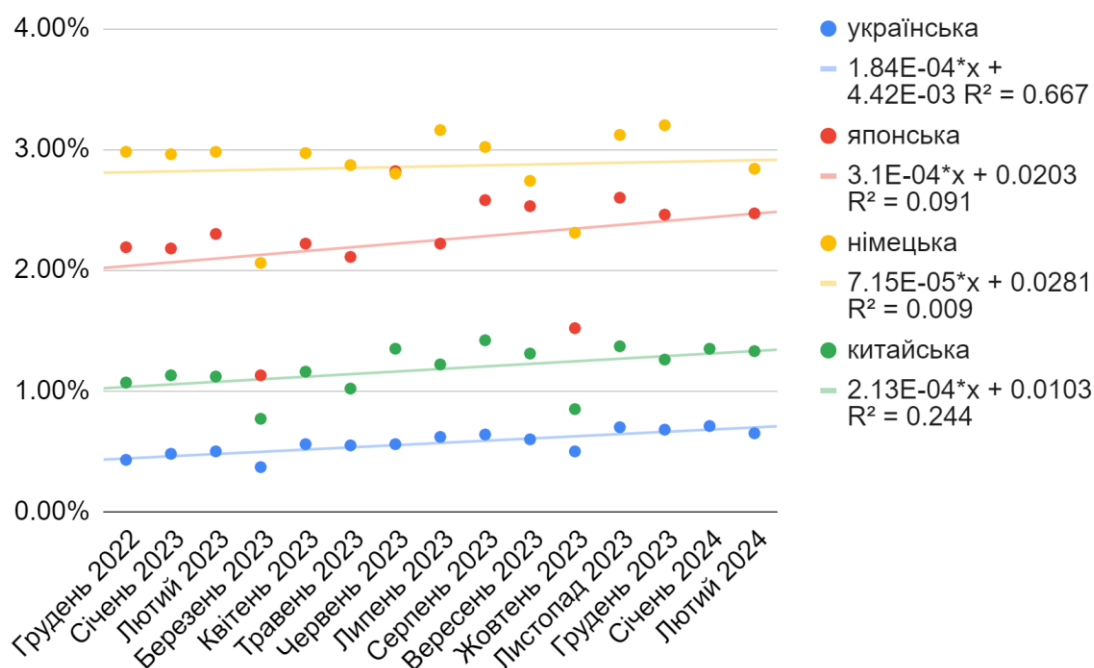
слугувати однією з метрик популярності віртуальних ігрових середовищ.

Порівняння з 2020 роком, дозволяє побачити, що для України, зріст загального ігрового часу склав приблизно 16 %, а у 2022 аж 35 %. Більше того, інтенсивність використання віртуальних ігрових середовищ збереглася і для 2023 року. Варто наголосити, що порівняння ведеться з 2020 роком, а отже можна казати про те, що інтенсивність використання ігрових

середовищ у 2023 майже не змінилась у порівнянні з 2022.

Ще один показник який було досліджено — популярність української мови на платформі Steam. На рис. 2 зображено динаміку популярності

використання української та інших мов в іграх маркетплейсу Steam з 2022 по 2024 роки. Steam налічує близько 2 мільйонів українських гравців, що надає значну вибірку для аналізу.



**Рис. 2. Відсоток використання мов у відеоіграх**

*Джерело: сформовано автором на підставі проведених досліджень*

Тут можна помітити позитивну динаміку зростання популярності української мови. Що може опосередковано свідчити про повільний але досить стабільний зріст активності українських гравців. Це також може свідчити про зріст популярності української мови на фоні зросту української самоідентифікації, проте цей аспект виходить за рамки цього дослідження.

Кількісний аналіз популярності мов на Steam та збільшення середнього часу гри надає чітке уявлення про еволюцію ігрового ландшафту в Україні після російського вторгнення. Поступове збільшення використання української мови на Steam разом зі значним зростанням часу гри вказує на нюансовану зміну цифрових поведінок серед українського населення. Ці зміни свідчать не лише про збільшене залучення до відеоігор як дозвілля, але й

натякають на їх роль як потенційного механізму копінгу в періоди збільшеного суспільного стресу та геополітичної нестабільності.

Крім того, спостережувані глобальні тенденції в іграх, як це видно зі збільшення часу гри в країнах, таких як США, Японія, Німеччина, й особливо Китай, вказують на всесвітню тенденцію до цифрових розваг як відповідь на різні глобальні виклики. Для України, стійкий інтерес та залучення до відеоігор після вторгнення підкреслюють стійкість та адаптивність її народу, який усе більше звертається до віртуального світу за втіхою, спільнотою та втечею від реальності.

Цей аналіз створює основу для глибшого дослідження психологічних мотивацій за спостережуваними поведінками. Він порушує важливі питання щодо психологічних переваг та потенційних ризиків, пов'язаних зі

збільшенням часу, проведеного у відеоіграх під час кризи.

Переходячи до вивчення цих аспектів, важливо враховувати, як ці цифрові поведінки відображають ширші психологічні та соціальні явища, включаючи пошук спільноти, потребу в

ескапізмі та прагнення до психологічного благополуччя серед хаосу.

Нижче більш докладно розглянемо потенційні мотиваційні причини звертання до віртуального світу в кризових ситуаціях.

На рис. 3 наведено діаграму з основними мотиваційними факторами.



**Рис. 3. Мотиваційні фактори залучення до відеоігор**

*Джерело:* Сформовано автором на підставі проведених досліджень

Розглянемо кожний фактор більше детально, звертаючись до відповідних досліджень у галузі.

- Ескапізм: Відеоігри пропонують занурення в інший світ, що дозволяє втекти від тиску та стресу реального життя. У кризові часи ігри стають притулком, де люди можуть на мить забути про свої проблеми та зануритися в контрольовані ними ситуації. Ця форма ескапізму особливо приваблива, оскільки вона дозволяє відпочити розуму, що може бути вирішальним для емоційного відновлення та управління стресом (Snodgrass, Lacy, Dengah II, Fagan, & Most, 2011).
- Потреба в контролі: У ситуаціях реального життя, де люди відчувають

себе безсилим або обмеженими, відеоігри пропонують простір, де вони можуть виявляти вплив і досягати результатів, безпосередньо пов'язаних із їхніми діями. Це відчуття контролю може бути глибоко задовольняючим і психологічно корисним, сприяючи почуттю автономії та самоефективності людини (Przybylski & Weinstein, 2019).

- Соціальний зв'язок: Онлайн-ігрові спільноти створюють платформу для соціальної взаємодії, яка може бути особливо цінною в ситуаціях, коли фізичне спілкування обмежене, наприклад, під час карантинів або в зонах конфлікту. Ці віртуальні спільноти пропонують відчуття приналежності, дозволяючи гравцям формувати та

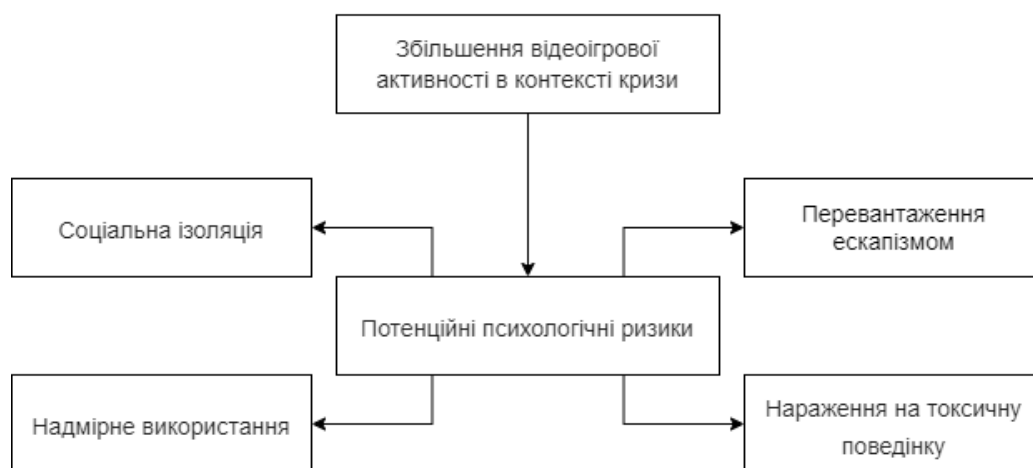
підтримувати відносини, ділитися досвідом та знаходити взаємопідтримку (Domahidi, Festl, & Quandt 2014).

- Дослідження ідентичності: Ігрові середовища дозволяють особам експериментувати з аспектами своєї ідентичності способами, які можуть бути непрактичними або неможливими в реальному світі. Це може включати дослідження різних ролей, особистостей, моделей поведінки, гендеру, тощо, що може сприяти особистісному зростанню та самопізнанню (Bessière та ін., 2007).
- Зняття стресу: Залучення до відеоігор може призвести до значного зниження рівня стресу та тривожності. Зосередженість, яка вимагається під час гри, може відволікати увагу від стресових факторів, а задоволення та втіха, отримані від ігрового процесу, можуть сприяти розслабленому стану (Russoniello, O'Brien, & Parks, 2009).
- Покращення самопочуття: Позитивні взаємодії в іграх та досягнення можуть покращити настрій та загальне емоційне благополуччя. Підтримка та дружба,

знайдені в ігрових спільнотах, також можуть відігравати значну роль у підвищенні почуття щастя та приналежності гравця (Jones, Scholes, Johnson, Katsikitis, & Carras, 2014).

- Когнітивний розвиток: Відеоігри можуть загострити когнітивні функції, такі як вирішення проблем, стратегічне планування та прийняття рішень. Багато ігор вимагають від гравців критично мислити, передбачати результати та розробляти стратегії, що може переноситися на когнітивні навички в реальному світі (Green & Bavelier, 2003).
- Розвиток стресостійкості: Подолання викликів у іграх може зміцнити психологічну стійкість. Процес протистояння та подолання перешкод в іграх, особливо в кооперативних або конкурентних умовах, навчає стратегій копію та наполегливості в протистоянні труднощам (Granic, Lobel, & Engels, 2014).

Тим не менш, не слід забувати і про ризики збільшення віртуальної активності які наведені на рис. 4.



**Рис. 4. Потенційні ризики залучення до відеоігор**

*Джерело: сформовано автором на підставі проведених досліджень*

Далі перейдемо до ризиків, які мають тенденцію проявлятися в умовах незбалансованого використання віртуальних середовищ.

- Надмірне використання: Хоча гра може пропонувати численні переваги, надмірне використання створює ризик залежності, який може призвести до негативних

наслідків для фізичного здоров'я, соціальних стосунків та повсякденних обов'язків. Важливо збалансувати ігрову активність з іншими аспектами життя, щоб уникнути цих негативних ефектів (Kuss & Griffiths, 2012).

- Соціальна ізоляція: Надмірна залежність від онлайн-спільнот на шкоду

реальним взаємодіям може призвести до соціальної ізоляції. Хоча віртуальні зв'язки цінні, вони не повинні повністю замінювати особистісне спілкування та глибокі зв'язки, які воно може розвивати (Lemmens, Valkenburg, & Peter, 2011).

– Перевантаження ескапізмом: Занадто сильна залежність від ігор як механізму копіювання може призвести до перевантаження ескапізмом, де індивіди можуть ігнорувати нагальні проблеми, які потребують уваги. Хоча ігри можуть забезпечити тимчасове полегшення, важливо вирішувати основні причини стресу чи невдоволення.

– Нараження на токсичну поведінку: Онлайн-ігрові спільноти, як і будь-який соціальний простір, іноді можуть містити токсичні поведінки, включаючи переслідування та булінг. Взаємодія з такою негативністю може мати шкідливий вплив на психічне здоров'я, підкреслюючи важливість створення позитивних, підтримуючих ігрових середовищ.

**Висновки.** Це дослідження підкреслює значний вплив повномасштабного вторгнення Росії в Україну на звички та поведінку українських гравців у відеоіграх. Аналіз даних з ігрових платформ виявив збільшення активності відеоігор серед українців, що свідчить про їхню популярність як засобу копіювання та

ескапізму в умовах війни. Зростання використання української мови в іграх також вказує на збільшену активність українських гравців і може відображати зростаючу українську самоідентифікацію.

Дослідження надає поштовх до обговорення того, що відеоігри слугують не лише як засіб розваги, але й як важливий інструмент для психологічної підтримки та копіювання зі стресом, що спричинений військовими діями. Це підкреслює потенціал відеоігор як засобу для полегшення стресу, зміцнення психічного здоров'я та розвитку спільнот у кризові часи.

Крім того, збільшення часу, проведеного в іграх, та інтерес до відеоігор в умовах кризи вказує на ширшу глобальну тенденцію до використання цифрових розваг як відповіді на різні глобальні виклики.

Враховуючи психологічні переваги та потенційні ризики, пов'язані зі збільшенням ігрової активності, це дослідження наголошує на необхідності подальших детальних досліджень для повноцінної оцінки ролі відеоігор у контексті кризи та визначення найкращих підходів до використання їх позитивних аспектів для психологічної стійкості та благополуччя.

### Література:

1. Anderson, C. A., & Dill, K. E. (2000). Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(4), 772–790. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.4.772>
2. Anderson, C. A., Shibuya, A., Ihori, N., Swing, E. L., Bushman, B. J., Sakamoto, A., Rothstein, H. R., & Saleem, M. (2010). Violent video game effects on aggression, empathy, and prosocial behavior in Eastern and Western countries: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 136(2), 151–173. <https://doi.org/10.1037/a0018251>
3. Bessièrè, K., Seay, A., & Kiesler, S. (2007). The Ideal Elf: Identity Exploration in World of Warcraft. *Cyberpsychology & Behavior: The Impact of the Internet, Multimedia and Virtual Reality on Behavior and Society*, 10, 530–535. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9994>
4. Colder Carras, M., Kalbarczyk, A., Wells, K., Banks, J., Kowert, R., Gillespie, C., & Latkin, C. (2018). Connection, meaning, and distraction: A qualitative study of video game play and mental health recovery in

5. veterans treated for mental and/or behavioral health problems. *Social Science & Medicine*, 216, 124–132. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.09.039>
5. Domahidi, E., Festl, R., & Quandt, T. (2014). To dwell among gamers: Investigating the relationship between social online game use and gaming-related friendships. *Computers in Human Behavior*, 35, 107–115. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.023>
6. Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. M. E. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69(1), 66–78. <https://doi.org/10.1037/a0034857>
7. Green, C. S., & Bavelier, D. (2003). Action video game modifies visual selective attention. *Nature*, 423(6939), 534–537. <https://doi.org/10.1038/nature01647>
8. Hoge, C. W., Castro, C. A., Messer, S. C., McGurk, D., Cotting, D. I., & Koffman, R. L. (2004). Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems, and barriers to care. *The New England Journal of Medicine*, 351(1), 13–22. <https://doi.org/10.1056/NEJMoa040603>

9. Jones, C. M., Scholes, L., Johnson, D., Katsikitis, M., & Carras, M. C. (2014). Gaming well: Links between videogames and flourishing mental health. *Frontiers in Psychology*, 5, 260. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00260>
10. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278–296. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>
11. Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). The effects of pathological gaming on aggressive behavior. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(1), 38–47.
12. Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2019). Digital Screen Time Limits and Young People's Psychological Well-being: Evidence From a Population-Based Study. *Child Development*, 90(1), e56–e65. <https://doi.org/10.1111/cdev.13007>
13. Rizzo, A. S., & Koenig, S. T. (2017). Is clinical virtual reality ready for primetime? *Neuropsychology*, 31(8), 877–899. <https://doi.org/10.1037/neu0000405>
14. Russoniello, C. V., O'Brien, K., & Parks, J. M. (2009). The effectiveness of casual video games in improving mood and decreasing stress. *Journal of CyberTherapy & Rehabilitation*, 2(1), 53–66.
15. Snodgrass, J. G., Lacy, M. G., Dengah II, H. J. F., Fagan, J., & Most, D. E. (2011). Magical flight and monstrous stress: Technologies of absorption and mental wellness in Azeroth. *Culture, Medicine, and Psychiatry*, 35(1), 26–62. DOI: 10.1007/s11013-010-9197-4